

健康レシピ集

平成 27 年度～平成 29 年度
入選作品など 19 作品



スマイル元気トライ

スマイル元気トライ健幸レシピ

健幸レシピは、田尻町や泉州地域ならではの身近な食材を使い、減塩や野菜をたくさん食べるといった「地産地消と健康づくり」について興味をもつきっかけとしてスマイル元気トライ（健康たじり保健計画推進員）が住民の皆さまにレシピを募集し、子どもから大人まで幅広い世代の方からテーマに応じた素晴らしい作品をご応募いただいています。

皆さまのアイデアがぎっしり詰まったレシピの数々を、より多くの方に知っていたき、これからもっともっと地域に広めていきたいとこのレシピ集を作成しました。ぜひ、健幸レシピを活用し、美味しく健康になっていただきたいと思います。

健康たじり保健計画 と スマイル元気トライ

健康たじり保健計画

「赤ちゃんから高齢者まで、町のみんなが健やかで心豊かに生活できる町をつくろう」という10年間の計画です。

健康増進計画

母子保健計

健康たじり保健計画

食育推進計画

スマイル元気トライ

健康たじり保健計画にもとづいた活動を行政と一緒にこなしています。活動では、ウォーキングや食育イベント、地域での啓発活動をとおして健康づくりを推進しています。健幸レシピもスマイル元気トライ活動のひとつで、平成27年度より毎年募集しており、今後は、各家庭だけでなく、保育所・幼稚園、小中学校の他、町の色々な場所で活用できるように普及啓発していきます。

食育推進計画

基本目標	生活習慣	健康	地域
～妊娠期・乳幼児期～	家族で早寝早起き、ニコニコごはん	親子ともに心身を健やかに！！	たじりっ子、隣のあの子も愛する子
～学童期・思春期～	生活習慣が健康につながる自己意識を育もう	しっかり運動、3食食べてよく寝よう	出会い、コミュニケーションを大切にできる環境をつくろう
～青年期(20～39歳) 壮年期(40～64歳)～	生活習慣を見直し、できることから始めよう！	健診を受け、自分の身体や生活に目を向けよう！	地域行事に積極的に参加し、交流しよう！
～高齢期(65歳～)～	生活習慣を意識して健康長寿！	毎日のこまめな運動でロコモ予防！	お隣さんから始める声かけや郷土料理の伝承で、地域とつながろう！

食育推進計画は、妊娠期から高齢期までそれぞれのライフステージに応じた食育と、全世代をとおして地産地消・伝統料理の継承を推進し、食を通じた健康づくりの目標に取り組んでいます。

も く じ

平成 27 年度 「地元の食材を使った健康メニュー」

（作りやすいで賞）	たこポンズ	・・・3
	ブロッコリーのおかか和え	・・・4
（食べてみたいで賞）	タコと切り干しだいこんのチヂミ	・・・5
	タコとキャベツのさっぱりコールスロー	・・・6
（泉州5つ星賞）	たまねぎのかきあげ	・・・7
	焼きなすのえびそばろあんかけ	・・・8
（学校給食メニュー）	たじりのまごわやさしいよ	・・・9

平成 28 年度 「たまねぎを使った健康メニュー」

（作りやすいで賞）	簡単シンプルとろとろオニオンスープ	・・・10
	味付け簡単！たまねぎとゴーヤの炒め物	・・・11
（食べてみたいで賞）	やわらかトンカツ	・・・12
	食べるたまねぎドレッシング	・・・13
（泉州5つ星賞）	丸ごとたまねぎの肉詰め	・・・14
	3食たまねぎシュウマイもち	・・・15
（学校給食メニュー）	かむちらしあげ	・・・16
（かるしおメニュー）	たまねぎとタコの和風サラダ	・・・17

平成 29 年度 「多世代♥そろって一緒にいただきます

～子どもから大人まで笑顔になれるレシピ～

（特別賞：健康フェスタ笑顔になるで賞）	白身魚のエスカベッシュ	・・・18
（作りやすいで賞）	グレープフルーツの新緑和え	・・・19
（食べてみたいで賞）	生揚げの肉巻き	・・・20
（泉州5つ星賞）	里芋とエビジャコのしんじょう和風あんかけ	・・・21



