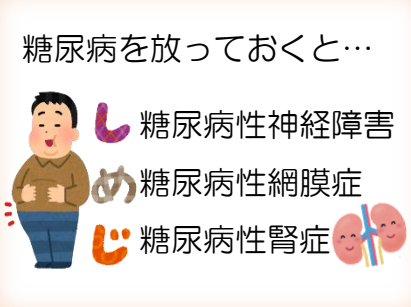
今金町栄養士ネットワーク掲示板レシピ集 No.11

（今金町の農産物を使用したレシピ・季節の講話）

今金町広報誌「栄養士ネットワーク掲示板」に掲載され、町内各施設管理栄養士・栄養士作成のレシピや講話をまとめた１冊のレシピ集を作りました。ぜひ、ご飯のおかずやお弁当に作ってみて下さいね♪



4月号（糖尿病について知ろう！）



5月号（ちくわアスパラの照り焼き）



6月号（日々の食べることを見直してみませんか？）



7月号（夏バテ予防！～旬の食材を摂りましょう～）



8月号（そうめんのトマトたれ）



9月号（ポテトベーコン春巻き）



10月号（コツは慌てずゆっくりと♪ ★給食のデミグラスソース★）



11月号（大根ステーキ）



12月号（食べ物で「温活」）



1月号（イタリア風❤マッシュポテト）



2月号（ちゃんちゃん汁）



3月号（自宅で出来る！十和田バラ焼き）

今金町広報誌（令和６年４月号～令和７年３月号）掲載

● もくじ ●

糖尿病について知ろう！(特別養護老人ホーム　豊寿園)・・・・・・・・・・１ページ

ちくわアスパラの照り焼き(今金町国保病院・介護老人保健施設)・・・・１ページ

日々の食べることを見直してみませんか？(今金小学校・給食センター)・２ページ

夏バテ予防！～旬の食材を摂りましょう～(今金町保健福祉課)・・・・・・２ページ

そうめんのトマトたれ(今金町地域包括支援センター・介護老人保健施設)・３ページ

ポテトベーコン春巻き(社会福祉法人　光の里)・・・・・・・・・・・・・３ページ

コツは慌てずゆっくりと♪★給食のデミグラスソース★(認定こども園いまかね)
・・・・・・・・・・４ページ

大根ステーキ(特別養護老人ホーム　豊寿園)・・・・・・・・・・・・・・４ページ

食べ物で「温活」(今金町国保病院・介護老人保健施設)・・・・・・・・・５ページ

イタリア風💜マッシュポテト(北海道今金高等養護学校)・・・・・・・・・５ページ

ちゃんちゃん汁(今金小学校・給食センター)・・・・・・・・・・・・・・６ページ

自宅で出来る！十和田バラ焼き(今金町保健福祉課)・・・・・・・・・・・６ページ

今金町栄養士ネットワークの活動紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・７ページ

～糖尿病について知ろう！～

担当　特別養護老人ホーム豊寿園
柴田（☎８２－０３４４）

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンがうまく働かず、血糖値が高くなった状態のことです。血糖値のコントロールをして高血糖を予防するためには、食事が大事な役割を果たします。

糖尿病の中でもⅠ型やⅡ型がありますが、肥満が大きな要因でほとんどの糖尿病患者に該当するのがⅡ型糖尿病です。

高血糖の症状として…

のどの渇き、尿の回数が増加、体重減少、疲れやすさがあります。

↓ さらに高くなると

意識障害に至ることもある！

高血糖予防のポイント！

・適正エネルギーを守りましょう。（食べすぎない！腹八分目にして体重をはかる習慣を）
・栄養素のバランスのとれた食事をとりましょう。（ご飯など好きなものばかり食べない）
・1日3食を規則正しい時間に食べましょう。（寝る前に食べない）
・食物繊維は1日20gを目標にとりましょう。（野菜、海藻、きのこなど積極的に）
・間食、アルコール、塩分を控えましょう。
・ゆっくり食べましょう。（ひとくちに30回以上を目安に噛むことです）



今金町の食材を使った料理を紹介
☆ちくわアスパラの照り焼き☆

担当　国保病院・介護老人保健施設
吉田（☎８２－０２２１）

アスパラに含まれる「アスパラギン酸」はアミノ酸の一種で、筋肉組織の修復や疲労回復に役立つと言われています。蛋白質の多い食品と一緒に食べることでその栄養効果も上がります。今回はアスパラを使ったレシピをご紹介します。お弁当の一品にも。

