



栄養教室レシピ ① (琴浦町高ク連提供)

鶏肉のさんしょう焼き(10人分)

鶏むね肉 900g
小麦粉 45g
粉山椒 少々
サラダ油 大さじ2

たれ — 砂糖 大さじ 1と2/3
醤油 大さじ 3と1/3
みりん 大さじ 1
酒 大さじ5

付け合わせ レタス・ミニトマト

- ① 鶏むね肉は皮をとって、ひと口大に切る。
- ② 鶏肉に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ③ ②にたれを回し入れて火を取め、手早くからめて粉山椒をふる。

高齢者クラブ栄養教室にて、琴浦町の保寿会クラブの皆さんが食生活改善推進員の考えた献立を指導を受けながら作られました。

春菊の梅おかかあえ(10人分)

春菊 800g
梅干し 20g
みりん 大さじ 1と2/3
醤油 大さじ 2/3
削りかつお
すりゴマ 大さじ 1と2/3

- ① 春菊を茹でて水気を切り、長さ2センチに切る。
- ② 梅干しは種を取って刻み、梅肉をつくる。
- ③ 春菊、梅肉、みりん、醤油、削りかつお、すりゴマを混ぜ合わせる。



栄養教室レシピ ② (琴浦町高ク連提供)

「ものづくりレシピ4」(R5) ~誰でも作れる簡単レシピ~



厚揚げとチーズのチャンプルー(10人分)

厚揚げ	300g	タマネギ	400g
ピーマン	250g	ニンジン	100g
太もやし	250g	プロセスチーズ	75g
ごま油	大さじ 1と2/3	コショウ	少々
だしの素	大さじ 1と2/3	卵	5個
醤油	大さじ 1と1/3	かつお節	2袋



- ①厚揚げを厚さ5ミリの短冊切り、タマネギ薄切り、ピーマン5ミリの斜め切り、ニンジン短冊切りで薄く切る。プロセスチーズは5ミリ角に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ニンジン、タマネギ、厚揚げ、ピーマン、太もやしの順に炒める。野菜に火が通ったらだしの素、コショウを加える。
- ③溶き卵を加えて大きく混ぜ、醤油を入れる。
- ④火を止めてからチーズを加えて混ぜて、うつわに盛り、かつおぶしをかける。

アップル春巻き(10人分)

りんご	400g
砂糖	大さじ 1と2/3
レモン汁	小さじ 2と1/2
餃子の皮	10枚
サラダ油	適宜

- ① りんごの皮をむき、薄くいちょう切りにし、砂糖、レモン汁、水を加えて、水分がなくなるまで混ぜながら煮る。その後、粗熱をとる。
- ② 餃子の皮の周りに水を塗り、①をのせて包む。
- ③ 170度の油できつね油になるまで揚げる。



かみかみお好み焼き (若桜町老連提供)



(10枚分)

切り干し大根	50g
もどし汁	大さじ5
かたくり粉	大さじ5
スキムミルク	大さじ2
長いも	大さじ5
ツナ缶	120g
卵	2個
サラダ油	適量

※お好み焼きソース、青のりなどお好みで



- ①切り干し大根を水につけて戻し、5ミリぐらいの長さに切る。長いもをすりおろす。
- ②ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ホットプレートで蒸し焼きにする。

平成17年頃、若桜町のイベント協力として食生活改善推進員連絡協議会が考えたレシピです。

材料をすべて混ぜてホットプレートで焼くだけの簡単にできることが好評で、家庭で焼いたり、仲間と作って楽しんでおられます。



よもぎ団子 (倉吉市老連提供)



(15～18個分)

【団子】

白玉だんご粉	100g
よもぎ粉	5g
砂糖	10g
絹ごし豆腐	115～120g

【きな粉】

きな粉	20g
砂糖	15g
塩	1g

- ① よもぎ粉をお湯で3～5分でもどす。茶こし等でこして、お湯を切る。
- ② 白玉だんご粉に砂糖を混ぜる。
- ③ 白玉だんご粉に豆腐を2/3程度ともどしたよもぎ粉を練りこむ。
- ④ 耳たぶくらいの柔らかさになるまで残りの豆腐を入れてこねる。
- ⑤ 1個を13～15gくらいに分けて丸めて、中央をへこませる。
- ⑥ 沸騰したお湯に入れて、浮いたらさらに3～5分茹でる。
- ⑦ 冷水に取って、水気をキッチンペーパーなどで取る。
- ⑧ きな粉をつけて、できあがり。



健康づくりなどに取り組む小鴨シニアクラブ協議会が企画する寸劇「小鴨歌合戦」に登場する団子です。小鴨地区の男性の食生活改善推進委員の方が考案されました。団子の粉に絹ごし豆腐を入れてもちもち感を出しています。今年、小鴨コミュニティセンターで開催する「男のクラブおがもカフェ」で手作りし、カフェに訪れた方に配りました。