たこポンス

地産地消
減塩
ヘルシー

作りやすいで賞



出品者のコメント

だいこんおろしでタコがやわらかくなります。

ぽんず少しでタコの味がおいしいです。家でとれた青ねぎをつかいました。

ポイント

泉州産のタコを使用。

大根おろしにつけることで、タコがやわらかくなり、食べやすくなります。

手軽にできる、食材のそのものの味を生かした一品。

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

レシピ出品者

田尻町立小学校2年

やすだ ひらく
安田 百楽さん

材料 4人分

タコ	120g
大根	5cm位(280g)
青ねぎ	1本
ポン酢	大さじ2

作り方

- ① タコを食べやすい大きさに切り、お皿に盛る。
- ② だいこんをおろして、①のタコと合わせる。
- ③ 青ねぎをちらし、ポン酢をかける。

平成27年度 地元の食材をつかった健幸メニュー「入賞作品」



ブロッコリーのおかか和え

塩分控えめ
野菜
たっぷり

作りやすいで賞



出品者のコメント

こどもも好きなブロッコリーを和え物にしました。かつお節を入れることで減塩になり、風味も良くなります。

ポイント

泉州産のブロッコリーを使用。
塩分控えめで、こどもから大人までみんなが食べやすく、エンゼルでも大人気のメニューです。

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

レシピ出品者 たじりエンゼル栄養士 谷本 友理さん



材料 4人分

ブロッコリー 1房
糸かつお(かつお節) 2袋

(調味液)
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2
水 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り、塩ゆでした後、水気を切る。
- ② 調味液を合わせ、加熱してアルコールをとばす。
- ③ ①と調味液を合わせ、糸かつおを混ぜる。



平成27年度 地元の食材をつかった健幸メニュー「入賞作品」



タコと切り干しだいこんの千千ミ

地産地消
減塩
カルシウム
アップ

食べてみたいで賞



出品者のコメント

家にある乾物とタコでかんたんに作れます。しょうゆをぬって焼くので、つけだれがいりません。

ポイント

泉州産のタコを使用。
切り干しだいこん、干しえび、きくらげといった乾物で、カルシウムや鉄分アップ。さらに、こがし醤油で香りを出すことで、つけだれ要らず。減塩になります。

レシピ出品者 田尻町立小学校5年 やすだ うきち 安田 歌吉さん

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー



材料 4人分

タコ	40g
切り干し大根(乾)	60g
干しえび(乾)	8g
きくらげ(乾)	4g
にんにく	1～2かけ
青ねぎ	1本
ごま油	適量
しょうゆ	大さじ1
(ボウルに入れる)	
卵	2個
小麦粉	72g
干しえび戻し汁	大さじ4
とりがらスープの素	4g

※写真は1人前

作り方

- ① 切り干しだいこんは水でもどし、よく洗ってざく切りし、水気を切っておく。きくらげも水で戻して細切り。干しえびは水でもどし、汁大さじ4は別にとっておく。
- ② タコはスライスするか、細かく刻む。にんにくはみじん切りにし、青ねぎも切る。
- ③ ボウルに、卵・小麦粉・干しえびのもどし汁を入れて軽く混ぜたら、①②の具を入れる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を平たくのばして両面を焼く。
- ⑤ 焼けたら、片面だけしょうゆをぬって、香ばしく焼けたらできあがり。



平成27年度 地元の食材をつかった健幸メニュー「入賞作品」



タコとキャベツのさっぱりコールスロー

地産地消
野菜
メニュー

食べてみたいで賞



出品者のコメント

食感がとにかく良いです。
お酒のつまみにもGOOD!!

ポイント

泉州のタコとキャベツを使用しています。

マヨネーズとごまの風味で、やさしい味付けになっています。

時短メニューで、あっという間にできあがるのも嬉しいですね。

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

レシピ出品者 (一般) 寺下 桂太さん

作り方

材料 4人分

タコ	足1本(40g)
キャベツ	1/4個(240g)
ごま	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3

- ① タコをなるべく薄くスライスする
- ② キャベツを千切りし、塩でもんでしっかり水切りする。
- ③ ポリ袋にタコとキャベツを入れ、マヨネーズ、ゴマ、オリーブオイル、塩、こしょう全部入れてもみこむ。



