



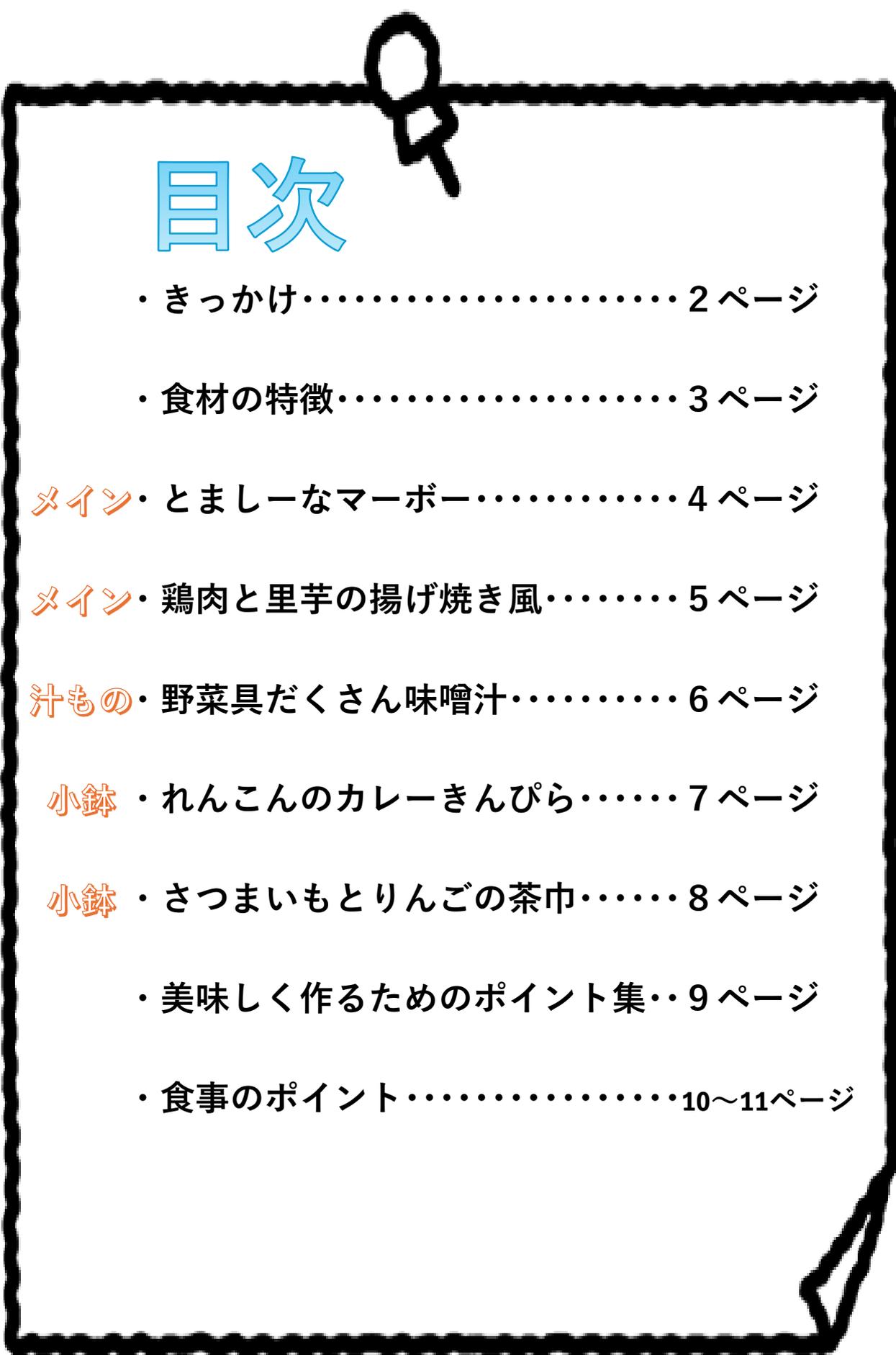
簡単

おかず

レシピ

～地元食材で美味しく  
作ってみませんか～

愛知県  
新城保健所



# 目次

- ・ きっかけ…………… 2 ページ
- ・ 食材の特徴…………… 3 ページ
- メイン**・ とましーなマーボー…………… 4 ページ
- メイン**・ 鶏肉と里芋の揚げ焼き風…………… 5 ページ
- 汁もの**・ 野菜具だくさん味噌汁…………… 6 ページ
- 小鉢**・ れんこんのカレーきんぴら…………… 7 ページ
- 小鉢**・ さつまいもとりんごの茶巾…………… 8 ページ
- ・ 美味しく作るためのポイント集… 9 ページ
- ・ 食事のポイント…………… 10～11 ページ

