

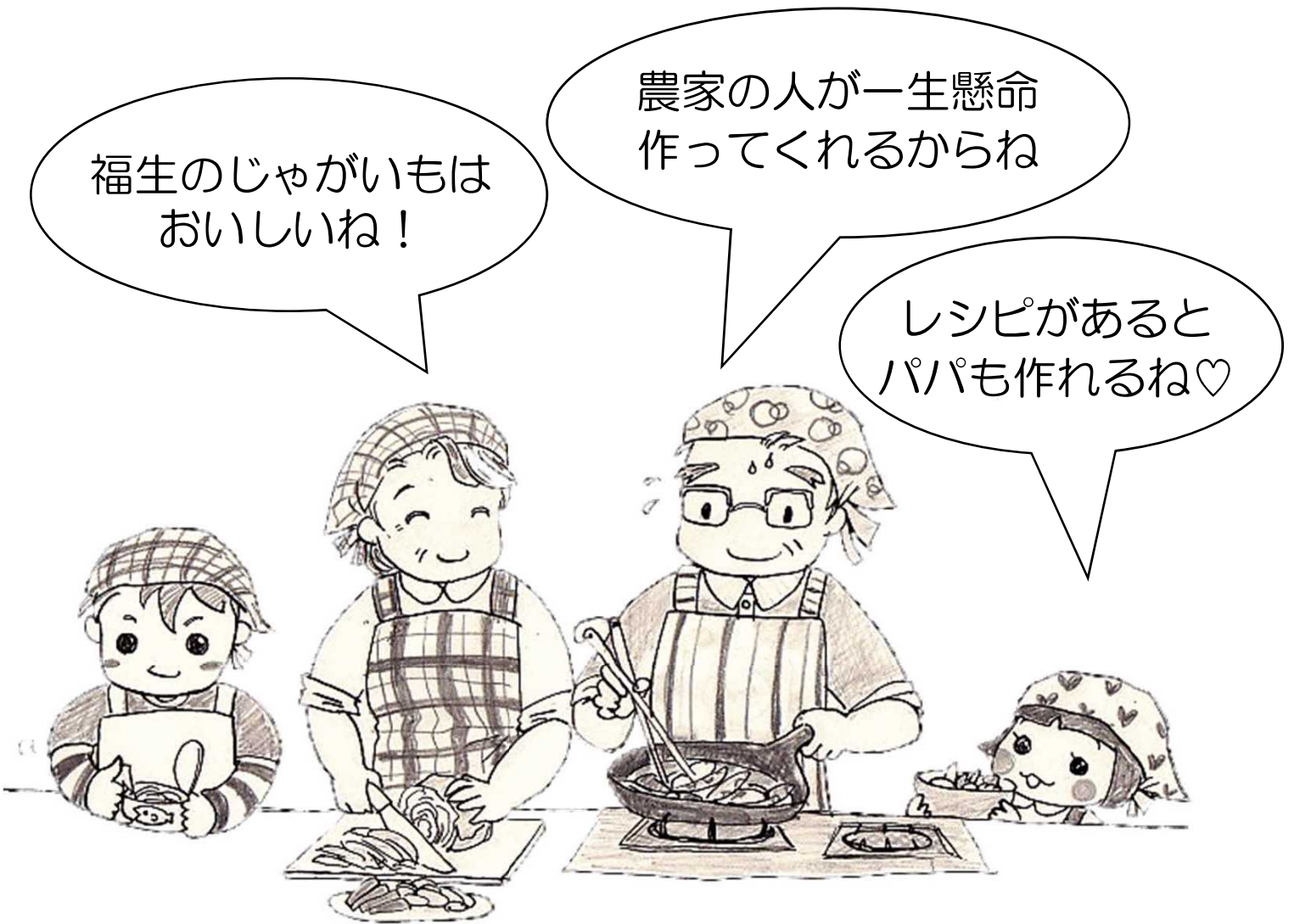
簡単レシピ VOL.11

福生市でよく採れる じゃがいもを使ったレシピ

福生のじゃがいもは
おいしいね！

農家の人が一生涯懸命
作ってくれるからね

レシピがあると
パパも作れるね♡



健康ふっさ21

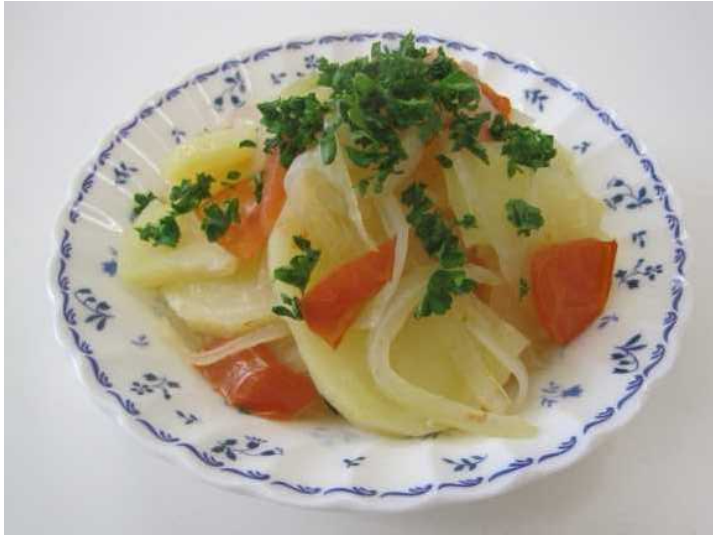


福生市健康づくり推進員の会

食グループ

じゃがいもトマト煮

調理時間：40分



(1人前)
エネルギー：207kcal
塩分：0.5g

材料【2人分】

じゃがいも…3個
たまねぎ…1個
トマト…1個
(プチトマト5~10個で代用可)
塩…少々
こしょう…少々
パセリ(バジル)…少々
水…50cc
バター…お好みで

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、3mmの厚さにスライスする。
- ② たまねぎは皮をむき、2mmの厚さにスライスする。
- ③ トマトは角切り(プチトマトは4つ割)にする。
- ④ 鍋にじゃがいも、たまねぎ、トマトを1/3くらいずつ重ね、さらに重ねていく。塩こしょうを途中で少しずつ振る。
- ⑤ 水を入れ、弱火にかける。
- ⑥ ふたをして柔らかくなるまで煮る(この時にお好みでバターを入れる)。
- ⑦ 盛り付けて、パセリ(バジル)を刻んだものをかけて仕上げる。