たまねぎのかきあげ

地産地消
野菜
メニュー

泉州5つ星賞



出品者のコメント

オリジナルに考えたメニューです。地元でとれる野菜ばかりをつかったかきあげです。

全部好きな野菜です。

野菜ぎらいな子も食べられると思います。

ポイント

泉州産のたまねぎ・水なす・キャベツを使用。

旬の野菜そのものの甘味と食感で、おいしくいただけます。

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

レシピ出品者 田尻町立小学校5年 ^{うえの} ^{しどう}
上野 士懂さん

材料 4人分

たまねぎ	120g
水なす	32g
キャベツ	32g
(衣)	
小麦粉	48g
塩	1.6g
水	60g
揚げ油	適宜

※写真は1人前

作り方

- ① たまねぎ、水なす、キャベツをこまかく切る。
- ② ①を衣に合わせ、油で揚げる。



焼きなすのえびそぼろあんかけ

塩分控えめ
旬・季節
メニュー

泉州5つ星賞



出品者のコメント

生活習慣病予防に効果があり、栄養価も高いごまをたっぷり使い、あんかけにすることで、うす味でも、しっかりとナスに味が絡みます。

ポイント

泉州の水なすを使用しています。小エビと生姜汁をアクセントに、うす味でもおいしい一品。

レシピ出品者 (一般) 高見 京子さん

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー



材料 4人分

水なす	小4個
小エビ	200g
生姜汁	少々
水溶き片栗粉	大さじ1と1/2

(A)	
だし汁	2カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

(B)	
だし汁	1と1/2カップ
塩	小さじ1/2
ごま	大さじ2と1/2
うすくちしょうゆ	小さじ2

作り方

- ① なすは竹串で皮に穴をあけ、焼いて冷水に入れる。
- ② 鍋に(A)を入れ皮をむいて、ヘタを切り、縦に4等分した①を入れ、10分浸ける。
- ③ 小えびは殻をむき、粗くたたいて鍋にいれ、(B)を加えて火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉を加えて火からおろし、生姜汁を加える。
- ④ ②のなすを鍋ごと火にかけて温め、なすだけ取り出してもりつけ③をかける。



平成27年度 地元の食材をつかった健幸メニュー「入賞作品」



たじりのまごわやさしいよ

具たくさん
バランス
アップ

田尻町給食メニュー



『たじりのまごわやさしいよ』は田尻町の幼保(たじりエンゼル)・小学校・中学校に共通する給食のメニューです。町民の皆さんに広めたいという想いでたくさんのご応募がありましたので、掲載させていただきました。

メニューのポイント

『まごわやさしいよ』は、和食の食材で健康によいといわれる「**ま**め・**ご**ま・**わ**かめなどの海藻類・**や**さい・**さ**かな・**い**たけなどのきのこ類・**も**るい」が全て入っている具たくさんのひじきの炒め煮です。

『**よ**』は、ヨーグルトなどの乳製品で、和食(ひじきの炒め煮)と乳製品(給食に出る牛乳)を組み合わせた「和乳食」を意味しています。

好きなものだけを食べるのではなく、少しでも健康を意識して頭で考えて食事できるようになってほしいという想いがこめられた一品です。

レシピ出品者 田尻町立小学校のこどもたち

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー



材料 4人分

ひじき	30g
鶏もも肉皮なし	40g
にんじん	20g
ごま油	5g
大豆水煮	70g
焼き竹輪	70g
つきこんにやく	70g
干しいたけ	3g
白ごま	5g
だし汁	1 カップ
上白糖	30g
本みりん	20g
こいくちしょうゆ	40g

作り方

- ① ひじきは水で戻し、よく洗う。干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ② 鶏肉は小さく切る。
- ③ にんじん、ちくわ、こんにやく、しいたけを小さく切る。
- ④ 鍋にごま油をひき、鶏肉、にんじん、しいたけ、ひじきをいためる。
- ⑤ だし汁を加え、味付けをする。
- ⑥ 残りの材料を加え、弱火で煮る。



