キャベツ

キャベツを選ぶときのポイントは、重量感があり、外側の葉が緑色をしていて光沢のあるものを選びます。
また、切り口が大きすぎないもの、切り口が割れていないものを選びます。

みそマヨサンドイッチ

＜材料＞2 人分

食パン	10 枚切りを 4 枚	鶏もも肉	60g	牛乳	小さじ 2
キャベツ	70g	みそ	小さじ 2	砂糖	小さじ 1
玉ねぎ	40g	マヨネーズ	小さじ 1		

＜作り方＞

①キャベツを千切りにして洗い、玉ねぎは皮をむいてからみじん切りにする。
②フライパンに油をひいて玉ねぎを炒め、透明感が出てきたら鶏肉を入れる。
③さらにキャベツを加え、調味料を全て入れたら水分が飛ぶまで炒める。
④食パンにはさんだら完成。

～ピクニックなどお出かけの増える季節なので、
持ち歩きやすい料理のレシピを考えました～

ミーゴちゃん

＜1 人あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
307	13.5	9.6	1.8

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

キャベツ

キャベツはビタミンU（別名キャベジン）という成分を含みます。
ビタミンUは胃酸の量を調節したり、ダメージを受けた胃粘膜を修復しやすくするはたらきがあります。

ミーゴちゃん

煮込みお好み焼き

＜材料＞1 人分

キャベツ	120g	豚肉	30g	お好みソース	小さじ 2
玉ねぎ	30g	お好み焼き粉	50g	ケチャップ	小さじ 1

＜作り方＞

①キャベツを千切りにして洗い、玉ねぎは皮をむいてからみじん切りにする。
②粉をボウルに入れて水 100ml と混ぜ、キャベツと玉ねぎも混ぜる。
③フライパンに油をひいて豚肉を焼き、皿に取り出す。
④強火で温めたフライパンに生地を盛るように流し込んで上に豚肉をのせ、弱火にしてフタをし 3 分焼く。
⑤生地をひっくり返して火が通ったら、水 40ml とソースとケチャップを混ぜたものを生地の周りに流し込み、水分が飛ぶまで煮込む。

～表面はカリッと、下はとろっとしたお好み焼きです～

＜1 人あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
312	12.5	6.8	2.3

水菜

水菜選びのコツは、葉、茎、共に色がみずみずしく、持ってみてピンとしているものを選ぶ。
また、葉が萎れていなくて、根本の切り口が小さいものが美味しい。
冷蔵庫で保存し、２～３日のうちに食べきるようにする。

ミーゴちゃん

ふわふわ卵豆腐あんかけ

＜材料＞4 人分

豆腐	200g	しょうゆ	小さじ１	*顆粒和風だし	小さじ 1/2
卵	2 個	顆粒和風だし	小さじ１	*ごま油	小さじ１
にんじん	20g	水菜	60g(2 束)	*片栗粉	小さじ１
青ねぎ	20g	*しょうゆ	小さじ１	*水	130ml

＜作り方＞
①豆腐を水切りし､にんじんはみじん切りに､青ねぎは小口切りにしておく。
②にんじんを耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱して柔らかくする。
③豆腐をボウルに入れて、泡だて器でなめらかになるまで混ぜ、卵、しょうゆ、顆粒だしを加えてさらに混ぜ、にんじんと青ねぎも加える。
④長めにラップをしいた丼ぶり鉢に流し入れて、丼ぶり鉢から余ったラップでふたをし、電子レンジで４分半加熱する。
⑤豆腐が固まっていなければ追加で加熱し､取り出してそのまま置いておく。
⑥*の材料を鍋で加熱してあんを作り、長さ 3cm に切った水菜を加える。
⑦お皿に丼ぶり鉢ごとひっくり返して豆腐を取り出し、⑥のあんをかける。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
92	6.2	5.6	0.6

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

水菜

水菜に豊富に含まれているビタミンＣは水溶性であるため、水にさらすと溶けだしてしまう性質がある。
そのため、生で食べるか、火を通す場合もあまり煮込まず、さっと湯がく程度に火を通し、しゃきしゃきとした歯触りを残すように調理するのがおいしく食べるポイント。

ミーゴちゃん

水菜とツナの煮浸し

＜材料＞４人分

水菜	1袋(200gほど)	顆粒和風だし	大さじ１	みりん	小さじ１
ツナ缶	1 缶(70g)	しょうゆ	小さじ１		

＜作り方＞
①水菜は洗って根っこを切って、長さ５cm に切る。
②フライパンにツナ缶を入れて火にかける。（ツナ缶の油が苦手な人は油を切ってごま油に変える。）
③弱火でツナがパチパチ音を出し始めたら水菜の茎の部分を加えて、水を大さじ１加えて顆粒和風だしを加えてふたをする。
④茎がしんなりしたら葉を加えて、しょうゆ、みりんで味を調える。
⑤少し冷まして味がなじんだら出来上がり。
＜アレンジ＞
仕上げに、ゴマ、かつお節、桜海老をかけたり、和風だしの変わりに中華だしを使っても◎

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
64	4.4	4.0	0.4

水菜

水菜はβ-カロテンが豊富に含まれるので緑黄色野菜である。
β-カロテンはガンの抑制や細胞の抗酸化、免疫力アップなどの効果や動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果がある。

