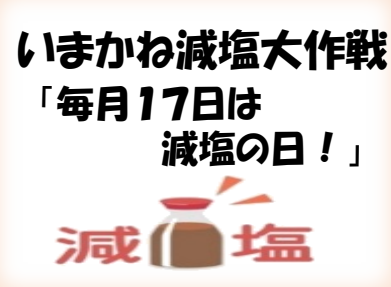
今金町栄養士ネットワーク掲示板レシピ集 No.12

（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（いまかね減塩大作戦　毎月１７日は減塩の日）　5月号（白菜のごま豆乳スープ）　6月号（材料は５つだけ！　給食のおからドーナッツ）







7月号（作って簡単！　豆乳プリン）　8月号（大豆の甘辛炒め）　9月号（豆乳シフォンケーキ）







10月号（ピリッと★　チリコンカン）　11月号（おからの和風　チキンナゲット）　１２月号（厚揚げと小松菜のチャンプルー）







1月号（知って防ごう！　ノロウイルス）　2月号（発酵食品でLet´s腸活）　３月号（今日からできる家庭備蓄！）

今金町広報誌（令和７年４月号～令和８年３月号）掲載

● もくじ ●

いまかね減塩大作戦！(今金町保健福祉課) ・・・・・・・・・・・・・・・１ページ

白菜のこま豆乳スープ(社会福祉法人　光の里) ・・・・・・・・・・・・・ １ページ

材料は５つだけ！給食のおからドーナッツ(認定こども園いまかね) ・・・ ２ページ

作って簡単！豆乳プリン(特別養護老人ホーム豊寿園) ・・・・・・・・・・２ページ

大豆の甘辛炒め(国保病院・介護老人保健施設)・・・・・・・・・・・・・３ページ

豆乳シフォンケーキ(今金小学校・今金町学校給食センター)・・・・・・・３ページ

ピリッと★チリコンカン(北海道今金高等養護学校) ・・・・・・・・・・・４ページ

おからの和風チキンナゲット(今金町保健福祉課) ・・・・・・・・・・・・４ページ

厚揚げと小松菜のチャンプルー
(今金町地域包括支援センター・介護老人保健施設)・・・・・・ ５ページ

知って防ごう！ノロウイルス(社会福祉法人　光の里) ・・・・・・・・・・ ５ページ

発酵職員でLet's腸活(認定こども園いまかね) ・・・・・・・・・・・・・・６ページ

今日からできる家庭備蓄！(特別養護老人ホーム豊寿園) ・・・・・・・・・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

いまかね減塩大作戦
「毎月17日は減塩の日！」

担当　今金町保健福祉課
山本（☎８２－２７８０）

令和7年4月より5年間「日本人の食事摂取基準（2025年版）」が使用されます。また、食塩については前回基準と同じ目標量となっています。

食塩の目標量（１日）

２０２５年４月からも男性７.５ｇ未満　女性６.５ｇ未満
（高血圧の治療をされている方では男女とも６．０ｇ未満）



※日本人の食塩摂取量は男性10.7ｇ、女性9.1ｇ、平均9.8ｇとこの10年間で大きな増減はみられません。（出典：令和５年国民健康・栄養調査結果より）

高血圧

1	新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調理する
2	ハーブ、スパイス、果物の酸味などを利用する
3	低塩の酢、醤油、ケチャップやソースなどの調味料を使う
4	味噌汁は具沢山にし、汁気を減らして減塩につなげる
5	目に見えない塩分が隠れている外食や加工食品を控える
6	塩分が多い漬け物を控える
7	味付けを確かめてから調味料を使う
8	麺類の汁を残す（全部残すと2～3g減塩できる）

食塩は血圧と密接な関係があります。食塩の摂りすぎは血液量が増え、高血圧を招きます。高血圧状態が続くと心臓に負担をかけ循環器疾患の原因となります。町の実施する集団健診では、尿検査から推定１日食塩摂取量を知ることが出来ます。**年に1度の健診を受診しましょう！**