平成27年度 地元の食材をつかった健幸メニュー「応募作品」



簡単シンプルとろとろオニオンスープ

地産地消
ヘルシー・野菜
メニュー

作りやすいで賞



出品者のコメント

たっぷりの玉ねぎを使い、甘さとトロミを生かしたオニオンスープです。

ポイント

たまねぎを存分に味わえます。とろとろになるまで炒めるのがポイント！たまねぎの甘味とバターのコクで、しっかりおかずになるスープです。

エネルギー
69kcal

塩 分
1.0g

野菜の量
75g

レシピ出品者 (一般) 澤田 栄子 さん

地産地消

バランス
アップ・
具だくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

たまねぎ 300g (中2個)
バター 20g
水 600cc (3カップ)
コンソメ 6g (小さじ2)
塩・こしょう 少々

作り方

- ① 玉ねぎは繊維に対して垂直に切り、耐熱容器に入れてラップをして、600Wのレンジで5分温める。
- ② フライパンまたは鍋にバターを入れて溶かし、たまねぎを入れて弱火～中火で焦がさないように10分程炒める。
(きつね色くらい)
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて、沸騰したら火を弱めて5分ほど煮込む。
- ④ 最後に、塩・こしょうで味を調えたら完成。



味付け簡単！たまねぎとゴーヤの炒め物

地産地消
減塩・野菜
Ca・Fe アップ
メニュー

作りやすいで賞



エネルギー
149kcal

塩 分
0.6g

野菜の量
95g

出品者のコメント

簡単で栄養満点！サバ缶で DHA もカルシウムもたっぷり！夏バテ予防にぴったりです。調味料不要ですが、おいしく主菜にもなります。

ポイント

サバ缶の調味液が野菜と絡み、おいしく野菜をたっぷり摂れます。ゴーヤが苦手な方は、ピーマンやなすびなどご家庭にある野菜を使って作れます。

レシピ出品者（一般）田尻町食生活改善推進協議会

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

たまねぎ	150g（中1個）
ゴーヤ	150g（1本）
しめじ	100g（1株）
サバの缶詰（味付き）	180g（1缶）
サラダ油	12g（大さじ1）

作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切り、5mmの厚さにスライスして、塩をふる。10分ほどおいてから水洗いし、よく水気をきる。
 - ② たまねぎは半分に切ってスライスし、しめじは石づきを取りほぐしておく。
 - ③ フライパンに油を熱し、たまねぎを炒め、ゴーヤ、しめじの順に入れる。
 - ④ ③にサバの缶詰を汁ごと入れて、ヘラで粗くほぐし、炒めながら味をなじませる。（炒めすぎないように）
- ※ 仕上げにお好みでしょうゆをまわし入れてもよい。（サバ缶の種類によって味の違いがあるため）



やわらかトンカツ

地産地消
Caアップ
メニュー

食べてみたいで賞



エネルギー
287kcal

塩 分
1.4g

野菜の量
60g

出品者のコメント

すりおろしたたまねぎを使うことで、お肉がとてもやわらかくなり、食べやすくなります。小さく切って串カツにしたり、お弁当にも使えます。

ポイント

パン粉に粉チーズを混ぜ込むことで、風味がよくなりカルシウムアップ。また薄切り肉を使ってカロリーダウン。下味の塩、こしょうで調味料をかけなくても美味しく食べられます。

レシピ出品者 田尻町立小学校 6年 安田 歌吉 さん

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

たまねぎ	200g (大1個)
豚薄切り	240g (12枚)
にんにくすりおろし	6g (小さじ1)
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量

トンカツの衣

A	小麦粉	48g (大さじ5)
	卵	1個
	水	30g (大さじ2)
B	パン粉	60g (1.5カップ)
	粉チーズ	12g (大さじ2)
	パセリ	少々

作り方

- ① 豚肉を1枚広げ、その上にすりおろしたたまねぎをまんべんなく広げる。これをもう一回繰り返し、一番上に豚肉をのせる。
- ② ①の両面ににんにくをうすくぬり、塩・こしょうをして、AをつけてからBをつける。
- ③ ②をサラダ油でカラッと揚げる。



食べるたまねぎドレッシング

地産地消
野菜
メニュー

食べてみたいで賞



エネルギー
64kcal

塩 分
0.6g

野菜の量
8g

出品者のコメント

たまねぎをすりおろしせず、材料を浸けるだけなので、簡単にできます。ドレッシング液だけではなく、スライスした「たまねぎそのもの」も食べられます。

ポイント

たまねぎのスライスは、厚めにスライスするとシャキシャキ食感、粗みじんでドレッシングとして、好みの切り方で色々な食感を楽しめます。マリネ液、ハンバーグソース、豆腐のトッピングなどに。

レシピ出品者 (一般) 谷本 友理 さん

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 作りやすい分量

たまねぎ 300g (2玉)

