



地元食材の
あれを使った

なるさわ 健康レシピ

鳴沢村食生活改善推進員会

キャベツの肉巻き香味だれ

香味だれとしんなりキャベツの相性が抜群です。油で焼かないので、カロリーを抑えることができます。



調理時間
約20分

一人分の栄養素

エネルギー	159Kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	8.1g
食塩相当量	0.6g

主な鳴沢村の食材

高原野菜
鳴沢村産 キャベツ
(7月中旬～11月上旬)

材料 (4人分)

キャベツの葉……5～6枚(280g)
豚ロース肉薄切り…200g
酒……………大さじ1

(A) 長ねぎ(刻む)……1/2本
しょうゆ……………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
おろししょうが…小さじ2
おろしにんにく…小さじ1
白ごま……………大さじ1

作り方

- 1 キャベツをせん切りにする。
- 2 豚肉を広げてせん切りキャベツを巻き、皿に並べて酒をふり、レンジ600wで5～6分加熱する。(様子をみながら加熱時間を調節する。)
- 3 (A)のたれの材料を混ぜ合わせて、②にかける。

※キャベツはしんなりするのので、たっぷり入れて巻いてください。

※キャベツはビタミンU(別名キャベジン)を豊富に含み、胃の粘膜や胃壁を保護・修復する成分で胃痛・胃のむかつきなどに効果があります。

キャベツ巻き豚肉のさっぱりソースかけ

さっぱりとしたレモンのソースが食欲をわかせます。キャベツにはビタミンC・ビタミンK・食物繊維も豊富に含まれます。



調理時間
約20分

一人分の栄養素

エネルギー	174Kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.4g
食塩相当量	0.1g

主な鳴沢村の食材

高原野菜
鳴沢村産 キャベツ
(7月中旬～11月上旬)

材料 (4人分)

キャベツの葉……5～6枚(280g)
豚ロース肉薄切り…200g

(A) レモン汁……………大さじ3
鶏ガラスープの素…小さじ2
ごま油……………小さじ1
長ねぎ(刻む)……1/2本

作り方

- 1 豚肉は長かったら半分に切り、隙間が出ないように広げて並べる。さっとゆでたキャベツを棒状にまき、豚肉にのせて、手前から巻く。
- 2 ラップに①を包み耐熱皿にのせ、レンジで600wで5分加熱する。裏返しにして600wで3分加熱する。
- 3 (A)のソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
- 4 ②の豚肉を1cm～1.5cmの輪切りにして③のソースをかける。

※ビタミンCは風邪の予防、疲労回復効果、美肌効果、ビタミンKは骨粗しょう症予防に効果があります。その他がんの抑制効果もあり、栄養たっぷりのキャベツです。



調理時間
約30分

一人分の栄養素

エネルギー	228Kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	11.6g
食塩相当量	1.5g

主な鳴沢村の食材

高原野菜
鳴沢村産 キャベツ
(7月中旬～11月上旬)

材料 (4人分)

キャベツ……………1/2個
ミートソース缶……1缶
コンソメ……………1個
ギョーザの皮……5枚
とろけるチーズ……5枚
パセリ……………少々

キャベツのラザニア風

しっとりキャベツとチーズがまるやかな味わいをだし、ギョーザの皮で時短レシピ。使用した茹で汁もスープでどうぞ。

作り方

- ① 鍋に水750ccとコンソメを入れ、沸騰させる。
- ② キャベツを6等分に切り鍋に入れ、10分ほど煮る。
- ③ 耐熱容器にキャベツを入れ、その上にミートソース半分、ギョーザの皮、残りのミートソース、チーズの順番でのせていく。
- ④ レンジ600wで5分ほど温める。

※キャベツを煮たコンソメスープはほかの野菜などを入れてスープに利用してください。

※ビタミンU・ビタミンCは長時間加熱すると溶けだしてしまうので、生のままや軽く火を通すと栄養素をむだなく摂取できます。



調理時間
約5分

一人分の栄養素

エネルギー	38Kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.7g
食塩相当量	0.2g

主な鳴沢村の食材

鳴沢村産 キャベツ
(7月中旬～11月上旬)
キュウリ
(7月中旬～8月中旬)

