

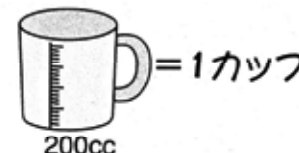
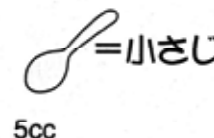
健康アップ!! レシピ集

嬉野産のお茶やいんげん、ゴーヤを使った
楽しいレシピをご紹介します。
地元産のおいしい食材で、
「家族だんらん・楽しい食卓!!!」



この献立カードの利用にあたって

- 食品の名称は「五訂日本食品標準成分表」に準じていますが、一部県内で使用されているものを取り入れました。
- 献立表中の分量は、正味（皮・殻や骨等を除いたもの）をグラム量で示しました。一部、皮等を含んだ分量は明記しています。
- 目安量の欄で大さじ、小さじ、1カップとあるのは計量スプーン（大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、計量カップ1カップ=200cc）



(表1)カップ・スプーンによる食品の重量

(単位:g)

食品名	計量器			食品名	計量器			
	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)		小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水・酢・酒	5	15	200	ベーキングパウダー	3	10	135	
しょうゆ	6	18	230	カレー粉	2	7	85	
みりん				からし粉	2	6	80	
みそ	食塩	5	15	210				粉ゼラチン
上白糖	3	10	110	スキムミルク	2	5	100	
水あめ・はちみつ	7	22	290	トマトケチャップ	6	18	230	
ジャム	7	22	270	ウスターソース	5	16	220	
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	マヨネーズ	5	14	170	
かたくり粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80	
パン粉(乾)	2	6	80	ごま	3	10	120	
コーンスターチ	2	7	90	油・バター・ラード	4	13	180	



ゴーヤとなすのみそ炒め

■材料(5人分)

ゴーヤ	200g
なす	160g
油	30cc
みそ	40g
しょうゆ	5cc
さとう	12g
酒	15cc
しょうが	10g

1人分の栄養価

エネルギー	75kcal
たん白質	1.3g
脂質	4.3g
カルシウム	12mg
塩分	0.6g

- ① ゴーヤは洗って縦に2つ割りにして種をとり除き、乱切りにする。なすはへたをとり、乱切りにして水につけてあくを抜く。
- ② 中華鍋を熱して油をいれて、しょうがのみじん切りを炒める。更になす、ゴーヤの順に炒める。
- ③ (ア)の調味料を合わせておく。ゴーヤがしんなりしたら調味料を加えて仕上げる。



おつまみゴーヤ

■材料(5人分)

ゴーヤ	小2本
甘みそ	20g
みそ	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	大さじ1
マヨネーズ	20g
花かつを	少々
青のり	少々

1人分の栄養価

エネルギー	97kcal
たん白質	2.1g
脂質	7.8g
カルシウム	23mg
塩分	0.6g

- ① ゴーヤは洗って縦に2つ割りにして種をだす。うす切りにして、電子レンジに対応できる皿に並べる。電子レンジで4~5分加熱する。
- ② ゴーヤに甘みそをかけて、花かつおをちらす。更にマヨネーズで飾る。その上に青のりをちらす。
- ③ ゴーヤの固さは好みで加減する。甘みその代用としてお好みソースなどでもおいしい。



ゴーヤのミルクあえ

■材料(5人分)

ゴーヤ	120g
干しいたけ	4g
糸こんにゃく	150g
にんじん	30g
すりごま	30g
スキムミルク	10g
さとう	8g
しょうゆ	20cc

1人分の栄養価

エネルギー	58kcal
たん白質	2.6g
脂質	3.3g
カルシウム	100mg
塩分	0.6g

- ① ゴーヤは洗って縦に2つ割りにして種をとり、薄切りにしてさっとゆでる。冷水にとって色止めをする。干しいたけは水に戻して、線切りにしてゆでる。こんにゃくは3cm長さに切りゆでる。にんじんも線切りにしてゆでる。
- ② (ア)の調味料を合わせておく。材料の水気を絞って和える。



ゴーヤゼリー

■材料(ゼリー型10個分)

ゴーヤ	200g
水	600cc
パールアガー	40g
さとう(上白)	80g
レモンのうす切り	2枚

(ア)

- ① ゴーヤは洗って縦に2つ割りにする。スプーンで種をこそぎ取る。ざくざく切ってミキサーにかけてから布でこす。水を加えて800ccにする。
- ② ゴーヤ汁を鍋にいれて沸騰寸前まで温める。ボールに(ア)をいれて攪拌し、これに温めたゴーヤ汁を加える。ゼリー型に流し入れて冷やし固める。

