



美味しく健康づくり

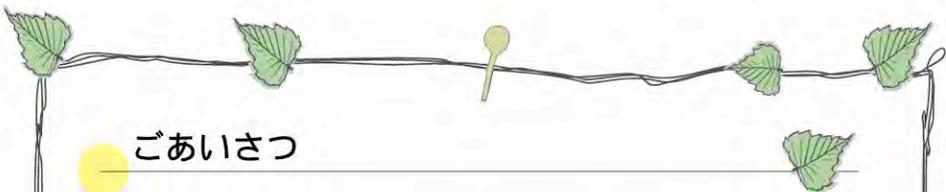
Cooking Book

健康レシピ



岡垣町





ごあいさつ

“食”は私たちのからだをつくる基礎となります。
いつまでも健康でいきいきとした生活を続けていくため
には、日々の食事はとても大切です。

このたび、食生活改善推進会の皆さんに協力して
いただき、『健康レシピ』を作成しました。

食生活改善推進会では、昭和56年から現在まで長年
にわたり、広報おかがきの紙面で「ヘルシークッキング」
コーナーに、健康レシピを掲載されています。「ヘルシ
ークッキング」で紹介された数多くの料理の中から厳選
し、改良を加えたものを、皆さんの健康づくりのために
一冊の本にまとめました。

この本が住民の皆さんの食卓で活躍し、岡垣町がさら
に元気な町になることを願っています。

岡垣町長 宮内 實生



目次

● 主食	P
豆腐入り親子丼	3
ぱっくんお焼き	4
黒豆ずし	5
みそ煮込みうどん	6



● 主菜	P
サケと青菜のテリーヌ	7
魚と野菜のホイル焼き	8
スープカレー	9
タンドリーチキン	10
高野豆腐のハンバーグ	11
豆腐シュウマイ	12

● 副菜	P
ひじきのサラダ	13
ガーリックチップ入りサラダ	14
麩とごぼうの柳川煮	15
ブロッコリーとえびの煮物	16
ほうれんそうのくるみあえ	17
梨もどき	18

● 汁物	P
じゃがいものクリームスープ	19
れんこんのしんじょわん	20

● おやつ	P
みかん入りしょうが白玉	21
トマトゼリー	22



主食、主菜、副菜をそろえて

～昔からの献立づくりの知恵です～

主食、主菜、副菜という料理の分類を基本にして組み合わせると、多様な食品の組み合わせが可能となり、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

● **主食** ご飯、パン、麺類などで炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。



● **副菜** 野菜、海藻、きのこ類などを主に使った料理。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。



● **主菜** 魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。



● **汁物など** 汁物、飲み物、果物など、食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる料理。



豆腐入り親子丼



いつもの親子丼の鶏肉を少し豆腐に代えてエネルギーをカット。
健康を気づかう方におすすめの料理です。

◎材料 (4人前)

鶏もも肉	200g	
絹ごし豆腐	1/2丁	
白ねぎ	1本	
A	だし汁	300cc
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	塩	小さじ2/5
卵	4個	
みつば	8本	
ご飯	560g	

エネルギー：475kcal たんぱく質：22.5g 脂質：14.1g

炭水化物：59.9g カルシウム：68mg 塩分：2.1g

◎作り方

- ①鶏もも肉はそぎ切りにする。豆腐は水切りをしておく。
- ②白ねぎは斜め切りにし、みつばは4cmくらいに切る。
- ③鍋にAを合わせて鶏もも肉と白ねぎを入れて火にかけ、材料に火が通ったら豆腐をスプーンですくい入れる。
- ④③に溶いた卵を流して蓋をし、みつばを散らす。
- ⑤器にご飯を盛り、④をのせる。



残りご飯でつくれる簡単料理。桜えびとしらす干しが入っていて、カルシウムたっぷり。子どもさんのおやつにもどうぞ。

◎材料 (4人前)