材料 (4人分)

キャベツ……………1/4個
きゅうり……………1本
ツナ水煮……………1缶
ゆかり……………小さじ1

キャベツのゆかり和え

キャベツやきゅうりのシャキシャキ感とゆかりのすっぱさで食欲もあがります。お弁当のおかずにもおすすめです。

作り方

- ① ボウルにせん切りにしたキャベツを入れる。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ 軽く水けをきったツナ缶、ゆかりを加えて混ぜ合わせる。

※とても簡単に出来る一品です。かつおぶしを入れてもおいしいです。

※キャベツやきゅうりには脂肪を分解する酵素が含まれていて、脂肪の代謝を促す効果があります。良くかんで食べることで効果がアップします。

鹿肉ソーセージのポトフ

野菜をたくさん食べられるメニューで、不足している方にはおいしく摂取できます。
一日の野菜摂取目安量は350gです。



調理時間
約30分

一人分の栄養素

エネルギー	263Kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	11.1g
食塩相当量	1.2g

主な鳴沢村の食材

鹿肉ソーセージ
(通年)

材料 (4人分)

キャベツ	1/2個
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
鹿肉ソーセージ	4本
鶏もも肉	150g
コンソメ	3個
黒こしょう	少々
水	1ℓ

作り方

- ① キャベツは下半分を芯をつけたまま8等分に切る。
- ② 玉ねぎは4等分に切る。
- ③ にんじんは1/3に切り、さらに4等分に切る。
- ④ じゃがいもは半分に切る。
- ⑤ 鹿肉ソーセージは半分に切る。
- ⑥ 鶏もも肉は8等分に切る。
- ⑦ 圧力なべに材料の野菜、ソーセージをすべて入れ、水とコンソメを入れて火にかけ、蒸気がでたら弱火～中火くらいで10分加熱する。
材料が煮えたら黒こしょうで味をととのえる。

じゃがいもともろこしの薄焼き

じゃがいもをつかった昔ながらの味です。
鳴沢村のじゃがいもは粘りがあり、とてもおいしいです。



調理時間
約15分

一人分の栄養素

エネルギー	114Kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.5g

主な鳴沢村の食材

じゃがいも
(7月中旬～8月上旬)
とうもろこし
(8月上旬～9月中旬)

材料 (4人分)

じゃがいも	中4個
とうもろこし	1/2本分
塩	小さじ1/3
こしょう	小さじ1/3
油	大さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもの皮をむく。
 - ② 皮をむいたじゃがいもをおろし金ですってからボウルに移す。
 - ③ とうもろこしを包丁で削ぐ。
(手でもいでもよし)
 - ④ ボウルに入れたじゃがいもと、とうもろこしを合わせ、塩・こしょうを混ぜる。
 - ⑤ フライパンに油を入れ、少し温めてから中火で5分、焦げ目がついたら裏返して中火で5分焼く。
- ※ケチャップ、マヨネーズ、ソース、わさびじょうゆ、などで味をつけてもおいしいです。
※じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、熱に強く、加熱しても壊れません。



調理時間
約50分

鳴沢もろこしご飯

どうもろこしが香るやさしいごはんです。芯には旨味・栄養成分が豊富に含まれ、一緒に炊き込むことでコクがでます。

作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器に入れ、分量の水を入れる。
- ② どうもろこしは皮をはぎ、生のまま包丁で縦に削ぐ。芯も数個に切る。
- ③ ①に削いだどうもろこしと芯・塩・昆布茶・酒を入れ、炊飯する。

※鳴沢では「スイートコーン」「恵味ゴールド」「ゴールドラッシュ」などの品種が収穫されどれも甘くておいしいどうもろこしです。

※どうもろこしは炭水化物が多く含まれるので、食べ過ぎには注意してください。

一人分の栄養素

エネルギー	228Kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	11.6g
食塩相当量	1.5g

主な鳴沢村の食材

各種どうもろこし
(8月上旬～9月上旬)

