

多古町 保健推進員会

みんなに
教えたい!
わたしのおすすめ
レシピ

ふくら
たまご
Fukura
Tamago



はじめに

このレシピ集は、令和2年度に研修の一環として多古町保健推進員の皆様から募集したレシピを集めたものです。令和4年度の研修では、寄せられたメニューのうちいくつかのメニューを調理して味わい、完成品の写真撮影や材料の分量確認等を行いました。

料理・食事・健康などに関心の高い保健推進員の皆さまから寄せられたレシピは、どれも栄養満点で、アイデアがたくさん詰まっています。家庭や地区伝達など、幅広い場面でこのレシピをぜひご活用ください。

多古町保健推進員会事務局

【掲載メニュー】

●主食

- p. 4 ・ おろしにんじんと鮭の炊き込みごはん
 - ・ たらと昆布の炊き込みごはん
- p. 5 ・ ぶた丼
 - ・ 新生姜の炊き込みごはん
- p. 6 ・ 卵あんかけうどん
 - ・ ヘルシー丼（簡単ビビンバ）
- p. 7 ・ 青菜ごはん
 - ・ きのことごはん
- p. 8 ・ 卵で包んで

●主菜

- p. 9 ・ いわしとトマトのホイルチーズ焼き
 - ・ 大根ぎょうざ
- p.10 ・ 魚ときのこのホイル蒸し
 - ・ ムキガレイのホイル焼き
- p.11 ・ さばのプロパンス風
 - ・ 冬ねぎたっぷりの豚バラ炒め
- p.12 ・ れんこんチキンナゲット
 - ・ 春キャベツの豚肉巻き
- p.13 ・ 牡蠣と長ねぎのオイスター炒め
 - ・ サンマのさんが焼き
- p.14 ・ 背黒イワシの卵の花漬け
 - ・ あじの香味焼き
- p.15 ・ たことズッキーニのから揚げ
 - ・ 豚肉ともやしのぽん酢炒め
- p.16 ・ 鰯だんごのからめ煮
 - ・ 夏野菜とアジの唐揚げ ～おろし玉ねぎソース和え～
- p.17 ・ ほうれん草と豚肉の炒め物
 - ・ 簡単春巻き

●主菜（つづき）

- p.18 ・さんまのかば焼き
 - ・さわらのしそ巻き揚げ
- p.19 ・さばの竜田揚げ
 - ・あわてたサラダ
- p.20 ・サバ缶バーグ
 - ・たっぷり春キャベツのレンジ回鍋肉

●副菜

- p.21 ・栄養きんぴら
 - ・ポパイロール
- p.22 ・生春巻きサラダ
 - ・やまと芋のとろとろ焼き
- p.23 ・れんこんのマリネ
 - ・春雨サラダ
- p.24 ・ぎょうざピザ
 - ・新玉ねぎのまるごとミルク煮
- p.25 ・大根のミルフィーユサラダ
 - ・白菜とウインナーのトマト煮
- p.26 ・ロールキャベツ入りスープ
 - ・キャベツ巻き
- p.27 ・トマトのとろとろオクラかけ
 - ・しゃきとろ冷ややっこ
- p.28 ・小松菜のピーナッツ和え
 - ・具沢山みそ汁
- p.29 ・レタスのふんわり卵スープ
 - ・にんじんのたらこ炒め
- p.30 ・ピーマンとえのきの炒め物
 - ・カリフラワーのポターージュ
- p.31 ・にらせんべい

●おやつ

- p.32 ・きなこスナック
 - ・罪悪感のないティラミス風
- p.33 ・金柑の甘露煮
 - ・マシュマロのティラミス
- p.34 ・さつまいもケーキ①
 - ・さつまいもケーキ②
- p.35 ・チョコレートケーキ
 - ・ふんわり甘〜い

おろしにんじんと鮭の炊き込みごはん

●材料（2人分）

提供者：U.Aさん（多古地区）

米	1合
鮭	2切
にんじん	1/2本
ブロッコリー	小房6個
しめじ	1/2パック
薄口しょうゆ	小さじ1
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
白ワイン（あれば）	小さじ1



●作り方

1. 米はといで浸水させる。
2. 鮭は焼いて骨と皮を取り除く。
3. にんじんは皮のまますりおろす。ブロッコリーは塩茹でする。
4. しめじは小房にほぐす。
5. 炊飯器に調味料を加えて水を調整し、ブロッコリー以外を入れて炊飯する。
6. 盛り付けたらブロッコリーを飾る。

たらと昆布の炊き込みごはん

●材料（2人分）

提供者：I.Tさん（多古地区）

米	1合	
刻み昆布	20g	
塩たら	2切	
明太子	1/2腹	
A	酒	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1
	しょうが	1かけ
大葉	4枚	



●作り方

1. 米はといでザルにあげ、水気を切る。
2. しょうがと大葉は千切りにする。
3. 炊飯器に米とAを入れ、水を目盛りまで入れる。刻み昆布を入れて浸水させる。
4. 明太子は薄皮から出してほぐす。塩たらはサッと熱湯をかける。骨は取り除く。
5. 準備した炊飯器に塩たらをのせて炊飯する。
6. 炊き上がったたら明太子を入れて蒸らし、混ぜてから器に盛り付け、大葉をのせる。

★提供者からのコメント★

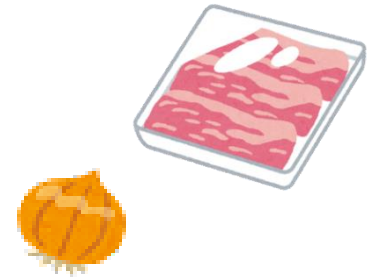
明太子・塩たらにひと手間をかけることで、おいしい炊き込みごはんになります。

ぶた丼

●材料（2人分）

提供者：H.Yさん（多古地区）

豚肉	300g
玉ねぎ	1個
しらたき	1袋
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ2
しょうが（チューブ）	小さじ1/2
ごはん	お好み



●作り方

1. 豚肉、しらたきは食べやすく切る。玉ねぎはくし形に切る。
2. しょうゆ・砂糖・酒を火にかけて煮立てる。
3. しらたき・玉ねぎ・豚肉の順に加え、煮えたところにしょうがを加える。
4. 丼に盛ったごはんの上に3をのせる。

新生姜の炊き込みごはん

●材料（2人分）

提供者：K.Sさん（常磐地区）

米	1合
新生姜	50g
油揚げ	1枚
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
万能ねぎ、三つ葉など（飾り用）	適量
白炒りごま	お好み