<作り方のポイント・料理のPR>

たまねぎの甘み、トマトの酸味と旨みがじゃがいもを引き立てます。栄養バランス的にも、和風の煮物のように糖分を入れないので、糖の摂取を控えることができます。子どもにも食べやすい味だと思います。脂質を控えている方は、バターは入れずにお召し上がりください。

ピーマンとじゃがいもの 細切り炒め

調理時間：20分



(1人前)

エネルギー：475kcal

塩分：1.6g

材料【2人分】

じゃがいも…中2個

ピーマン…2個

豚薄切り肉…200g

片栗粉…適量

カレー粉…大さじ1.5~2

ソース（中濃又はウスター）

…小さじ2

しょうゆ…小さじ1~2

油…大さじ1

作り方

- ① じゃがいもはマッチ棒くらいの細切りにして水にさらす。
- ② ピーマンも細切りにし、肉も食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶしておく。
- ③ じゃがいもは水気を取り、油を引いたフライパンでじゃがいもを炒める。（手早く仕上げたい方は、ラップをかけて約3分レンジで加熱してから炒めてください。）
- ④ じゃがいもが透き通るくらいになったら取り出し、油を少し足して肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったところでじゃがいも・ピーマンを入れ、混ぜ合わさったところにカレー粉、ソース、しょうゆを入れ、味を整える。