ミーゴちゃん

水菜とベーコンのペペロンチーノ

＜材料＞２人分

パスタ	200g	鷹の爪	1 本	塩	少々
水菜	1/2 袋(100g)	にんにく	1 かけ	胡椒	少々
ベーコン	60g	オリーブオイル	40ml	粉チーズ	5g
顆粒コンソメ	小さじ 1/2				

＜作り方＞
①お鍋にたっぷりの水を入れてお湯を沸かす。(水 1L に対して塩 10g 加える。)
②沸騰したらパスタを入れて茹で、茹で時間は袋の表示より 2 分短くする。
③水菜を長さ 5cm に切り、ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
④フライパンににんにく、ベーコン、鷹の爪（なくても可）を加えて弱火にかける。
⑤にんにくが色づき始めたらオリーブオイルを 50ml 加えて強火にし、コンソメを加えて煮詰める。
⑥フライパンにパスタと水菜と粉チーズを加えてあえ、塩・胡椒で味を調える。
＜アレンジ＞
コンソメを和風だしに変えても OK!!（その場合は粉チーズを減らす。）
また、パスタは 1.4mm（フェデリーニ）を使うと良い◎
＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
655	20.3	28.0	2.1

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

水菜

「京野菜」のひとつとしても名が知られている。
以前は漬け物や鍋にして食べることが多かったが、水菜の香りと独特の辛みが肉や魚の臭みを和らげてくれるので、最近では和食以外の料理にも広く使われるようになっている。

ミーゴちゃん

水菜のはりはり

＜材料＞4 人分

水菜	250g	みりん	大さじ 2	はちみつ	小さじ 1
豚肉（こま切れ）	150g	酒	大さじ 2	めんつゆ（ストレート）	100ml

＜作り方＞
①水菜は長さ 5cm に切り、豚肉は 5cm 幅に切る。
②はちみつを酒で溶かし、豚肉にかけて手で軽く混ぜ、なじませる。
③水 150ml とめんつゆ、みりんを鍋に入れ、中火にかけて軽く沸騰させる。
④豚肉をはちみつと酒と共に鍋に加え、火が通ったら水菜を入れて少しくたっとなるまで炊く。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
207	7.3	13.2	0.9

じゃがいも

冷蔵庫には入れず、風通しのよい冷暗所で保存しましょう。
日に当てると芽に含まれる毒素・ソラニンが生成されるので要注意。
りんごと一緒にポリ袋に入れておくと、りんごから出る成分が芽の成長を抑え、芽が出にくくなるという効果があります。

ミーゴちゃん

中華風じゃがいも炒め

＜材料＞4 人分

じゃがいも（メークイン）	中 2 個(300g)	しょうゆ	小さじ 1
鶏がらスープの素	5g	豆板醤	お好みで
ごま油	大さじ 1～2		

＜作り方＞

① じゃがいもは食感が残る程度の厚さの千切りにして、水に浸しておく。
② 沸騰したお湯に 1～2%の塩（分量外）を加えて、じゃがいもを少し固めにさっとゆでる。
③ 鶏がらスープの素を小さじ 1 のお湯としょうゆで溶かして、ゆでたじゃがいもと軽く和えておく。
④ フライパンにごま油を入れて熱し、じゃがいものシャキシャキ感が残るように軽く炒めて、豆板醤を和えたらできあがり。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
102	1.9	4.6	0.3

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

じゃがいも

じゃがいもの旬は５～６月と１０～２月。
また、じゃがいもにはカリウムや、ビタミン B1、ビタミン C、食物繊維などを含んでいて、栄養豊富です。

ミーゴちゃん

和風じゃがいもサラダ

＜材料＞2 人分

じゃがいも（メークイン）	中 1 個(150g)	大葉	5 枚	酢	15g
ちりめんじゃこ	20g	梅ペースト	15g		

＜作り方＞

①じゃがいもの皮をむき、千切りにして水に浸ける。
②沸騰したお湯にじゃがいもを入れてシャキシャキ感が残るようにさっとゆでる。
③じゃがいもをざるにあげ、すぐに冷水に浸けて、水を変えながら完全に冷やす。
④キッチンペーパーで軽く水気を拭き取り、千切りにした大葉と合わせる。
⑤ちりめんじゃこを様子を見ながら 500W で 30 秒ずつ電子レンジにかけてカリカリにする。
⑥お皿に④を盛って⑤を乗せ、梅ペーストと酢を混ぜたものをかけてできあがり。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
84	5.4	0.5	1.0

じゃがいも

ビタミンＣは加熱によって壊れやすい栄養素です。
しかし、じゃがいもに含まれるビタミンＣは、主成分であるデンプンに守られるので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。

じゃがいものディップソース３種

＜材料＞4 人分

ごまみそ味	じゃがいも	50g	クリームチーズ	10g
	牛乳	大さじ１と 1/2	みそ	大さじ１
	砂糖	小さじ１	すりごま	大さじ１
	みりん	小さじ１		
からし味	じゃがいも	50g	クリームチーズ	10g
	牛乳	大さじ 2	からし	3g
	からしの代わりに大さじ１のマスタードでも◎			
ケチャップ味	じゃがいも	50g	クリームチーズ	10g
	牛乳	大さじ 2	ケチャップ	大さじ １ と 1/2