# きっかけ

愛知県は農業産出額全国8位（令和5年）の農業県ではありますが、令和6年国民健康・栄養調査の結果では、野菜類の摂取量が**1日350g以上の目標**に対して、**男性は280gで全国16位、女性は231gで全国42位と、全国でみると下位の状況です。**



## この地域はどうでしょう？

令和7年7月～9月に行った新城市・北設楽郡内（設楽町、東栄町、豊根村）の働く世代へ食事に関するアンケート結果から、40歳代以下の若い世代の野菜を食べる頻度は少ないことがわかりました。その理由としては、「**忙しくて時間がない**」が多い傾向にありました。さらに、主菜・副菜を組合わせたバランスのとれた食事をしている割合は、どの年代においても低い傾向にありました。

そこで、新城市や北設楽郡の美味しい野菜類、いも類、きのこ類を使った、地産地消の簡単おかずレシピを考えてみました。  
**おかずに一品加えてみませんか？**



新城保健所、新城商工会女性部、新城保健センター  
したら保健福祉センター、東栄町福祉課  
豊根村保健センター 合同



いも類

## 里芋の特徴

カリウム、銅、マンナンが豊富

- カリウム:からだの水分バランスに重要  
ナトリウムの排泄をサポート
- 銅:エネルギー生成、活性酸素除去に関与
- マンナン:食物繊維の一種で、便通を促す

**新城特産物:「八名丸さといも」**  
粘りが強く、柔らかく、  
味や食感ともに優れています



野菜類(緑黄色野菜)

## トマトの特徴

ビタミンC、リコピン、カリウム、食物繊維が豊富

- ビタミンC:コラーゲンの生成に必要  
抗酸化作用がある
- リコピン:鮮やかな赤色を示すカロテノイドの  
一種で強い抗酸化作用を持つ
- カリウム:からだの水分バランスに重要  
ナトリウムの排泄をサポート
- 食物繊維:消化されずおなかに  
届いて調子を整える

**高原トマト:**朝晩の寒暖差が大きいので  
味がしっかりしている  
**ミニトマト:**夏場でも品質の高いものを  
栽培している



野菜類(その他の野菜)

## なすの特徴

カリウム、食物繊維、ナスニン、葉酸が豊富

- カリウム:からだの水分バランスに重要  
ナトリウムの排泄をサポート
- 食物繊維:消化されずおなかに届いて  
調子を整える
- ナスニン:ナスの皮に含まれる  
アントシアニン系の色素  
強い抗酸化作用持っている  
ポリフェノール
- 葉酸:貧血や妊娠初期に重要なビタミン

**天狗なす:**皮が薄くとろつとした  
柔らかな食感  
一般的ななすの5~10倍のサイズ!



きのこ類

## 椎茸の特徴

エルゴステロール、グルタミン酸、グアニル酸が豊富

- エルゴステロール:日に当たるとビタミンDに変化、  
カルシウムの吸収をよくしてくれ  
強い骨を作るのを助ける。
- グルタミン酸、グアニル酸:うまみ成分であり  
グアニル酸は加熱  
することで増加する

**奥三河しいたけ**  
肉厚で高品質で濃厚な旨味が堪能できます



野菜類(緑黄色野菜)

## 人参の特徴

β-カロテン、食物繊維、カリウムが豊富

- β-カロテン:皮膚・粘膜健康維持、視力維持  
免疫力向上、抗酸化作用ある
- 食物繊維:消化されずおなかに  
届いて調子を整える
- カリウム:からだの水分バランスに重要  
ナトリウムの排泄をサポート

お時間ある時にでも食材の  
特徴を読んでみてください😊

# とましーなマーボー

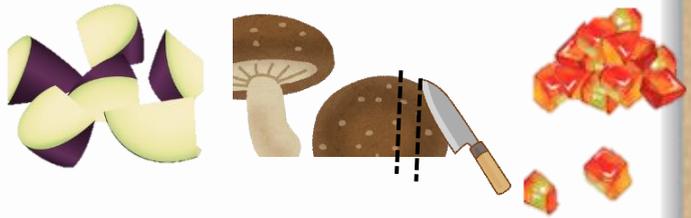


## 材料(1人分)

- ・なす:小1本
- ・しいたけ:1/2枚
- ・トマト:1/4個
- ・豚ひき肉:50g
- ・ごま油:小さじ1/2
- ・麻婆茄子の素(2人前パック):1/2P