調味液

酢	200cc (1カップ)
油	200cc (1カップ)
しょうゆ	100cc (1/2カップ)
みりん	100cc (1/2カップ)
酒	100cc (1/2カップ)
塩	6g (小さじ1)
砂糖	27g (大さじ3)

作り方

- ① たまねぎはスライスする。
(水にさらさずに使います)
- ② ピンやボウルなどに、分量の調味液を全て入れる。
- ③ スライスした玉ねぎを入れる。
- ④ たまねぎに調味液がなじむように全体を混ぜる。ピンを使う時は、ピンを振って混ぜる。
- ⑤ 一晩ねかせたら完成。

※ 冷蔵庫で5日ほど保存できます。



丸ごとたまねぎの肉詰め

地産地消
具たくさん
メニュー

泉州5つ星賞



エネルギー
213kcal

塩分
1.2g

野菜の量
150g

レシピ出品者 田尻町立中学校1年 西村 遥夏 さん

出品者のコメント

一人分でたまねぎが丸ごと一個食べられます。子供からお年寄りまで食べやすい料理です。

ポイント

電子レンジを使って簡単にできる料理です。具にれんこんやひじきなどを入れると食物繊維も摂れ、違った食感が味わえます。

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

たまねぎ	600g (4個)
豚ミンチ	200g
ナツメグ	少々
A	めんつゆ(2倍) 60g
	水(めんつゆ用) 120g
	みりん 36g (大さじ2)
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① たまねぎの上下を切って平らにする。外側から2〜3枚ほどの玉ねぎを残して、真ん中をくり抜く。
- ② くり抜いたたまねぎをみじん切りにして豚ミンチとナツメグを混ぜ合わせる。
- ③ ②を①にギュッと詰め込む。
- ④ 耐熱皿の深皿に玉ねぎを並べて、Aを流し入れる。
- ⑤ ラップをして600Wで10〜15分、玉ねぎが半透明になるまで加熱する。
- ⑥ ⑤の玉ねぎを取り出し器に盛る。残った調味液を鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて玉ねぎに回しかける。



三色たまねぎシュウマイもち

地産地消
具たくさん
ヘルシー
メニュー

泉州5つ星賞



出品者のコメント

たまねぎを使い、簡単なおやつができる。三色の具材でしゅうまい風味を味わえます。

ポイント

中に入れる具材で色取りが豊かになります。黒ゴマ、枝豆、青ねぎなどお好みで。具は「たまねぎ」だけなのに味は「シュウマイ」！！たまねぎが苦手な方でもおいしく食べられます。

エネルギー
116kcal

塩 分
1.2g

野菜の量
93g

レシピ出品者 (一般) 長野 順子 さん

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

たまねぎ	300g (中2個)
カニかまぼこ	40g (4本)
コーン (缶詰)	40g
オクラ	32g (4本)
A	塩 4g (小さじ2/3)
	黒こしょう 適量
	ごま油 16g (小さじ4)
	片栗粉 36g (大さじ4)

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにして、Aの調味料を入れてこねる。
 - ② ラップに大さじ1程度の玉ねぎを入れ、カニかまぼこ、コーン、輪切りにしたオクラをたまねぎの中に入れ、トッピングし、茶巾絞りして、耐熱皿に並べ、レンジで600w、4分加熱する。
- ※ そのままでもおいしく食べられますが、お好みで、ソース、からし、しょうゆなどをかけてもよいです。



かむちらしあげ

地産地消
減塩・野菜
メニュー

学校給食メニュー



エネルギー
176kcal

塩 分
0.5g

野菜の量
45g

PR ポイント

たまねぎを使ったかきあげです。

あたりめ（するめ）を材料に使い、しっかり噛んで食べてほしいという思いからできた学校給食オリジナル「かみかみメニュー」です。あたりめの程よい塩分と、たまねぎの甘味で、少ない塩分でそのまま美味しく食べられます。

学校給食では、子どもたちに意識してほしい生活習慣や食事について、給食をとおして伝えています。

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

たまねぎ	120g（小1個）
あたりめ	16g
枝豆（むき身）	30g
コーン（缶詰）	30g
〔小麦粉	48g（大さじ5）
〔塩	1.2g（小さじ 1/5）
水	60g（大さじ4）
サラダ油	適量