今金町の食材を使った料理を紹介
☆白菜のごま豆乳スープ☆

担当　社会福祉法人　光の里
鈴木（☎８２－０７０５）

今金町で作られている特産品『大豆』製品を使ったレシピを１２月号まで連載でご紹介いたします！
今回は、豆乳を使ったクリーミーな野菜たっぷりのスープです。

【材料（４人分）】

★調整豆乳	６００ｃｃ	☆ごま油		大さじ1
★豚肉	２００ｇ	☆すりおろし生姜		大さじ１／２
★白菜	４００ｇ	☆水		１００ｃｃ
★玉ねぎ	１／４個	A	☆白いりごま	大さじ1
★えのき	小１パック		☆白すりごま	大さじ1
★人参	１５ｇ		☆鶏ガラスープの素	小さじ2
★乾燥きくらげ	５ｇ		☆しょうゆ	小さじ1
★長ねぎ	１０センチ程度	☆味噌		大さじ1



≪作り方≫

1．下ごしらえ
　豚肉：２センチ程　　白菜：芯と葉に分けて食べやすい大きさ
　玉ねぎ：太千切り　　えのき：２センチ程
　人参：短冊切り　　長ねぎ：小口切り
　きくらげ：水で戻し食べやすい大きさ
2．ごま油で豚肉を炒め、白菜の芯、玉ねぎ、きくらげ、人参を加えしんなりしたら、白菜の葉、えのきを加えます。
3．水を入れ全体的に野菜が柔らかくなるまで蒸し煮します。
4．Ａ調味料を加えます。弱火にし、豆乳と味噌を加え、沸騰しないように温めます。
5．器にもりつけ、ねぎを添えます。

（１人あたり　エネルギー 275cal、たんぱく質 17.6g、脂質 16.9g、
炭水化物 14.3g、カルシウム 101.1mg、食物繊維 3.2g、塩分 0.9g）

今金町の食材を使った料理を紹介
材料は5つだけ！給食の☆おからドーナツ☆

担当　認定こども園いまかね
丸山（☎８２－１７１９）

今回は大豆製品の1つである「おから」を使った「おからドーナツ」をご紹介します。このドーナツは当園の１５時のおやつのメニューとして何度も提供しているもので、少しもちもちした食感と優しい甘味が特徴です。

【材料（一口大サイズ２０～２５個程度）】

★ホットケーキMix	１００ｇ
★生おから	１００ｇ
★豆乳	６０ｃｃ
☆砂糖	４０～５０ｇ
☆揚げ油	適量



≪作り方≫
1．ボウルにホットケーキMix、砂糖、生おからを入れてよく混ぜます。
2．①に豆乳を加え、生地を練ります。
3．生地がまとまったら、お好きな大きさに丸めます。
4．鍋に揚げ油を入れて170℃程度まで温度を上げます。
5．③をきつね色になるまで揚げたら完成です。

（１人あたり　エネルギー248kcal、たんぱく質７.５ｇ、脂質6.9ｇ、
炭水化物31.５ｇ、カルシウム29ｍｇ、食物繊維2.７ｇ、塩分0.２ｇ）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆作って簡単！豆乳プリン☆

担当　特別養護老人ホーム豊寿園
柴田（☎８２－０３４４）

今回は大豆製品の1つである「豆乳」を使った「豆乳プリン」をご紹介します。
まだまだ、暑い季節が続きます。そんな季節に豆乳プリンはいかがでしょうか？

【材料（４人分）】

★調整豆乳	２００ｍｌ
★卵（M）	２個
☆砂糖	大さじ1
☆バニラエッセンス	３滴
☆メープルシロップ	お好みで　※黒蜜でも可



≪作り方≫
1．ボウルに卵を割り、泡立てないように混ぜます。
2．①に砂糖とバニラエッセンスを加え、混ぜたところに調整豆乳を加え、さらに混ぜ合わせます。
3．②をザルでこして、小さめの耐熱容器に流し入れ、ふんわりとラップをかけます。１個ずつ５００Wの電子レンジで１分程度、様子をみながら加熱します。
4．粗熱が取れたら冷蔵庫で１時間程度冷やし、お好みでメープルシロップや黒蜜をかけたら完成です。

（１人あたり　エネルギー９３kcal、たんぱく質４.７ｇ、脂質４.５ｇ、
炭水化物8.２ｇ、カルシウム36ｍｇ、食物繊維0.２ｇ、塩分0.２ｇ）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆大豆の甘辛炒め☆

担当　国保病院・介護老人保健施設
吉田（☎８２－０２２１）

大豆は6大栄養素（炭水化物、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維）を全て含む、元祖・スーパーフード。豆腐や納豆、きな粉など加工品も豊富にあり、毎日食べたいものの1つです。
今回は大豆を使った簡単レシピをご紹介します。おやつ、おつまみ、お弁当の一品にも。