★提供者からのコメント★
生姜は繊維を断つように輪切りにしてから千切りするとやわらかい食感になり、高齢者でも食べられると思います。

●作り方

1. 米は洗って30分以上浸水し、ザルにあげておく。
2. 新生姜はよく洗い、汚れているところはスプーンでこそげ取る。
皮ごと、繊維を断つように千切りにする。
3. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅の短冊切りにする。
4. 炊飯器に米・調味料・水を入れて混ぜ、2と3を上のにのせて炊飯する。
5. 炊き上がったら混ぜて器に盛り、青みを散らし、お好みで白ごまを振る。

卵あんかけうどん

●材料（2人分）

提供者：S.Mさん（常磐地区）

うどん	2玉	
A	水	300cc
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
卵	2個	
ごま油	適量	
万能ねぎ（小口切り）	適量	



★提供者からのコメント★
卵を混ぜて広げるときは、
大きなヘラを使うと良い！

●作り方

1. 鍋にAを沸かし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
2. 弱火にし、沸騰しているところに溶き卵を回し入れる。
全体をゆっくりかき混ぜ、卵をふわっと広げる。一度火を止めておく。
3. うどんを茹でて器に盛り、2・ごま油・ねぎをかける。

ヘルシー丼（簡単ビビンバ）

●材料（2人分）

提供者：S.Hさん（常磐地区）

塩蔵わかめ	20g
ほうれん草	半束
しらす	半パック
ごま油	適量
キムチ	適量
しょうゆ	少々
白すりごま	大さじ1
ごはん	お好み



●作り方

1. 塩蔵わかめは水に浸けて塩抜きをする。
2. ほうれん草は茹でて3cm程に切る。
3. フライパンにごま油を熱し、ほうれん草・わかめ・しらすを別々に炒め、すりごまを混ぜる。
4. 丼に入れたご飯の上に、炒めたものをそれぞれのせる。
お好みでキムチ・しょうゆ・すりごまをのせる。
5. スプーンで混ぜ合わせて食べる。

青菜ごはん

●材料（2人分）

提供者：U.Kさん（常磐地区）

大根の葉（小松菜でも可）	40g
油揚げ	1枚
ごま油	小さじ2
塩	適量
ごはん	お好み



★提供者からのコメント★
おにぎりにしても美味しいです！

●作り方

1. 大根の葉は茹でて水気をしぼり、細かく刻む。
2. 油揚げは細く短冊切りにする。
3. ごま油を熱し、大根の葉・油揚げを炒め、少し濃いくらいに塩で味付けする。
4. 温かいご飯に混ぜる。

きのこごはん

●材料（2人分）

提供者：S.Mさん（中地区）

油揚げ	1枚
しめじ	150g
まいたけ	100g
米	1合
塩	小さじ1



●作り方

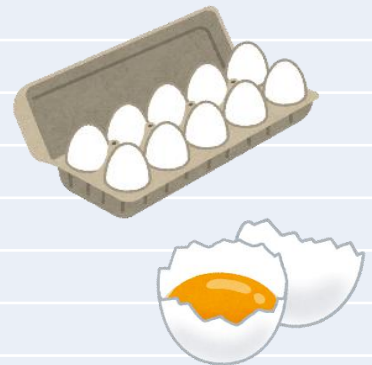
1. 油揚げは湯通しして水切りし、みじん切りにする。
2. しめじとまいたけは石づきを切り落とし、油大さじ1と中火で炒め、塩少々を加える。
3. 米は塩を入れて炊く。
炊き上がったら1と2を入れて5分程蒸らし、混ぜる。

卵で包んで

●材料（2人分）

提供者：N.Yさん（中地区）

ごはん	200g（50g×4）	
A	鶏肉（小さく切る）	100g
	生しいたけ（薄切り）	1個
	しめじ（半分に切る）	15g
	にんじん（粗みじん切り）	30g
	塩昆布	10g
	削り節	少々
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	水	大さじ3
B	豚薄切り肉（細切り）	20g
	玉ねぎ（薄切り）	1/4個
	ミックスベジタブル	30g
	削り節	10g
	しょうゆ	小さじ1
C	塩こしょう	少々
	トマトケチャップ	お好み
	卵	6個
	塩	少々
	片栗粉	小さじ1
	水	大さじ2
サラダ油	少々	



●作り方

1. Aを火にかけ、水分がなくなるまで煮る。
ごはん100gと混ぜて2等分し、それぞれラップで表状に包む。
2. Bを炒める。ごはん100gと混ぜて2等分し、それぞれラップで表状に包む。
3. Cを混ぜ、油を熱して薄焼き卵を4枚つくる。
4. それぞれのごはんを3で包む。

★提供者からのコメント★

卵で包むことで気分を変えてちょっぴり高級感を味わいましょう。
具はおかか・塩昆布・鮭・昆布などでもOK。

いわしとトマトのホイルチーズ焼き

提供者：U.Aさん（多古地区）

●材料（2人分）

いわし味付き缶（しょうゆ味）	1缶
トマト	1/2個
ホールコーン	大さじ3
ピザ用チーズ	30g



●作り方

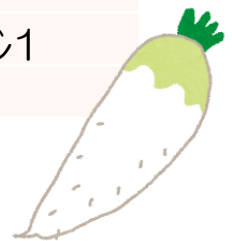
1. トマトは湯むきする。縦半分に切り、横に4～5等分の厚切りにする。
2. アルミホイルは広げ、トマト→いわし→コーン→チーズの順に重ねる。ホイルの上を少し開けて包む。
3. 予熱したオーブントースターで4分焼く。

大根ぎょうざ

提供者：U.Aさん（多古地区）

●材料（2人分）

大根	3cm	豚ひき肉	90g
にら	20g	ごま油	小さじ1
キャベツ	1枚	酒	小さじ1
長ねぎ	7cm	しょうゆ	小さじ1
しょうが	少々	片栗粉	適量
塩	少々	サラダ油	大さじ1
		ポン酢しょうゆ	適量



●作り方

1. 大根は3mm厚さの輪切りにし、塩少々を振っておく。
2. にら・キャベツ・長ねぎ・しょうがをみじん切りにして塩を振り、水気をしぼる。
3. ボウルに豚ひき肉・ごま油・酒・しょうゆを合わせてよくこね、2も加える。
4. 大根に片栗粉をまぶし、3をのせて半分に折る。
5. サラダ油を熱したフライパンで両面焼き、火を通す（ふたをして蒸し焼きにする）。
6. ポン酢しょうゆで食べる。

魚ときのこのホイル蒸し

提供者：K.Mさん（多古地区）

●材料（2人分）

魚（生鮭、生たらなどの切り身）	2切
玉ねぎ	1/2個
きのこ（しめじ、しいたけ、マッシュルームなど）	40g
バター	1人あたり10g
塩	少々

●作り方

1. 玉ねぎは縦半分に切って薄切りにする。
2. きのこは食べやすく切る。
3. アルミホイルに軽くバターを塗る。
4. 軽く塩を振った魚をのせ、上にきのこ・玉ねぎ・残ったバターをのせる。
5. ホイルの口を閉じ、フライパンに並べて蒸し焼きにする。
6. お好みでしょうゆやポン酢をかけて食べる。