1コ分の栄養価

エネルギー	35kcal
たん白質	0.2g
脂質	+
カルシウム	3mg
塩分	-

※ゴーヤの廃棄率は15%です。正味200gのゴーヤは240g(中1本)が必要です。



ゴーヤ蒸しパン

■材料(16個分)

ゴーヤ …………… 100g
 水 …………… 80cc
 ア レモン汁 …… 小さじ2
 ホットケーキの素
 …………… 200g
 さつまいも………… 70g

1人分の栄養価

エネルギー 105kcal
 たん白質 2.1g
 脂質 1.1g
 カルシウム 30mg
 塩分 0.3g

- ① ゴーヤはよく洗い縦に2つ切りにして、種をだす。薄きりにして(ア)を加えてミキサーにかける。
- ② さつまいもは皮をはいで8ミリ角に切り水にさらす。
- ③ ボールに(1)と(2)とホットケーキの素を加えて混ぜる。8号のアルミカップに生地を16個つぎ分けて、蒸し器で15分程度蒸す。



さやいんげんの梅肉和え

■材料(4人分)

キャベツ …………… 120g
 なす …………… 120g
 もやし(根切り)… 60g
 さやいんげん … 30g
 梅肉 …………… 小さじ2
 ア しょうゆ …… 小さじ2
 すりごま …… 大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー 32kcal
 たん白質 1.6g
 脂質 0.9g
 カルシウム 54mg
 塩分 1.0g

- ① キャベツは芯をとり茹でて短冊切りにする。
- ② なすはへたと皮をとり、縦半分にしきり蒸して拍子木に切る。
- ③ もやしはゆでて3cm長さに切る。
- ④ さやいんげんは筋をとり青茹でにして、水にとり斜め薄切りにする。
- ⑤ 材料の水気をしぼり、(ア)の調味料で和える。



いんげんのみそスープ

■材料(4人分)

なす	200g
たまねぎ	100g
さやいんげん	40g
にんじん	20g
ベーコン	40g
油	小さじ2
水	800cc
コンソメスープの素	1/2個
みそ	40g
こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー	158kcal
たん白質	3.9g
脂質	7.6g
カルシウム	36mg
塩分	1.5g

- ① なすはへたをとり、皮をあらあら皮はぎ、水にとりあくぬきをして1cm幅のいちよう切りにする。
- ② たまねぎは1cmの角切りにする。
- ③ さやいんげんは筋をとり青茹でにして2cm長さに切る。
- ④ にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。
- ⑤ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑥ 鍋を熱して油を入れベーコン・にんじん・たまねぎ・なすの順に炒める。定量の水とコンソメスープの素を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。みそとこしょうを加えて調味する。



いんげんかりんとう

■材料(15袋分)

さやいんげん	150g
水	100cc
小麦粉(中力)	450g
スキムミルク	35g
ベーキングパウダー	小さじ2
マーガリン	30g
白ごま	60g
油	適量
さとう	200g
水	10cc
しょうが汁	20cc

1袋の栄養価

エネルギー	290kcal
たん白質	4.2g
脂質	12.8g
カルシウム	82mg
塩分	0.1g

- ① さやいんげんは柔らかく茹で水を加えてミキサーにかける。
- ② 1.に(ア)の材料をすべて加えてよくこねる。
- ③ 麺棒でうすくのばして5mm厚さの3cm長さに切り、中温の油でからりと揚げる。
- ④ (イ)を鍋にいれて煮つめる。これに切りごまと揚げたかりんとうをいれて、す早くからめる。バットに広げてほぐす。



いんげんのきんぴら

■材料(5人分)

さやいんげん ……200g
 にんじん ……20g
 ちくわ ……160g
 ごま油 …… 小さじ2
 水 …… 大さじ3
 さとう …… 小さじ1
 しょうゆ(薄口)・小さじ2
 みりん …… 小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	61kcal
たん白質	2.3g
脂質	11.1g
カルシウム	24mg
塩分	1.1g

- ① さやいんげんは筋をとり、塩少々をいれて青茹でにする。水にとり色止めをして、ザルにとり水気をきり4cm長さに切る。
- ② にんじんは4cm長さの線切りにする。
- ③ ちくわも4cm長さに細く切る。
- ④ 鍋を熱して油を入れ、にんじん、さやいんげんの順に炒める。しんなりしたら、ちくわ・(ア)の調味料を加えて汁がなくなるまで煮る。

