

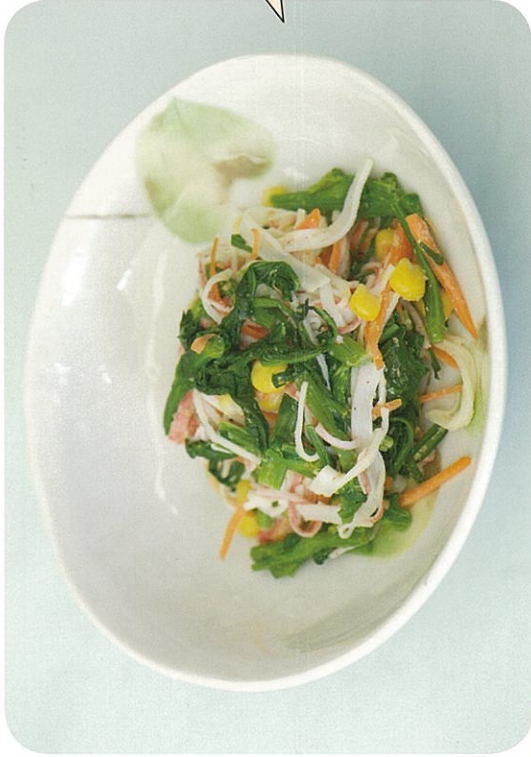
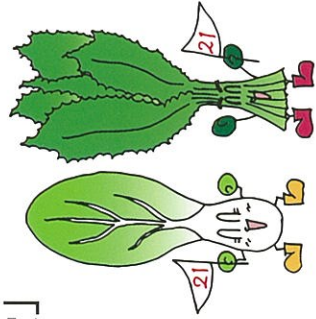
平成25年度 簡単料理レシピ 食材テーマ

「青菜～のらぼう菜・ほうれんそう・こまつな・チンゲンサイ～」

のらぼう菜サラダ

「あきる野大賞」・「伝承賞」  
おとくに 文子さん

市民100人投票で決定！  
「あきる野大賞」



保存版

レシピ作成者からの料理PR

野菜他、色々入っているの  
で健康的です。



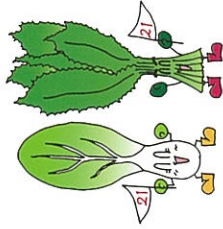
めざせ健康あきる野21  
ふれあい いきがい 元気なまち

平成25年度 簡単料理レシピ 食材テーマ

「青菜～のらぼう菜・ほうれんそう・こまつな・チンゲンサイ～」

ほうれん草の簡単ピザ

「食材賞」  
しみず 清水 実佳さん



保存版

レシピ作成者からの料理PR

小さなお子さんでも食べやす  
く、大人のお酒のつまみにもなる  
メニューです。食事だけではなく、  
おやつでも野菜をとり入れられる  
レシピだと思います。



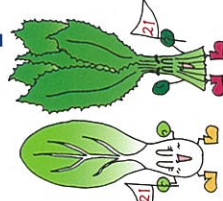
めざせ健康あきる野21  
ふれあい いきがい 元気なまち

平成25年度 簡単料理レシピ 食材テーマ

「青菜～のらぼう菜・ほうれんそう・こまつな・チンゲンサイ～」

チンゲン菜の梅じゃこチャーハン

「スピード賞」  
わたなべ 佳也さん



保存版

レシピ作成者からの料理PR

- ・アウが少なく、栄養価の高いチンゲン菜を油炒めすることで栄養素の吸収率を高めました。
- ・疲労回復に役立つ梅干しで、さっぱりと食べやすくなりました。
- ・ちりめんじゃこ梅干しと一緒にとることで、ちりめんじゃこのカルシウム吸収率を高めました。



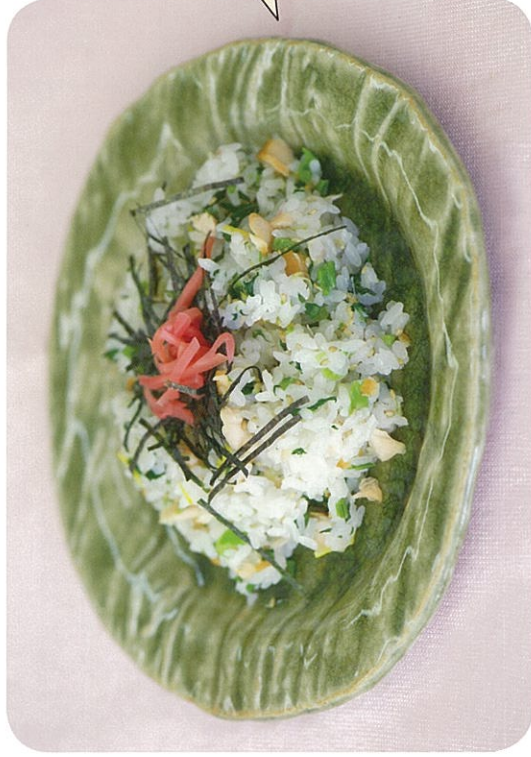
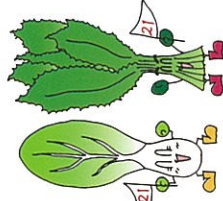
めざせ健康あきる野21  
ふれあい いきがい 元気なまち