【材料（3人分）】
★大豆（水煮）150g
★片栗粉（小麦粉でも可）　大さじ2
☆サラダ油　　大さじ2

㋐
☆砂糖　大さじ１と1/2
☆醤油　大さじ１
☆水　　大さじ１/２
混ぜておく



《作り方》
１．大豆（水煮）の水気をしっかり切る。
２．ビニール袋に１と片栗粉を入れて袋を振って粉をまぶす。
３．フライパンに油を温め、２を少し焦げ目がつく程度に炒める。
４．㋐を３に加え、全体にからめたら出来上がり。

（１人あたり　エネルギー196kcl、たんぱく質6.8ｇ、脂質3.3ｇ、
炭水化物14.1ｇ、カルシウム52㎎、食物繊維3.4ｇ、塩分1.0ｇ）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆豆乳シフォンケーキ☆

担当　今金小学校・
今金町学校給食センター
本多（☎８２－０２２４）

大豆製品の1つである「豆乳」を使った「豆乳シフォンケーキ」をご紹介します。
栄養価が高いといわれている豆乳ですが、イソフラボンやサポニン、ビタミンB群といった美容にもいい成分も多く含まれています。

【材料（１７ｃｍ型１ホール）】
★卵　　４個　　★豆乳　４０ｍｌ
☆上白糖　６０ｇ　　☆ベーキングパウダー　２ｇ
☆薄力粉　６０ｇ　　☆サラダ油　大さじ２



≪作り方≫
※１　オーブンは170℃で予熱しておく。　※２　薄力粉は、一度粉をふるっておく。
※３　ボウルＡ（生地用）、ボウルＢ（メレンゲ用）
１．　卵を卵黄と卵白に分ける。（卵白は冷蔵庫に入れておくとメレンゲが作りやすい）
２．　ボウルＡに卵黄入れて泡立てる。そこに砂糖を10ｇほど入れてよく混ぜる。
３．　サラダ油と豆乳を少しずつ入れ、乳化するようにしっかりと混ぜる。
４．　薄力粉を再度ふるいながら加え、ベーキングパウダーも加えてよく混ぜる。
５．　ボウルＢに卵白を入れ、砂糖を10ｇほど加えて、やや泡立つ程度に混ぜる。
６．　砂糖を20ｇ程度入れ、メレンゲが十分に膨らんできたら残りの砂糖を全て加えて、ツノが立つぐらいまで混ぜる。（ハンドミキサーがあると便利）
７．　ボウルＡにゴムベラでメレンゲをひとすくい加えて、生地になじむようよく混ぜる。
８．　ボウルＢにボウルＡの生地を何度か分けて加え、その都度ゴムベラで切るように混ぜる。
９．　型に生地を流し込む。生地を菜ばしでかき混ぜて空気を抜いた後、170℃で35分焼く。
１０．焼きあがったら、型を逆さにして冷まして完成。

（１人１/８カットあたり　エネルギー140kcal、たんぱく質4.5ｇ、脂質7.1ｇ、
炭水化物13.5ｇ、カルシウム24ｍｇ、食物繊維0.2ｇ、塩分0.2ｇ）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆ピリッと★チリコンカン☆

担当　北海道今金高等養護学校
小堤（☎８２－３１２１）

ピリッと辛い「チリコンカン」を紹介します。今金高等養護学校ではパンにあわせることが多いですが、カレーライスのようにごはんにかけて「チリコンカンライス」として登場することもあります。大豆嫌いな子でも、ペロリと食べてしまう一品です。ぜひ、お試しください。

【材料（４人分）】

★玉ねぎ	１６０ｇ	☆油（何でもOK）	適量
★豚ひき肉	１２０ｇ	☆おろしにんにく	少々
★人参	６０ｇ	☆食塩	少々
★大豆水煮	６０ｇ	☆こしょう	少々
☆ケチャップ	９０ｇ		
☆チリソース	３０ｇ		
☆ウスターソース（お好みで）	１０ｇ		



≪作り方≫
１．玉ねぎはみじん切り、人参は1㎝角に切る。
２．油をひいたフライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わりパラパラになってきたら、玉ねぎ、人参、おろしにんにく、食塩、こしょうを入れて炒める。
３．玉ねぎがしんなりしてきたら、大豆水煮を入れてさらに炒める。
４．ケチャップ、チリソース、お好みでウスターソースを入れて混ぜ、弱火にして水気がなくなるまで煮る。
※辛いのが苦手な方は、チリソースを入れずにケチャップとウスターソースで味付けしても美味しいですよ♪

