

野菜をたっぷり食べられる！＜秋の野菜＞

食生活レモンメンバーのおすすめレシピ

きのこの巻

まいたけと豚肉の卵とし



材料【2人分】1人分：エネルギー109kcal たんぱく質12.0g 食塩相当量0.8g

まいたけ	1/2パック（40g）
豚肩ロース	60g
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2（12g）
水	大さじ2（30g）
卵	2個（100g）
青ねぎ	少々

＜作り方＞

- ① フライパンにめんつゆと水、一口大に切った豚肉を入れて中火にかけ、五分どおり火をとおす。
- ② まいたけを加え、フタをして中火で火をとおし、溶き卵を回しかけて再度フタをする。
- ③ 卵が好みの固さになるまで火をとおし皿に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

きのこにんにんのきんぴら



材料【2人分】1人分：エネルギー89kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.7g

にんにん	1/3本（60g）	A	酒	大さじ1（15g）
まいたけ	1パック（80g）		砂糖	小さじ1（3g）
しめじ	1パック（80g）		しょうゆ	小さじ1（6g）
ごま油	小さじ2（8g）		オイスターソース	
				小さじ1（6g）
白ごま	小さじ1（2g）			

＜作り方＞

- ① にんにんは太めの3cmの長さのせん切りにし、きのこはほぐす。
- ② フライパンにごま油を入れてにんにんを炒め、しんなりしたらきのこを入れて炒める。
- ③ Aを加えてさらに炒め、火をとめて白ごまをふる。

きのこのピリ辛煮



冷奴のしょうゆの代わりに

材料【作りやすい分量】

1人分：エネルギー33kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量2.0g

しめじ	合計で200g	A	赤唐辛子（輪切り）	少々
まいたけ			しょうゆ	大さじ3（54g）
えのきだけ			酒	大さじ1（15g）
生しいたけ			みりん	大さじ1（18g）
水	大さじ4（60g）			

<作り方>

- しいたけは、石づきを切り落として1cmの厚さに切り、残りのきのこは根元を切り落とし、半分に切ってほぐす。
 - 耐熱容器に水とA、きのこを加えラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ※ 保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。冷奴やたたき山芋にのせたり、素麺、冷やしうどん、そばの具にも使えます。



里芋の巻

里芋の簡単煮



材料【4人分】 1人分：エネルギー65kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.7g

里芋	300g（正味）	A	酒	小さじ2強（11g）
だし汁	150g		砂糖	小さじ2強（7g）
			醤油	大さじ1（18g）
			みりん	小さじ2強（14g）

<作り方>

- 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、鍋に入れ、だし汁とAを加えて中火で加熱する。
 - 沸騰したら落とし蓋をして火を弱め、芋が柔らかくなり、煮汁が少なくなるまで20～25分煮る。
- ※「簡単煮」とは皮をむいたあと、塩もみやゆでこぼしなどをしないで、煮汁で直接煮る方法です。

里芋ごはん



材料【作りやすい分量】6～7人分

1人分（7等分の場合）：エネルギー256kcal たんぱく質6.3g 食塩相当量0.8g

米	3合
里芋	300g（正味）
ちりめんじゃこ	30g
塩蔵わかめ	30g
しょうゆ	大さじ1（18g）

<作り方>

- 里芋は皮をむき、1口大に切る。
- 米3合の水加減にして、①、ちりめんじゃこ、しょうゆを加えて炊く。
- 塩蔵わかめを水で戻し、食べやすい大きさに切って、炊けたご飯に混ぜる。

一年中食卓にのぼるブロッコリー



ブロッコリーはヨーロッパで生まれ、明治の始めに日本に入ってきたものの、普及しませんでした。しかし、近年になって、緑黄色野菜の需要が増えるとともに家庭に普及し、よく見る野菜となりました。栽培が簡単で夏、秋、春播き栽培があり、カルシウム、葉酸、ビタミンA、Cなどが多く含まれる、ほぼ1年中とれる野菜です。

ブロッコリーときのこの炒めもの



材料【2人分】 1人分：エネルギー364kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量2.3g

ブロッコリー	200g	A	酒	大さじ1 (15g)
ぶなしめじ	200g		砂糖	大さじ1 (9g)
しょうが(みじん切り)	大さじ1 (15g)		しょうゆ	小さじ2 (12g)
油	大さじ2 (24g)		ごま油	少々
ミニウインナー			塩	少々
ソーセージ	6本		こしょう	少々
油	小さじ1/2 (2g)			

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯も皮をむいて斜め薄切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② ソーセージは斜め半分に切り、包丁で×印の切れ目を入れ、フライパンに小さじ1/2の油を熱し、ソーセージの切れ目が開くまで炒めて取り出す。
- ③ 油大さじ2を加え、しょうがとブロッコリーを炒め、火が通ったらしめじ、Aを加える。しめじがしんなりしたらソーセージを戻し入れ軽く混ぜる。

めざせ健康あきる野21 チーム食生活 レモンとは？

あきる野市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21（第二次）」に基づき、「栄養、食生活を推進する」チームとして、市民と行政が協働して取り組んでいる活動班です。

市民の皆さんが、健康を考えたバランスのよい食生活を実践することを目標にして「主食・主菜・副菜」「減塩」「朝食」を当面のテーマとして活動しています。



「チーム食生活レモン」キャラクター

ホームページで、家庭でできる健康づくりや、野菜のことなどを載せています！

チーム食生活レモン



令和3年度 9月

事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係

〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183 (直通)