<作り方のポイント・料理のPR>

じゃがいものシャキシャキ感を残すと食感も味わえます。味付けのアレンジがきくので、カレー味でなくても、材料にしょうがとにんにくのみじん切りを加え、チンジャオロース風にしょうゆとオイスターソースで味付けしてもおいしいです。

ジャガチーズもち

調理時間：20分



(1人前)

エネルギー：323kcal

塩分：1.8g

材料【2人分】

じゃがいも…中2個

小麦粉又は片栗粉

…大さじ2

ピザ用とろけるチーズ…50g

油…少々

(タレ)

☆砂糖…大さじ3

☆しょうゆ…大さじ3

☆みりん…大さじ2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて薄く切り、皿に広げてレンジでチンして柔らかくする。
- ② ①をフォークなどでつぶし、ビニール袋に入れる。その中に小麦粉か片栗粉大さじ2を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を好きな形に丸める。その時に、ピザ用とろけるチーズを入れる（入れすぎると、後で焼いた時に流れ出るので、気持ち少なめに。チーズがなければ入れなくても可）。
- ④ フライパンに油少々を引き、③を裏表焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ☆印の砂糖、しょうゆ、みりんを合わせたタレを、フライパンに回し入れる。弱火にし、④にからめる（焦げつかないように注意）。
- ⑥ タレがほどよくからまったら完成。
タレがなくても、焼いた後、塩コショウやマヨネーズ、ケチャップでも、おいしくいただけます（お好みで）。

<作り方のポイント・料理のPR>

フライパンは、焦げ付きにくいタイプのものを。チーズを入れなくても美味しいですが、チーズを入れると、たんぱく質も同時にとれます。おかず、おつまみ、おやつ、どれにも合います。

油で揚げない ポテトチップスコロケ



調理時間：30分

材料【2人分】

じゃがいも…大2個
(皮をむいて300g)
スイートコーン(缶)…50g
切れてるチーズ…6枚(50g)
牛乳…大さじ2
こしょう…少々
ポテトチップ(うす塩)
…60g

(1人前)

エネルギー：399kcal

塩分：0.8g

作り方

- ① スイートコーンは水切りし、チーズはさいの目に切る。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋でゆでる。やわらかくなったらゆで汁を切り、水分をとばす。
- ③ ②をボールに入れ、つぶす。
- ④ ③が冷めないうちに牛乳、スイートコーン、チーズ、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤ ④をピンポン玉位の大きさに丸める。
- ⑥ ポテトチップを細かくつぶし、ラップの上に広げる。その上に⑤をのせ、ラップで包んでポテトチップを周囲にまぶす。

<作り方のポイント・料理のPR>

ゆであがったじゃがいもは、ゆで汁を切り再び鍋に戻し水分をとばし、粉ふきいもにしてからつぶしてください。材料を混ぜるだけの油で揚げないコロケなので、猛暑の中の調理が楽です；ポテトチップ、チーズ、スイートコーンに塩分が入っているので、調理に塩は使っていませんが、クリーミーでこくのある味です。

じゃがいも入り 豆腐ハンバーガー

調理時間：30分



(1人前)

エネルギー：469kcal

塩分：2.4g

材料【2人分】

木綿豆腐…1丁(350g)

じゃがいも…中1個

紫たまねぎ…小1個

卵…小1個

ツナ缶…1缶(80g)

レタス…2枚

塩…少々

バンズパン…4個

バター・ケチャップ・

とんかつソース…少々

作り方

- ① じゃがいもは茹でてつぶしておく（レンジでも可）。
- ② 木綿豆腐は水切りをする。
- ③ 紫たまねぎはみじん切りにする。
- ④ じゃがいも、木綿豆腐、紫たまねぎ、ツナ缶、卵、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ あわせたものを4個に分け、ラップで軽く包む。
- ⑥ バンズパンを切り、内側にバターを塗りフライパンで焼く。
- ⑦ レンジで⑤を表・裏を2分くらいずつ加熱する。
- ⑧ 焼いたバンズパンにレタス・豆腐ハンバーグをのせ、ケチャップととんかつソースを合わせたソースをのせ、パンをかぶせる。

