

## 令和7年度 金町保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします



### 5月の定例会 ～ 船橋市地方卸売市場の見学 ～



市場を  
見学に行こう！

5月7日（水）に千葉県船橋市にある「船橋市場」に朝8時に集合。  
会員各々分かれて、自由に見学を行いました。

#### 船橋市卸売市場とは？

昭和44年中央卸売市場として誕生。平成26年に地方卸売市場として生まれ変わった市場。

場所は、千葉県船橋市。広さ121,534平方メートル。

販売しているものは、海産物、青果、花、卵、お菓子、包装材料など。  
（飲食店もあり）



魚も種類が豊富！

ちょっと早めのランチ  
ボリュームもあり、おいしくいただきました。



#### 参加者の声



- 通常営業日の見学だったので、一般の人は少なくゆっくり見学、試食、購入することができました。

## 令和7年度 金町保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします



### 6月の定例会

～ かつしか健康食育フェアに向けてレシピの試作



6月18日（水）に、10月開催予定「食育フェア」で配布するレシピの試作および検討会を行いました。

レシピのテーマは「簡単に作れるもの」。各自2人分の食材を持ち寄り試作しました。



もやしときゅうりの酢の物



包丁いらすのレンチン  
かぼちゃサラダ



インゲンとじゃがいもの  
ベーコン炒め



なすとツナのごまマヨ和え



小松菜と厚揚げの卵とし



無限きゅうり

どれもおいしくできたので、  
レシピとして採用。  
分量、作り方、栄養価などを  
確認し、10月のフェアに向け  
て準備することとしました。



さといもとブロッコリーの  
ポタージュ

#### 参加者の声



• どの料理もおいしく簡単にできるので、自分が提供したレシピ以外にも家で作ってみようと思った。

# 令和7年度 金町保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします

## 9月の定例会 ～ すだちジャム作り ～

### はじめての すだちジャム作り

9月17日（水）会員の家庭菜園で実った「すだち」をいただき、ジャム作りをしました。すだちでのジャム作りは、初めての挑戦です！



①約6kgのすだちをよく洗い、半分に切る。



②果汁を絞り、果皮はうすくスライスする。



③鍋に果皮と水を入れ加熱。温度が88℃まで上がったら火を止める。  
10分放置後水洗いをし、鍋に戻して柔らかくなるまで煮る。



④柔らかくなったら、種とグラニュー糖を入れ加熱。最後に果汁を入れ、煮詰めて仕上げる。



会員手作りのパンと一緒に試食



すだち3kgに対して、  
グラニュー糖は、1.1kg使用した。

### 参加者の声



- 小さいとはいえ、果汁を絞って果皮をうすくスライスする作業に時間がかかった。
- 皮を柔らかくするまで思っていた以上に時間がかかってしまったが、できあがりにはさわやかな酸味があり、おいしく仕上がった。



## 令和7年度 金町保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします

10月は  
かつしか健康食育フェアに出展

タイトルは

**簡単レシピで  
毎日を健康で楽しく！**

10月19日（日）かつしか健康食育  
フェア2025（かつしか健康プラザに  
て）に出展しました。



参加される方ご自身が、食事の  
傾向がつかめるように、国立長寿  
医療研究センターの「食事バラン  
スチェックシート」を活用し、バ  
ランスをチェックしていただきま  
した。

結果を見ながら、不足の栄養を  
補うレシピを提供しました。

約100名の方にご参加いただけ  
ました。「簡単レシピが何よりで  
す」「こういったレシピが欲し  
かった」など、うれしい感想をい  
ただきました。



### 参加者の声



・時折り雨も降っていましたが、例年より多くの方がブースに寄ってくださり、喜んでいただけてよかった。

## クロワッサンでキッシュ

トースターでキッシュ！  
かんたんレシピ



材 料	1皿分（4人分）
ミニクロワッサン	3個
カルボナーラパスタソース （お好みのもので）	50g
卵L玉（常温に戻す）	1個
パセリ（乾燥）（お好みで）	適宜

### 栄養価（1人分、1/4カット）

エネルギー：78kcal たんぱく質：2.6g 脂質：4.2g  
炭水化物：7.3g 食塩相当量：0.5g（日本食品標準成分表（八訂）及びカルボナーラパスタソースはメーカーの成分値で計算）