ご飯……………600g
桜えび……………大さじ3
しらす干し……………大さじ3
青のり……………適量
サラダ油…小さじ1と1/2

エネルギー：273kcal たんぱく質：7.6g 脂質：1.6g

炭水化物：54.2g カルシウム：58mg 塩分：0.2g

◎作り方

- ①ボウルにご飯、桜えび、しらす干し、青のりを入れ、へらなどで少し粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ②食べやすい大きさに等分して一度手で丸く握り、つぶして円盤型にする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、両面をこんがりと焼く。



黒豆ずし



色合いがとてもきれいなおすしです。お客様のおもてなしにもどうぞ！
スキムミルクとしらす干しが入っているため、カルシウムたっぷりです。

◎材料(米3合分/4~5人分)

米……………3合
 黒豆……………40g
 しらす干し……………25g
 にんじん……………40g
 スキムミルク…大さじ2と1/2
 酒……………大さじ1弱
 塩……………小さじ2/5
 合わせ酢
 { 酢……………大さじ3と2/3
 { 砂糖……………大さじ2と2/3
 { 塩……………小さじ1/3
 青じそ……………少量

エネルギー：382kcal たんぱく質：10.6g 脂質：2.1g

炭水化物：76.0g カルシウム：83mg 塩分：1.2g

◎作り方

- ①米は30分前に洗う。
- ②黒豆はぬれぶきんでふき、皮がはじけるまで弱火で炒る。
- ③しらす干しは熱湯を通す。
- ④にんじんは5mm角に切る。
- ⑤米に②③④、スキムミルク、酒、塩を加えて分量の水で炊き上げ、合わせ酢を混ぜる。
- ⑥器に盛り、せん切りにした青じそを散らす。

※塩の量はしらす干しの塩分により加減する。

※青じそほかに、さやいんげん、さやえんどう、木の芽等の青みを加えるとうい。



野菜がたっぷり入った具だくさんうどん。
一品で栄養のバランスがとれて、体がポカポカになる料理です。

◎材料（4人前）

ゆでうどん	4玉
豚薄切り肉	100g
かぼちゃ	160g
白菜	200g
にんじん	80g
干しいたけ	4枚
油揚げ	1枚
小ねぎ	1/2本
だし汁	1300cc
みそ	80g



エネルギー：423kcal たんぱく質：16.5g 脂質：6.1g

炭水化物：74.6g カルシウム：87mg 塩分：2.9g

◎作り方

- ①豚肉は5cmの長さに切り、かぼちゃは7mmくらいの厚さでいちよう切りに、白菜は縦3等分の2cm幅に切る。
- ②にんじんは短冊切りにし、干しいたけは戻して薄切りにする。
- ③油揚げは短冊にし、ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れ、①の具を入れて火を通し、うどんを入れて煮る。
- ⑤④に油揚げを入れ、みそを溶き入れて器に盛り、ねぎを散らす。

※みその量は、塩分により加減する。

たんぱく質
カルシウム
強化

サケと青菜のテリーヌ

主
菜



少し手間がかかりますが、家庭でレストランの味が楽しめます。
特別な日のごちそうにいかがでしょうか？

◎材料 (4人前)

生サケ	240g	
白身魚	120g	
小松菜	60g	
A	卵白	2個分
	白ワイン	大さじ2
	片栗粉	大さじ4
	塩	小さじ2/5

ソース

バター	24g
小麦粉	大さじ2と2/3
牛乳	220cc
固形ブイヨン	1個
粉チーズ	20g
塩・こしょう	各少量

エネルギー：282cal たんぱく質：23.8g 脂質：11.8g

炭水化物：16.7g カルシウム：179mg 塩分：1.6g

◎作り方

- ①サケは、皮と骨を除いて一口大に切る。Aを混ぜ合わせ、その2分の1の量とともにフードプロセッサーにかけてなめらかになるまで攪拌する。
- ②白身魚も①と同様に、残りのAとともにフードプロセッサーにかける。
- ③小松菜はやわらかく茹で、フードプロセッサーにかけて、②と混ぜる。
- ④バットにバター(分量外)を塗り、①の半量、③の半量、①の残り、③の残りの順に流し入れる。ラップをして蒸し器で約12分間、中火で蒸す。
- ⑤ソースを作る。鍋にバターを溶かして小麦粉を炒める。牛乳を少しずつ加えてのぼし、ブイヨンを加える。とろみがついたら粉チーズを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥お皿にソースを敷き、④を食べやすい大きさに切り分けて盛り付ける。