【材料（３人分）】
★ちくわ　４本
★アスパラ　細２本（４０ｇ）
☆油（なんでもよい）小さじ２
㋐
- ☆酒　大さじ１
- ☆水　大さじ１

㋑
- ☆しょうゆ　大さじ１
- ☆みりん　大さじ１
- ☆砂糖　小さじ１



《作り方》
１．アスパラの根元に近い部分の皮（硬いところ）を削ぐ。
２．ちくわにアスパラを詰めて、（アスパラが細い場合は２本、太い場合は、縦に切ってちくわに入る太さに調整する。）食べやすい長さに切る。
３．フライパンに油をひき、２を炒める。軽く焼き目が付いたら㋐を加えて蓋をして２～３分蒸し焼きする。
４．水気が無くなったら㋑を加え全体にからめ、少し煮詰めたら出来上がり。

（１人あたり　エネルギー８３ｋｃａｌ、たんぱく質３．８ｇ、脂質０．５ｇ、炭水化物８．２ｇ、カルシウム８ｍｇ、食物繊維０．２ｇ、塩分１．５ｇ）

食べること=生きること　～６月は「食育月間」です！

日々の食べることを見直してみませんか？

担当　今金小学校・
今金町学校給食センター
本多（☎８２－０２２４）

食や健康に関する情報があふれ返る昨今、正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。

そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。６月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！



参考：農林水産省「第４次食育推進基本計画」（令和３年３月）文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成２８年６月一部改正）

夏バテ予防！
～旬の食材を摂りましょう～

担当　今金町保健福祉課
山本（☎８２－２７８０）

７月となり、だんだん日差しが強くなってきました。そんな夏に注意したいのが夏バテです！

症状は体がだるかったり食欲がなかったりと人それぞれですが、栄養が豊富な旬の食材を積極的に摂ることで健康維持に役立てて下さい。

◆◆夏バテを防ぎましょう◆◆

①紫外線から身を守る

⇒βカロテン


かぼちゃ


トマト


ピーマン

⇒　ビタミンC


ゴーヤ


トマト


ピーマン

②水分を補いつつ、熱をもった体を冷やそう

・利尿作用で耐熱を逃がす

⇒カリウム


すいか


なす


きゅうり

③自律神経が乱れ、胃腸が弱るのを予防しよう

・代謝を高め、エネルギーを作る

⇒ビタミンＢ１


とうもろこし


モロヘイヤ


枝豆



夏バテにならないためにも、こまめな水分補給、睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事から、体調管理をしましょう！



今金町の食材を使った料理を紹介
☆そうめんのトマトたれ☆

担当　今金町地域包括支援センター
・介護老人保健施設
藤井（☎８２－２７８０）

今回は、トマトを使った“たれ”を紹介します。
トマトには、抗酸化作用を持つリコピン、塩分を体の外に出してくれるカリウム、免疫を高め風邪を予防するビタミンC等様々な栄養が含まれます。そうめん以外にも冷奴や焼き魚のたれとしてもおすすめです！



【材料（４人分）】
★そうめん（乾）４００ｇ
（たれ）
★トマト（大）　２個
★大葉　　２枚
★軟白長ネギ　１/2本
★生姜　　２かけら（２０ｇ）
（＊生姜チューブの場合は小さじ１）

≪作り方≫
１．トマトは湯むきし、水洗い後に１ｃｍ角に切り、ボウルに入れる。
２．大葉、軟白長ネギ、生姜はみじん切りにして、１のボウルに入れる。
３．２と３と白だしを混ぜ合わせる。
４．そうめんを茹で、水で洗いぬめりを取り、お皿に盛り付ける。
５．３のたれをそうめんにかけて出来上がり。

1人あたり　エネルギー３９７ｋｃａｌ、たんぱく質１．１ｇ、脂質１．３ｇ、
炭水化物８１．３ｇ、カルシウム３７．２ｍｇ、食物繊維３．９ｇ、塩分０．６ｇ

今金町の食育の日～毎月１９日は地場産物を食べよう～

今金町の食材を使った料理を紹介
☆ポテトベーコン春巻き☆

担当　社会福祉法人　光の里
鈴木（☎８２－０７０５）

今金町の特産品「今金男しゃく」を使ったレシピを紹介します。
とれたての新じゃがで、ぜひお試しください。



【材料（４人分）】

★春巻きの皮	８枚	☆オリーブ油	小さじ1
★じゃがいも	中３個	☆コンソメ	小さじ1
★玉ねぎ	１／２個	☆塩こしょう	少々
★ベーコン	５０ｇ	☆小麦粉	適量
★シュレッドチーズ５０ｇ		☆揚げ油	適量