## 下ごしらえ

- ・なすは食べやすい大きさの乱切り
- しいたけは薄切り
- トマトは1cm大の角切りにする



## 作り方

1. フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
2. **ひき肉の色が変わったら** なす、しいたけを加える。  
なすがしんなりしたら、トマトを加え炒める。
3. **麻婆茄子の素を入れて、たれが全体に絡むように炒める**
4. お皿に盛り付けて完成😊

「とましーなマーボー」について  
設楽町のマスコットキャラクター  
「とましーなちゃん」を  
イメージした「麻婆茄子」です。  
設楽町の地場産品であるトマト、  
しいたけ、なすが使われており  
保育園や学校の給食でも出ます。



1食分	
エネルギー	194kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	13.1g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	1.5g
この表示値は、目安です	

レシピ提供:したら保健福祉センター

# 鶏肉と里芋の揚げ焼き風



## 材料(1人分)

- ・里芋: 80g (冷凍でも可)
- ・鶏もも肉: 100g
- ・細ねぎ: 適量
- ・おろしにんにく: 小さじ1/2
- ・片栗粉: 大さじ1(鶏用) + 小さじ1(里芋用)
- ・オリーブオイル: 大さじ1 + 1/2
- ☆醤油: 大さじ1/2
- ☆みりん: 大さじ1/2
- ☆料理酒: 大さじ1



## 下ごしらえ

- ・鶏肉は一口サイズに切ってから表面の水分を拭いておく
- ・皮をむいて一口サイズに切った里芋は、耐熱容器に入れてふんわりとラップをしレンジ600wで4分加熱する(竹串刺して、硬ければ1分ずつ加熱して様子を見る)
- ・細ねぎは、小口切りしておく
- ・☆の調味料を合わせておく

冷凍なら  
2~3分程



## 作り方

1. 鶏肉は片栗粉大さじ1を全体にまぶす
2. 里芋の粗熱が取れたら、キッチンペーパーで拭いてから片栗粉小さじ1を全体にまぶす
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、**にんにくの香りがしてきたら、鶏肉を入れて中火で炒める**
4. 鶏肉の色が変わったら余分な油をふき取り、**里芋を入れて表面がカリっとするまで中火で炒める**
5. ☆を加えて照りが出るまで炒めて  
ねぎを加えてサツと炒めて器に盛り付けて完成😊

1食分	
エネルギー	480kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	32.3g
炭水化物	29.8g
食塩相当量	1.9g
この表示値は、目安です	



## お手軽ポイント



冷凍里芋でも  
市販の唐揚げでも簡単に!

レシピ作成: 新城保健所

# 野菜具だくさん味噌汁



## 材料(1人分)

- ・豚ばら肉(薄切): 25g
- ・人参: 50g
- ・玉ねぎ: 中1/8個
- ・キャベツ: 50g
- ・白菜: 20g
- ・細ねぎ: 適量
- ・サラダ油: 小さじ1
- ☆水: 200ml
- ☆和風だし: 小さじ1/2
- ・みそ: 大さじ1

## 下ごしらえ

- ・豚肉は、5cm幅に切っておく
- ・人参はしっかり水洗いし、皮をむかずに0.5cmのいちよう切り
- 玉ねぎは皮をむいて繊維に沿って0.5cmの薄切り
- キャベツは水洗いして1cmの千切り
- 白菜は水洗いして2cmのざく切り
- ねぎは0.2cmの小口切り



## 作り方

1. 鍋を中火で熱してからサラダ油を加えて豚ばら肉を炒め  
色が変わったらねぎ以外の野菜を加えて  
油が全体にまわるまで炒める
2. ☆を入れて蓋をして、中火で加熱して  
煮立ったら弱火にしてアクを取り、10分煮込む
3. おたまにみそを入れ煮汁で溶きのばして加える
4. 器に盛り付けて、細ねぎを散らして完成😊

### お手軽ポイント

人参の表面をしっかり洗って、皮も一緒に食べることができます！



1食分  
エネルギー 207kcal  
たんぱく質 8.9g  
脂質 14.8g  
炭水化物 12.9g  
食塩相当量 2.7g  
この表示値は、目安です

レシピ作成: 新城保健所

# れんこんのカレーきんぴら



## 材料 (1人分)

- ・れんこん: 50g
- ・サラダ油: 小さじ1/4
- ☆醤油: 小さじ1/4
- ☆カレー粉: 小さじ1/4
- ☆砂糖: 小さじ1/4
- ☆お湯: 大さじ1/4