平成25年度 簡単料理レシピ 食材テーマ

「青菜～のらぼう菜・ほうれんそう・こまつな・チンゲンサイ～」

のらぼう菜とさけのしモン寿司

「特別賞」  
ますだ ひろこ 増田 宏子さん



保存版

レシピ作成者からの料理PR

レモンの皮とさけが絶妙にマッチして、青菜のグリーンがさわやかさを引き立てます。ヘルシーながら、食欲が増す一品です。

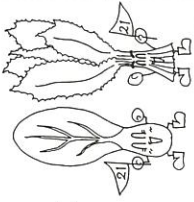


めざせ健康あきる野21  
ふれあい いきがい 元気なまち



【材料】（2人分）

- ☆ごはん ..... 400g
- ☆チンゲン菜 ..... 1株（100g）
- ☆梅干し ..... 3個
- ☆ちりめんじゃこ ..... 30g
- ☆卵 ..... 2個
- ☆サラダ油 ..... 大さじ2（24g）
- ☆塩 ..... 少々
- ☆しょうゆ ..... 適量



作り方

- ① チンゲン菜はざく切りにし、梅干しは種を除き細かく切る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶いた卵を流し入れて炒り卵を作り、皿に取り出す。
- ③ 再びフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ちりめんじゃこ、チンゲン菜、ごはん、炒り卵、梅干しの順に炒め、塩としょうゆで味を整える。

☆塩としょうゆは、ちりめんじゃこ梅干しの塩加減により、味を調整してください。

<発行> 平成26年1月 あきる野市健康づくり推進協議会

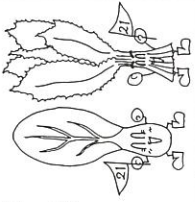
<問い合わせ> あきる野市 健康福祉部 健康課 あきる野市二宮350 Tel.558-1111（代表）

調理、コーディネート：食育推進メンバー

カメラ撮影：中澤 泉

【材料】（2人分）

- ☆ごはん ..... 300～350g
- ☆甘塩さけ ..... 1切れ
- ☆のらぼう ..... 1／6束（50g）
- ☆しモンの皮(国産) ..... 1／2個分
- ☆みょうが ..... 1個
- ☆いりごま ..... 大さじ1（9g）
- ☆合わせ酢(市販) ..... 大さじ2（30g）
- ☆刻みのり ..... 適量
- ☆紅しょうが ..... 適量



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、のらぼうをゆで、細かく刻み水気を切る。
- ② 甘塩さけは焼いて、皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- ③ しモンはよく洗い、皮の黄色い部分をうまくむき、1cm長さのせん切りにする。
- ④ みょうがは、みじん切りにする。
- ⑤ 炊き上がったごはんに分量のあわせ酢を加え、すし飯をつくる。
- ⑥ すし飯に①～④の材料とごまを加え、混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り、刻みのりと紅しょうがを飾る。

<発行> 平成26年1月 あきる野市健康づくり推進協議会

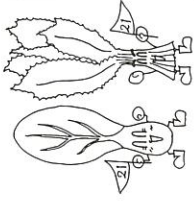
<問い合わせ> あきる野市 健康福祉部 健康課 あきる野市二宮350 Tel.558-1111（代表）

調理、コーディネート：食育推進メンバー

カメラ撮影：中澤 泉

【材料】（2人分）

- ☆のらぼう ..... 1／2束（140g）
- ☆人参 ..... 中1／5本（30g）
- ☆コーン(缶) ..... 大さじ2弱（20g）
- ☆カニ風味かまぼこ ... 5本（40g）
- ☆しょうゆ ..... 小さじ1強（6g）
- ☆すりごま ..... 小さじ1強（4g）
- ☆マヨネーズ ..... 大さじ1強（14g）



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、のらぼうをゆでて軽く水洗いしたのち、よくしぼる。
- ② ①を3～4cmの長さに切り、しょうゆとあわせ下味をつけ10分程度おく。
- ③ 人参はせん切りにし、コーン缶は水気をきり、カニ風味かまぼこは細かくさく。
- ④ ②を軽くしぼりボールにいれ、③を加え、すりごまとマヨネーズで和える。

☆下味のしょうゆは量を調整してください。

<発行> 平成26年1月 あきる野市健康づくり推進協議会

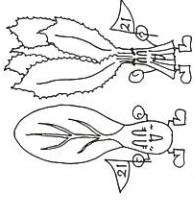
<問い合わせ> あきる野市 健康福祉部 健康課 あきる野市二宮350 Tel.558-1111（代表）

調理、コーディネート：食育推進メンバー

カメラ撮影：中澤 泉

【材料】（2人分）8個

- ☆ほうれん草 ..... 1／2束（120～150g）
- ☆ハム ..... 4枚（60g）
- ☆コーン缶(小) ... 1缶
- ☆ぎょうざの皮 ... 8枚
- ☆マヨネーズ ..... 大さじ2（24g）
- ☆ピザ用チーズ ... 大さじ3強（20g）



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草をゆでて水にさらす。
- ② ハムを細かく切り、コーン缶をあけて水気を切る。
- ③ ①を2～3cmの長さに切り、よくしぼる。
- ④ ぎょうざの皮にマヨネーズを塗り、ハム、ほうれん草、コーンをのせ、最後にピザ用チーズをのせる。
- ⑤ 温めておいたオーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで焼く。（10分程度）

☆焼き時間は、オーブントースターにより調節してください。

<発行> 平成26年1月 あきる野市健康づくり推進協議会

<問い合わせ> あきる野市 健康福祉部 健康課 あきる野市二宮350 Tel.558-1111（代表）

調理、コーディネート：食育推進メンバー

カメラ撮影：中澤 泉