※好みでいりごまをいれてもおいしい。



煎茶ふりかけ

■材料(1カップ・10人分)

粉茶 ……20g
 いりごま ……30g
 かつお節 ……20g
 ゆかり ……20g
 干しえび ……20g
 うすくちしょうゆ・大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	32kcal
たん白質	2.0g
脂質	1.7g
カルシウム	187mg
塩分	0.8g

- ① いりごまをうすくちしょうゆに5分程度浸した後、ラップをかけずにレンジで3分かけて乾燥させる。
- ② かつお節は弱火でから炒りし、ポリ袋などに入れて軽くもみほぐす。粉茶は市販のものか、または普通のお茶を粉にする。
- ③ 干しえびは耐熱皿に入れ、ラップをかけずにレンジで1分かけて乾燥させ粉末にする。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせ、ビンまたは缶に入れて冷蔵庫で保存する。

※ゆかりは古いしそ漬けのしそを天日干しにし、ミキサーにかけて保存しておく。



グリーン豆腐

■材料(4人分)

本くず ……50g
 牛乳 ……2カップ
 砂糖 ……大さじ1
 枝豆(ゆで) ……100g
 粉茶 ……小さじ1
 抹茶 ……大さじ1と1/2
 生クリーム ……大さじ1
 調味料
 白みそ ……大さじ1
 酢 ……大さじ1
 砂糖 ……大さじ1
 みりん ……大さじ1
 練りごま ……小さじ2
 だし汁 ……大さじ4
 えび ……4尾
 青じそ ……4枚

たれ

- ① お茶は粗い粉茶にし、抹茶は熱湯で溶いておく。
- ② 枝豆は塩ゆでし、牛乳1カップと合わせてミキサーにかける。
- ③ 鍋に本くず、②と残りの牛乳、砂糖、塩を入れて火にかけ、しばらく練り、①と生クリームを加えて1分ほど練り、火を止める。流し箱に入れ、氷水で粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 殻を取ったえびは酒と塩をしてしばらくおいてから、茹でて2つに切る。
- ⑤ 器に青じそを敷き、4等分した豆腐とえびを盛り、すり鉢で合わせたタレをかける。

1人分の栄養価

エネルギー	197kcal
たん白質	7.5g
脂質	6.9g
カルシウム	194mg
塩分	1.1g



お茶ねったくり

■材料(6人分)

さつまいも ……150g
 餅 ……150g
 塩 ……少々
 さとう ……50g
 抹茶 ……大さじ1/4
 生クリーム ……大さじ1
 粉茶 ……大さじ4
 片栗粉 ……大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	132kcal
たん白質	1.5g
脂質	0.7g
カルシウム	28mg
塩分	φ

- ① 番茶をカッターで粉末にし、片栗粉を混ぜておく。
- ② さつまいもは2~3センチの厚切りにして水に10分程さらし、蒸し器で蒸す。餅のうす切りをのせ、柔らかくなるまで蒸し、ボールにかえてよくこね、粗熱をとる。
- ③ 生クリームにさとうと抹茶を入れて混ぜ、②に入れてこねる。
- ④ 食べやすい大きさにまとめ、①の粉茶をまぶし、形を整える。
 ※さとうは好みで加減する。



お茶蒸しパン

■材料 (15個分)

小麦粉(薄力)……200g
 さとう……100g
 バター……大さじ1
 ベーキングパウダー…大さじ2
 卵……1個
 牛乳……1/2カップ
 熱湯……大さじ6
 粉茶……大さじ1
 茶福煮豆 ……15粒

1個の栄養価

エネルギー	89kcal
たん白質	1.6g
脂質	1.4g
カルシウム	21mg
塩分	φ

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② 粉茶を熱湯に入れてしばらくおく。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳、さとうを加えてよく混ぜ、溶かしたバターを加える。
①と②を加えてさっくり混ぜる。
- ④ アルミケースに③を流し込み、茶福煮豆をのせ、蒸し器で約10分蒸す。



煎茶みそ

■材料

煎茶 ……大さじ2
 みそ ……大さじ1
 さとう ……大さじ2
 サラダ油 ……大さじ1

全体の栄養価

エネルギー	230kcal
たん白質	1.7g
脂質	13.8g
カルシウム	53mg
塩分	1.9g

- ① 煎茶に湯を注ぎ、茶を出した後の茶がらをしばらくしておく。
- ② 鍋にみそ、さとう、サラダ油と①を合わせ、弱火で練り上げる。