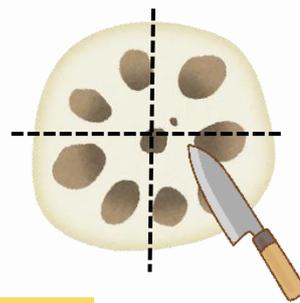
### 厚さオススメ

約1~2mm

3~4mmなら食べ応え感じます  
(加熱時間延びるので注意)

## 下ごしらえ

- ・れんこんは、よく洗って **皮がついたまま薄く** ちょう切りにする  
(よく洗ってもれんこんの皮に大きな黒い部分があれば、包丁でそぎ落とす)
- ・☆の調味料を混ぜ合わせておく



## 作り方

1. 熱したフライパンにサラダ油を入れてから  
れんこんを入れ、しんなりするまで中火で炒める
2. 焼き色(焦げ目)がついたら混ぜ合わせた  
☆を入れて全体に味が馴染めば火からおろす
3. 器に盛り付けて完成😊



### お手軽ポイント

皮をむかないので簡単!



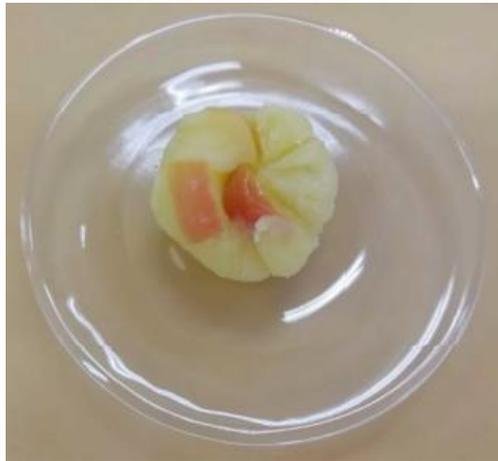
### 1食分

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.1g
炭水化物	8.9g
食塩相当量	0.3g

この表示値は、目安です

レシピ作成: 東栄町福祉課

# さつまいもとりんごの茶巾



## 材料(1人分)

- ・さつまいも:75g
- ・りんご:20g(1/16個)
- ☆水:100ml
- ☆はちみつ:大さじ1/2
- ・レモン汁:大さじ1/4

### 目安

- ・約5mm~1cm程度の薄切り
- ・親指の先から第一関節くらいまでの小さな一口か二口分



## 作り方

1. さつまいもは皮をむいて1cm厚さに切り、さっと水で洗う
2. 鍋に1、☆を入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にし、10分煮る
3. りんごは皮付きのまま1cm角に切る
4. 2に3とレモン汁を加えて更に5分煮る
5. 火を止めてスプーンでさつまいもをつぶし  
ラップで包み、茶巾絞りにする
6. 粗熱が取れたら、ラップを取り、器に盛り付ける😊

りんごのシャキツとした食感と、ほっこりとしたさつまいもの甘さ  
がおいしいデザートです。  
見た目もかわいいので、  
手土産にもおすすめです。



1食分  
エネルギー 142kcal  
たんぱく質 0.8g  
脂質 0.3g  
炭水化物 37.4g  
食塩相当量 0g  
この表示値は、目安です

レシピ作成:新城市健康づくり食生活改善協議会

# 美味しく作るためのポイント集

## とましーなマーボー

### アレンジポイント

ご飯にのせたり、パスタに和えたり  
とろみをつけてラーメンにのせて  
食べたり、春巻きの中の具にしたり  
チーズ混ぜてホットサンドの具  
にしても美味しいです😊

## 鶏肉と里芋の揚げ焼き風

### お手軽ポイント

市販の唐揚げを使う時は  
オリーブオイルを半量にしてください。

### おすすめポイント

- ・里芋の大きさに合わせると  
見た目も良いです😊
- ・鶏肉の筋が気になれば  
包丁で取ってください。

## 野菜 具たくさん味噌汁

### 時短ポイント

下ごしらえした材料の野菜を  
フリーザーバッグに入れ、  
人数分の肉と味噌を別々に  
ラップで包んで冷凍保存  
しておけば、いつでも作れます😊

## れんこんの カレーきんぴら

### アレンジポイント

白いりごまや  
七味、一味唐辛子を  
和えても美味しいです😊

## さつまいもと りんごの茶巾

### おすすめポイント

さつまいもの程よい  
甘さで、おやつ  
代替としても良いです😊

## 定食にした場合の成分値

ごはん: 米飯150g  
メイン: とましーなマーボー  
小鉢: れんこんのカレーきんぴら  
汁もの: さつまいもとりんごの茶巾  
汁もの: 野菜具たくさん味噌汁

