



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.10



「食のみかわ おしながき」では、

食生活改善推進員（通称…食改）さ

んの料理のレシピを紹介します。

今月は拡大版として、2品紹介し
ます。

今月のおすすめ一品目

チンゲン菜とツナの 辛しあえ

1人分栄養量

・エネルギー 73 kcal

・カルシウム 101 mg

・食塩相当量 0・7 g

材料（4人分）

・チンゲン菜 400 g

・サラダ油 大さじ1

・ツナ 1缶（75 g）

・A（醤油小さじ2・みりん小さじ

2・練り辛しお好み）

作り方

①チンゲン菜は、葉と茎を切り分け
る。鍋にお湯を沸かし、サラダ油
を加えて茎をサッと茹でる。茎を
取り出した後、同じ鍋で葉を茹で、



ザルに取る。水に入れると水っぽ
くなるので注意。荒熱が取れたら
よく絞り、食べやすい大きさに切
る。

②ツナは汁をよく切る。

③Aをよく混ぜる。

④③とチンゲン菜、ツナをあえる。



チンゲン菜にはカルシウムが豊富
に含まれています。カルシウムは
ビタミンD（主に動物性食品に含
有）と一緒に取ることによって良
くなります。今回はツナと合わせ
ました。

今月のおすすめ二品目

じゃがいもにとらの煮物

1人分栄養量

・エネルギー 188 kcal

・食塩相当量 0・6 g

材料（4人分）

・牛ひき肉 80 g

・じゃがいも 360 g



にらのおい成分「アリシン」に
は、疲労回復をサポートする働き
があります。ただし、熱に弱い
ので仕上げに加えて加熱しすぎない
ようにしましょう。

・にら 60 g

・玉ねぎ 100 g

・ごま油 小さじ3

・A（水300 ml・削り節（小袋）

2袋・砂糖大さじ1・醤油小さじ

1）

・B（みりん大さじ1・醤油小さじ

2）

作り方

①じゃがいもは一口大に切り水にさ
らす。玉ねぎは細めのくし切り、
にらは1・5 cm長さに切る。

②フライパンにごま油小さじ2を熱
し、ひき肉を炒め、軽く色の変
わったら玉ねぎを加え炒める。玉
ねぎに油が回ったら、Aと水気を
切ったじゃがいもを加え、ふたを
し、弱火で8〜10分加熱する。

③じゃがいもが柔らかくなったら、
②に、にらとBを加え炒め合わせ
る。ごま油小さじ1を回しかけ、
器に盛り付ける。