缶詰の魚と野菜をアルミホイルに包んで蒸し焼きにするだけ。
時間がないときにおすすめの料理です。

◎材料（4人前）

魚の缶詰……………2缶
きのこ類……………60g
冷凍かぼちゃ……………8切
ほうれんそう……………80g
バター……………2cm角

エネルギー：156kcal たんぱく質：8.7g 脂質：6.8g

炭水化物：16.1g カルシウム：119mg 塩分：0.6g

◎作り方

- ①きのこ類は小房に分ける。かぼちゃは縦半分に切る。ほうれんそうはゆでて水気を絞り、長さ2～3cmに切る。バターは厚さ5mmに切る。
- ②アルミホイルに材料を並べ、缶詰の汁をかける。上にバターを乗せ、ホイルで包み、フライパンで蒸し焼きにする。



たんぱく質
カルシウム
強化

スープカレー

主菜



カレーの風味が食欲をそそるごちそうスープ。
素材のうまみがたっぷり、ごはんにもパンにも相性ピッタリ。

◎材料 (4人前)

ミートボール	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/4個
パン粉	大さじ3
牛乳	小さじ2
片栗粉	小さじ1
塩・こしょう	各少量
サラダ油	小さじ1
カレースープ	
ブロッコリー	1/2株
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
ミニトマト	8個
固形スープの素	1個
水	300cc
牛乳	300cc
塩・こしょう	各少量
カレー粉	小さじ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

エネルギー：247kcal たんぱく質：12.8g 脂質：11.2g

炭水化物：24.4g カルシウム：118mg 塩分：1.2g

◎作り方

- ①Aの玉ねぎは、みじん切りにする。カレースープの玉ねぎは1cm幅のくし形に、じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ②ブロッコリーは洗って小房に分け、さっとゆでる。
- ③ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③をころがしながら焼き色を付ける。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。
- ⑥⑤に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮込む。
- ⑦材料がやわらかくなったらブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。最後に塩・こしょう、ケチャップで味をととのえる。



ヨーグルトに漬け込んだ鶏肉がとってもやわらか。
ピリ辛風味で、おかずにもおつまみにもなる一品です。

◎材料（4人前）

鶏もも肉……………280g
塩・こしょう……………各少量

A { ヨーグルト……………120g
おろしんにく…小さじ1/2
おろししょうが…小さじ1
パプリカ……………少量
レモン汁……………小さじ1

B { にんじん……………120g
バター……………4g
砂糖……………大さじ2と2/3

ブロッコリー……………80g

エネルギー：251kcal たんぱく質：16g 脂質：10.5g

炭水化物：12.5g カルシウム：56mg 塩分：1.1g

◎作り方

- ①鶏もも肉はすじを取り、身の厚いところは開いてからフォークで穴を開け、塩・こしょうする。
- ②Aを合わせ、①と一緒にポリ袋に入れてよくもみ、2～3時間漬け込んでおく。
- ③にんじんはシャトー形に切って、バターと砂糖を加えグラッセにする。
- ④ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷いて②を並べ、200度のオーブンに入れ15分くらい焼く。
- ⑥⑤を食べやすい大きさにカットして、器に盛り③④を添える。

※鶏肉は長めに漬け込んでおいたほうがおいしい。



たんぱく質
強化

高野豆腐のハンバーグ

主
菜



高野豆腐と鶏ミンチでつくるヘルシーな和風ハンバーグ。
高野豆腐が入っているので、カルシウムたっぷりです。

◎材料 (4人前)

{ 高野豆腐……………20g
牛乳……………60cc
玉ねぎ……………100g
にんじん……………40g
干しいたけ……………1枚
サラダ油……………大さじ1と1/2
鶏ミンチ……………140g
卵……………1/2個
パン粉……………20g
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少量