材料 (6人分)

米	3合
水	600ml
どうもろこし	1本
塩	小さじ1/2
昆布茶	小さじ1
酒	大さじ1



調理時間
約30分

もろこしプリン

どうもろこしの甘味が広がるデザートです。ビタミンB1・B2・ミネラルが多く含まれ夏バテにも効果があります。

作り方

- ① どうもろこしは沸騰したお湯に入れ10～12分茹でる。
- ② 茹でたどうもろこしと牛乳・卵をミキサーで攪拌する。
- ③ ザルなどでこしたプリン液を容器に人数分入れる。
- ④ ラップをしてレンジ600wで3分くらい加熱する。
- ⑤ 粗熱をとり、冷蔵庫に入れ、冷やして出来上がり。

※鳴沢村のどうもろこしは甘味が強く、とてもおいしいです。

※食物繊維も豊富で便秘解消にもなります。

一人分の栄養素

エネルギー	132Kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	6.4g
食塩相当量	0.2g

主な鳴沢村の食材

各種どうもろこし
(8月上旬～9月上旬)

材料 (4人分)

どうもろこし	200g
卵	2個
牛乳	200ml
生クリーム	小さじ1



調理時間
約30分

一人分の栄養素

エネルギー 267Kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 13.5g
食塩相当量 0.6g

主な鳴沢村の食材

大根

(9月中旬～10月下旬)

材料 (4人分)

大根……………1/2本
片栗粉……………大さじ2
長ねぎ(刻む)…少々
油……………少々
(A) (B)
鶏ひき肉……………300g しょうゆ…大さじ2
片栗粉……………大さじ1 酒……………大さじ2
卵……………1個 はちみつ…大さじ1
しょうがチューブ…約2cm
にんにくチューブ…約2cm
塩……………少々
こしょう……………少々

大根のはさみ焼き

大根の香ばしさが食欲をそそります。大根は食後の血糖値の上昇を抑え、血中コレステロール濃度の低下や食物繊維が豊富です。

作り方

- ① 大根を5～6mm幅に切り、ポリ袋に大根を入れて、片栗粉をふって全体にまぶす。
- ② (A)をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③ 大根をポリ袋から出して、大根と大根の間に(A)をはさんでぎゅっとおさえる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて、中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返してふたをし、弱めの中火で約5分くらい蒸し焼きにする。
- ⑥ (B)を合わせておいて、フライパンに加えて煮からめる。
- ⑦ 盛り付けたら、刻みねぎをかける。

※大根の辛味には抗菌作用や血栓予防効果があります。



調理時間
約40分

一人分の栄養素

エネルギー 180Kcal
たんぱく質 10.7g
脂質 8.8g
食塩相当量 0.9g

主な鳴沢村の食材

大根

(9月中旬～10月下旬)

材料 (4人分)

大根……………1/2本
豚ひき肉……………200g
玉ねぎ……………1/4個
しょうが……………1かけ
塩……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1
和風だし……………小さじ1
水……………300ml
だしつゆ……………大さじ3
長ねぎ(刻む)…大さじ1

大根の肉づめ煮

大根と豚肉の相性が良いです。大根には塩分の摂りすぎを調節し、高血圧やむくみの解消に効果のあるカリウムが含まれます。

作り方

- ① 大根の皮をむき、4cmに切ったら深めの耐熱皿に並べて、水1カップ、和風だしを入れてふわっとラップをかけ、レンジ600wで10～15分加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、ひき肉、塩、こしょうと混ぜ合わせる。
- ③ 大根の中を、スプーンでくり抜く。(底に穴があかないように注意。)片栗粉をまぶし、②を詰める。
- ④ ③を鍋に入れ、水とだしつゆを加え、ふたをして10分くらい煮る。
- ⑤ 器に盛り、長ねぎをちらす。

