



健康づくりの料理教室

「手ばかり健康法で自分の適量を知ろう」

2026. 4. 16 (木)

主催 八潮市立保健センター

～かんたんバランス栄養ごはん～

講師 健康食の会



小松菜飯



211Kcal たんぱく質4.6g 塩分0.2g

材料 (4人分)

- ごはん・・・・・・・・・・440g
- 小松菜・・・・・・・・・・100g
- コーン缶・・・・・・・・・・40g
- A {
 - 白炒り胡麻・・・・・・・・大さじ1
 - 削り節・・・・・・・・・・4g
 - 麺つゆ (3倍濃縮)・・ 小さじ2
 - ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① 小松菜は根を切ってよく洗い、ラップに包み電子レンジ (600w) で1分加熱する。冷めたら水をしっかり絞ってみじん切りにする。
- ② コーン缶は熱湯をサッとかけておく。
- ③ ボウルに小松菜、Aの調味料を全て合わせ、ごはん、コーン缶を加えてよく混ぜる。

豆腐ハンバーグ～おろしポン酢～

258Kcal たんぱく質16.9g 塩分1.0g

材料 (4人分)

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・200g
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
- ひじき・・・・・・・・・・1g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- パン粉・・・・・・・・・・1カップ
- 塩、こしょう・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- 大根・・・・・・・・・・200g
- 大葉・・・・・・・・・・4枚
- トマト・・・・・・・・・・1個
- 貝割れ大根・・・・・・・・適宜
- ポン酢しょうゆ・・大さじ2と1/2

作り方

- ① 木綿豆腐はペーパーにくるみ、電子レンジ (600W) で2分加熱し、水気を切る。
- ② ひじきは15分程水で戻し、水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、大根は皮をむいておろす。トマトはくし型に切る。
- ④ ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを加え粘りが出るまで良くこねる。
- ⑤ ④に①の豆腐、③の玉ねぎを加えてこねる。
- ⑥ ひじき、卵、パン粉も加えてよくこね、等分に形を整える。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し⑥を焼く。中火で片面2～3分程焼いたらひっくり返し、蓋をして3分程焼く。火を止め余熱で蒸し焼きにする。
- ⑧ 皿に盛り、大根おろし、大葉、トマト、貝割れ大根を添え、ポン酢しょうゆをかけていただく。



きゅうりの白だし浅漬け



10Kcal たんぱく質0.5g 塩分0.2g

材料（4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・1本
白だし・・・・・・・・・・大さじ1
わさび（チューブ）・・・2～3cm位
白炒り胡麻・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① きゅうりは5mmの厚さの斜め薄切りにする。
- ② 皿にのせてラップをかけ電子レンジ（600W）で1分半加熱し水気を切る。
- ③ 粗熱がとれたらビニール袋に入れ、白だし、わさびを加え空気を抜いて口を縛り、30分ほど置く。
- ④ 小鉢に盛り、白炒り胡麻をふる。

春野菜のお味噌汁



54Kcal たんぱく質3.6g 塩分0.9g

材料（4人分）

キャベツ・・・・・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
にんじん・・・・・・・・・・1/4本
スナップエンドウ・・・・・・4本
油揚げ・・・・・・・・・・1枚
出し汁・・・・・・・・・・700cc
減塩味噌・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

作り方

- ① キャベツは3cm角のざく切り、玉ねぎはくし型切り、にんじんは皮ごと2～3mmの厚さの半月切りにする。スナップエンドウはへたと筋を取り、さやを裂いておく。
- ② 油揚げは横半分に切って短冊切りにし、湯でサッと洗う。
- ③ 鍋に出し汁を沸かし、スナップエンドウ以外の野菜を茹で、野菜に火が通ったら油揚げ、スナップエンドウを加えて減塩味噌をとく。

フルーツみるく寒天



80Kcal たんぱく質2.0g 塩分0g

材料（6人分）

水・・・・・・・・・・100cc
牛乳・・・・・・・・・・200cc
粉寒天・・・・・・・・・・4g
砂糖・・・・・・・・・・30g
いちご（S）・・・・・・1/2パック
キウイフルーツ・・・・・・1個
みかん缶・・・・・・・・・・40g

作り方

- ① いちごは洗いへたを取る。キウイフルーツは、皮をむき1cmの厚さのいちよう切りに、みかん缶は汁気を切っておく。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて加熱し、沸騰後弱火で、2分加熱する。
- ③ ②に牛乳、砂糖を加えて火を止める。
- ④ 流し缶に①のフルーツを入れ、③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら人数分に分ける。



合計 エネルギー 613Kcal
たんぱく質 27.6g
塩分 2.3g