＜作り方＞
①皮をむいたじゃがいもを 1cm 角に切って水の入った耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて 500W で 5 分ほど加熱する。
②①の水を切ってから熱いうちにつぶして裏ごしし、残りの材料を加えて混ぜ合わせてできあがり。～お好みの野菜やクラッカーにつけて～

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
107	2.9	4.8	0.6

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

じゃがいも

日本のじゃがいもといえば男爵いもとメークインが代表的。
男爵は粉質であるため､加熱するとホクホクした食感が楽しめるのが特徴で、コロッケやポテトサラダなど、マッシュして使う料理によく合います。
　一方、メークインはきめの細かい粘質で、加熱するとしっとりした食感に。煮くずれしにくいので、ポトフなどの煮込み料理に向いています。

じゃがいものすり流し

＜材料＞4 人分

じゃがいも(男爵)	400～500g(中 3～5 個)	白みそ	大さじ１と 1/2
絹ごし豆腐	300g	しょうゆ	適量
みつば	5g	みりん	適量
お好みのだし汁	800ml		

＜作り方＞
①じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
②出汁を煮立てて白みそを溶かす。
③②にじゃがいもを加えて再び煮立ててとろみをつける。
④豆腐をざっくりと手で崩して③に混ぜる。
⑤みつばを１cmにざく切りして鍋に加えてみりん、醤油で味を整えてできあがり。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
149	7.1	2.8	1.1

じゃがいも

じゃがいもの選び方

皮は薄く表面がなめらかで全体的に形がふっくらとしており、しっかりとしたかたさがあるものが良いです。

あまり大きすぎず中玉くらいのものがよく、しなびた感じの柔らかいものは避けましょう。

じゃがいものタルト生地のキッシュ

＜材料＞6 人分（18cm タルト型）

じゃがいも	中 1 個(150g)	卵	2 個	ミニトマト	4 個
薄力粉	30g	牛乳	100ml	粉チーズ	大さじ 2
バター	10g	玉ねぎ	100g		
塩	適量	オクラ	50g		

＜作り方＞

①じゃがいもは皮をむいてからゆで、熱いうちにつぶしておく。

②①に薄力粉とバターと塩ひとつまみを加えて混ぜ、タルト型に敷き詰めて、180℃のオーブンで 15 分焼く。

③ボウルに卵を割って混ぜ、牛乳、薄切りにして炒めた玉ねぎ、5mm 幅に切ったオクラ、パルメザンチーズを加えて混ぜる。

④②に③を流し込み、半分に切ったミニトマトを上に飾って、180℃のオーブンで 30 分焼いたらできあがり。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
184	9.2	8.2	0.5

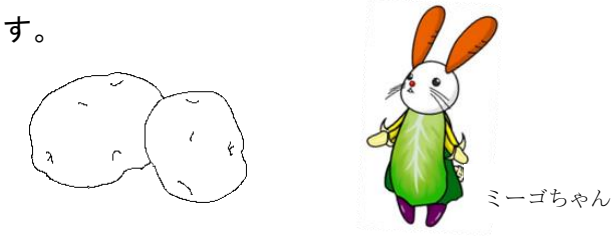
近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

じゃがいも

じゃがいもの選び方

芽が出始めているじゃがいもは、芽に栄養分をとられて味が落ちますが、芽が出る直前のものはでんぷんの糖化作用が進み、甘みが一段と増しています。

じゃがいもの皮は、薄くはがれ易い物が新しく、古くなるにつれて皮が厚くなり剥がれにくくなります。



麻婆ポテト

＜材料＞4 人分

じゃがいも（メークイン）	500g（中 4 個）	甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ 2	中華だし	小さじ 1
ひき肉	200g	しょうゆ	大さじ 2	花山椒	少々
玉ねぎ	70g	みりん	大さじ 2	にんにく	1 個
おろし生姜	小さじ 1				

＜作り方＞

①じゃがいもは皮をむいて、フライドポテト状に切る。

②玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。

③フライパンに油をしいて①を入れて火にかけ、火が通ったら取り出す。

④ひき肉と玉ねぎをフライパンで炒めて火が通ったら、にんにくと生姜、花山椒、③、調味料を加えて煮詰めたらできあがり。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
229	12.9	8.0	1.9

卵

よく、「卵はコレステロールが高い」と耳にすると思います。
しかし「たまごをほぼ毎日食べる人」と、「週に１～２日しか食べない人」を比べても、「血中コレステロール値の上昇や、心疾患や脳卒中による死亡率には差がない」ことが報告されています。
食事バランスに気をつけながら､卵をおいしく食べましょう。

ミーゴちゃん

明太子のゆるふわ出汁巻き

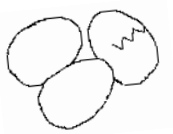
＜材料＞3 人分

卵	3 個	青ねぎ	20g	しょうゆ	小さじ 1/2
明太子	30g	だし（顆粒でもよい）	90ml	片栗粉	小さじ 1/2

＜作り方＞
①だしはしょうゆを加えて鍋で温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
②卵を溶いて冷ましただしを加える。
③卵焼き用のフライパンに油をしき、強火で温めてから②を 1/3 ほど流し込む。
④弱火にして、上から 1 cmのところにほぐした明太子と刻んだ青ねぎを手早く置いて巻いていく。
⑤④をフライパンの端に寄せて、②を同量流し込み巻いていく。
⑥⑤を繰り返してできあがったら、お皿に盛り付けて青ねぎをのせる。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
96	8.7	5.6	0.7