※くり抜いた大根は、スープやみそ汁にします。あんかけをかけてもおいしいです。



調理時間
約30分

かぼちゃの蒸しパン

ゴロッと入ったかぼちゃが美味しいです。かぼちゃにはビタミンAが多く、老化防止や、がん予防にも効果があります。

作り方

- ① かぼちゃは2cm幅にスライスし、蒸し器で蒸し、火を通す。
- ② 蒸しパンミックス200gに水100mlを加え、泡立て器でダマにならないよう、よく混ぜる。(蒸しパンミックスの袋の記載通りの分量で。)
- ③ 蒸しあがったかぼちゃをサイコロ状に切る。(お好みで2cm×2cm程)
- ④ ②にかぼちゃを加え、ヘラで軽く混ぜる。
- ⑤ アルミケースに生地を流し入れ、蒸し器で強火で10～15分蒸す。
ふたにキッチンペーパーをはさみ、水蒸気がたれないようにする。
*生地がふくらむのでアルミケースの上を少しあけ、流し入れるとよい。
- ⑥ 蒸しあがったらつまようじで中心を刺し、火が通っているか確認し、生地がついてこなければ完成です。

一人分の栄養素

エネルギー 206Kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 2.1g
食塩相当量 0.5g

主な鳴沢村の食材

かぼちゃ
(7月下旬～10月下旬)

材料 (4人分)

蒸しパンミックス……200g
かぼちゃ……………100g
(皮をそぎ、種・わたを取り除いた状態)
水……………100ml
アルミケース……………7cm型



調理時間
約30分

かぼちゃ団子のみたらしソース

かぼちゃの風味が味わえるデザートです。かぼちゃには抗菌作用があり、生活習慣病予防効果もあります。

作り方

- ① かぼちゃの皮をむいて一口大にカットして、耐熱皿にラップをかけて、レンジ700wで5分温める。
- ② マッシャーでつぶして牛乳・砂糖・塩・片栗粉を入れてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 8等分にして、丸めて平たくのばして、両面に片栗粉をよくつける。
- ④ フライパンに油をひいて、中火で2～3分焼いて、焼き色がついたらひっくり返してもう片面を焼いて一度皿に取り出す。
- ⑤ (A)の材料をあらかじめ混ぜておき、使ったフライパンに入れて弱火で温めながら全体にとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥ かぼちゃ団子にとろみのついたソースをかけたら完成。

※ソースなしでもほんのり甘くておいしいです。

一人分の栄養素

エネルギー 187Kcal
たんぱく質 2.3g
脂質 1.4g
食塩相当量 0.4g

主な鳴沢村の食材

かぼちゃ
(7月下旬～10月下旬)

材料 (4人分)

かぼちゃ…400g 塩……………0.7g
片栗粉…大さじ3 片栗粉…小さじ1
牛乳…大さじ1 油……………小さじ1
砂糖…大さじ1
(A) しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ2と1/2
水……………100ml
片栗粉…大さじ1



調理時間
約30分

中華風ミネストローネ

野菜をたっぷり使ったトマト味のスープです。しょうがが効いていて、体も温まり、塩分も少なめで朝食にもおすすめです。

作り方

- ① トマトは湯むきし、粗みじんにする。
- ② 大根・にんじんは皮をむき、1cm角切りにし、ゆでこぼす。
- ③ ズッキーニ・玉ねぎは1cm角切りにする。
- ④ どうもろこしは実を削ぐ。
- ⑤ 鍋に水、野菜、しょうがを入れ煮込み、あくをとる。
- ⑥ 野菜が煮えたら鶏ガラスープの素を入れ、こしょうをふる。
- ⑦ 最後にごま油を加え、盛り付けたらねぎをちらす。

※ トマトに含まれるリコピンには、特に強い抗酸化作用があり、ビタミンEの100倍以上！

一人分の栄養素

エネルギー	122Kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	4.1g
食塩相当量	0.7g

主な鳴沢村の食材

トマト
(7月中旬～8月下旬)
ズッキーニ
(7月中旬～9月中旬)

材料 (4人分)