ムキガレイのホイル焼き

提供者：A.Yさん（多古地区）

●材料（2人分）

ムキガレイ	2切
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
本しめじ	1/2袋
マヨネーズ	大さじ3
みそ	大さじ1



★提供者からのコメント★
焦げやすいので火力に注意。

●作り方

1. にんじん、玉ねぎは千切り、しめじは小房に分ける。
2. アルミホイルの上になんじん・玉ねぎ・しめじをのせ、その上に魚をのせる。
3. マヨネーズとみそを和えたものを魚の上のにのせ、ホイルをとじる。
4. フライパンに並べて弱火～中火にして約20分蒸し焼きにする。

さばのフロバンス風

●材料（2人分）

提供者：A.Yさん（多古地区）

さば	半身	水	300cc
塩こしょう	少々	トマト缶	1缶（250g）
小麦粉	大さじ2	コンソメ	3個
セロリ	1/2本	酢	50cc
にんじん	1/2本	白ワイン	100cc
玉ねぎ	1/2個	タバスコ	少々
にんにく	2かけ		
サラダ油	大さじ2		

★提供者からのコメント★
酸味は少なめにすると、
和風にならずに仕上がります。

●作り方

1. さばを2等分にして塩こしょうを振り、少し置いて出てきた水分をペーパーで拭く。小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して両面焼き、取り出しておく。
2. セロリは繊維を断つように薄切り、にんじんは5mm角のさいの目に切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. 深めのフライパンに油を熱し、にんにくを弱火で炒める。香りが立ったらセロリ・にんじん・玉ねぎを加えて炒める。
4. 水・トマト缶・コンソメ・酢・白ワインを加えて煮込む。
5. 野菜に火が通ったら焼いたさばを入れ、味を見ながらタバスコを加えて味をととのえる。

冬ねぎたっぷり豚バラ炒め

●材料（2人分）

提供者：K.Mさん（多古地区）

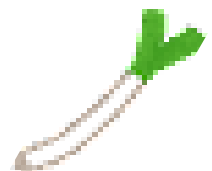
長ねぎ	1本半
豚バラ肉	50g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
卵	1個
かつお節	少々
しょうゆ	少々



★提供者からのコメント★
冬ねぎたっぷりで甘いです。
かつお節としょうゆで風味が増します。

●作り方

1. 豚バラ肉を3cm幅に切って炒め、色が変わったら斜め切りにしたねぎを加えて炒め、塩こしょうで味付けする。
2. ねぎがしんなりしたら、溶き卵を回しかける。
3. 仕上げにかつお節としょうゆを加える。



れんこんチキンナゲット

●材料（2人分）

提供者：K.Mさん（多古地区）

れんこん	70g	
鶏ひき肉	100g	
A	カレー粉	小さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	マヨネーズ	小さじ2
	大葉	2枚
サラダ油	大さじ2	



●作り方

1. れんこんは皮をむいてざく切りにする。袋に入れ、細かくなりすぎない程度にたたく。大葉は千切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉を入れ、1とAを混ぜてこねる。
3. スプーンですくい、油を熱したフライパンで焼く。

★提供者からのコメント★

れんこんの食感がとても良いです。
ちょっぴりカレー味で子どもにも喜ばれます。

春キャベツの豚肉巻き

●材料（2人分）

提供者：I.Tさん（多古地区）

春キャベツ	300g	
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	150g	
プロセスチーズ	45g	
小麦粉	適量	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ2
ごま油	適量	



★提供者からのコメント★

シャキシャキ食感のキャベツと
とろ〜りチーズがおいしいです。

●作り方

1. キャベツは千切りにして塩少々をまぶして約10分置き、水気をしぼる。
チーズは棒状に切る。
2. 豚肉は2枚を少し重ねて広げ、キャベツ→チーズの順にのせて巻く。
まわりに小麦粉をまぶす。
3. フライパンにごま油を熱し、2の巻き終わりが下になるように並べて
転がしながら焼く。
4. 全体に焼き色が付いたらAを加えて絡める。

牡蠣と長ねぎのオイスター炒め

●材料（2人分）

提供者：G.Kさん（多古地区）

牡蠣	160g	A	オイスターソース	大さじ1
片栗粉	適量		しょうゆ	大さじ1
長ねぎ	1/2本		酒	大さじ1
厚揚げ	280g		水	大さじ1
しめじ	100g		砂糖	小さじ1
にんにく（みじん切り）	1かけ		鶏がらスープの素	小さじ1
しょうが（みじん切り）	1かけ		塩	少々
			山椒	お好み

●作り方

1. 牡蠣は塩水で振り洗いをして水気を拭き、片栗粉をまぶす。
2. 長ねぎは7mm幅の斜め切りにする。厚揚げは横半分に切ってから1cm幅に切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
3. フライパンにサラダ油（大さじ4）を熱し、強めの中火で牡蠣を焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
4. フライパンを一度拭き、サラダ油（大さじ1）を熱し、中火でにんにくとしょうがを1分程炒める。香りが立ってきたら2を加えて炒める。
5. 全体がしんなりとしたら牡蠣とAを加えて炒める。
6. 器に盛り、お好みで山椒を振る。

サンマのさんが焼き

●材料（2人分）

提供者：I.Fさん（久賀地区）

サンマ	2尾
しょうが	1かけ
長ねぎ	1本
みそ	大さじ1
サラダ油	適量



●作り方

1. サンマを3枚におろして骨を取り、たたく。
2. しょうがはおろし、長ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに1・2・みそを入れてよく混ぜ、ハンバーグ型にまとめる。
4. フライパンに油少々を入れ、弱火で両面焼く。

★提供者からのコメント★

サンマは安いときにたくさん買ってまとめて作り、焼いておいて冷凍保存し、食べたいときにレンジで温めればすぐに食べられます。

背黒イワシの卵の花漬け

●材料（2人分）

提供者：I.Fさん（久賀地区）

背黒イワシ（かつ）	150g	ピーマン	25g	
塩	大さじ1	にんじん	25g	
A	酢	40cc	ごま	適量
	砂糖	大さじ1と1/2	しょうが（みじん切り）	適量
おから	50g	ゆずの皮（千切り）	適量	
B	酢	大さじ1/2		
	砂糖	大さじ1		