作り方

- ① 玉ねぎはうすくスライスする。
- ② 材料を小麦粉と塩とあわせて混ぜ、水を加えて全体を混ぜる。
- ③ 160度の油にちらし入れて揚げる。（かき揚げの様に作ります）

たまねぎとタコの和風サラダ



材料（4人分）

たまねぎ	160(約 1 個分)
タコ	140g(足 1 本分)
わかめ(乾燥)	大さじ 1
だし汁	大さじ 2
酢	大さじ 1.5
A しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうが(千切り)	少々
かつお節	少々



エネルギー
61kcal

塩分量
0.5g

作り方

- ① ●たまねぎは繊維に垂直に薄くスライスする。
※辛みが苦手な方は、たまねぎをサッと熱湯にくぐらせ、ザルに上げて冷水で冷やす。
※泉州たまねぎ（新たまねぎ）の時期は、そのままで水にさらしても美味しく食べられます。
●わかめは水でもどす。
●タコは一口大の乱切りにする。
- ② Aの調味料をあわせておく。
- ③ 水気を切った①の材料を②とあわせ、かつお節を全体に混ぜ合わせる。

田尻町の地元食材**たまねぎ**や**タコ**を使った簡単でおいしい**かるしおレシピ**です。だしと酢を使うことが**かるしおポイント**！！特に泉州たまねぎ(新たまねぎ)が出まわる初夏がオススメです。このレシピは国立循環器病研究センターの 長尾調理師長に監修していただきました。ご家庭でもぜひ、作ってみて下さい！！

★かるしおとは★

「塩分を減らしても、おいしい」ではなく「少ない塩分だからこそおいしい」という新しい食の考え方。
塩を軽く使って、素材のうま味を引き出す、京料理がベースになっています。



白身魚のエスカベッシュ

地産地消
減塩
メニュー

特別賞

健康フェスタ
笑顔になるで賞



出品者のコメント

学校給食の人気メニューです。玉ねぎの甘味を活かしたさっぱりソースで、暑い夏も食欲モリモリです。

ポイント

白身魚は旬の魚を使って、簡単に作りたい時は冷凍の白身魚でもOK。
相性抜群の「たまねぎとお酢」使った洋風ソースでさっぱりとした仕上がりになり、食べれば子供から高齢者まで、にっこり笑顔になるでしょう。

地産地消

バランス
アップ・
貝だくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

エネルギー
192kcal

塩 分
1.0g

野菜の量
24g

レシピ出品 学校給食メニュー

材料 4人分

白身魚	240g (4切)
白ワイン、塩	少々
A 小麦粉	48g (大さじ5)
卵	50g (1個)
水	30g (大さじ2)
パン粉	60g (1.5カップ)
サラダ油	適量
たまねぎ	40g
にんじん	40g
にんにく	4g
パセリ	12g
※材料は全て粗みじん切り	
B オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
酢	大さじ2
塩・こしょう	少々
白ワイン	大さじ2
水	大さじ2

作り方

- ① 白身魚に白ワインと塩をふり、ラップをして、冷蔵庫に20分おく。
- ② ペーパータオルで表面の水分を拭き取り、Aをつけてからパン粉をまぶす。
- ③ ②をサラダ油でからっと揚げる。
- ※ ①～③は白身魚(冷凍)を使ってもよい。
- ④ B：鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが出てきたらたまねぎ、にんじんを炒め、残りの材料をひと煮立ちさせてソースを作る。
- ⑤ ③の白身魚フライに④のソースをかける。

平成29年度

多世代♡そろって一緒にいただきます
～子どもから大人まで笑顔になれるレシピ～ 「入賞作品」

田尻町 スマイル元氣トライ



グレープフルーツの新緑和え

減塩・野菜
加減・控えめ
メニュー

作りやすいで賞



出品者のコメント

暑い季節、火を使わずにできる口当たりさっぱりメニュー。一品で酢の物、デザートの両方に・・・

ポイント

グレープフルーツがポイント！きゅうりとカニ風味かまぼこの酢の物の味をさっぱりまろやかにまとめ、酢が苦手な方でもおいしく食べられます。グレープフルーツと酢の酸味、だし汁の旨みで減塩に！

エネルギー
63kcal

塩分
0.8g

野菜の量
50g

レシピ出品者 田尻町立小学校 4年 栗山 咲妃さん

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

グレープフルーツ(白)	1 個
カニ風味かまぼこ	1 袋 (8 本)
きゅうり	2 本
だし汁	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 1/4