たれ

{ しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
だし汁……………100cc
片栗粉……………小さじ1
ブロッコリー……………80g

エネルギー：168kcal たんぱく質：13.5g 脂質：7.3g

炭水化物：12.3g カルシウム：76mg 塩分：1.5g

◎作り方

- ①高野豆腐はすりおろして牛乳に浸す。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切り、干しいたけは戻してみじん切りにする。
- ③②を半量のサラダ油で炒めて冷ます。
- ④鶏ミンチに①③、卵、パン粉を合わせ、塩、こしょうで味をつけ、形を作る。
- ⑤フライパンに残りの油を入れて熱し、④を両面焼いて皿に盛る。
- ⑥たれの調味料を合わせて④にかける。
- ⑦ブロッコリーを小房に分けてゆでて添える。



ささみミンチと豆腐、えびを使って、脂っぽさを抑えたシューマイです。
カボス風味のたれでさっぱりといただけます。

◎材料 (4人前)

木綿豆腐	200g	
むきえび	100g	
ささみミンチ	40g	
長ねぎ	20g	
干しいたけ	2枚	
A	酒	小さじ2
	しょうが汁	小さじ1/2
	顆粒中華だし	小さじ1
	片栗粉	大さじ2
シューマイの皮	20枚	
カボス汁	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
レタス	60g	
かいわれ大根	1/2束	

エネルギー：144kcal たんぱく質：12.8g 脂質：2.6g

炭水化物：16.8g カルシウム：80mg 塩分：1.0g

◎作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーに包んでかるく重石をして水分をとる。
- ②飾り用のえびを粗くたたき、ミンチに混ぜる。えびを細かくたたく。
- ③干しいたけを戻してみじん切りにし、長ねぎもみじん切りにする。
- ④ミンチにAをよく混ぜる。
- ⑤細かくたたいたえび、豆腐、長ねぎ、しいたけを混ぜ合わせる。
- ⑥シューマイの皮で⑤を包み、飾り用のえびのをせ、蒸し器で15分蒸す。
- ⑦カボス汁としょうゆを合わせて添える。
- ⑧かいわれ大根の根元を切り取り、三等分にして、レタスのせん切りと混ぜて添える。

ひじきのサラダ



栄養のバランスがよく、エネルギーが控えめのヘルシーな中華風サラダ。
ごま油の風味が食欲をそそります。

◎材料 (4人前)

長ひじき	20g	
A {	酒	大さじ1
	サラダ油	小さじ1
	酢	大さじ2と1/3
	しょうゆ	小さじ1
	ラー油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	
鶏のささみ	100g	
パプリカ	1個	
大根	50g	
にんじん	20g	

エネルギー：63kcal

たんぱく質：6.6g

脂質：2.2g

炭水化物：4.7g

カルシウム：76mg

塩分：0.4g

鉄分：2.9g

◎作り方

- ①ひじきは20分くらい水に漬けて戻し、よく洗って1~2分湯を通して、3~4cmに切る。
- ②ひじきをAと合わせておく。
- ③ささみは酒をかけてゆで、冷めたら裂く。パプリカはせん切りにする。
- ④大根、にんじんはせん切りにし、塩を振りかけて、しんなりしたら絞る。
- ⑤②③④を和える。





ガーリックチップが香ばしいサラダ。マカロニ入りで、ボリュームがあります。ドレッシングはお好みのものをどうぞ。

◎材料 (4人前)

{ にんにく	……………2片
{ サラダ油	……………小さじ1
マカロニ	……………70g
きゅうり	……………大1本
にんじん	……………小1本
ハム	……………3枚
ドレッシング	……………適量
サニーレタス	……………適量

エネルギー：207kcal

たんぱく質：8.3g

脂質：3.2g

炭水化物：35.3g

塩分：1.2g

食物繊維：3.4g

◎作り方

- ①にんにくは薄切りにする。フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを加えて火をつける。にんにくがカリッとなるまで炒める。
- ②マカロニはゆでる。
- ③きゅうり、にんじん、ハムはせん切りにする。にんじんは、さっとゆでる。
- ④ボールに②③を入れ、ドレッシングで和え、サニーレタスとともに器に盛り、上に①を飾る。