長いものそろ汁 (北栄町老連提供)

(4人分)

長いも	200g
卵	1個
しめじ	40g
いりこ出汁	600cc
味噌	30g
青ネギ、ゆず	少々

- ① 長いものを擦りおろし、卵と合わせる。
- ② いりこ出汁を取り、しめじを入れる。
- ③ ②に①を入れて、煮る。
- ④ 最後に青ネギ、ゆずを入れる。

北栄町すいか・長いもマラソンの時、早朝より作り、ランナーへおもてなしの気持ちでふるまわれています。
また、赤十字奉仕団研修時などのイベントでも作られます。
各家庭でも簡単に作ることができるので、よく作られています。





夏野菜メニュー① (三朝町老連提供)

炊飯器パエリア(4人分)

米	2合
イカ	120g
むきえび	90g
(※シーフードミックス	210gでも可)
ベーコン	60g
ピーマン	2個(30g)
にんにく	少々
オリーブ油	大さじ1
サフラン	少々
塩	小さじ1/4
コンソメ	3g
レモン(くし切り)	1/2個

- ① 米は洗って、少し少なめの水加減(魚介の汁が出るため)で炊飯器にセットし、サフランを入れて、30分浸水しておく。
- ② ベーコンは、1cm幅に切る。にんにくは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて、にんにくを炒め、更にベーコン、イカ、むきえびを炒める。最後に塩とコンソメを入れてさらに炒める。
- ④ 炊飯器に③を入れて、ご飯を炊く。
- ⑤ ピーマンを輪切りにして、電子レンジで加熱するか、塩茹でしておく。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、⑤を混ぜる。
- ⑦ 皿に盛りつけて、くし切りレモンを添える。



トマトの中華スープ(4人分)

トマト	大1個(200~300g)
玉ねぎ	中1/2(80g)
しめじ	1/4袋(50g)
カニ風味かまぼこ	40g
卵	1個
水	3カップ
中華スープの素	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々



- ① トマトは、2cm角に切る。玉ねぎは、薄切り、しめじは石づきを取る。カニ風味かまぼこは、少し裂いておく。
- ② 鍋に中華スープの素と水を入れて沸騰させ、玉ねぎ、しめじ、トマト、カニ風味かまぼこを入れて、残りの調味料を入れて味を調える。
- ③ 最後に、溶き卵を入れて出来上がり。



夏野菜メニュー② (三朝町老連提供)

ミニトマトの中華風、蒸しナスの中華和え(4人分)

【ミニトマトの中華風】

※	ミニトマト	12個程度
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	少々

【蒸しナスの中華和え】

	ナス	2本(300g)
	しらす干し(微乾燥)	20g
	ごま油	小さじ2
	ネギ(小さい小口切り)	2本
※	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	少々

※同じ漬け汁

【ミニトマトの中華風】

- ① ミニトマトは、皮を湯むきする。トマトのとがった所に十字に切れ目を入れて、熱湯に通した後、冷水にとる。皮をむき、水気をきっておく。
- ② 調味料(※)を合わせて、①を浸しておく。冷蔵庫で冷やして保存しておくとおいしい。

【蒸しナスの中華和え】

- ① ナスはへたを取り、ピーラーで所々皮をむく。長さを半分ににして、水につけてアクを出す。
- ② ナスを1本ずつラップで包み、電子レンジ(600w)で3分加熱する。2個ずつ加熱するのが良い。ラップをしたまま、爪楊枝をナスに刺して、すっと通れば蒸しあがり。
- ③ ②の粗熱が取れたら、ナスを適当な太さに割いて冷やしておく。
- ④ フライパンに、ごま油を薄くひいて、しらす干しをカリっとするまで炒める。最後にネギも入れて、ひと炒めする。
- ⑤ ボウルに調味料(※)をあわせて、③と④を和える。



三朝町老連の女性委員会でトマトを育て皆で収穫し、町栄養士さんによる料理講習会を企画し、開催しました。その後、単位クラブの会長を招いて会食をしました。

タマネギ万能ドレッシング (日南町老連提供)



タマネギ	2個	}	A
サラダオイル	1/3カップ (約60cc)		
酢	1/2カップ (約90cc)		
醤油	1/2カップ (約90cc)		
みりん	1/2カップ (約90cc)		
酒	1/2カップ (約90cc)		
砂糖	大さじ3		
塩	小さじ2		



- ① タマネギをスライスにして、15分間おく
- ② Aの調味料の中にスライスしたタマネギを一晩つける (※ 容器は深型が良い)