近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

卵

よく、「卵はコレステロールが高い」と耳にすると思います。
しかし「たまごをほぼ毎日食べる人」と、「週に１～２日しか食べない人」を比べても、「血中コレステロール値の上昇や、心疾患や脳卒中による死亡率には差がない」ことが報告されています。
食事バランスに気をつけながら、卵をおいしく食べましょう。

和風納豆オムレツ

ミーゴちゃん

＜材料＞3 人分

卵	3 個	納豆	1 パック	食塩	0.5g
厚揚げ	1 個	牛乳	大さじ 1	砂糖	3g

＜作り方＞
①納豆はたれを入れて混ぜておき、厚揚げはレンジで温めて、小さめのサイの目状に切っておく。
②卵をボウルにわり、牛乳、塩、砂糖を入れてよくかき混ぜる。
③フライパンに油を引いて、強火で温める。
④溶いた卵を注いで素早くかき混ぜ、火を弱めて中心部に厚揚げと納豆を入れて包む。
⑤皿に盛り付けて上からポン酢をかけてできあがり。
お好みでかつおぶしや青のりをかけても良い。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
219	15.0	14.8	0.7

卵

卵は栄養的に優れたタンパク質を含み、ビタミンＣ以外の各種のビタミンも含んでいて、完全栄養食品と呼ばれることがあります。
もちろん卵だけの食事や、卵ばかり食べ過ぎたりするのは良くないですが、卵や野菜を使っておいしい料理を作りましょう。

ミーゴちゃん

そうめん茶碗蒸し

＜材料＞4 人分

乾燥そうめん	40g	鶏もも肉	60g	酒	小さじ 1
枝豆（むき）	40g	顆粒だし	小さじ 1	片栗粉	小さじ 1/2
卵	3 個	しょうゆ	大さじ 1	水	450ml

＜作り方＞
①そうめんを下茹でし、枝豆は塩ゆでして中身を出しておく。
②鶏もも肉を 1.5cm 角に切る。
③鍋に水と顆粒だしと調味料を入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉も入れる。
④鶏肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて少しとろみをつけて火を止め、冷ます。
⑤ボウルに卵を割り、枝豆、そうめん、冷ました④を入れて混ぜ、茶碗蒸しの入れ物に注ぐ。
⑥電子レンジで 200W約 10 分加熱し、竹串を刺した時に透き通った汁が上がってきて、固まったらできあがり。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
144	9.7	8.6	1.2

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

卵

よく、「卵はコレステロールが高い」と耳にすると思います。
しかし「たまごをほぼ毎日食べる人」と、「週に１～２日しか食べない人」を比べても、「血中コレステロール値の上昇や、心疾患や脳卒中による死亡率には差がない」ことが報告されています。
食事バランスに気をつけながら、卵をおいしく食べましょう。

ミーゴちゃん

明太子のゆるふわ出汁巻き

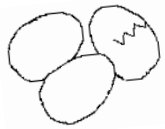
＜材料＞3 人分

卵	3 個	青ねぎ	20g	しょうゆ	小さじ 1/2
明太子	30g	だし（顆粒でもよい）	90ml	片栗粉	小さじ 1/2

＜作り方＞
①だしはしょうゆを加えて鍋で温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
②卵を溶いて冷ましただしを加える。
③卵焼き用のフライパンに油をしき、強火で温めてから②を 1/3 ほど流し込む。
④弱火にして、上から 1 cmのところにほぐした明太子と刻んだ青ねぎを手早く置いて巻いていく。
⑤④をフライパンの端に寄せて、②を同量流し込み巻いていく。
⑥⑤を繰り返してできあがったら、お皿に盛り付けて青ねぎをのせる。

＜1 人分あたりの栄養価＞

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
96	8.7	5.6	0.7



梅干しについて

○栄養　　梅に含まれるクエン酸は疲労回復に効果がある。

○選び方　傷や斑点のないものを選ぶようにする。

○旬　　6～7 月

こんにゃく入りハンバーグの梅ソース掛け

材料	4 人分	材料	4 人分	材料	4 人分	材料	4 人分
合い挽きミンチ	250g	大葉	24 枚	たまご	M1 個(55g)	酒	大さじ2(30g)
糸こんにゃく	250g	大根	80g	牛乳	大さじ2(30g)	砂糖	小さじ4(12g)
玉ねぎ	中 1 個(180g)	こいくち醤油	大さじ2(36g)	塩	適量	水	大さじ2(30g)
こしょう	適量	梅干し	4 つ(40g)	ナツメグ	お好み	ごま	適量

＜作り方＞

①糸こんにゃくは凍らせておき、プロセッサーにかける。

②玉ねぎをみじん切りし、玉ねぎ・①の糸こんにゃく・ミンチを混ぜ合わせ、その後たまごを加えてさらによく混ぜる。

③②に牛乳を入れ、塩・こしょう・ナツメグで味付けをする。

④空気を抜いて形を整えたら大葉で包み、油をひいたフライパンにのせて強火で焼いていく。

⑤片面に焼き色がついたら裏返して蓋をして中火で 3 分焼き、もう片面も大根をすりおろし、ハンバーグの上にのせておく。

～ソース～

①フライパンに酒・醤油・水・砂糖を加えて少し煮詰める。

②梅干しをみじん切りし、①のフライパンに加える。

③ごまを振りかける。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
263	15.6	18.6	1.3