麩とごぼうの柳川煮



麩が煮汁をたっぷり含んでいるので、うす味でもおいしく食べられます。
ごはんのおかずにはぴったりです。

◎材料（4人前）

ごぼう	60g	
にんじん	40g	
鶏ひき肉	40g	
麩(ふ)	4個	
油	小さじ1	
卵	1個	
絹さや	20g	
A {	だし汁	適量
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1

エネルギー：106kcal

たんぱく質：7.3g

脂質：4.6g

炭水化物：8.2g

塩分：0.6g

◎作り方

- ①ごぼうをささがき、にんじんを拍子木切りにする。
麩はだし汁で戻す。
- ②油でひき肉、ごぼう、にんじんを炒め、Aで調味し、麩を加えて、卵でとじる。
- ③ゆでて斜めに切った絹さやを散らす。





えびのうまみが効いた、やさしい味わいの煮物。
下ごしらえをした材料を鍋に入れてさっと煮るだけの簡単料理です。

◎材料 (4人前)

ブロッコリー……………200g

えび……………160g

A { だし汁……………200cc

砂糖…小さじ2と2/3

薄口しょうゆ…小さじ2と2/3

B { 片栗粉……………小さじ1

水……………小さじ2

エネルギー：67kcal たんぱく質：11.1g 脂質：0.4g

炭水化物：5.6g 塩分：0.9g

◎作り方

- ①ブロッコリーは小さく切り分け、ゆでる。
- ②えびは殻と背わたを取り、2～3つに切る。
- ③鍋にAを煮立て①②を入れ、さっと煮る。
- ④Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、汁をか
らめる。



カルシウム
強化

ほうれんそうのくるみあえ



いつものあえ物にくるみを加えると、食感と風味が変わります。
くるみは他のナッツ類に代えてもおいしいです。

◎材料（4人前）

ほうれんそう……………200g

くるみ……………30g

A { スキムミルク……………50g

砂糖……………大さじ1

しょうゆ……………小さじ2

だし汁……………大さじ2

エネルギー：125kcal

たんぱく質：6.7g

脂質：5.5g

炭水化物：14g

カルシウム：170mg

塩分：0.6g

◎作り方

- ①ほうれんそうは沸騰した湯でゆでて水に入れて冷ました後、水気を絞る。
- ②くるみは中火で2～3分乾いりし、粗みじんにしてすり鉢で軽くする。
- ③ボールにAを入れ、くるみを加え混ぜる。
- ④③にほうれんそうを加え混ぜ、小鉢に盛る。





さっとゆでたじゃがいもの食感が梨と似ています。
あえ衣に酢が入っているので、さっぱりといただけます。

◎材料 (4人前)

A	}	じゃがいも……………200g
		酢……………小さじ2
	にんじん……………50g	
	塩わかめ……………6g	
	卵……………1個	
	[砂糖……………大さじ1
		酢……………大さじ1と1/2
		塩……………小さじ1/3
		薄口しょうゆ…小さじ1/2

エネルギー：129kcal たんぱく質：7.1g 脂質：5.2g

炭水化物：12.5g 塩分：0.7g

◎作り方

- ①じゃがいもは皮をおき、細かいせん切りにして水にさらし、酢を入れた湯でさっとゆで、ざるにあげる。にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ②わかめは、水に戻して小さく切り、熱湯を通す。
- ③卵は炒り卵にする。
- ④①②③をAで和える。



カルシウム
強化
うす味

じゃがいものクリームスープ



材料を煮込んで、ミキサーにかけるだけの簡単スープ。
じゃがいもをさつまいもやかぼちゃに代えてもおいしいです。

◎材料（4人前）

じゃがいも……………160g
玉ねぎ……………30g
バター……………10g
水……………300cc
固形ブイヨン……………1個
牛乳……………200cc
塩・こしょう……………各少量
パセリ(みじん切り) ……適量