おかずにもお子さんのおやつにもぴったり。  
冷凍のほうれん草やミニトマトなどを入れてアレンジすると  
彩りもよくなり、野菜もとることができます。

### 作り方

- ミニクロワッサン2個はたて半分に切り、1個はたて半分に切れ目を入れ広げる。
- 15cm位の丸い耐熱皿に半分に切ったクロワッサンをふちにそってならべ、底の部分には  
広げたクロワッサンを隙間がなくなるように、さらに広げながら敷く。
- カルボナーラパスタソースと溶いた卵を合わせる。
- 3を2の中央に流し入れ、オーブントースターで約10分焼く。  
（クロワッサンにこげ目がついてきたら、アルミホイルをかぶせて焼く。  
卵液が固まらない場合は、様子を見ながら焼き時間をのばす。）
- やけどに注意して4を取り出し、お好みでパセリをふって出来上がり。



葛飾区フリー活動栄養士会 R7かつしか健康食育フェアレシピ①

## じゃがいもとインゲンのバター炒め

じゃがいもは電子レンジで！  
かんたんレシピ



### 栄養価（1人分）

エネルギー：202kcal たんぱく質：4.7g 脂質：14.2g  
炭水化物：10.9g 食塩相当量：1.5g

（日本食品標準成分表（八訂）で計算）

材 料	1人分	4人分
じゃがいも（皮つき）	小1/2個 （60g）	小2個 （240g）
ベーコンやウインナー	25g	100g
インゲン（冷凍カット）	15g	60g
パセリ	適宜	適宜
バター	5g	20g
オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ2
コンソメ	小さじ1/2	小さじ2
塩	少々	ひとつまみ
こしょう	適宜	適宜

### 作り方

- じゃがいもはよく洗う。皮つきのまま一口大に切り水にさらし、水気を切る。  
パセリはみじん切り、ベーコンやウインナーは食べやすい大きさに切る。
- 1のじゃがいもにふんわりラップかけ、600Wの電子レンジで約4分加熱する。  
（竹串が通ればOK、固い場合は加熱時間をのばす。）
- フライパンにAとベーコンやウインナーを入れ、焼き色がつくまで炒める。さらに、2とインゲンを加え  
インゲンがしんなりしたらBを入れ炒める。
- 最後にパセリとこしょうも加えて、炒め合わせたら出来上がり。

写真のメニューには、さつまいもに似た赤い皮のじゃがいもを使ったので、彩りがよくなりました。もちろん、普通のじゃがいもでもおいしくできます。

葛飾区フリー活動栄養士会 R7かつしか健康食育フェアレシピ②

## もやしときゅうりの酢の物

もやしは電子レンジで！  
かんたんレシピ



材 料	1人分	4人分
もやし	1/8 袋 (25g)	1/2 袋 (100g)
きゅうり	1/4 本 (25g)	1本 (100g)
酢	大さじ1/4	大さじ1
塩	A	小さじ1/3
砂糖		
	少々	小さじ1/2
	小さじ1/2	小さじ2

### 栄 養 価 (1人分)

エネルギー：13kcal たんぱく質：0.4g 脂質：0.0g  
炭水化物：2.3g 食塩相当量：0.5g  
(日本食品標準成分表 (八訂) で計算)

サラダ感覚で食べられる酢の物です。  
素材に下味をつけない手軽な調理方法は、シャキシャキとした野菜の食感を生かして、減塩の物足りなさを補います。

### 作 り 方

- 1、もやしは600Wの電子レンジで2～3分加熱し、ざるにあげ粗熱をとる。(もやしは絞らない。)  
きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- 2、Aの調味料をボウルに入れ、粗熱のとれたもやしとあえる。
- 3、さらにきゅうりを入れ合わせ、ラップをし冷蔵庫に入れる。  
(少し時間をおくと味がなじんで美味しく仕上がる。)
- 4、器に盛りつけ、出来上がり。

葛飾区フリー活動栄養士会 R7かつしか健康食育フェアレシピ③

## 包丁いらずのレンチンかぼちゃサラダ

包丁使わない！  
かんたんレシピ



材 料	1人分	4人分
かぼちゃ (1/4カット)	75g	300g (1/4カット)
塩	少々	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ2