★提供者からのコメント★
カタクチ背黒イワシは新鮮で
身の引き締まったものを使いましょう。

●作り方

1. イワシの頭・内臓・骨を取り、水でよく洗う。塩を振って一晩置いた後、水で洗って塩を落としてAに漬け、1日置く。
2. おからを鍋に入れ、中火で20分焦げないように乾煎りし、冷ましてから予め混ぜておいたBを加える。
3. ピーマン・にんじんは3cm長さの千切りにし、塩少々でしんなりさせてからしぼり、ペーパーで水分を拭く。
4. ごま・しょうが・ゆずの皮・1・2を和える。

あじの香味焼き

●材料（2人分）

提供者：T.Kさん（久賀地区）

あじ	2尾	A	白炒りごま	大さじ1/2
塩こしょう	少々		しょうゆ	大さじ1/2
万能ねぎ（小口切り）	2～3本		ごま油	大さじ1/2
七味唐辛子	お好み		酒	大さじ1/2
			砂糖	小さじ1/2
			しょうが	1/2かけ
			にんにく	1/2かけ
			長ねぎ	5cm

●作り方

1. あじは3枚におろし、皮に1本ずつ切れ目を入れ、塩こしょうを振る。
2. しょうが・にんにくはすりおろし、長ねぎは粗みじん切りにし、合わせ調味料Aをつくる。
3. あじの皮目を下にして、魚焼きグリルに並べて焼く。
4. 皮目に2を塗り、さらに2分程焼く。
5. 器に盛り、万能ねぎと七味唐辛子をかける。

★提供者からのコメント★
グリルで焼いて油をカット。フライパンで油を使うより低エネルギーに。
焼き魚に薬味だれを塗って焼けば香ばしく、味に変化が付き、魚が苦手な人でも食べやすくなります。

たことズッキーニのから揚げ

●材料（2人分）

提供者：T.Kさん（久賀地区）

茹でだこ	100g	パセリ（みじん切り）	1枚
ズッキーニ	1本	揚げ油	
塩	少々		
小麦粉	適量		
A	しょうゆ	小さじ1/2	
	にんにく（すりおろし）	1/4かけ	
B	卵	1/3個	
	片栗粉	小さじ1	
	小麦粉	小さじ2	



★提供者からのコメント★
たこの衣にはパセリを混ぜて、
香ばしいから揚げに。

●作り方

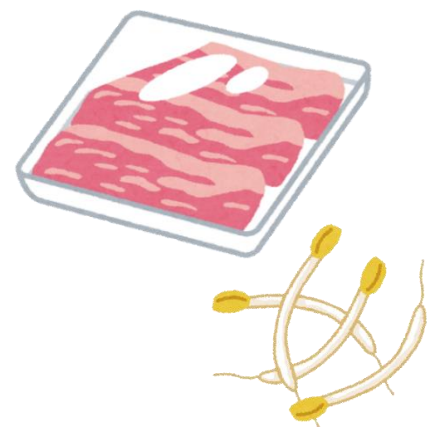
1. たこは一口大に切って水気を拭き、Aで下味をつける。
2. ズッキーニは1cm厚さの輪切りにして両面に塩を振り、5分程置いて水気を拭く。
3. 1と2それぞれに小麦粉をまぶす。
4. Bは混ぜ合わせておく。
5. フライパンに1cm程の高さの油を中温（170℃）に熱し、ズッキーニを4にくぐらせてから揚げる。
6. 4にパセリを混ぜ、たこをくぐらせて揚げる。

豚肉ともやしのパン酢炒め

●材料（2人分）

提供者：S.Mさん（常磐地区）

豚バラ肉薄切り	150g
緑豆もやし	1袋
サラダ油	大さじ1
塩こしょう	少々
パン酢しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
ブラックペッパー	適量
万能ねぎ（小口切り）	適量



●作り方

1. もやしを洗ってザルにあげ、水気を切る。バラ肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油を熱して中火で豚肉を炒め、塩こしょうを振る。
3. 豚肉の色が大体変わったら、もやしを加えて炒める。
4. もやしのかさが減ってきたらパン酢とみりんを加えてさっと炒める。
5. 器に盛り付け、ブラックペッパーとねぎをお好みで散らす。

鰯だんごのからめ煮

提供者：K.Sさん（常磐地区）

●材料（2人分）

鰯	約1kg	B	水	60cc
酒	大さじ2		しょうゆ	大さじ1.5
しょうがのおろし汁	大さじ2		みりん	大さじ1.5
			砂糖	大さじ1
A	薄力粉	大さじ2	長ねぎ（白髪ねぎにする） 適量	
	長ねぎ（みじん切り）	1/4本		
	卵	1/2個		
	みそ	大さじ2		
サラダ油	適量			

★提供者からのコメント★
鰯が小さい場合は、
骨ごとすり身にすると良いです。

●作り方

1. 鰯は頭と内臓を取ってよく洗い、ヒレと骨を取る。酒としょうが汁を振り、しばらく置いて臭みを取る。
2. 1とAをフードプロセッサーに入れ、すり身にする。
3. フライパンに油を熱し、鰯のすり身をスプーンですくって入れ、両面をきつね色に焼く。焼けたら一度取り出し、フライパンの汚れを拭き取ってからBを入れて煮立てる。
4. 煮汁が煮立ったら鰯だんごを戻し、照りが出るまで煮汁を絡めながら煮る。
5. 器に盛り付け、白髪ねぎをのせる。

夏野菜とアジの唐揚げ ～おろし玉ねぎソース和え～

提供者：S.Yさん（常磐地区）

●材料（2人分）

玉ねぎ	1/2個	揚げ油	
しょうが	1かけ	だし汁	200cc
なす	6本	しょうゆ	大さじ3
ピーマン	3個		
アジ（3枚おろし）	2尾		
塩	少々		
小麦粉	適量		

★提供者からのコメント★
季節の野菜・魚・肉など何でも使用できます。

※写真はアジではなく、
豚肉を使用しています



●作り方

1. だし汁としょうゆをボウルに入れ、玉ねぎ・しょうがをそれぞれすりおろして混ぜる。
2. なすは4つ割にし、横に半分にする。ピーマンも食べやすい大きさに切る。
3. アジは身を一口大に切って塩を振り、薄く小麦粉をまぶす。
4. 揚げ油を用意し、なすとピーマンを素揚げする。3もカラッと揚げる。
5. 熱いうちに1に入れ、味が染み込むまで漬ける。

ほうれん草と豚肉の炒め物

提供者：S.Yさん（常磐地区）

●材料（2人分）

ほうれん草	1束	A	オリーブオイル	大さじ1
豚薄切り肉	100g		しょうゆ	大さじ1
生しいたけ	4個		酒	大さじ1
にんじん	30g		砂糖	少々
卵	2個		塩こしょう	少々
サラダ油	少々		水	100cc
片栗粉	大さじ1		鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	大さじ2			