トマト(中くらいなら2個)・・・大1個
大根・・・・・・・・・・・・・・・・1/4本
ズッキーニ・・・・・・・・・・1本
どうもろこし・・・・・・・・1/2本
玉ねぎ(中くらいなら2個)・・・大1個
にんじん・・・・・・・・・・1本
しょうが・・・・・・・・・・1/2かけ
水・・・・・・・・・・・・・・1ℓ
鶏ガラスープの素・・・・・・20g
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
こしょう・・・・・・・・・・少々
長ねぎ(刻む)・・・・・・・・大さじ2



調理時間
約10分

油揚げピザ

カリッと焼かれた油揚げが、野菜とチーズとの相性がバツグンです。

油揚げを使うことにより、かなりの時短！

作り方

- ① 油揚げの両面をオーブンで焼く。(少しカリッとするまで約2分)
- ② 玉ねぎ、トマト、ズッキーニを1mm幅の半月切りにする。
- ③ ①の上にケチャップをぬる。
- ④ ③の上に②をのせる。
- ⑤ ④の上にとろけるチーズをのせる。
- ⑥ オーブンで焼く。(約2分)

※ こどものおやつにもおすすめです。野菜嫌いな人にはピーマンやなすなどを細かく刻んで入れても良いです。

一人分の栄養素

エネルギー	234Kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	15.5g
食塩相当量	0.5g

主な鳴沢村の食材

トマト
(7月中旬～8月下旬)
ズッキーニ
(7月中旬～9月中旬)

材料 (4人分)

油揚げ・・・・・・・・・・5枚
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
トマト・・・・・・・・・・1個
ズッキーニ・・・・・・・・1/2本
トマトケチャップ・・・・大さじ4
とろけるチーズ・・・・・・60g

ズッキーニとなすとパプリカのカレー炒め



調理時間
約15分

一人分の栄養素

エネルギー	43Kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.3g
食塩相当量	0.0g

主な鳴沢村の食材

なす
(7月中旬～8月下旬)
パプリカ
(8月上旬～9月中旬)

材料 (4人分)

ズッキーニ……………1本
なす……………2本
パプリカ……………1/2個
にんにく……………2かけ
カレー粉……………大さじ1
油……………小さじ1

カレーのスパイス風味と、にんにくで、苦手な野菜も美味しく食べられます。塩分ゼロで、高血圧の方にも！

作り方

- ズッキーニは、5mm幅に切る。
- なすとパプリカは薄めに切る。
- にんにくはスライスする。
- フライパンに油をひき、にんにくを弱火で熱して香りを出す。
- にんにく油ができたところで、ズッキーニ・なす・パプリカを投入し、中火～強火で炒める。
- なすがしんなりしたら塩、こしょう、カレー粉を加えて全体が混ざったら完成。

※ズッキーニの代わりに、コリンキーを使ってもおいしいです。コリンキーは生で食べられるかぼちゃです。

モロッコのひき肉あんかけ



調理時間
約15分

一人分の栄養素

エネルギー	100Kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	4.4g
食塩相当量	0.3g

主な鳴沢村の食材

インゲン(モロッコ)
(7月中旬～8月下旬)

材料 (4人分)

モロッコ……………300g
豚ひき肉……………100g
しょうが……………40g
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
水……………大さじ5
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
片栗粉……………小さじ2
↑水……………小さじ4

やわらかい鳴沢のモロッコ(インゲン)が、しょうが風味で、うす味でもおいしく食べられます。

作り方

- しょうがをせん切りにする。
- 豚ひき肉をせん切りにしたしょうがと炒める。
- 炒めた豚肉に、酒、みりん、水、しょうゆ、砂糖、モロッコを入れ、モロッコがやわらかくなるまで煮る。
- やわらかくなったら水溶き片栗粉を入れて軽く混ぜ、とろみをつける。

※フライパンに油はひかず豚ひき肉の油で炒めます。

※インゲンは、止血や骨の強化に必要なビタミンKを豊富に含みます。また、アスパラギン酸も豊富で、疲労回復やスタミナ増強の効果もあります。



調理時間
約15分

一人分の栄養素

エネルギー	92Kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.5g

主な鳴沢村の食材

ヤーコン

(10月下旬~11月下旬)

材料 (4人分)