### 栄 養 価 (1人分)

エネルギー：99kcal たんぱく質：0.9g 脂質：4.5g  
炭水化物：12.0g 食塩相当量：0.6g  
(日本食品標準成分表 (八訂) で計算)

包丁を使わず、レンジだけで作れるかぼちゃサラダです。  
お好みで、ツナやチーズ、レーズンなどを加えてもおいしくできます。

### 作 り 方

- 1、かぼちゃは種をスプーンで取り、600Wの電子レンジで約8分加熱する。  
(竹串が通ればOK、固い場合は加熱時間をのばす。)
- 2、やけどに注意しながら取り出し、フォークとナイフで適当な大きさに切り分ける。
- 3、塩とマヨネーズを加え、混ぜる。
- 4、器に盛りつけ、出来上がり。



葛飾区フリー活動栄養士会 R7かつしか健康食育フェアレシピ④



## なすとツナのごまマヨあえ

なすは電子レンジで！  
かんたんレシピ



### 栄養価 (1人分)

エネルギー：125kcal たんぱく質：4.1g 脂質：9.6g  
炭水化物：4.0g 食塩相当量：0.9g

(日本食品標準成分表 (八訂) で計算)

### 作り方

1. なすはへたを取り、12等分に切る。小ねぎは、小口切りにする。
2. 1を600Wの電子レンジで約3分加熱する。
3. ボールにAを混ぜ合わせ、2とツナ入れてあえる。
4. 3を器に盛りつけ、小ねぎを上から散らして出来上がり。

材 料	1人分	4人分
なす	1本 (80g)	4本 (320g)
ツナ缶 (油漬け)	1/4 缶	1缶 (70g)
小ねぎ	2g	1~2本
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
白すりごま	A 大さじ1/2	大さじ2
砂糖	小さじ1/4	小さじ1
酢	小さじ1/4	小さじ1

なすは切って、電子レンジ加熱するだけ。ツナやマヨネーズ、ごまとの相性が良く、箸が進むメニューです。なすの皮を縞目にむくと口当たりがよくなり、食べやすくなります。

葛飾区フリー活動栄養士会 R7かつしか健康食育フェアレシピ⑤

## 無限きゅうり

切ってあえるだけ！  
かんたんレシピ



### 栄養価 (1人分)

エネルギー：66kcal たんぱく質：3.2g 脂質：3.7g  
炭水化物：4.4g 食塩相当量：0.8g

(日本食品標準成分表 (八訂) で計算)

### 作り方

1. きゅうりは食べやすい大きさ (輪切り、斜めうす切りなど) にし、塩 (分量外) をふり10分ほどおく。
2. 1の水気をよくしぼる。
3. ボールにAを混ぜ合わせ、2を入れてあえる。
4. 3を器に盛りつけ、出来上がり。

材 料	1人分	4人分
きゅうり	1/2 本 (50g)	2本 (200g)
ツナ缶 (油漬け)	1/4 缶	1缶 (70g)
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
酢	小さじ1	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/4	大さじ1

切ってあえるだけ、火を使わずに作れます。ほどよい酸味とツナのうま味でどんな料理にもぴったりの一品です。

葛飾区フリー活動栄養士会 R7かつしか健康食育フェアレシピ⑥

## 小松菜と厚揚げの卵とじ

調理は電子レンジで！  
かんたんレシピ



### 栄養価 (1人分)

エネルギー：117kcal たんぱく質：8.3g 脂質：7.3g  
炭水化物：3.5g 食塩相当量：1.0g

(日本食品標準成分表 (八訂) で計算)

### 作り方

- 1、小松菜は8等分に切る。
- 2、厚揚げは縦半分に切ってから2cm幅位に切り、キッチンペーパーなどで油をふきとる。
- 3、耐熱皿に1、2、Aを入れ、600Wの電子レンジで約2分加熱する。一度出して混ぜ、さらに1分加熱する。
- 4、3にめかぶと溶いた卵を加え軽く混ぜ、レンジで約1分加熱する。やけどに注意しながら取り出して混ぜ、さらに30秒～1分加熱する。
- 5、器に盛りつけ、出来上がり。