≪作り方≫
１．下ごしらえ
じゃがいも：皮をむき、ひと口大にする。
玉ねぎ：薄切り。
ベーコン：１ｃｍ幅に切る。
２．オリーブ油で下ごしらえをしたじゃがいも、玉ねぎ、ベーコンを炒め、水少々を加える。
じゃがいもがやわらかくなったら、水分を飛ばす。
３．コンソメ、塩こしょうで味付けをし、じゃがいもをあらくつぶしながら、チーズを加える。
４．あら熱がとれたら、８等分にし春巻きの皮で包む。巻き終わりを水溶き小麦粉で止める。
５．揚げ油でこんがり揚げて、油をきったものを器に盛り付けたら完成です。
（１人あたり　エネルギー２６１ｋｃａｌ、たんぱく質６．８ｇ、脂質１７．２ｇ
炭水化物１８．８ｇ、カルシウム８６ｍｇ、食物繊維１．３ｇ、塩分１．１ｇ）

今金町の食材を使った料理を紹介
コツは慌てずゆっくりと♪
☆給食のデミグラスソース☆

担当　認定こども園いまかね
丸山（☎８２－１７１９）

今回は当園の給食で作っているデミグラスソースをご紹介します。
従来、町内の小中学校でのみ行われていた『今金産黒毛和牛を味わう日』が昨年度１０月より、当園でも一緒に行われるようになりました。この日は、ＪＡ今金町さんから提供していただいた今金産黒毛和牛が給食に出ます。昨年度、当園ではその牛肉とこのデミグラスソースを使用して、煮込みハンバーグを提供しました。



【材料（作りやすい量）】

☆バター	５５ｇ	☆トマトピューレ	１００ｇ
☆薄力粉	５０ｇ	☆ウスターソース	７０ｇ
☆水	４００ｇ	☆砂糖	大さじ５弱
☆顆粒コンソメ	小さじ３		

【作り方】
１．厚手の鍋にバターを焦がさないよう、気を付けて溶かします。
２．先にふるった薄力粉を１に少しずつ加え、木べらなどを使い滑らかになるまで弱火で炒めます。
３．トマトピューレ、ウスターソース、砂糖を順に２に加えながら木べらで滑らかになるまでよく炒めます。
４．分量の水を少しずつ加えていきます。その都度ダマにならないよう、丁寧に混ぜていきます。水が無くなるまで繰り返します。
５．最後に顆粒コンソメを加え、ふつふつとするまで加熱したら完成です。
焦げやすいのでよく混ぜてください。

（１人あたり　エネルギー ５５ｋｃａｌ、たんぱく質 ０．４ｇ、脂質 ２．９ｇ、
炭水化物 ６．９ｇ、カルシウム ５ｍｇ、食物繊維 ０．２ｇ、塩分 ０．６ｇ）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆大根ステーキ☆

担当　特別養護老人ホーム豊寿園
柴田（☎８２－０３４４）

冬野菜の代表格でもあり、通年手に入りやすい大根ですが、煮物にしたり、薬味にしたりと季節に応じた食べ方を楽しめる野菜でもあります。
今回は煮物としてではなく、“焼く”を調理法とした大根レシピを紹介します。



【材料（２人分）】

★大根	１／４本	☆油	大さじ１
★万能ねぎ	お好みの量	☆焼肉のタレ	大さじ３

≪作り方≫
１．大根の皮をむき、２～３ｃｍ程度の厚さで輪切りにする。
２．大根の両面に十字に切り込みを入れる。一工夫として面取りを行うと、料理がきれいに仕上がります。
３．万能ねぎは小口切りにしておく。
４．２を耐熱ボウルに入れ、電子レンジで６００Ｗ５～６分ラップをかけて加熱する。
５．大根が軟らかくなったらフライパンに油をひき、４の大根を入れて両面焼き目がつくまで焼く。
６．ある程度焼き目がついたら焼肉のタレをまわしかけ、軽く汁気がなくなるまで焼き、器に盛り付ける。万能ねぎを散らしたら完成です。