（１人あたり　エネルギー155kcal、たんぱく質8.2g、脂質6.8g、
炭水化物14.4g、カルシウム35㎎、食物繊維2.6g、塩分1.3g）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆おからの和風チキンナゲット☆

担当　今金町保健福祉課
山本（☎８２－２７８０）

おからを使った和風チキンナゲットをご紹介します。鶏肉とおからの割合を半々にする事で、食べ応えがあり腹持ちがよく、ヘルシーに仕上げられます。また、フライパンで揚げ焼きにすることで、油の使用量とカロリーを抑えられます。外はカリっと、中はふんわりとした食感をお楽しみください！

【材料（４人分）】

★生おから	２００ｇ	☆しょうゆ	大さじ1
★鶏ひき肉	２００ｇ	☆塩こしょう	少々
★玉ねぎ	１／２個	☆油	適量
★卵	１個		
★片栗粉	大さじ３		
★じゃがいも	１／２個		



≪作り方≫
１．下ごしらえ
玉ねぎ：みじん切り
じゃがいも：すりおろし
２．ボウルに（油以外）材料を全部入れてこねる。ひと口大に丸めてナゲットの形に成形する。
３．フライパンに１～２ｃｍ程度、１７０度に熱した油でこんがりと揚げる。
４．お皿に盛り付けたら完成です。
※お好みで、味付けをしょうゆからコンソメ小さじ２にしたり、ケチャップをつけてお召し上がりください。

（１人あたり　エネルギー245kcal、たんぱく質14.3g、脂質15.1g、
炭水化物18.1g、カルシウム57㎎、食物繊維8.1g、塩分1.0g）

今金町の食材を使った料理を紹介
☆厚揚げと小松菜のチャンプルー☆

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）

大豆製品である厚揚げを使った「チャンプルー」をご紹介します。チャンプルーとは、野菜や豆腐を炒めた沖縄料理のことを言い、沖縄の方言で「混ぜる」という意味があります。

【材料（４人分）】

★厚揚げ（小揚げでも可）	１００ｇ	☆サラダ油	小さじ２
★小松菜	約２株	☆こしょう	６ふり
★干ししいたけ	４つ	☆塩	小さじ１/３
★干ししいたけの戻し汁	大さじ２	☆しょう油	小さじ１
★卵	２個		
★干しエビ	大さじ４		



≪作り方≫
１．材料を切る。
　厚揚げ：縦に２等分に切り、５ミリの厚さの短冊切り。
　小松菜：根本を切り落とし、２～３センチ幅の長さに切る。
　干ししいたけ：水で戻し軸を切り除き、かさを薄切り。戻し汁は捨てない。
　卵：殻を割って、菜箸で溶く。
２．フライパンにサラダ油を入れ、厚揚げを中火で両面を焼く。
３．２のフライパンに小松菜、しいたけ、しいたけの戻し汁を入れ炒める。
　小松菜がしんなりしてきたら塩、こしょうを振りかけ、しょう油を回し入れ、全体に味が馴染むように混ぜて、一度大皿に移す。
４．３のフライパンに溶き卵を入れ、ざっくり混ぜる。卵に火が通り、固まりが出来てきたら３を戻し、最後に干しエビを混ぜ、全体に混ざるように和える。
５．最後に皿に盛り付け出来上がり。

（１人あたり　エネルギー155kcal、たんぱく質8.2ｇ、脂質6.8ｇ、
炭水化物14.4ｇ、カルシウム35㎎、食物繊維2.6ｇ、塩分1.3ｇ）

☆知って防ごう！ノロウイルス☆



担当　社会福祉法人　光の里
鈴木（☎８２－０７０５）

ノロウイルスは１年中感染が確認されるウイルスですが、特に冬の寒い時期に感染拡大しやすい傾向にあります。乾燥や熱にも強く、少量のウイルスでも感染・発症してしまう感染力の強い厄介なウイルスです。正しく知って、感染を防ぎましょう！