ヤーコン……………2本
ツナ水煮……………1缶
めんつゆ……………大さじ3
鶏ガラスープの素…小さじ1
はちみつor砂糖…小さじ1と1/2
ごま油……………小さじ2
白ごま(すりごまでも)…小さじ1

ヤーコンの簡単和え

ごまとヤーコンの風味がとてもマッチしています。ヤーコンは血糖値が上がりにくい低GI食品で、高血圧予防にも良いです。

作り方

- 1 ヤーコンをせん切りにして水にさらす。約10分くらいさらしたら水けをきる。
- 2 ツナ缶は水分をきっておく。
- 3 めんつゆ、鶏ガラスープの素、はちみつ(砂糖)、ごま油を混ぜておく。
- 4 3に水分をしっかりきったヤーコンとツナを入れる。
- 5 よく和えて、仕上げに白ごま(すりごま)をかける。

※ヤーコンにはフラクトオリゴ糖、食物繊維、ポリフェノール、ベータカロチン、ビタミンCなどが豊富です。



調理時間
約20分

ブルーベリー酢のサラダスパゲッティ

ブルーベリー酢の酸味が食欲をそそり、さっぱりとした味わいです。毎日大きじ一杯の酢を摂取すると内臓脂肪減少効果。

作り方

- 1 パスタを茹でて、冷ましておく。
- 2 レタスを5mmくらいのせん切りにする。
- 3 (A)の材料でドレッシングを作る。ブルーベリー酢と塩をしっかり混ぜ合わせ、オリーブ油を入れてさらに混ぜたら、半分に切った冷凍ブルーベリーを入れて混ぜておく。
- 4 パスタとレタスを合わせ、3を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。

※キャベツやトマト、きゅうりなどを入れてもおいしいです。

※生のブルーベリーより冷凍を使用したほうがビタミンやアントシアニンが豊富に含まれます。血糖値急上昇を低下させる効果もあります。

一人分の栄養素

エネルギー	109Kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0.5g
食塩相当量	0.5g

主な鳴沢村の食材

なるさわ
ブルーベリー酢 (通年)
冷凍果実
なるさわブルーベリー (通年)

材料 (4人分)

サラダ用パスタ……………100g
レタス……………60g
(A) ブルーベリー酢…大さじ3
オリーブ油……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
こしょう……………小さじ1/4
冷凍ブルーベリー…10粒位

ブルーベリー入りポテトグラタン

ブルーベリー本来の甘みが香る一品です。実の皮にはアントシアニンが豊富に含まれ美容や老化防止に効果があります。



調理時間
約50分

一人分の栄養素

エネルギー	350Kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	20.0g
食塩相当量	1.1g

主な鳴沢村の食材

冷凍果実
なるさわブルーベリー
(通年)

材料 (4人分)

じゃがいも	中玉4個	
ベーコン	80g	
ブロッコリー	100g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々(1g)	
ピザ用チーズ	100g	
サラダ油	小さじ1	
ホワイトソース	290g	ソース
冷凍ブルーベリー	100g	
水	80ml	
レモン汁	5滴	
砂糖	小さじ1	

作り方

- 1 ジャがいもとベーコンは1cm程のサイコロ状に切る。
- 2 ブロッコリーは小さめの一掴みに切る。
- 3 ジャがいもとブロッコリーをゆでておく。
- 4 ブルーベリーのソースを作る。
鍋に冷凍ブルーベリーと水を入れ中火にかけて沸騰させる。弱火にして砂糖を入れて10分ほど煮たら火を止めレモン汁を加えて混ぜておく。
- 5 フライパンにサラダ油を入れてベーコンを炒めて、じゃがいもとブロッコリーを加え塩・こしょうを入れて混ぜたら、ホワイトソースとブルーベリーソースの実を入れて混ぜ合わせる。
- 6 器に炒めた⑤を入れ、その上からブルーベリーソースをかけて、ピザ用チーズをのせたら飾り用のブルーベリー(8粒程)をのせたらオーブンで10~15分焼き目がつくまで焼いて出来上がり。