＜作り方のポイント・料理のPR＞

豆腐の水切りはしっかりとするのがポイントです。なるべく火を使わないように、レンジを活用します。ご高齢の方や歯の悪い方でも食べられます。豆腐とツナを使用しているため、たんぱく質がとれます。お米にも合う一品です。

バランスよく食べよう 1日にとりたい食品と量

みかんの丘か 1うねいち にくいち たまご きゅうりゅう まめ やさいは5 さらに ごはんたべん おやつは かぞえうた
 鉄道唱歌で♪ 1うねいち にくいち 1いち~ ひとつに ひとつ~

食品群	主 菜				副 菜			主 食	間食	イラスト												
	魚 1皿 	肉 1皿 	卵 1個 	牛乳 	豆類 1皿 	野菜(5皿+イモ類) 緑黄色 淡色 いも 	ご飯・麺・パン 	果物 														
1日にとりたい食品の目安																						
成人	男性70g 女性50g	男性70g 女性50g	50g	200ml	80g	120g	230g	100g	3杯	200g												
1日に必要なエネルギー量 (身体活動レベル：低い※～ふつう)																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>男 性</th> <th>女 性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30～49歳</td> <td>2,300～2,650 kcal</td> <td>1,750～2,000 kcal</td> </tr> <tr> <td>50～69歳</td> <td>2,100～2,450 kcal</td> <td>1,650～1,900 kcal</td> </tr> <tr> <td>70歳以上</td> <td>1,800～2,200 kcal</td> <td>1,500～1,750 kcal</td> </tr> </tbody> </table>												男 性	女 性	30～49歳	2,300～2,650 kcal	1,750～2,000 kcal	50～69歳	2,100～2,450 kcal	1,650～1,900 kcal	70歳以上	1,800～2,200 kcal	1,500～1,750 kcal
	男 性	女 性																				
30～49歳	2,300～2,650 kcal	1,750～2,000 kcal																				
50～69歳	2,100～2,450 kcal	1,650～1,900 kcal																				
70歳以上	1,800～2,200 kcal	1,500～1,750 kcal																				
※低い：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心（デスクワークが主な方、主婦など）																						
○△×でチェックを	1日目										点	あなたの合計点は？										
	2日目										点											
	3日目										点											
	4日目										点											
	5日目										点											

♡10点満点 かんぺきー ●8点以下 めざせ10点 ●3点以下 がんばりかんぱん

<健康メモ>ミストしょうゆで減塩効果

塩分の取りすぎ防止に、噴霧式容器を使ってみませんか？ シュッとひと吹きすれば、香りが漂い、しょうゆの味もしっかり。ひと吹き0.1ccなので減塩効果はバッチリ。試してみたいかがでしょう。百均（百円ショップ）に売っています。テレビ番組でも紹介していました。



◆ご存知ですか？「はっ！ピー☆ナッツ」

10月が旬のピーナッツ。実は、福生で生産される野菜の第4位なんです（平成30年1月1日現在）。その時期、福生市役所前のJAでは、生ピーナッツが販売されるのです。市内だけでなく、昭島市や羽村市などからも買いに来る人もいますよ。福生市ではピーナッツを市の特産にしようと「はっ！ピー☆ナッツ」計画を推進しています。

ピーナッツには、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があるといわれる、オレイン酸やリノール酸が豊富に含まれています。

また、ビタミンやミネラルもバランスよく含まれています。血行をよくするアルギニン（アミノ酸）も多く、ピーナッツは体にいい要素がたくさん含まれているんです。生ピーナッツをゆでたものを1日20～30粒食べると、美容や健康にいいといわれています。

発 行

福生市健康づくり推進員の会・福生市

発 行 日：平成30年10月

お問合せ先：福生市保健センター

福生市福生 2125 番地 3

TEL：042-552-0061・FAX：042-530-5324