

## 減る脂～DASH食を活用した発育応援レシピ

以前、高血圧等の生活習慣病予防レシピ(減る脂～DASH食)を開発しました。  
減る脂～DASH食は、カルシウムやカリウム、マグネシウムを含む食材を使ったレシピです。  
これは、子どもの成長にも役立つ栄養素でもあります。  
そこで、減る脂～DASH食の考えを取り入れ、家族で食べられるレシピを作成しましたので、  
ご活用ください。

## 減る脂～DASH食の考え方

アメリカ国立心臓肺血液研究所が提唱した高血圧を防ぐ食事法である“DASH食”  
(Dietary Approaches to Stop Hypertension)を豊肥地域の産物で作れるように  
考えたもの。

### ポイント1

カリウム、カルシウム、マグネシウムを多く含む食品を使用。(大豆製品、海藻類など)  
高血圧を予防する効果が期待できる！

#### 栄養素の働き

##### カルシウム

- ・不足すると骨から溶け出して、血液中の濃度が一時的に高くなり、血管壁が収縮することで、血圧の上昇を招く。
- ・成長、発育に影響を与える。

##### カリウム

- ・体の余分なナトリウムを細胞の外に出してくれる。

##### マグネシウム

- ・カリウムとナトリウムのバランスを調整する。
- ・骨や歯にカルシウムが定着するのを助ける。

### ポイント2

飽和脂肪酸を減らすために、脂身の少ない鶏肉を使用するなど工夫。  
減る脂～(ヘルシー)

### ポイント3

地域の食材を活用  
手軽に作れる！

いろいろなレシピに  
挑戦してみてください



#### <お問合せ先>

大分県豊肥保健所 地域保健課 栄養士  
〒879-7131  
大分県豊後大野市三重町市場934番地2  
TEL:0974(22)0162  
FAX:0974(22)7580

協力 豊後大野市教育保育協議会調理研究会  
竹田市教育保育協議会保育所給食研修会

# 発育応援レシピ

～地域食材を使った体が喜ぶレシピ～



＼めざせ！健康寿命日本一／

減塩マイナス3g

野菜摂取350g

歩数プラス1500歩

～生活習慣病予防は食事から～

# 地域の食材を使った健康レシピ

(材料は大人の目安です。子どもの分量は調整してください。)



## 蒸し野菜のトーフソース添え

### 材料(2人分)

#### 好きな野菜

(例: 人参、さつまいも、キャベツ、ブロッコリー、大根)



#### ソース

絹ごし豆腐	80g
粉チーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
かぼす汁	大さじ1
塩	少々
オリーブ油	大さじ1/2

#### 作り方

好きな野菜を食べやすい大きさに切り、蒸し器で楊枝がとおるくらいに蒸す。(電子レンジでもOK)  
ソースの材料をフードプロセッサーで合わせ、を盛り合わせた皿に小さめの容器に入れて添える。  
( と和えてもOK)

## おからサラダ

### 材料(2人分)

おから	60g	下処理
切り干し大根	2g	(乾燥おからは、出汁で戻す)
にんじ	20g	水で戻してゆで、小さく切る
ほうれん草	20g	3cmの千切りにしてゆでる
ドレッシング	20g	ゆでて3cmに切る
いりごま	適量	フレンチor和風



おからのバサバサが気になるときはマヨネーズを加えてもGOOD

#### 作り方

下処理をすませた切り干し大根、にんじん、ほうれん草を冷ましておからと合わせ、ドレッシングで和える。盛り付けたら、上からごまを振る。



## タロパーク

### 材料 2人分

鶏ももひき肉	80g	大根	60g
豚ひき肉	40g	濃口しょうゆ	小さじ1
里芋	60g	みりん	小さじ1
玉ねぎ	40g	酒	小さじ1/2
中濃ソース	小さじ1	中ざら糖	小さじ1/2
塩	少々		

a お好みでナツメグやくミンを入れて



#### 作り方

里芋は皮をむいて茹で、1cmの角切りにして冷ましておく。  
玉ねぎはみじん切りにし、レンジで30秒から1分位、色が透明になるまで加熱する。  
、 とひき肉を合わせ、aを入れてよく混ぜ、なじませる。二等分し、楕円にして中心をへこませ、成形する。  
フライパン(テフロン加工でなければ、油をキッチンペーパーで塗っておく)を熱し、を中火で焦げ目がつくまで焼く。ひっくり返して少し焼いた後、フタをし、弱火で中心に火がとおるまで焼く。  
大根はすりおろし、軽く水気をきる。  
皿に を盛りつけ、 を天盛りにしてのせ、煮詰めたbをかける。野菜を添えると彩りUP

## おくぼんごシチュー

### 材料(2人分)

鶏むね肉	60g	牛乳	100g
生揚げ	60g	バター	5g (オリーブオイルでもOK)
しめじ	50g	薄力粉	10g
えのきだけ	50g	白みそ	2.5g
好きな野菜	100g	コンソメ	1/2個
(例: 玉ねぎ、人参など)		水	適量



#### 作り方

鶏肉、生揚げは一口大に切る。  
野菜は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分け、えのきだけは3cm長さに切る。  
と をバターを入れた鍋で軽く炒め、材料が浸かるくらいの水とコンソメを入れて煮込む。  
フライパンにバターを熱し、薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ入れながらのばす。  
に を入れて加熱し、白みそで味を調える。

## ひじきと高野豆腐の含め煮

### 材料(2人分)

乾燥ひじき	4g
高野豆腐	16g
人参	10g
出し汁	カップ1/2
減塩濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

小松菜などの緑の野菜をいれると彩りUP



#### 作り方

ひじきは水で戻し、高野豆腐もぬるま湯で戻しておく。  
高野豆腐は、3cm x 5mmくらいの短冊切りにし、人参は3cmに千切りにしてレンジで30秒加熱する。  
ひじきと高野豆腐を出し汁で10分くらい煮て、砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。  
盛り付けてにんじんを飾る。

## 海藻サラダ

### 材料(2人分)

カットわかめ	6g
サラダ菜	40g
もやし	60g
にんじん	30g
かぼすポン酢	小さじ2
いりごま	小さじ1



お好みでごま油を入れるとナムル風に!



#### 作り方

わかめは水で戻し、湯をとす。  
サラダ菜は、食べやすい大きさにちぎる。  
もやしはゆでて、ザルにあげる。  
にんじんは千切りにする。  
から をポン酢で和えて盛り付け、ごまを振る。

## 豆腐わらびもち

### 材料(2人分)

絹ごし豆腐	150g
片栗粉	50g
砂糖	15g
水	50cc
a スキムミルク	10g
きな粉	20g



黒蜜をかけると大人の味に!



#### 作り方

鍋に豆腐、片栗粉、砂糖を入れ、よく混ぜる。  
に少しずつ水を加えてしっかり混ぜる。  
を弱火にかけ、ヘラでとろみが出るまで練る。(焦がさないようにする)  
とろみが出たら火を止め、冷水を入れたボウルにスプーン2本で生地を落とす。  
をザルにあげ、aを合わせたものをまぶす。  
(お好みで黒蜜をかける。)