ブルーベリーのロッククッキー

外はサクッと中はしっとりのクッキー。ブルーベリーのほのかな香りと甘味がストレスを軽減します。



調理時間
約20分

一人分の栄養素

エネルギー	198Kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	6.4g
食塩相当量	0.1g

主な鳴沢村の食材

なるさわ
ブルーベリージャム
(通年)

材料 (4人分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
マーガリン	25g
砂糖	40g
卵	1/2個
ブルーベリージャム	大さじ1

作り方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、目の細かいザルで、2回ふるっておく。
- 2 室温にしばらく置いてやわらかくしたマーガリンをボウルに入れ、木じゃくしでクリーム状になるまで練る。
- 3 マーガリンが入ったボウルにふるった砂糖を2回に分けて加え、よくすり混ぜる。
- 4 ③に溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。
- 5 ①を溶き卵を入れたボウルに2~3回分けて加えながら切るようにさっくり混ぜ、さらにブルーベリージャムを加え、混ぜ合わせる。
- 6 生地を手でつまんで小高く形づけ、オープンシートをした天板に間隔をあけて並べる。
- 7 180℃のオーブンで、13~15分焼く。焼き色がついたら出来上がり。

※ 焼くと膨らむので、小さめに作るのがコツです。ジャムを加えたら混ぜすぎないで、さっくり混ぜるときれいな色になります。

発刊によせて

鳴沢村の健康状態の特徴は、肥満、脂質異常、高血糖、高血圧の方が多く、皆さんに食生活改善に取り組んでもらうために、この健康レシピ集を発行しました。

レシピ集には減塩・低カロリーをベースにした料理で、会員全員で長期にわたり研究し、地元の野菜も使うため、地域の活性化にも貢献できると思います。このレシピ集作成にあたり、たくさんの方々にご協力していただきましたことに感謝いたします。

令和5年3月

鳴沢村食生活改善推進委員会

会長 渡辺 美津穂

食事での改善には色々な予防対策効果があります

減塩で高血圧を予防しましょう

一日の塩分摂取目標量		
男 性		7.5g未満
女 性		6.5g未満
高血圧の人		6g未満



- だし、酸味、柑橘類、香味野菜、香辛料などを使って、食塩、しょうゆなどの使用を控えましょう。
- 漬物の食べすぎに気をつけましょう。
- 麺類の汁は残しましょう。

肥満を予防しましょう

- 炭水化物を重ねて摂らないようにしましょう。
- 油は大さじ1杯で126Kcalで、どんな種類の油も同じカロリーになります。
- 砂糖・甘い飲み物・栄養ドリンクなど、糖分の摂りすぎに気を付けましょう。
- 一日の野菜摂取目安量は350gです。
- 運動を習慣づけましょう。



鳴沢村食生活改善推進委員会

本団体は、昭和46年の設立以来、一貫して「私達の健康は私達の手で」をスローガンに「食育」のボランティア活動に取り組んで参りました。

この本の制作にも地元の食材を使用し、気軽に作れる健康食として伝えていければ幸いです。



保育所 食育教室



富士・鳴沢紅葉ロードレース大会でのイベント



親子わくわくクッキング

鳴沢村 令和4年度

食生活改善推進員(23名)

会長	渡辺 美津穂
副会長	赤池 由喜
運営委員	渡辺 五美
会計	渡辺 京子
監事	小林 喜世子
	渡辺 佐千子
	渡辺 みゆき
	小林 公子
	三浦 さつき
	渡辺 さとみ
	小林 明美
	渡辺 育代
	小林 みゆき
	渡辺 みさき
	渡辺 三枝
	小林 めぐみ
	小佐藤 千春
	渡辺 千恵
	渡辺 理恵
	渡辺 美紀
	渡辺 裕子
	渡辺 直美
	渡辺 紀子

地元食材のあれを使った

なるさわ健康レシピ

発行所 鳴沢村食生活改善推進委員会

事務局 鳴沢村役場 福祉保健課 〒401-0398 山梨県南都留郡鳴沢村1575番地 TEL.0555-85-3081

印刷所 デザイン総合 渡辺印刷 (デザイン・撮影・印刷)