【健康日本21】

目標塩分摂取量

1日あたり

7g未満

エネルギー 827kcal  
たんぱく質 27.6g  
脂質 29.8g  
炭水化物 125.5g  
食塩相当量 4.5g  
この表示値は、目安です

減塩醤油や減塩みそ  
などを工夫して  
塩分1日7g未満  
を目指しましょう😊

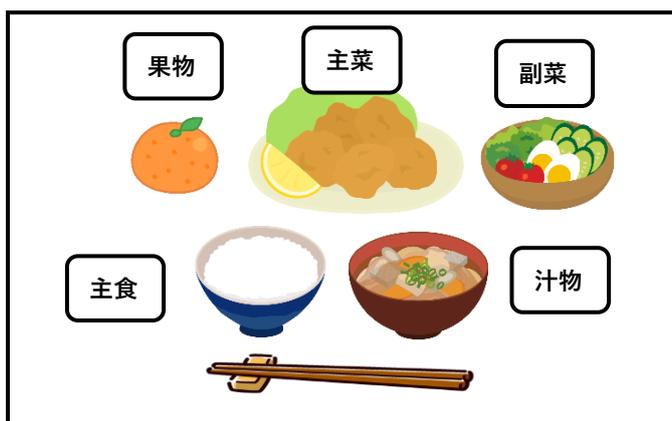
# 食事のポイント

## アンケート結果

「昼食の(※)中食(なかしょく)、外食の利用頻度が高い」、「おやつ(おやつ)の頻度がほぼ毎日」などの意見があったので食事のポイントを考えてみました。

※市販の弁当や惣菜、家庭外での調理・加工された食品を家庭や職場、学校等でそのまま食べること。

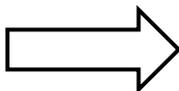
### ・外食・テイクアウト時の賢い選び方



#### 選び方のポイント

- ・主食、主菜、副菜が揃っているかチェック
- ・野菜が少ないお弁当や麺類を選ぶときは、野菜を1品追加をする
- ・汁物や果物があればより良い
- ・丼のみではなく、定食がおすすめ

### ・間食の”質”改善



参考資料：「食育ネットあいち」

<https://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/body/balance.html>

「健康日本21アクション支援システム 栄養・食生活(間食)」

[https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools\\_nutrition/index](https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools_nutrition/index)



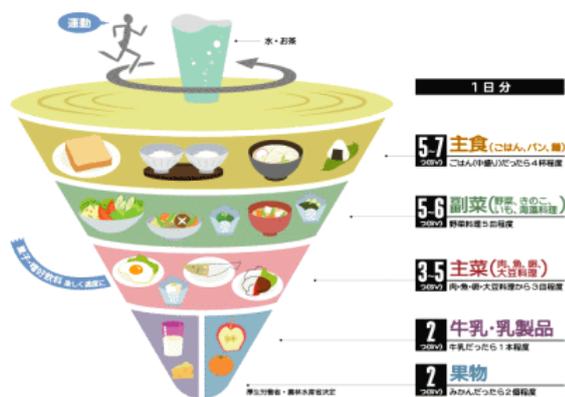
# 食事のポイント

## 食事バランスガイドについて

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」  
食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。  
厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



参考資料：「食事バランスガイド」



[https://www.mhlw.go.jp/bunya/k  
enkou/eiyou-syokuji.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html)

## 解説書など

農林水産省が「食事バランスガイド」の普及のために作成した  
解説書など、食生活の改善の参考となる資材を掲載しています。



教材一覧

[https://www.maff.g  
o.jp/j/balance\\_guid  
e/b\\_sizai/kaisetsuy  
o.html](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetsuyo.html)

### 参考資料

親子向け解説書

「親子で一緒に使おう！食事バランスガイド」



[https://www.maff.go.jp/j/bala  
nce\\_guide/b\\_sizai/attach/pdf/  
index-4.pdf](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-4.pdf)

若者向け解説書

「ココロとカラダのザ★スマート術」



[https://www.maff.go.jp/j/bala  
nce\\_guide/b\\_sizai/attach/pdf/  
index-7.pdf](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-7.pdf)

中高年向け解説書

「カッコいい中高年をサポート  
する食事バランスガイド」



[https://www.maff.go.jp/j/bala  
nce\\_guide/b\\_sizai/attach/pdf/  
index-54.pdf](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-54.pdf)

シニア向け解説書

「シニア世代の健康な生活をサポート  
食事バランスガイド」



[https://www.maff.go.jp/j/balance  
\\_guide/b\\_sizai/attach/pdf/index-  
56.pdf](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-56.pdf)



発行 愛知県新城保健所 令和8年3月