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

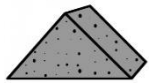
こんにゃくについて

○栄養　　グルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含んでいる。食物繊維は血糖値や血中コレステロールを下げる効果がある。

○選び方　適度な弾力性があり、やわらかすぎないものを選ぶようにする。

○旬　　11～1 月

○健康情報　整腸作用があり、腸の掃除をしてくれる。



田楽風こんにゃく

材料	4 人分	材料	4 人分
板こんにゃく	1 枚(250g)	ごま油	3 g
梅干し果実	60 g	ごま	10 g
青ネギ	30 g	豆板醤	25 g
オリゴ糖	30 g	しそ	(お好み)

＜作り方＞

①こんにゃくは水洗いをする。

②こんにゃくを横からスライスし、それぞれ 3 等分に切る。梅干しは種と果肉に分ける。

③お湯を沸かし、梅干しの種とこんにゃくを入れて 3 分間ゆでる。

～ソース～

①ねぎをみじん切りする。

②梅干しを包丁でたたく。

③梅干しの果肉、ねぎ、調味料類を入れてよく混ぜる。

＜栄養価（1 人分）＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
116	1.7	0.1	0.3

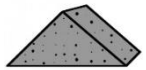
こんにゃくについて

○栄養　グルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含んでいる。食物繊維は血糖値や血中コレステロールを下げる効果がある。

○選び方　適度な弾力性があり、やわらかすぎないものを選ぶようにする。

○旬　11～1月

○健康情報　整腸作用があり、腸の掃除をしてくれる。



みたらしこんにゃく団子

材料	4人分	材料	4人分
糸こんにゃく	100g	濃口しょうゆ	大さじ2(36g)
上新粉	90g	砂糖2	小さじ4(36g)
砂糖1	10g	みりん	大さじ1(19g)
お湯	95g	片栗粉	大さじ1(9g)
水	100g		

<作り方>

①こんにゃくを水洗いし、3分ほど分量外の水でゆでる。

②こんにゃくを凍らし、その後解凍する。

③お湯45gと解凍したこんにゃくをプロセッサーにかける。

④新粉・砂糖1・残りのお湯も加えて混ぜる。

⑤手に片栗粉をまぶしておき、④の生地を団子にしていく。

⑥鍋に入れ、底に引っ付かないように混ぜながら茹でる。

⑦浮き上がってきたら引き上げて氷水で冷やす。

⑧別の鍋に水・醤油・砂糖2・みりん・片栗粉を入れ、とろみが出るまで混ぜながら加熱していく。

栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
175	7.0	15.6	0.7

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

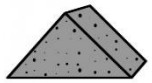
こんにゃくについて

○栄養　グルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含んでいる。食物繊維は血糖値や血中コレステロールを下げる効果がある。

○選び方　適度な弾力性があり、やわらかすぎないものを選ぶようにする。

○旬　11～1月

○健康情報　整腸作用があり、腸の掃除をしてくれる。



田楽風こんにゃく

材料	4人分	材料	4人分
板こんにゃく	1枚(250g)	ごま油	3g
梅干し果実	60g	ごま	10g
青ネギ	30g	豆板醤	25g
オリゴ糖	30g	しそ	(お好み)

＜作り方＞

①こんにゃくは水洗いをする。

②こんにゃくを横からスライスし、それぞれ3等分に切る。梅干しは種と果肉に分ける。

③お湯を沸かし、梅干しの種とこんにゃくを入れて3分間ゆでる。

～ソース～

①ねぎをみじん切りする。

②梅干しを包丁でたたく。

③梅干しの果肉、ねぎ、調味料類を入れてよく混ぜる。

＜栄養価（1人分）＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
116	1.7	0.1	0.3

里芋について

○栄養　芋類の中では比較的低カロリー(サツマイモ 100g は 132kcal に対し里芋は 58kcal)

○選び方　固く重いものや、ひびの割れていないものを選ぶようにする。

○旬　石川早生…8～9 月　土垂…9～10 月　セレベス・八頭…12 月頃

○健康情報　独得なぬめりに含まれるムチンには、タンパク質消化・吸収を助け、潰瘍の予防にも役立つ。

アボカドと里芋のサラダ

材料	4 人分	材料	4 人分
里芋	100g	酢	3g
アボカド	150g	青じそドレッシング	10g
玉ねぎ	50g	砂糖	小さじ 1 杯
めんつゆ	20g		

＜作り方＞

①よく洗った里芋を電子レンジで 600W、4 分加熱する。

②玉ねぎはみじん切りしておく。

③里芋の粗熱をとって、端を切り落とし、皮をむく。

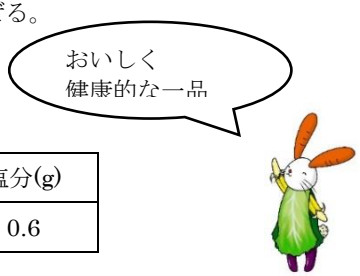
④塩もみをし里芋を半分に切り、1 つは 1 口大の大きさに切る。残りはボールに入れつぶす。

⑤アボカドは皮を取って一口大の大きさに切る。

⑥一口大の里芋・アボカド、みじん切りした玉ねぎをひとつに合わせ、混ぜる。

⑦つぶした里芋が入ったボールに調味料を入れてよく混ぜる。

⑧⑥をお皿に盛りつけて⑦を上からかける。



栄養価＜1 人分＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
85	1.9	5.6	0.6

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

里芋について

○栄養　芋類の中では比較的低カロリー(サツマイモ 100g は 132kcal に対し里芋は 58kcal)