電子レンジで作る卵とじ。小松菜や厚揚げは、キッチンバサミを使って切ることもできます。

葛飾区フリー活動栄養士会 R7かつしか健康食育フェアレシピ⑦

## さといもとブロッコリーのポタージュ

冷凍野菜で！  
かんたんレシピ



### 栄養価 (1人分)

エネルギー：87kcal たんぱく質：3.8g 脂質：2.8g  
炭水化物：7.9g 食塩相当量：0.8g

(日本食品標準成分表 (八訂) で計算)

### 作り方

- 1、さといもとブロッコリーは耐熱容器 (ボール) に入れる。600Wの電子レンジで約7分加熱する。(竹串が通ればOK。固い場合は、様子を見ながら時間をのばす。)
- 2、やけどに注意しながら1を取り出し水を入れる。ブレンダーやミキサーなどでなめらかな状態にする。
- 3、2に牛乳・コンソメ・塩を入れ混ぜ、600Wの電子レンジで約6分ふきこぼれないように様子をみながら加熱する。やけどに注意しながら取り出し、こしょうを混ぜる。器に盛りつけ、出来上がり。

さといものほどよい甘みととろみで、どの年代の方にも食べやすいポタージュに仕上がります。暑い夏は冷やして『冷製ポタージュ』としてもおいしくいただけます。

葛飾区フリー活動栄養士会 R7かつしか健康食育フェアレシピ⑧



# ちよい足しで、栄養アップ！

①

簡単アレンジで、不足しがちな栄養を補おう

たんぱく質とカルシウムアップ

## チキン&チーズのせ おにぎり



- ・おにぎり
- ・サラダチキン
- ・チーズ  
(スライスチーズや  
ピザ用チーズ)



おにぎりに、チキンと  
チーズをのせて・・・



電子レンジで加熱する。  
チーズがとければ出来上  
がり！

## ハムチーズ&バジル トースト



- ・食パン
- ・ハム
- ・チーズ  
(スライスチーズ  
やピザ用チーズ)
- ・バジルソース



食パンに、ハムと  
チーズをのせて・・・



オーブントースターで  
焼く。チーズがほどよく  
とけたら取り出し、バジ  
ルソースをかけて出来上  
がり！

# ちょい足しで、栄養アップ！

②

簡単アレンジで、不足しがちな栄養を補おう

野菜とたんぱく質アップ

## 市販品に具材をin マカロニサラダ



- ・マカロニサラダ（市販品）
- ・きゅうり
- ・ハム
- ・コーン



きゅうりとハムは食べやすい大きさに切り、マカロニサラダ、コーンと一緒にあえる。

器に盛りつけ、出来上がり。



## カップめん具材をin 具だくさんカップめん



レタスはカット野菜でも、ちぎったレタスでもOK！



ウインナーやベーコン、魚肉ソーセージでもOK！お好みのもので！食べやすい大きさに切って入れる。



お好みのカップめんの中に、レタスとウインナー、お湯（カップめんの種類によっては、かやくや調味料）を入れて、調理時間に従って調理すれば出来上がり。

## 令和7年度 金町保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします



### 11月の定例会

～ 練切とロリポップチョコのワークショップ～



### ワークショップ かわいいお菓子作り

11月26日（水）会員が講師となり、練切（手毬とキウイ）とマシュマロを使ってロリポップチョコ作りを行いました。



#### 包餡の方法

左手は親指辺りを利用する右手は親指、人差し指、中指を使って中餡を包むように丸め、完全に閉じる。



#### 手毬の練切

それぞれの色を6等分に切り分け交互に張り合わせ、丸く整えていく三角棒を使ってすじをつける。中央に金箔をのせ、完成。

#### キウイの練切

中餡では、中心に白と緑を配し果肉、仕上げにコロネを利用し種を表現した。

#### マシュマロロリポップチョコ

マシュマロにストローをさし、とかしたチョコレートにくぐらせ全体をコーティングする。転写シートに置き、時間が経ってからのはがしでできあがり。



#### 参加者の声



・チョコレートやその他の材料の特性を含めた丁寧な説明指導の下、楽しくたくさんの事を学びました。