作り方

- ① グレープフルーツは横半分に切り、皮をむき、実だけにする。
・カニ風味かまぼこは半分にする。
・きゅうりはすりおろしてザルにとり、軽く水気を切る。
- ② ①の材料に調味料を加えて混ぜる。

平成29年度

多世代♡そろって一緒にいただきます
～子どもから大人まで笑顔になれるレシピ～ 「入賞作品」

田尻町 スマイル元氣トライ



生揚げの肉巻き

減塩・ヘルシー
カルシウムアップ
※メニュー

食べてみたいで賞



エネルギー
180kcal

塩分
0.6g

出品者のコメント

お肉が少なめなのに、食べごたえあり！
大根おろしとポンズでも、さっぱりとした
味になります。食べると笑顔に・・・。

ポイント

淡泊な味の生揚げも、大葉を巻くことで
味のアクセントになり、少ない調味料で美
味しくしあがります。ポイントはなんと
いって少ないお肉でも、ボリューム満点！良
質のたんぱく質もとれ、子どもから高齢者
までパクパク食べられます。

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

生揚げ(絹)【厚揚げ】 200g
豚肉(薄切り) 8枚
大葉 8枚
A しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2

(量の目安)

長方形の厚揚げ 1枚 6～8個

正方形の厚揚げ 1枚 4個

※1個 25g (親指位の大きさ) で一人2個

作り方

- ① 生揚げに熱湯をかけ6等分(大きければ8等分)にし、親指位の大きさにする。
- ② 豚肉を広げて大葉をのせ、生揚げをのせて巻く。
- ③ フライパンに油少々を入れて中火で熱し、②の巻き終わりを下にして焼いてから、全体を焼く。
- ④ しょうゆ、みりんを加えてからめる。

平成29年度

多世代♡そろって一緒にいただきます
～子どもから大人まで笑顔になれるレシピ～

「入賞作品」

田尻町 スマイル元氣トライ



里芋とエビジャコのしんじょう和風あんかけ

地産地消旬、
季節
メニュー

泉州5つ星賞



エネルギー
118kcal

塩分
0.6g

出品者のコメント

里芋、じゃこエビといった泉州の食材を使って簡単にできる一品です。あんは和風(だし汁)でも洋風(コンソメ)でも合います。子どもから大人までおいしく食べられます。

ポイント

泉州地域の秋の食材といえば里芋！
餡はだしと魚介の旨みの相乗効果で薄味でも美味しさ倍増！里芋は潰しているの
で口当たりも良く、どんな世代にも喜ばれる「多世代♥そろって一緒にいただきます」メニューです。

レシピ出品者 田尻町食生活改善推進協議会

地産地消

バランス
アップ・
具たくさん

減塩・
塩分控えめ

ヘルシー・
カロリー
控えめ

カルシウム
アップ

鉄分
アップ

野菜・海藻
メニュー

旬・季節
メニュー

材料 4人分

里芋	200g (8個)
片栗粉	大さじ2
塩	少々
サラダ油(揚げ油)	適量
A	だし汁 300cc
	薄口しょうゆ 大さじ 1/2
	みりん 小さじ 1
	酒 小さじ 1
	エビジャコ 8尾(80g)
ホタテ貝柱(缶詰)	1/2 缶
水溶き片栗粉	適量
青ねぎ	少々

作り方

- ① 里芋を皮ごと茹でる。串がとおる程度に茹でたらザルにあげ、皮をむいて、マッシャーなどでなめらかになるまで潰す。
- ② ①に片栗粉と塩を加えて、さらに混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ③ ②をサラダ油できつね色に揚げる。
- ④ 鍋にAを煮立たせ、殻をむいたじゃこエビ、ホタテ貝柱(缶詰)を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③の里芋饅頭に④の餡をかけて青ねぎをちらす。

平成29年度

多世代♥そろって一緒にいただきます
～子どもから大人まで笑顔になれるレシピ～

「入賞作品」

Memo

Handwriting practice lines for the memo section, consisting of multiple horizontal orange lines.





平成 29 年 10 月 15 日
発行：スマイル元気トライ

問合せ先
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺 883-1
田尻町民生部健康課
TEL 072-466-8811 FAX 072-466-8841
E-mail kenkou@town.tajiri.osaka.jp