○選び方　固く重いものや、ひびの割れていないものを選ぶようにする。

○旬　石川早生…8～9 月　土垂…9～10 月　セレベス・八頭…12 月頃

○健康情報　独得なぬめりに含まれるムチンには、タンパク質消化・吸収を助け、潰瘍の予防にも役立つ。

里芋の煮っ転がし

材料	4 人分	材料	4 人分
里芋	大 8 個(500g)	昆布のだし汁	400cc
人参	1 本(160g)	みりん	70g
しいたけ	8 個(100g)	濃口しょうゆ	30g
油揚げ	3 枚(60g)		

＜作り方＞

①里芋はよく洗い、端を切り落として皮をむく。

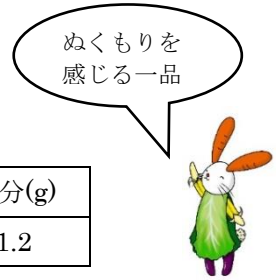
②たっぷりの水を入れた鍋を沸騰させ 2～3 分茹でる。

③人参はピーラーで皮をむき、里芋の大きさに合わせて乱切りにし、面取りもしておく。しいたけは軸を切っておく。

④油揚げは半分に切ってさらに三角形になるように半分に切る。その後、沸騰したお湯でさっと油抜きをする。

⑤鍋にすべての食材を入れ、だし汁を注ぎ沸騰させる。沸騰してから調味料を入れ、少し弱めの中火で煮含める。

⑥彩りよく盛り付ける。



栄養価＜1 人分＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
163」	3.4	5.1	1.2

里芋について

○栄養　芋類の中では比較的低カロリー(サツマイモ 100g は 132kcal に対し里芋は 58kcal)

○選び方　固く重いものや、ひびの割れていないものを選ぶようにする。

○旬　石川早生…8～9 月　土垂…9～10 月　セレベス・八頭…12 月頃

○健康情報　独得なぬめりに含まれるムチンには、タンパク質消化・吸収を助け、潰瘍の予防にも役立つ。

里芋の和風和え

材料	4 人分	材料	4 人分
里芋	400g	濃口しょうゆ	大さじ 1(18g)
梅干し(種抜き)	4 個(40g)	いりごま	大さじ 1(6.8g)
鰹節	3g	青ネギ	お好みの量
だしの素(顆粒)	6g		

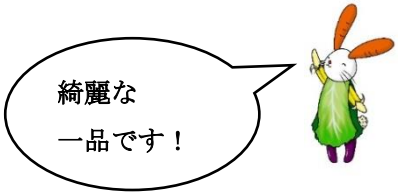
①里芋を洗い、皮がついたまま蒸し器に入れ、蒸す。

②竹串がスッと刺されば取り出し粗熱をとる。

③皮をむいて 3 等分し、その内の 2 つと梅干し、しょうゆ、ごま、だしの素を入れてよく混ぜる。

④残り 1 つの里芋を②に入れて潰れないようにざっくり混ぜる。

⑤器に盛りつけ、上からネギと鰹節をかける。



栄養価＜1 人分＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
74	2.9	0.7	1.0

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

里芋について

○栄養　芋類の中では比較的低カロリー(サツマイモ 100g は 132kcal に対し里芋は 58kcal)

○選び方　固く重いものや、ひびの割れていないものを選ぶようにする。

○旬　石川早生…8～9 月　土垂…9～10 月　セレベス・八頭…12 月頃

○健康情報　独得なぬめりに含まれるムチンには、タンパク質消化・吸収を助け、潰瘍の予防にも役立つ。

里芋の煮っ転がし

材料	4 人分	材料	4 人分
里芋	大 8 個(500g)	昆布のだし汁	400cc
人参	1 本(160g)	みりん	70g
しいたけ	8 個(100g)	濃口しょうゆ	30g
油揚げ	3 枚(60g)		

＜作り方＞

①里芋はよく洗い、端を切り落として皮をむく。

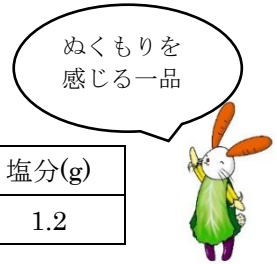
②たっぷりの水を入れた鍋を沸騰させ 2～3 分茹でる。

③人参はピーラーで皮をむき、里芋の大きさに合わせて乱切りにし、面取りもしておく。しいたけは軸を切っておく。

④油揚げは半分に切ってさらに三角形になるように半分に切る。その後、沸騰したお湯でさっと油抜きをする。

⑤鍋にすべての食材を入れ、だし汁を注ぎ沸騰させる。沸騰してから調味料を入れ、少し弱めの中火で煮含める。

⑥彩りよく盛り付ける。



栄養価＜1 人分＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
163」	3.4	5.1	1.2

甘糀（あまこうじ）について

○栄養　　脂質、タンパク質、ビタミン類(特にＢ群)、ミネラル類が微量だがとても種類豊富に含まれている。

○健康情報　ビタミンＢ群は、肌やつめ、髪を健康に保つ。

甘麹を使った牛乳プリン

材料	1人分	材料	1人分
牛乳	100g	お湯	大さじ2杯
生クリーム	50g	ジャム	お好み
甘麹	30g	ミント	お好み
ゼラチン	1.5g		

＜作り方＞

①牛乳、生クリーム、甘麹をミキサーにかける。

②ゼラチンをお湯で溶かし、湯煎する。この時、冷まさないように注意する。

③氷水をボールに入れておく

④①の中にゼラチンを入れて混ぜる。

⑤③のボールで粗熱をとる。(約2分。長時間やるとそこで固まってしまう)

