

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

府中市の食生活改善推進員がメニューを考えました

令和8年度 第2号

令和8年9月発行

今回の発行は

西部地区です

府中市食生活改善推進員事務局

食生活改善推進員（通称：食推）は、食育に関する情報を発信しています。
今回のテーマは 『腸活で、暑さを吹き飛ばせ!!』 です。
腸活に取り組み、腸内細菌を増やして、腸内環境を整えましょう！

鶏もも肉塩麴ホイル焼き

【材料 2～3人分】

▼調味料

- ・鶏もも肉 300g
- ・塩麴 大さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・サンチュ（レタス） 適量
- ・コチュジャン 適量（味噌代用可）
- ・ごま油 適量
- （コチュジャンとごま油は同量）
- ・はちみつ 少々



* 調理手順

1. 鶏もも肉にフォークで数か所穴を開け、塩麴、おろししょうがを揉みこみ30分ほど置く。
2. アルミホイルに包み、グリルまたはオーブントースターで13～14分焼き、そのまま、庫内に10分程度置く。
3. 食べやすい大きさに切りサンチュにのせ、調味料を混ぜ合わせタレをつける。
* お好みで白髪ねぎやキムチ、大葉などを一緒に巻くと本格的な味わいが楽しめる。

切干大根のヨーグルトサラダ

【材料 2人分】

- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・切り干し大根 30g
- ・ごぼう 50g
- ・レタス 適量
- ・ミニトマト2個
- ▼調味料
- ・しょうがのみじん切り 5g
- ・味噌 10g
- ・砂糖 小さじ2
- ・すりごま（白） 大さじ2と1/2

電子レンジで
できます



* 調理手順

1. 切り干し大根は10秒ほど水でよく洗ってしっかり水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに切り干し大根、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせ、15～30分漬けて切り干し大根を戻す。
3. ごぼうは細切りにし、水にさらしてアクを抜き、耐熱容器に入れ電子レンジ（500W）約2分柔らかくなるまで加熱、冷めたらペーパーで水分をとる。
4. ヨーグルトで戻した切り干し大根、ごぼうに調味料を加えて全体を混ぜ合わせる。
5. ちぎったレタス、ミニトマトといっしょに器に盛り付ける。

小松菜とカニカマのマリネ

【材料 2人分】

- ・小松菜 1/2袋 (100g)
- ・カニカマ 60g

▼調味料

- ・塩 小さじ1/4
- ・レモン果汁 (または酢) 小さじ1/4
- ・おろしにんにく 小さじ1/3
- ・オリーブオイル 大さじ1/2

* 調理手順

1. 小松菜5cmの長さに切りボウルに入れる。
2. 調味料を混ぜ合わせて加えしんなりするまでもむ。
3. カニカマを大きめにほぐし加えて混ぜる。

小松菜は茹でないので
シャキシャキ



モズクの冷製豆乳スープ

【材料 2人分】

- ・もずく酢 (三倍酢) 2パック
- ・きゅうり 1/3本 (30g)
- ・無調整豆乳 200ml
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・いりごま (白) 少々

* 調理手順

1. きゅうりは薄く輪切りにする。
2. それぞれの器にもずく酢を1パックずつ入れ、豆乳、しょうゆを合わせ半量ずつ加える。
3. キュウリを半量ずつのせごまをふる。



爽やかラッシー

【材料 3人分】

- ・プレーンヨーグルト 250g
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ1~2
- ・レモン汁 大さじ1~2
- ・水 適量

* 調理手順

ヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁をよく混ぜ合わせ氷の入ったグラスに注ぐ。
※ヨーグルトだけをよく混ぜて滑らかにしておくとも手早く混ぜる。



レシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



おたよりは、年4回発行予定です

府中市食生活改善推進員発行
お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310