エネルギー：89kcal

たんぱく質：2.5g

脂質：4.0g

炭水化物：10.8g

カルシウム：64mg

塩分：0.6g

◎作り方

- ①じゃがいもは皮をおき、いちよう切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎ、じゃがいもの順に入れ、焦がさないように炒める。
- ③②に水と固形ブイヨンを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ミキサーで③をなめらかにし、鍋に戻して牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

※もう少しコクがほしい場合は、牛乳を30ccほど減らして、生クリームに代えるといいです。

※好みでクルトンやクラッカーを砕いたものを加えてもいいです。





おもてなし料理にもなる、春におすすめの汁物。
れんこんのもちもち感とえびのぷりぷり感が楽しめる一品です。

◎材料（4人前）

れんこん	200g	
おきえび	4尾	
	少量	
酒	少量	
塩	少量	
さやえんどう	2枚	
片栗粉	小さじ2	
だし汁	720cc	
A	塩	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ2/3
菜の花	8本	
ゆずの皮	少量	

エネルギー：55kcal たんぱく質：3.8g 脂質：0.1g

炭水化物：10.4g カルシウム：49mg 塩分：1.1g

◎作り方

- ①れんこんをすりおろす。
- ②おきえびの背わたを除いて1cm幅に切り、酒と塩をふる。
- ③さやえんどうをせん切りにする。
- ④菜の花をゆでて食べやすい長さに切る。
- ⑤ボールにれんこん、えび、さやえんどう、片栗粉を加えよく混ぜ、4等分してラップに包み、電子レンジ（500W）で2～3分加熱する。
- ⑥鍋にだし汁を入れて煮立て、Aで調味する。
- ⑦椀に⑤を入れ、だし汁を注いで菜の花を添え、ゆずの皮を飾る。

みかん入りしょうが白玉

おやつ



冬におすすめの温かいおやつ。しょうがの効果で、からだが芯から温まります。フルーツはお好みのものをどうぞ。

◎材料 (5人前)

白玉粉	120g
水	100cc
しょうが	1かけ
水	4カップ
砂糖	110g
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4
みかん	2個

しょうが湯を全て飲んだ場合 エネルギー：190kcal

◎作り方

- ①白玉粉は水で練り、楕円形（1人あたり2～3個程度）にして熱湯に入れ、浮いたら水に入れて冷やす。
- ②しょうがは薄く切って水に入れ、煮出して取り出す。砂糖を加えて溶かす。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、房から取り出したみかんを加え、火を止める。
- ④器に①を入れ、みかん入りのしょうが湯を注ぐ。



トマトゼリー



トマトの赤が食欲をそそる野菜のおやつ。りんごジュースが入っているのでトマトのにおいが気になりません。子どもさんのおやつに。

◎材料（4人前）

{ゼラチン	8g
{水	大さじ3
トマトジュース	180cc
りんごジュース	180cc
砂糖	大さじ4
レモン汁	小さじ2
ミニトマト	4個
ミントの葉	4枚

エネルギー：78kcal

◎作り方

- ①ゼラチンを分量の水に入れてふやかし、湯せんで溶かす。
- ②鍋にトマトジュースとりんごジュースと砂糖を入れて火にかける。
- ③②が沸騰する前に火を止め、①を加えて混ぜる。
- ④鍋を水に付けて冷まし、レモン汁を加える。
- ⑤ミニトマトを湯に通して皮をおき、1個を2等分にする。
- ⑥④を型に入れて、冷やし固める。
- ⑦⑥を型から出して器に盛り、⑤をのせる。あればミントの葉を飾る。





岡垣町では、町を元気にするために、『みんなで楽しく
広げよう元気の「わ!」』をキャッチフレーズに健康づくりを
進めています。

この本は、健康づくりに欠かせない「食の生活習慣」に役
立てていただくために作りました。

本に載せている料理は、身近な材料で、手軽につくれるも
のを中心に厳選しました。

少しの料理しか載せられませんでした。いろいろな料理
に応用できるものばかりです。それぞれ皆さんで考えてみて
ください。

これからも新しい料理を広報おかがきのヘルシークッキン
グのコーナーで紹介しますので、ぜひご覧ください。