どうやって感染するの



◇ノロウィルスに汚染された食品を食べる
◆感染者が調理した食品を食べる
◇感染者の排泄物や使用物に直接接触する、または触れた手で飲食する。

感染を防ぐには…

【手 洗 い】トイレのあと、食事の前や調理の前に！



【加熱調理】適切によく加熱する！



【消　　毒】次亜塩素酸ナトリウムを使用する！



適度な睡眠と運動、食事で免疫を高め、ウィルスに強い体づくりをすることも、感染予防には重要です！

☆発酵食品でLet's腸活♫☆

担当　認定こども園いまかね
丸山（☎８２－１７１９）

近年腸内環境を整え、便通の改善やダイエット、肌荒れ改善などを目指すための「腸活」が注目されています。今回は「腸活」の心強い味方「発酵食品」についてご紹介します。

【発酵とは？】



乳酸菌や納豆菌、酵母などの微生物の力を借りて、栄養分を増加させたり、保存性を高めたりすることです。

【発酵食品ってどんなもの？】

大豆を納豆菌で発酵させた納豆をはじめ、ぬか漬けやチーズ、味噌や醤油などの調味料、ビールやワイン等のお酒、パンや生ハムも発酵食品の仲間です。



まだまだ寒いこの季節！おすすめは

◍手作り生姜麹鍋◍



【材料】
- 乾燥麹　１００ｇ
- 塩　３５ｇ
- みじん切りまたはおろした生姜　８０～１００ｇ
- 水　大さじ２強～大さじ４

【作り方】
消毒したタッパーなどに入れて1日1度よく混ぜ、1週間ほど室温で発酵させたら生姜麹の完成です。これを市販の鍋の素の代わりに鍋に入れ、お好きな具材と出汁や水と一緒によく煮るとおいしい生姜麹鍋の完成です！

☆今日からできる家庭備蓄！☆
～家庭備蓄食品のすすめ～

担当　特別養護老人ホーム豊寿園
柴田（☎８２－０３４４）

近年、地震や台風などといった自然災害が増えていますが、皆さんはもしもの時のために、食材の備えはできていますか？

～何をどのくらい準備したらいい？～

過去の経験から、災害発生からライフライン復旧まで１週間以上かかることが多くあります。また、災害支援物資が３日以上到着しないことや、１週間食品が手に入らないことも考えられます。

そのため、家庭での備蓄食料は最低3日分～１週間分が目安と言われています。

【家庭備蓄の例（１週間分／大人2人の場合）】



１）必需品
- 水２Ｌ×６本×４箱
  ※１人１日およそ３Ｌ（飲料水+調理用水）
- カセットコンロとガスボンベ×１２本
  ※１人１週間およそ６本程度

２）主　食
- 米２ｋｇ×２袋
- 乾麺
（うどん、そば、パスタなど４袋）

３）主　菜
- レトルト食品
（カレー、牛丼、パスタソースなど２４個）
- 缶詰（肉・魚１８缶）

４）副菜・その他
- 日持ちする野菜（玉ねぎ、じゃがいもなど）
- 梅干し、のり、乾燥わかめなど
- 調味料（砂糖、塩、しょうゆなど）
- インスタントみそ汁や即席スープ
- 野菜ジュース、果汁ジュースなど

【ローリングストック】

備蓄食材を用意するときに、ローリングストックを行うことで、保管場所や賞味期限の管理がしやすくなるといったメリットがあります。

何事も“備えあれば憂いなし”できることから始めてみましょう！！



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

★ 今金町栄養士ネットワークの活動紹介 ★

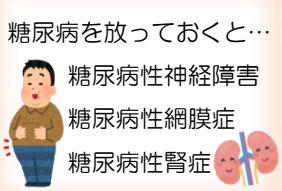
今金町栄養士ネットワークは町内の各施設に所属する管理栄養士、栄養士で構成された団体です。町広報誌『栄養士ネットワーク掲示板』の作成の他、情報交換や事業協力等の活動を行っています。

＜　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♪



糖尿病について
知ろう！


ちくわアスパラの
照り焼き



日々の食べることを
見直してみませんか？



夏バテ予防！～旬の
食材を摂りましょう～


そうめんのトマトたれ


ポテトベーコン春巻き


コツは慌てずゆっくりと♪
★給食のデミグラスソース★


大根ステーキ


食べ物で「温活」


イタリア風🍁
マッシュポテト


ちゃんちゃん汁


自宅で出来る！
十和田バラ焼き

写真は広報誌令和６年４月号～令和７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