★提供者からのコメント★
ほうれん草は茹ですぎないようにします。



●作り方

1. ほうれん草はさっと茹でて水に取り、しぼってざく切りにする。
2. 豚肉は一口大に切り、しいたけは薄切り、にんじんは薄く短冊切りにする。
3. 卵は大きめの炒り卵にして、取り出しておく。
4. フライパンにサラダ油を熱し、2を炒める。火が通ったらほうれん草を入れ、Aを加える。
5. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に炒り卵を入れて混ぜ合わせる。

簡単春巻き

提供者：S.Hさん（常磐地区）

●材料（2人分）

春巻きの皮	10枚	和からし	お好み
春雨	1袋	酢	お好み
ニラ	1/4束	しょうゆ	お好み
豚こま切れ肉	50～100g		
揚げ油	適量		

★提供者からのコメント★
味付けはしないので
失敗することがないです。

●作り方

1. 乾燥春雨は適当な長さに切り、ボウルに入れて沸騰した湯をかけてふたをし、10分程待つ。やわらかくなったら水を切る。
2. ニラと豚肉を3cm程の細切りにする。
3. 1と2を混ぜて等分し、春巻きの皮で包む。
4. 春巻きを油で揚げる。
5. お好みで和からし・酢・しょうゆなどで食べる。

さんまのかば焼き

提供者：S.Mさん（中地区）

●材料（2人分）

さんま（いわしでも可）	
小麦粉	適量
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2

★提供者からのコメント★
タレは保存がきくので
多めにつくり、
ビンに入れて冷蔵庫で
保存可能です。

●作り方

1. 魚は3枚におろし、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、両面こんがり焼く。
3. タレ（しょうゆ・酒・みりん・砂糖）を煮詰め、2と絡める。

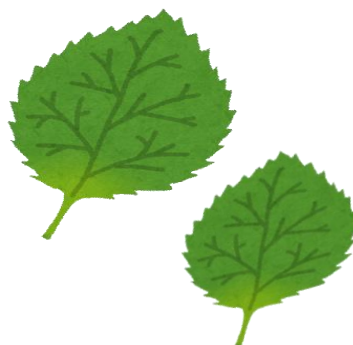


さわらのしそ巻き揚げ

提供者：H.Kさん（中地区）

●材料（2人分）

さわら	4切
酒	小さじ2
塩	少々
しその葉	4枚
┌ 小麦粉	大さじ3
└ 水	大さじ3
揚げ油	



●作り方

1. さわらは一口大に切り、酒と塩を振って20分程置く。
2. しその葉を広げ、さわらをのせてきつく巻く。
3. 小麦粉と水を混ぜ、2をくぐらせる。
4. 揚げ油を170℃に熱し、3を揚げる。

さばの竜田揚げ

提供者：H.Kさん（中地区）

●材料（2人分）

さば		4切
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ2
	しょうがのおろし汁	少々
片栗粉		少々
揚げ油		



●作り方

1. さばを3枚におろす。バットに並べてAをかけ、なじませて約30分置く。
2. さばの水分をペーパーで拭き、片栗粉をまぶす。
3. 揚げ油を熱し、2を揚げる。

あわてたサラダ

提供者：N.Yさん（中地区）

●材料（2人分）

いわし	4尾	玉ねぎ（スライス）	1/2個
塩こしょう	少々	にんじん（干切り）	50g
サラダ油	適量	レタス（食べやすくちぎる）	2枚
しめじ	1株	塩昆布	10g
かぶ	1個	やまと芋（すりおろし）	大さじ4
かぶの葉（粗く刻む）	90g	ポン酢しょうゆ	適量

★提供者からのコメント★

子どもは半分の量で、骨をよく取ったほうが良いです。
1品で野菜と魚が食べられます。
油の入った熱湯で野菜をくぐらせることで野菜が食べやすくなり、
歯ごたえも残ります。

●作り方

1. いわしは頭、内臓、骨、尾を除いて開き、水で洗う。ペーパーで水気を拭き、塩こしょうを振る。食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに多めの油を熱し、1を軽く焦げ目が付く程度に両面焼く。
3. しめじは石づきを切り落とし、酒（分量外）を加えて炒める。
4. かぶは皮をむいてスライスし、葉と一緒に塩を振っておく。
5. 野菜は油大さじ1を入れた熱湯に5～10秒くぐらせ、水気を切る。
6. 器に3・4・5の半量を盛り、上にいわしをのせ、残りの3・4・5をのせる。やまと芋をかけ、塩昆布をのせる。
7. ポン酢しょうゆをかける。

サバ缶バーグ

提供者：S.Mさん（中地区）

●材料（2人分）

A	サバ水煮缶（身）	1缶	B	サバ水煮缶（汁）	1缶分
	パン粉	大さじ4		みりん	大さじ1
	卵	1個		しょうゆ	小さじ2
	塩こしょう	少々		しょうが(おろす)	1かけ
	片栗粉	適量			
	サラダ油	小さじ2			

★提供者からのコメント★
混ぜて焼くだけです。

●作り方

1. ボウルでAを混ぜ合わせ、6等分してハンバーグ状に成型し、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、1をこんがり両面焼く。
3. Bを合わせておき、2に入れて煮絡める。



たっぷり春キャベツのレンジ回鍋肉

提供者：S.Mさん（中地区）

●材料（2人分）

春キャベツ	1/2玉	
にんじん	60g	
豚こま切れ肉	150g	
A	焼き肉のたれ	大さじ1
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	甜麺醤	大さじ2
	豆板醤	小さじ1
糸唐辛子	お好み	



★提供者からのコメント★
春キャベツでない場合は、
電子レンジで
プラス1分加熱しましょう。

●作り方

1. キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
2. 耐熱皿に1を入れ、豚肉を広げてのせる。上にAを回し入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で約6分加熱する。
3. 全体をよく混ぜ、盛り付けた上に糸唐辛子をのせる。

栄養きんぴら

●材料（2人分）

豚こま切れ肉	100g
ごぼう	100g
にんじん	1/2本
さつまあげ	120g
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
めんつゆ	大さじ2

提供者：K.Mさん（多古地区）



●作り方

1. 豚肉を食べやすく切る。
2. ごぼう、にんじんを千切りにする。さつまあげは細く切る。
3. フライパンに油を熱し、豚肉・ごぼう・にんじんを入れて炒める。
4. 炒まったらさつまあげを加える。さらにしょうゆ・砂糖・みりんを加えて煮る。
5. 味をみて、めんつゆを加える。

