

～全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト～

働き世代のための生活習慣病予防

☆ 切り干し大根とわかめの混ぜごはん

材料 6人分

米	3合	
切り干し大根	60g	
わかめ(乾燥)	大さじ3(6g)	
A	水	大さじ6(90g)
	酒	大さじ3(45g)
	塩	小さじ1(6g)
	白ごま	大さじ3(18g)



作り方

- ① 米は洗い、3合の目盛りまで水を入れて30分以上浸水させておく。
- ② 切り干し大根はさっと洗い、水気を絞り、キッチンバサミjmm
- ③ わかめはたっぷりの水で戻し、水気を絞って粗く刻む。
- ④ 炊飯釜にAを加えてひと混ぜし、②をのせて通常通り炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、③と白ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。
★お好みで生姜の千切りをのせてもよい。

熱量	たんぱく質	脂質	塩分
313kcal	7.6g	2.4g	1.3g

☆ 鶏むね肉とれんこんの照り炒め

材料 6人分

鶏むね肉		540g
れんこん		450g
サラダ油	大さじ1と1/2	(18g)
かいわれ大根		適量
A	酒	大さじ3(45g)
	片栗粉	大さじ1と1/2(14g)
	塩	小さじ1/6(1g)
B	しょう油	大さじ2(36g)
	みりん	大さじ2(36g)
	にんにくすりおろし	小さじ1と1/2



作り方

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、Aを揉みこんでおく。れんこんは、皮をむき、7～8mmの半月切りにする。かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて焼く。焼き色がついたら裏返して、れんこんを加え、3～4分炒め合わせる。
- ③ 全体に火が通ったら、混ぜ合わせたBを加えて煮絡める。
- ④ 器に盛り、かいわれ大根を添える。

熱量	たんぱく質	脂質	塩分
233kcal	21.1g	8.4g	1.3g

☆ さつまいもときゅうりのヨーグルトサラダ

材料 6人分

さつまいも	300g
きゅうり	150g
赤パプリカ	45g
A	プレーンヨーグルト 大さじ6(90g)
	粒マスタード 大さじ3(45g)



作り方

- ① さつまいもは1cm角に切る。耐熱容器に入れて水にさらした後、水気を切り、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で3～4分加熱する。
- ② ①の水気を切り、粗熱を取っておく。
- ③ きゅうりとパプリカは1cm角に切る。
- ④ ②に③とAを加え、混ぜ合わせる。

熱量	たんぱく質	脂質	塩分
107kcal	2.1g	1.3g	0.3g

1食分の栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	塩分
653kcal	30.8g	12.9g	2.9g



筑西市で採れる新鮮野菜を食べて生活習慣病を予防しよう



きゅうり



形も歯ごたえも良く、関東では貴重な産地として市場評価が高いきゅうりです。

トマト



筑西市で栽培されている品種「桃太郎」は特に大玉で糖度が高いトマトです。

にら



ほぼ一年を通して収穫できます。筑西市で採れるにらは、肉厚で鮮やかな緑が特徴で、おいしさにも栄養価にも優れています。

白菜



筑西市を含む県西地域は、日本有数の白菜の産地として知られています。主に冬から春にかけて生産されています。

チンゲンサイ



β-カロテンやビタミンCなどのビタミン類や、鉄分カルシウムなどのミネラル類が含まれ、茹でて炒めても、その内容量が変わらないのが特徴です。