



健康づくりの料理教室

『6月は食育月間』

～しっかりかんでおいしく！歯の健康レシピ～

2026. 6. 9 (火)

主催 八潮市立保健センター

講師 健康食の会

百武 安紀子



紫陽花ごはん



199kcal たんぱく質4.2g 塩分0.6g

材料 (6人分)

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・2合
- 押し麦・・・・・・・・・・・・25g
- ゆかり・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 枝豆(冷凍)・・・・・・12さや(約50g)

作り方

- ① 米は洗い30分程浸水後、目盛り通りに水をいれる。押し麦を加え、水50ccを足して炊く。
- ② 枝豆(冷凍)を電子レンジで解凍し、さやから取り出す。
- ③ ごはんが炊けたらゆかりを混ぜ、②の枝豆を加えてさっくり混ぜ、器に盛る。

鶏肉とごぼうの香り揚げ

295kcal たんぱく質13.3g 塩分1.3g

材料 (4人分)

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・・・300g
- 塩麴・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ごぼう・・・・・・・・・・・・180g
- にんじん・・・・・・・・・・・・120g
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・大さじ3
- A {
 - 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ2
 - 水・・・・・・・・・・・・大さじ2
- サラダ油・・・・・・・・・・・・適量
- 炒り胡麻・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 七味唐辛子・・・・・・・・・・・・適宜

作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ塩麴を加えて30分程置く。
- ② ごぼうは皮をたわしでこすり、一口大の乱切りにし、あく抜きのため、水に放つ。にんじんは、皮ごとごぼうと同じ大きさの乱切りにする。
- ③ ごぼう、にんじんはラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分半程加熱する。
- ④ ①の鶏もも肉、②のごぼうに片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を1cmほど注いで熱し、揚げ焼きにする。
- ⑤ フライパンにAを合わせ沸騰直前で火を止め、④、にんじん、炒り胡麻を加えて良く和える。
- ⑥ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

小松菜と切干し大根の酢の物

44kcal たんぱく質1.1g 塩分0.3g

材料（4人分）

- 小松菜・・・・・・・・・・100g
- 切干し大根・・・・・・・・・・20g
- 新しょうが・・・・・・・・・・20g
- B {
 - 切干し大根の戻し汁・・大さじ2
 - 酢・・・・・・・・・・大さじ3
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- ミニトマト・・・・・・・・・・4個

作り方

- ①切干し大根はサッと洗い水で10分程戻したら沸騰した湯で1分茹でザルにあげる。
長い場合は食べやすい長さに切り、水気を絞る。
- ②小松菜は良く洗い根を切り、2cmの長さに切り、電子レンジ（600W）で1分半加熱し水気を絞る。新しょうがは、せん切りにする。（針生姜）
- ③ミニトマトは1つを1/4に切る。
- ④ボウルにBを合わせて①を漬ける。20分程置いたら②、③も漬け込み、盛り付ける。

水無月風かてん

95kcal たんぱく質0.8g 塩分0g

材料（4人分）

- 甘納豆・・・・・・・・・・90g
- 粉寒天・・・・・・・・・・3g
- 水・・・・・・・・・・350cc
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2と1/2

作り方

- ①鍋に水、粉寒天を入れてかき混ぜ、沸騰させる。
弱火にして2分加熱後、砂糖を加えて溶かす。
- ②流し缶に甘納豆を敷き、粗熱をとった①の寒天液を静かに注ぐ。
- ③冷蔵庫で冷やし固めたら、三角形に切り分ける。

～水無月とは～

京都をはじめとする関西地方では、6月30日に「水無月」という伝統的な和菓子を食べる習慣があります。1年の折り返しにあたるこの日に半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓（なごしのはらえ）」にちなんで食べられます。

白いうろろの生地に小豆がトッピングされており、小豆には邪気払いの意味が込められた和菓子です。



合計	エネルギー	633kcal
	たんぱく質	19.4g
	塩分	2.2g