★提供者からのコメント★
子どもや高齢者もよく食べるメニューです。

ポパイロール

●材料（2人分）

春巻きの皮	4枚
ハム	4枚
とろけるチーズ	4枚
ほうれん草	30g
水溶き小麦粉	適量
揚げ油	適量
ケチャップ	お好み

提供者：K.Mさん（多古地区）



●作り方

1. ほうれん草を茹でて水気をしぼり、3~4cmのざく切りにする。
2. 春巻きの皮にハム→チーズ→ほうれん草の順にのせて包む。
端は水で溶いた小麦粉でとめる。
3. 油で揚げる。
4. 半分に切って盛り付け、ケチャップを添える。

★提供者からのコメント★
簡単に作れておいしいです。
ほうれん草のおいしい冬がおすすめです。

生春巻きサラダ

●材料（2人分）

提供者：A.Yさん（多古地区）

塩くらげ	1袋
きゅうり	2本
にんじん	1本
ハム	1パック
えび	12尾
生春巻きの皮	4枚
ポン酢しょうゆ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1



★提供者からのコメント★
味付けは好みで和風も可。
春巻きの中身も好きなもので可。

●作り方

1. 塩くらげを20分程水に浸け、塩抜きをする。
2. きゅうりとにんじんは食べやすい長さで千切りにし、さっと茹でる。
3. ハムは千切りにする。えびは塩茹でする。
4. 生春巻きの皮を40℃の湯につけて戻し、1～3を一緒に巻く。
5. ポン酢とマヨネーズを合わせ、タレとしてつけて食べる。

やまと芋のとろとろ焼き

●材料（2人分）

提供者：K.Sさん（多古地区）

やまと芋	200g
長ねぎ	1本
小麦粉	大さじ1
卵	1個
めんつゆ	大さじ1
納豆	1パック
マヨネーズ	お好み
かつお節	お好み
刻みのり	お好み



★提供者からのコメント★
お好みでポン酢をかけて食べてもよい。

●作り方

1. やまと芋は皮をむいてすりおろす。ねぎはみじん切りにする。
2. 小麦粉、卵、めんつゆ、納豆、1を混ぜ合わせる。
3. フライパンに油をひいて両面焼く。
4. 盛り付けた後にマヨネーズ、かつお節、刻みのりをかける。

れんこんのマリネ

●材料（2人分）

提供者：K.Mさん（多古地区）

れんこん	250g	
玉ねぎ	50g	
にんじん	50g	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
酢	大さじ1	



★提供者からのコメント★
一晩置くと、より味が染み込みます。

●作り方

1. 鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて粗熱を取り、酢を加える。
2. れんこんは皮をむき、酢水（分量外）に浸けてアク抜きをする。
3. 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
4. れんこんを素揚げし、玉ねぎ・にんじんと一緒に1に漬け込む。

春雨サラダ

●材料（2人分）

提供者：I.Mさん（多古地区）

春雨	50g
きくらげ	5g
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
ハム（または蒸し鶏）	4枚
砂糖	大さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1
白炒りごま	大さじ1



●作り方

1. 春雨は食べやすい長さに切り、茹でる。きくらげも茹でる。
2. にんじんは千切りにし、茹でる。
3. きゅうり、ハムは千切りにする。
4. すべての材料を合わせ、盛り付けた後にごまを振る。

ぎょうざピザ

●材料（2人分）

提供者：I.Mさん（多古地区）

ぎょうざの皮	4枚
マヨネーズ	少々
切り餅	1個
長ねぎ	適量
かつお節	適量
もみのり	適量
めんつゆ	適量
ピザ用チーズ	適量



●作り方

1. 切り餅は薄めの短冊切りにする。長ねぎは輪切りにする。
2. フライパンにクッキングシートまたはアルミホイルを敷き、材料を上から順番にのせる。
3. 中火にかけて蓋をし、餅が柔らかくなるまで加熱する。

新玉ねぎのまるごとミルク煮

●材料（2人分）

提供者：I.Tさん（多古地区）

ベーコン	2枚
バター	10g
新玉ねぎ	2個
スナップエンドウ	6本
水	200cc
牛乳	200cc
みそ	大さじ2



★提供者からのコメント★
煮汁をかけながら煮ることで
味がよく染み、
やわらかく仕上がります。

●作り方

1. 玉ねぎは放射状に深さ半分まで6等分に切り込みを入れる。
2. ベーコンは幅2cmに切る。スナップエンドウは筋を取る。
3. 鍋にバターを中火で溶かしてベーコンを1分程炒め、玉ねぎ・水・牛乳・みその順に加える。
4. 煮立ったら弱火にしてふたをし、玉ねぎに火が通るまで20分程煮る。
5. スナップエンドウを加え、玉ねぎに煮汁をかけながら1～2分煮る。

大根のミルフィーユサラダ

●材料（2人分）

提供者：I.Tさん（多古地区）

大根	80g	
水菜	40g	
生ハム	20g	
塩こしょう	少々	
A	オリーブ油	大さじ2
	ポン酢しょうゆ	大さじ2
	わさび	適量



★提供者からのコメント★
さっぱりとした味付けで、
わさびの風味がアクセントです。

●作り方

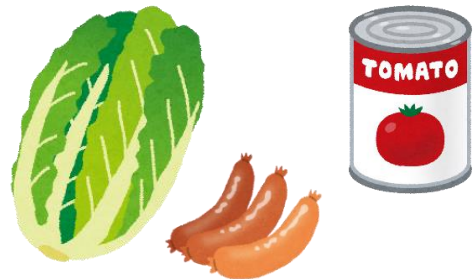
1. 大根は半月の薄切りにし、塩こしょうをしてしばらく置く。
水菜と生ハムは食べやすく切る。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1を加えて和える。
3. 器に大根・水菜・生ハムを広げながら交互に重ねる。

白菜とウインナーのトマト煮

●材料（2人分）

提供者：H.Yさん（多古地区）

白菜	1/4株
玉ねぎ	1個
ウインナー	6本
オリーブ油	適量
トマトケチャップ	大さじ4
トマト水煮缶	1缶
水	100cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



★提供者からのコメント★
蒸し煮のとき、ふたをぴったり
閉めるのがポイント。

●作り方

1. 白菜はざく切り、玉ねぎは半分にして薄切り、ウインナーは斜め切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎを炒める。ケチャップを加えてさらに炒める。
3. 白菜・トマト水煮缶・水・ウインナー・塩（分量外）を加えてふたをし、15～20分蒸し煮する。
4. 最後にしょうゆ・みりんを加える。

ロールキャベツ入りスープ

●材料（2人分）

提供者：K.Sさん（多古地区）

冷凍ロールキャベツ	6個
キャベツ	2～3枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	40g
ウインナー	4本
きのこ類	50g
水	500cc
コンソメの素	小さじ1と1/2
ホールトマト缶	1/2缶
塩	少々



