

★郷土料理 しずおかのおかずより★

富士宮市健康づくり食生活推進協議会  
(ななくさ会)

～「食材の王国」といわれる静岡県の豊かな食生活を学びましょう～

1. 春夏秋冬、旬に応じた多彩な食材が手に入ります
2. 地域で採れたものを地域でおいしく食べましょう
3. 家族で食卓を囲んで、子どもたちへ四季の献立を伝えていきましょう
4. 静岡県が誇る、お茶を飲みましょう

地域のもを食べて、健康  
長寿を目指しましょう！！



今日の献立の栄養価 (間食含む)			
エネルギー	706kcal	脂質	8.5g
たんぱく質	27.2g	食物繊維	6.3g
		(脂肪エネルギー比 10.8%)	塩分
			4.7g

●カツオ飯

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
精白米	320g	2カップ	①A・水を入れご飯を炊く。 ②カツオは7mm角に切る。 ③鍋にお湯を沸かしてカツオを入れ、すぐざるにとる。 ④鍋にB(しょうゆは半量)・みじん切りにしたしょうがを加え、沸騰したらカツオを入れ、ゆっくり煮る。途中、味をみながら残りのしょうゆを加えて、汁気がなくなるまで煮る。 ⑤炊けたご飯にカツオを加えて混ぜる。
しょうゆ	小さじ1強		
酒	A	大さじ1強	
塩		小さじ2/3	
カツオ		200g	
しょうが		15g	カツオを湯通しする時は、表面の色が変わるくらいでいいです。
しょうゆ		大さじ2	
酒	B	大さじ1・1/3	
みりん		大さじ1・1/3	
(1人分)			
エネルギー		374 kcal	
たんぱく質		18.7 g	
脂質		1.0 g	
食物繊維		0.5 g	
塩分		2.6 g	

●簡単酢の物

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
たまねぎ	140g	3/4個	①たまねぎは薄くスライスし、きゅうりは縦半分にしななめ薄切りにする。 わかめは塩を洗い食べやすい大きさに切る。
きゅうり	70g	3/4本	
わかめ		適量	②ボウルにたまねぎ・きゅうり・わかめを入れ、しょうゆ・酢と和える。
しょうゆ		大さじ1	
酢		大さじ1	
(1人分)			
エネルギー		21 kcal	
たんぱく質		1.1 g	
脂質		0.1 g	
食物繊維		1.3 g	
塩分		0.9 g	

野菜は1日350gを目標に摂取しましょう。  
1日に小鉢で5皿が目安です。  
今より1皿増やしましょう！！



●夏野菜スープ

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
だいこん	80g	1/10本	①ミニトマト・オクラ以外の野菜は1cmのさいの目切り、ミニトマトはヘタを取っておく。 ②鍋のサラダ油を熱し、火の通りにくい順に①の野菜を炒め、ミニトマトの皮がむけたら皮を取り出す。 ③水・コンソメを加える。 ④煮立ったら弱火で野菜がやわらかくなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。 ⑤しょうがは皮をむき、細かい千切りの針しょうがを作る。 ⑥オクラは軽く茹でて、輪切りにする。 ⑦器の盛り、しょうが・オクラは最後の入れる。
じゃがいも	80g	小1個	
さつまいも	80g	2/5本	
かぼちゃ	80g	1/12個	
にんじん	50g	1/4本	
なす	70g	中1本	
エリンギ	30g	中1本	
しいたけ	40g	中2個	
しめじ	50g	1/2パック	
ミニトマト	120g	8個	
オクラ	20g	2本	
しょうが	10g		
サラダ油	大さじ1		
コンソメ	2個		
水	3カップ		
こしょう	少々		
塩	少々		
(1人分)			
エネルギー		122 kcal	
たんぱく質		2.8 g	
脂質		3.5 g	
食物繊維		4.3 g	
塩分		1.1 g	

野菜は冷蔵庫のある残り物を使うといいですね。具材を1cmに切るのは、見た目が良くなるだけでなく、火の通りが均一になり、炒めても煮崩れせず、短時間で仕上がります。

～間食として～

●信長カステラ

材料	分量	目安量	作り方
米粉	90g		①米粉とベーキングパウダーをふるい合わせておく。 ②ボウルに卵と卵黄を入れ、40～60度の湯であたため、もったりするまで泡立てる。 ③②のボウルにAを加え、泡立て器でよく混ぜる。 ④①を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。 ⑤紙を敷いた型に生地を流し入れ、180度に余熱したオーブンで10分焼き、150度にして30～35分焼く。竹串を刺して、何もつかなければできあがり。
ベーキングパウダー	小さじ1/2		
卵	3個		
卵黄	1個分		
砂糖	60g		
ハチミツ	A	大さじ2	
梅ジュース		大さじ3	
(1人分)			
エネルギー		189 kcal	
たんぱく質		4.6 g	
脂質		3.9 g	
食物繊維		0.2 g	
塩分		0.1 g	