（１人あたり　エネルギー８０ｋｃａｌ、たんぱく質１．７ｇ、脂質２．５ｇ、
炭水化物１１．８ｇ、カルシウム４０ｍｇ、食物繊維１．８ｇ、塩分１．４ｇ）

☆食べ物で「温活」☆

担当　国保病院・介護老人保健施設
吉田（☎８２－０２２１）

温活とは、体の中から温めて基礎体温を上げることにより体調不良などを改善する行いのことです。

食べ物で行う温活としては、
『体を温める食べ物を選ぶ』
『温かいものを食べる、飲む』
といったことがあげられます。

例えば、「鶏肉と根菜の煮物」や「ちゃんちゃん焼」、「生姜湯」や「ホットワイン」などいかがでしょうか。

なお、運動不足や睡眠不足は体を冷やす原因になります。適度な運動や十分な睡眠も忘れずに。



	体を温める 陽性食品 土の中で育つもの・寒い国（場所）で採れたもの・冬に旬を迎えるもの		
野菜	●ニンジン ●カボチャ ●ネギ	●山芋 ●ショウガ ●ニラ	●ニンニク
果物	●ぶどう ●さくらんぼ ●オレンジ	●いちじく ●あんず ●桃	●プルーン
肉・魚	●鶏肉 ●羊肉 ●牛肉	●鮭 ●サバ ●カツオ	●マグロ
飲み物	●紅茶 ●ウーロン茶 ●黒豆茶	●ほうじ茶 ●甘酒 ●赤ワイン	●日本酒
その他	●黒砂糖 ●和菓子 ●味噌	●醤油 ●コショウ ●チーズ	●漬物

今金町の食材を使った料理を紹介
☆イタリア風♥マッシュポテト☆

担当　北海道今金高等養護学校
小堤（☎８２－３１２１）

今金男爵で作る“いつもとはひと味違うお洒落なレストラン料理”を紹介します。前任の先生のメニューです。もちろん、今金高等養護学校の給食にも登場しています。基本ができたら、次はハーブを足したり、カリカリベーコンをのせたり、チーズを入れて作ったり、お料理や好みにあわせてお試しください。



【材料（４人分）】

★今金男爵	４００ｇ(２～３個位)	☆にんにく	５ｇ(１片位)
☆オリーブ油	適量	☆有塩バター	１０ｇ
☆ナツメグ	少々	☆食塩	適量
☆牛乳	大さじ１～３杯(調整用)		

≪作り方≫

1．じゃがいもはよく洗い皮をむき、茹でやすいようサイコロ型に切る。鍋に約塩分１％強の塩水をつくり、軟らかくなるまで塩茹でする。
2．串が通るくらいの柔らかさになったら、湯を捨て、火にかけて水分を飛ばし粉ふきいもにし、スプーンや木べらで潰す。(滑らかに全てを潰せなくても大丈夫です。)
3．別の鍋にオリーブ油とおろしたにんにくを入れ中火にかけ香りをだし、バター(とあればナツメグ)を加える。潰したじゃがいもを混ぜ合わせ、塩で味を整える。
じゃがいものでん粉質や、水分の飛ばしにより牛乳は適量(調整用)で使用してください。

※この料理のポイントは時間勝負。２からは、パパッと手早く作ってお召し上がりください。

（１人あたり　エネルギー９９ｋｃａｌ、たんぱく質１．８ｇ、脂質３．０ｇ、
炭水化物１６．５ｇ、カルシウム１３ｍｇ、食物繊維１．３ｇ、塩分０．１５ｇ）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆ちゃんちゃん汁☆

担当　今金小学校・
今金町学校給食センター
本多（☎８２－０２２４）

鍋の具材や薬味として食卓に欠かせない「長ねぎ」。緑の部分にはビタミンCやβ-カロテンが豊富に含まれており、風邪の予防や生活習慣病の予防に効果があると言われています。白い部分には硫化アリルが多く含まれており、血液をサラサラにする効果が期待できます。
今回はそんな長ねぎを使用した、羅臼町との給食コラボメニューをご紹介します☺

【材料（４人分）】

★鮭（角切り）	８０ｇ
★じゃが芋（乱切り）	８０ｇ
★キャベツ（太めの千切り）	４０ｇ
★人参（いちょう切り）	３０ｇ
★長ねぎ（小口切り）	３０ｇ
★干し椎茸（スライス）	０．８ｇ
☆みそ	大さじ２
☆和風だし（顆粒）	小さじ２／３
☆有塩バター	４ｇ



★昨年度の給食コラボメニュー★



≪作り方≫
※干し椎茸は洗ってからぬるま湯で戻しておく。
※ 鮭は熱湯をかけて臭みをとっておく。
１．鍋にバターを入れて溶かし、じゃが芋、人参、キャベツを炒める。
２．水を加え、椎茸を入れる。
３．煮立ったら灰汁をとり、和風だしを加える。
４．全ての食材に火が通ったらみそを加え、鮭と長ねぎを加える（味はお好みで調整してください）。