★提供者からのコメント★
市販の冷凍食品と野菜の残り物で
美味しくできます。

●作り方

1. 野菜やその他具材はスープ用に食べやすく切る。
2. 鍋に水と1を入れて煮る。煮立ってきたらロールキャベツ・コンソメの素・トマト缶を加えて煮込む。
3. 塩で味をととのえる。

キャベツ巻き

●材料（2人分）

提供者：I.Fさん（久賀地区）

春キャベツ	2枚	
薄切りハム	4枚	
カニかまぼこ	4本（30g）	
大葉	4枚	
紅しょうが	20g	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	酢	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2



★提供者からのコメント★
キャベツは茹ですぎない
（3秒くらい）。
やわらかい春キャベツと
彩り鮮やかな具で
巻いてみましょう。

●作り方

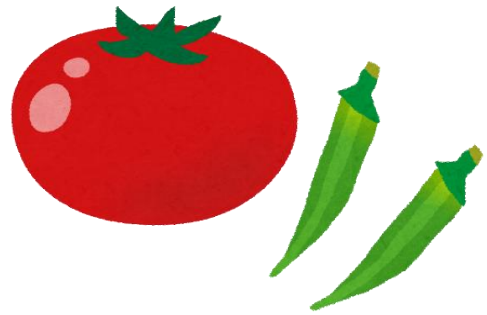
1. キャベツは切らずにさっと茹でる。
2. 1を広げてハム・カニかまぼこ・大葉・紅しょうがの順にのせ、キャベツの両端を中に折り込んで、海苔巻き状に巻く。
3. 一口大に切り分けて盛り付け、食べる前に合わせたAをかける。

トマトのとろとろオクラかけ

提供者：T.Kさん（久賀地区）

●材料（2人分）

トマト	1個
オクラ	5本
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2



●作り方

1. トマトは食べやすい大きさのくし形に切る。
2. オクラは茹でて冷水に取り、冷めたら水気を切って細かく刻む。
3. みりんは耐熱容器に入れて電子レンジで20秒程加熱し、しょうゆ・ごま油と合わせてオクラと混ぜる。
4. 器にトマトを盛り、3をかける。

しゃきとろ冷やっこ

提供者：T.Kさん（久賀地区）

●材料（2人分）

絹ごし豆腐	1丁
長芋	5cm
大葉	3枚
長ねぎ	少量
オクラ	3本
塩	少々
ポン酢しょうゆ	お好み



●作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器にのせて電子レンジで1分加熱して水切りをし、6等分に切る。
2. 長芋は皮をむいて干切り、大葉は細切り、長ねぎは小口切りにする。
3. オクラは塩を入れた熱湯で茹でて水に取り、みじん切りにする。
4. 豆腐を器に盛って2・3をのせ、ポン酢しょうゆをかけて食べる。

小松菜のピーナッツ和え

提供者：K.Sさん（常磐地区）

●材料（2人分）

小松菜	200g
しめじ	120g
にんじん	40g
ピーナッツ	40g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2



★提供者からのコメント★
小松菜はほうれん草に変えても
良いです。すり鉢の中で和えると
材料が無駄になりません。

●作り方

1. 小松菜は茹で、よくしぼってから3cm長さに切る。
2. しめじは石づきを切り落とし、ほぐして茹でる。
3. にんじんは短冊切りにして茹でる。
ピーナッツは粗く砕いてからすり鉢ですり、砂糖・塩を加える。
4. 食べる直前に1・2・3を和える。

具沢山みそ汁

提供者：U.Kさん（常磐地区）

●材料（2人分）

ごぼう	好きな分量
にんじん	
大根	
豚肉	
えのき茸	
しめじ	
小松菜	
だし汁	
みそ	



●作り方

1. 野菜類は食べやすく切る（忙しいときは乾燥や冷凍でも可）。
2. 鍋で煮込み、みそを加える。

★提供者からのコメント★
スープジャーに入れて、お昼のお弁当にも良いです。

レタスのふんわり卵スープ

提供者：S.Yさん（常磐地区）

●材料（2人分）

レタス	1/4個
ベーコン	30g
水	300cc
鶏がらスープの素	大さじ1/2
卵	1個



●作り方

1. レタスは食べやすい大きさに切る。ベーコンは1～2cm幅に切る。
2. 鍋に水・鶏がらスープの素を入れて煮立てる。ベーコンを入れ、沸いたところに溶き卵を回し入れ、さらにレタスを入れる。
3. 煮立つ直前に火を止める。

★提供者からのコメント★
すぐ出来るので、食べる直前に作る方が
シャキシャキ感が出ます。
ベーコンに塩味があるので、
味は加減してください。

にんじんのたらこ炒め

提供者：K.Tさん（常磐地区）

●材料（2人分）

にんじん	1本
たらこ	1腹
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
水	大さじ3
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2



★提供者からのコメント★
辛子明太子でも良いです。

●作り方

1. にんじんは皮をむいて斜め薄切りにしてから縦に千切りにする。たらこは縦に1本浅く切り込みを入れ、スプーンなどで身をこそげ取る。
2. フライパンに油を熱し、中火でにんじんを炒める。全体に油がまわったら酒・水を加えてふたをし、火を弱めて3～4分蒸し焼きにする（水がなくなったら少々足す）。
3. たらこ・みりん・しょうゆを加えて混ぜる。

ピーマンとえのきの炒め物

提供者：K.Tさん（常磐地区）

●材料（2人分）

ピーマン	4個
えのき	1/2袋
ごま油	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩昆布	2つまみ
酢	小さじ1



★提供者からのコメント★
簡単です。

●作り方

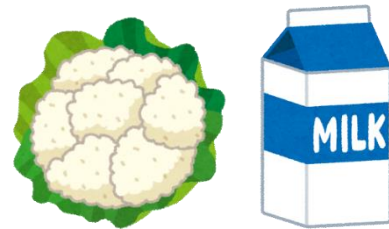
1. ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、縦に細切りにする。えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。
2. フライパンにごま油を熱し、えのきと酒を加えてしんなりするまで炒める。ピーマンを加えてさっと炒め、塩昆布を加えて混ぜ、なじんだら最後に
3. 酢を加えて混ぜる。

カリフラワーのポタージュ

提供者：S.Mさん（中地区）

●材料（2人分）

玉ねぎ（薄切り）	1/4個
サラダ油	少々
カリフラワー	350g
水	200cc
チキンコンソメ	大さじ1
牛乳	400cc



★提供者からのコメント★
量が多いときは、
牛乳を入れる前に取り分けて
冷凍しておくとも良いです。

●作り方

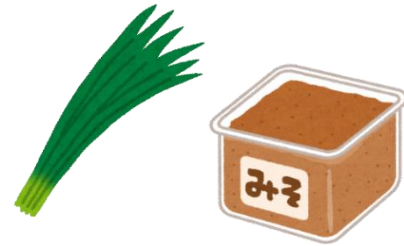
1. 油少々で玉ねぎをよく炒める。しんなりしたら小房に分けたカリフラワーを入れ、水とチキンコンソメを加えて中火で煮る。
2. 少しやわらかくなったら牛乳を半量加える。
3. さらにやわらかくなったらミキサーに移し、残りの牛乳を加えてミキサーにかける。
4. 鍋に戻して温め直す。