⑥容器に流し入れて冷蔵庫で固める。

⑦お好みでジャムやミントを乗せる。

栄養価＜1人分＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
86	1.9	5.8	0.1

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

甘糀（あまこうじ）について

○栄養　　脂質、タンパク質、ビタミン類(特にＢ群)、ミネラル類が微量だがとても種類豊富に含まれている。

○健康情報　ビタミンＢ群は、肌やつめ、髪を健康に保つ。

赤蕪の甘麹漬け

材料	4人分	材料	4人分
赤蕪	100g	ゆずの皮	6～8枚
甘糀	40g	塩	3g
穀物酢	60g		

＜作り方＞

①赤蕪の皮は向いておく。

②葉と先端は切り落とし、幅3～4mmの半月切り。

③塩もみをして水分をぬく。(分量外)

④酢を火にかけてゆっくり酸味をとばす。半量ぐらいになったら止める。

⑤ゆずの皮は千切りにして枚数分用意しておく。

⑥酢、甘糀、塩をよく混ぜ、③の赤かぶは水で洗い水気を切る。

⑦袋にすべての材料を入れてよくもみこみ、半日ほど放置する。

栄養価＜1人分＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	0.5	0.1	0.6

味噌について

○栄養　　原料が大豆であるため、全ての必須アミノ酸を含んでいる。
必須アミノ酸は体内で作れない栄養素だが、身体の機能を正常に保つためには欠かせないものである。

○健康情報　含まれているイソフラボンには、老化を抑制する効果があり、大豆を発酵することによって含有量が増加している。

味噌のきんぴら

材料	4 人分	材料	4 人分
大根	100g	水	30cc
人参	50g	オリゴ糖	40g
れんこん	100g	味噌	45g
ごぼう	50g	白ごま	5g
板こんにゃく	100g	コチュジャン	お好み
みりん	大さじ 4(72g)		

①ごぼう、れんこんはよく洗って皮をむき、ごぼうはささがき、れんこんは幅 4～5mm で輪切りをする。

②水水 1 L に対し、酢を大さじ 2 杯ほど入れてそこに切ったごぼうとれんこんをつけておく。(分量外)

③大根・人参の皮をむき拍子切りにする。(4～5cm の長さで幅は約 1mm)

④板こんにゃくは幅 5mm 程度の短冊切りにし、軽く湯通しする。

⑤上記 5 つの野菜をフライパンで炒める。(ごぼうとれんこんは軽く水で洗う)

⑥みりん・水・オリゴ糖・味噌(・コチュジャン)を混ぜ合わせ⑤のフライパンへ加える。

⑦よく混ぜて火が通ったら器に盛りつけ、白ごまを振りかける。

栄養価＜1 人分＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
134	2.3	1.4	1.4

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

甘糀(あまこうじ)について

○栄養　　脂質、タンパク質、ビタミン類(特に B 群)、ミネラル類が微量だがとても種類豊富に含まれている。

○健康情報　ビタミン B 群は、肌やつめ、髪を健康に保つ。

赤蕪の甘麹漬け

材料	4 人分	材料	4 人分
赤蕪	100g	ゆずの皮	6～8 枚
甘糀	40g	塩	3g
穀物酢	60g		

＜作り方＞

① 赤蕪の皮は向いておく。

② 葉と先端は切り落とし、幅 3～4mm の半月切り。

③ 塩もみをして水分をぬく。(分量外)

④ 酢を火にかけてゆっくり酸味をとばす。半量ぐらいになったら止める。

⑤ ゆずの皮は千切りにして枚数分用意しておく。

⑥ 酢、甘糀、塩をよく混ぜ、③の赤かぶは水で洗い水気を切る。

⑦ 袋にすべての材料を入れてよくもみこみ、半日ほど放置する。

栄養価＜1 人分＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	0.5	0.1	0.6

ほうれん草について

○栄養　　鉄分、ビタミンＣが豊富に含まれている。鉄は血液を作る材料になり、貧血の予防に役立つ。ビタミンＣは免疫力を高め、風邪の予防に役立つ。

○選び方　　葉先が張っていて、葉が左右対称になっているものを選ぶとよい。

○旬　　11～2 月

○健康情報　アクに含まれるシュウ酸は、摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害してしまう作用があるので、調理前に下茹でにより減らしておくことをお勧めします。

