

2019



# 令和ヘルシーピザ



市長賞  
勝田一中駅前  
地区

## 材 料 (2人分)

高野豆腐	1/2 枚
玉ねぎ	5g
ウインナー	5g
ケチャップ	小さじ 2
ピーマン	2g
ミニトマト	1/2 個
スライスチーズ	1 枚
マヨネーズ	小さじ 1
高野豆腐	1/2 枚
玉ねぎ	5g
しらす	10g
青ネギ	1/4 本
スライスチーズ	1 枚
マヨネーズ	小さじ 1
ごま油	少々

## 1人当たり

エネルギー	150kcal
たんぱく質	9.6g
食塩相当量	1g

## 作 り 方

- ぬるま湯で戻した高野豆腐を絞り、縦半分に切り、さらに厚さを 1/2 に切る。切った面に 1 cm 幅の切り込みを入れる。  
玉ねぎとウインナーは 5mm 角に切る。ピーマンとミニトマトは輪切り。青ネギは小口切り。スライスチーズは半分に切る。
- 玉ねぎ 1/2 量とウインナーはケチャップで和える。
- 残りの玉ねぎとしらすを和える。
- フライパンにクッキングホイルを敷き、高野豆腐の切込みを入れた面を下にし、かるく焼き色がつくまで焼く。  
ホイルごとフライパンから取り出し、焼いた面を上にしてマヨネーズをぬり、スライスチーズをおく。
- 2 枚に ② をのせ、ピーマンとミニトマトで飾る。  
残り 2 枚に ③ をのせ、青ネギを散らす。
- フライパンに戻し、ふたをしてチーズがとろけるまで 2～3 分蒸し焼きにする。  
しらすの方にはごま油を数滴たらす。

# からだ満足サラダ



保健所長賞  
平磯・阿字ヶ浦  
中学区

## 材 料 (2人分)

干しえび	2g	
梅干し	1個	
大葉	1枚	
A	白ごま	小さじ 2/3
	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1/2
	ごま油	少々
ひじき (乾燥)	5g	
切干大根	8g	
にんじん	10g	
はるさめ	8g	

## 作 り 方

- ① 干しえびはぬるま湯で戻す。梅干しは包丁でたたいておく。  
大葉は千切りにする。(半分は飾り用にする)
- ② ひじき、切干大根は水で戻し食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにする。  
これらをさっと茹でておく。
- ③ はるさめは茹でて食べやすい長さに切る。  
ポウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせ、器に盛り、飾り用の大葉を散らす。

## 1人当たり

エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.7g
食塩相当量	1.6g

# まぜまぜクッキー



医師会長賞  
田彦中学区

## 材 料 (2人分)

ホットケーキ粉	50g
おからパウダー	大さじ1
紅茶 (ティーパック)	1/4 袋
レーズン	10g
くるみ	10g
バナナ	40g
牛乳	大さじ1

## 作 り 方

- ① レーズンとくるみは粗く刻む。(飾り用にくるみを取り分けておく)  
バナナはフォークでつぶす。
- ② 材料すべてをボウルに入れて混ぜる。  
スプーンですくい、一口大の丸形にし、上にくるみを飾る。
- ③ 180度に熱したオーブンで12～15分焼く。

## 1人当たり

エネルギー	184kcal
たんぱく質	4.5g
食塩相当量	0.3g

# カレー風味のささっとサラダ



自治会連合  
会長賞  
勝田二中津田小地区

## 材 料（2人分）

切干大根	10g	
乾燥長ひじき	5g	
減塩塩昆布	6g	
ハム（ボンレス）	40g	
豆苗	50g	
ミニトマト	30g	
A	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1/2
	カレー粉	小さじ 1
	オリーブ油	大さじ 1

## 作 り 方

- ① 切干大根は水に浸して固く絞り、ひじきはぬるま湯で戻し、2 cm 長さに切る。  
ハムは3等分にし、3 mm 幅に切る。豆苗はよく洗い2 cm 長さに切る。  
ミニトマトは縦に4～6等分する。
- ② Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ポウルに切干大根、ひじき、塩昆布、ハムを入れて軽く混ぜ合わせる。  
更に豆苗、ミニトマトも加え、②のドレッシングで和える。

## 1人当たり

エネルギー	127kcal
たんぱく質	6.1g
食塩相当量	1.1g

# いつものアレ（和えもの）



食生活改善推進員  
協議会長賞  
勝田三中学地区

## 材 料（2人分）

切干大根	15g	
ピーマン	6g	
にんじん	15g	
白ごま	少々	
しょうが	2g	
A	かつお節	2g
	ポン酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1

## 作 り 方

- ① 切干大根は軽く洗って水で20分戻す。  
ピーマン・にんじん・しょうがは千切りにする。  
にんじんはさっと茹でる。
- ② ポウルに切干大根をよく絞って入れ、ピーマン・  
にんじんを加えてAで和える。
- ③ 器に盛り、白ごま・しょうがを散らす。

## 1人当たり

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2g
食塩相当量	0.6g

## 料理コンクールの様子



## あ と が き

私たちは、皆様が健康的で豊かな食生活が送れるよう、食を通じたボランティア活動をしています。

今回「乾物活用術」をテーマにした料理コンクールを行いました。

毎日の食に取り入れていただけたら幸いです。

HITACHINAKA SHOKKAI



ひたち  
なか

発行日：2020年2月  
発行：ひたちなか市食生活改善推進員協議会  
ひたちなか市松戸町1丁目14番1号  
ヘルス・ケア・センター  
(ひたちなか市健康推進課)  
TEL：029-276-5222