にらせんべい

提供者：T.Kさん（中地区）

●材料（2人分）

小麦粉	100g
塩	小さじ1/2
水	150cc
にら	10本
信州みそ	小さじ4
サラダ油	適量



★提供者からのコメント★
つけだれ（しょうゆ大さじ4、
酢大さじ1、ごま油小さじ1）
を付けてもおいしいです。

●作り方

1. にらは2cm長さに切る。※小さい子どもや高齢者には細かく切る。
2. ボウルで小麦粉・塩・水をよく混ぜ、にらとみそを加える。
3. フライパンに多めの油を熱し、2を流し入れて丸く広げる。
4. 焼き色が付いたらひっくり返して両面焼く。



（R5.3.2研修会の様子）

きなこスナック

提供者：U.Aさん（多古地区）

●材料（2人分）

焼き麩	15g
バター	40g
砂糖	大さじ3
きな粉	大さじ4



●作り方

1. フライパンにバターを熱し、麩を炒める。
2. 麩がカリッとなったら砂糖を加え、混ぜながら炒める。
3. 砂糖が溶けて麩のまわりによく絡んだらきな粉を振り入れて全体にまぶし、バットに取り出す。

罪悪感のないティラミス風

提供者：A.Yさん（多古地区）

●材料（2人分）

マスカルポーネ	50g
しらたき	100g
きな粉	大さじ2
黒みつ	大さじ2

★提供者からのコメント★

黒みつの代わりに濃い目のコーヒーでもおいしくできます
(そのときにきな粉は入れず)。

●作り方

1. しらたきを茹でてからみじん切りにし、水分を切る。
2. マスカルポーネと1を和えて器に盛る。
3. 上からきな粉と黒みつをかける。



金柑の甘露煮

提供者：G.Kさん（多古地区）

●材料（2人分）

金柑	300g
砂糖	180g
酢	180g



★提供者からのコメント★
風邪の予防などに良いです。

●作り方

1. 金柑は水洗いしてヘタを取り、縦に6～8本切れ目を入れる。
種を取って食べやすくしたい場合は、楊枝などで種を切れ目から取り出す。
2. たっぷりのお湯で金柑を3～5分茹でてお湯を捨てて水にさらし、30～40分置いて渋抜きする。
3. 金柑と砂糖を圧力鍋に均等に入れ、砂糖を溶かすように酢を回しかける。
4. ふたをして強火にかけ、加圧されてロックピンが上がったら火を止めて放置し、自然減圧させてふたを取らずに一晩置く。
5. 一晩経って味が染みたら、煮沸消毒した保存瓶に移す。

マシュマロのティラミス

提供者：S.Yさん（常磐地区）

●材料（2人分）

コーヒー	100cc
ビスケット	10枚くらい
マシュマロ	180g
牛乳	200cc
生クリーム	200cc
ココア	少々



●作り方

1. ビスケットを砕いて器に敷き詰め、コーヒーを全体に染み込ませる。
2. 鍋にマシュマロと牛乳を入れて溶かし、生クリームを入れて混ぜ、火からおろす。
3. 2を1の器に流し入れ、冷やし固める。
4. 表面にココアを振る。

さつまいもケーキ①

提供者：I.Fさん（久賀地区）

●材料（2人分）

さつまいも	340g
バター	40g
砂糖	80g
卵	2個
生クリーム	40g



★提供者からのコメント★

さつまいもは時間をかけてゆっくり加熱したほうが甘味が強くなります。

●作り方

1. さつまいもは皮を厚めにむいて乱切りし、水に浸してアクを抜き、茹でる。
2. 湯を捨ててさつまいもをつぶし、バター・砂糖を入れて混ぜる。
3. 2が冷めたら、卵黄・生クリームを入れる。
4. 別のボウルで卵白をかたく泡立てる。
5. 3のなかに4を3回くらいに分けて入れる。
6. 耐熱容器にクッキングシートを敷いて生地を流し入れ、電子レンジで10分程加熱する。冷めたら切り分ける。

さつまいもケーキ②

提供者：S.Mさん（中地区）

●材料（2人分）

さつまいも	400g
牛乳	50cc
生クリーム	200cc
砂糖	80g
薄力粉	大さじ2
卵	3個



●作り方

1. さつまいもは皮をむき、茹でてつぶす。牛乳を混ぜてやわらかくする。
2. ミキサーにすべての材料を入れて混ぜる。
3. 型にシートを敷き、2を流し入れる。
4. 150～160℃のオーブンで45～50分焼く。

★提供者からのコメント★
冷凍保存OK。

チョコレートケーキ

提供者：H.Kさん（中地区）

●材料（2人分）

卵	1個
牛乳	150cc
ホットケーキミックス	200g
ココア	大さじ2
板チョコ	200g
粉糖	適量
ホイップクリーム	適量



★提供者からのコメント★
炊飯器なので簡単です。

●作り方

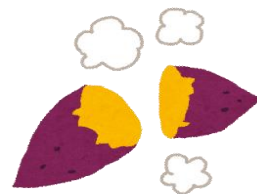
1. 卵・牛乳を合わせ、ホットケーキミックス・ココアを加えてダマがなくなるまで混ぜる。細かく刻んだ板チョコを加えて混ぜる。
2. 炊飯器に移し、炊飯する。
3. 炊けたら取り出し、好みのトッピングをする。

ふんわり甘～い

提供者：N.Yさん（中地区）

●材料（2人分）

ホットケーキミックス	100cc
牛乳	120cc
卵	1個
サラダ油	適量
焼き芋	80g
マーガリン	10g
大福	1個
好きなジャム	大さじ2



★提供者からのコメント★
ホットケーキミックスで皮を作るだけで、お好みの具を入れて楽しんでください。

●作り方

1. ホットケーキミックス・牛乳・卵をダマがなくなるまでよく混ぜる。
2. フライパンに薄く油を敷き、1/4量の1を流す。プツプツ穴が開いてきたらひっくり返し、両面焼く。4枚焼く。
3. 焼き芋は皮を除いてマーガリンと混ぜ、4等分にしておく。
4. 焼けた生地を半分に折り、焼き芋ペーストと大福（1/2個）を伸ばしてはさむ。
5. 焼けた生地を半分に折り、焼き芋ペーストとジャムをはさむ。

令和5年度作成
多古町保健推進員会