ほうれん草スムージー

材料	4 人分
ほうれん草	2 束(360g)
りんご	半個(130g)
甘酒	100ml
牛乳	200ml

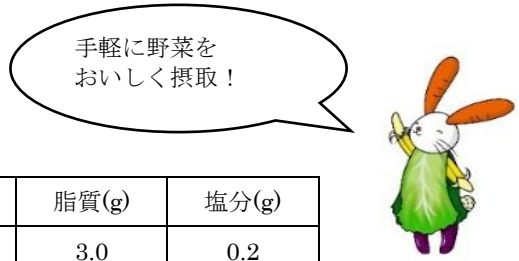
＜作り方＞

①ほうれん草は分量外の塩を加えた鍋で下茹でをして冷ましてからざく切りにする。

②りんごは一口大の大きさに切る。

③切ったほうれん草、りんごと甘酒、牛乳をミキサーにかけて完成。

＜栄養価～1 人分～＞



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
90	2.2	3.0	0.2

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

ほうれん草について

○栄養　　鉄分、ビタミンＣが豊富に含まれている。鉄は血液を作る材料になり、貧血の予防に役立つ。ビタミンＣは免疫力を高め、風邪の予防に役立つ。

○選び方　　葉先が張っていて、葉が左右対称になっているものを選ぶとよい。

○旬　　11～2 月

○健康情報　アクに含まれるシュウ酸は、摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害してしまう作用があるので、調理前に下茹でにより減らしておくことをお勧めします。

ほうれん草とえのきのさっぱり和え

材料	4 人分	材料	4 人分
ほうれん草	2 束(360ｇ)	白ごま	小さじ 2(6g)
エノキタケ	半パック(50g)	かつお節	1,2 つまみ
ポン酢	小さじ 2(10g)		

＜作り方＞

①ほうれん草は分量外の塩を加えた鍋に入れて下茹でをして、冷まして水気を切ってから 3~4cm 幅に切る。

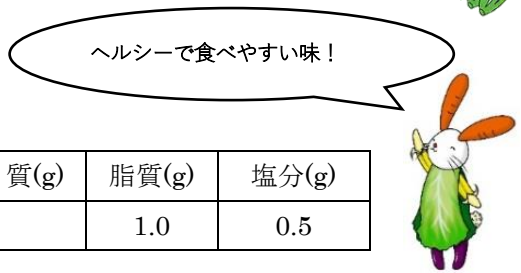
②エノキタケはさっと茹でて水気をよく切る。その後 3~4cm 幅に切る。

③ボウルにポン酢と白ごまを入れて混ぜておく。

④③のボウルに①②を加えて全体に味が行き渡るように混ぜる。

⑤器に盛りつけ、上からかつお節をのせる。

＜栄養価～1 人分～＞



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
54	1.1	1.0	0.5

ネギについて

○栄養　ネギに含まれているアリシンはビタミン B1 の吸収を助ける働きがある。

○選び方　白と緑がハッキリとしていたり、葉先がピンとしていたり軸に弾力があるものを選ぶとよい。

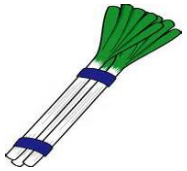
○旬　11～2 月

○健康情報　上にも書いているアリシンには他にも、疲労物質である乳酸の分解を助けるので疲労回復の効果が期待できる。

ネギとチーズの肉巻き

材料	4 人分	材料	4 人分
豚肉ロース	300g	☆砂糖	大さじ 2.5(22.5g)
長ネギ	1 本(100g)	☆みりん	大さじ 2(38g)
チーズ	50g	☆酒	大さじ 2(30g)
小麦粉	適量	☆水	大さじ 1(15g)
☆こいくち醤油	大さじ 3(54g)	焼き肉のたれ	大さじ 1(17g)

＜作り方＞



① ☆の調味料をボールに入れて混ぜておく。
② 豚肉の片に小麦粉を軽くまぶす。
③ ネギとチーズを豚肉の手前の上に乗せ、きつく巻く。
④ 巻き終わりを下側にしてフライパンに乗せて蓋をして弱火:15 分で焼く。
⑤ 蓋を開けて中火で焼き目をつけたら焼き肉のたれを加えてからめる。
⑥ 豚肉は皿に盛り付け、①の混ぜたタレを肉を焼いたフライパンに入れて、タレを軽く熱し、豚肉の上にかける。

＜栄養価(1 人分)＞

簡単で美味しい一品！

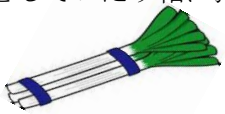
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
265	16.6	17.2	1.4

近畿大学農学部食品栄養学科　ヘルスチーム菜良

ネギについて

○栄養　ネギに含まれているアリシンはビタミン B1 の吸収を助ける働きがある。

○選び方　白と緑がハッキリとしていたり、葉先がピンとしていたり軸に弾力があるものを選ぶとよい。



○旬　11～2 月

○健康情報　上にも書いているアリシンには他にも、疲労物質である乳酸の分解を助けるので疲労回復の効果が期待できる。

白ネギたっぷりスープ

材料	4 人分	材料	4 人分
白ネギ	2 本(200g)	水	2 カップ(400cc)
しょうが	1～2 かけ(約 20g)	鶏ガラの素	小さじ 2(5g)
豚ひき肉	200g	ごま油	小さじ 2(8g)
食塩	4g		

＜作り方＞

① 白ネギは斜め細切り。しょうがはみじん切りかすりおろす。
② フライパンに豚ひき肉と食塩を入れて中火で火が通るまでよく炒める。
③ 火が通ったらネギとしょうがを②のフライパンに加えてしんなりするまで炒める。
④ 水と鶏ガラの素を加えて煮立てる。
⑤ 最後にごま油を上からかける。

身体もぬくもる！

＜栄養価（1 人分）＞

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
113	10.2	9.5	1.7