（１人あたり　エネルギー ７２ｋｃａｌ、たんぱく質 ６．３ｇ、脂質 ２．１ｇ、
炭水化物 ７．５ｇ、カルシウム ２１ｍｇ、食物繊維 １．４ｇ、塩分 １．２ｇ）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆自宅で出来る！十和田バラ焼き☆

担当　今金町保健福祉課
山本（☎８２－２７８０）

今回は、春先に出回る新玉ねぎの時期はもちろん、季節を問わず手に入る玉ねぎレシピ、青森県十和田市の料理をご紹介いたします。
玉ねぎの独特の香りと辛さは、硫化アリルという成分ですが、「血液サラサラ」にする働きがあります。硫化アリルは加熱すると成分が変わってしまうので、効果を期待するなら生食をしましょう。また、硫化アリルやカリウムは水に溶け出すため、辛みは残りますが、栄養を逃がさないためにも水にさらす時間は手短にすると良いです。

【材料（４人分）】

★牛肉切り落とし	300ｇ	＜調味料＞	
★玉ねぎ	450ｇ	☆しょうゆ	大さじ2
☆油	大さじ1	☆みりん	大さじ2
		☆砂糖	大さじ1
		☆こしょう	少々
		☆しょうが	少々
		☆お酢	少々



≪作り方≫
１．下ごしらえ
玉ねぎ　：皮をむき、繊維を断ち切る向きで１cm幅に切る。
しょうが：皮をむき、すりおろしにする。
２．ボウルに＜調味料＞を混ぜあわせタレを作る。
３．フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めます。しんなりとしてきたところで牛肉を加える。
２のタレを加え、炒め合わせたら完成です。
※玉ねぎを、あめ色になるまで炒めるとより美味しくなります。
牛肉と玉ねぎの比率は１：１．５ですが、お好みで玉ねぎを多くして下さい。

（１人あたり　エネルギー ２７８ｋｃａｌ、たんぱく質 １６．２ｇ、脂質 １７．１ｇ、
炭水化物 １８．３ｇ、カルシウム ２５ｍｇ、食物繊維 １．８ｇ、塩分 １．４ｇ）

★ 今金町栄養士ネットワークの活動紹介 ★

今金町栄養士ネットワークは町内の各施設に所属する管理栄養士、栄養士で構成された団体です。町広報誌『栄養士ネットワーク掲示板』の作成の他、情報交換や事業協力等の活動を行っています。

＜　所属メンバー　＞

認定こども園いまかね・今金町立今金小学校・今金町学校給食センター
北海道今金高等養護学校 ・今金町国保病院・今金町介護老人保健施設
特別養護老人ホーム 豊寿園・社会福祉法人 光の里・今金町地域包括支援センター
今金町保健福祉課

＜　町広報誌　「栄養士ネットワーク掲示板」　＞

栄養士ネットワークメンバーが輪番で、町広報誌に毎月掲載しています。
各施設等で提供の大豆レシピ、今金産の食材を使った1品、ミニ講話を掲載しています。
ぜひ町広報誌もご覧下さい♪


手作り玉ねぎ
ドレッシング


かぶとつくねの味噌煮



毎年６月は『食育月間』


☆お酢でさっぱり☆
ブロッコリーのツナ和え


素麺衣の
ポテトコロッケ


３色白玉みたらし団子


大根煮しめ


ねばねばキムチ丼


～高齢期の食事～
食べて元気に低栄養予防


魚のピリッとジャン


鮭の混ぜ寿司



災害時に温かい
ご飯を食べよう♪

写真は広報誌令和５年４月号～令和６年３月号のレシピです。
過去のレシピ集は、今金町ホームページでご覧いただけます。

今金町における食育の日

「毎月19日は地場産物を食べよう」

今金町には、男爵、お米、軟白ねぎ、ミニトマト、大豆等、多くの特産品があります。
旬の食材は栄養価も高く、少ない調味料でもおいしく食べられ減塩にも繋がります。
毎月１９日の食育の日は、今金町の農産物を食べて自然の恵みを味わいましょう♪

北海道今金町
マスコットキャラクター



●作成・発行●

今金町栄養士ネットワーク

今金町内の施設に所属する管理栄養士・栄養士で構成された団体です。

【お問い合わせ先（事務局）】

今金町保健福祉課　☎0137-82-2780

★過去のレシピ集がご覧いただけます★

今金町栄養士ネットワーク　検索