

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

～府中市食生活改善推進員が作成しました～

令和7年度 第2号

令和7年9月発行

今回の発行は

北部地区です

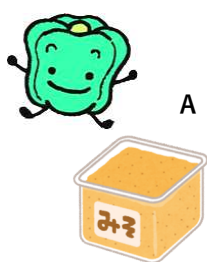
府中市食生活改善推進員事務局

食生活改善推進員（通称：食推）は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今回のテーマ 野菜の常備菜の作り方や保存方法、メンズクッキングで使った献立を紹介します。

大根や生椎茸などは乾燥させることも多いですが、野菜をたくさん手に入れた際には、乾燥以外の保存方法の一つとして作り置きに挑戦してみたいはいかがでしょうか。

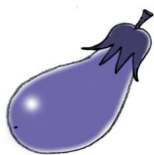
ピーマン味噌



ピーマン	2袋（8個位）
味噌	100g
さとう	70g
みりん	大さじ3
唐辛子	2～3本 唐辛子粉でもOK

1. ピーマンの種を取り、粗みじん切りにする。
2. フライパンに少量の油をひき、ピーマンを炒める。
3. 2にAの調味料を加え、焦げないように炒める。
途中で味を確認し、砂糖や味噌を追加して好みの味に調整する。
冷まして保存容器に入れ、冷蔵庫へ。
※米麹を使ったピーマン味噌の作り方もあります。

ナスのピリ辛漬け



ナス	2本（200g）
ビール	160ml （ビールの代わりに炭酸水でもOK）
さとう	大さじ5
塩	小さじ1杯半
しょうゆ	大さじ1
鷹の爪わぎり	小さじ1

1. ナスはへたを取り、半分に切ります。
2. 保存袋にAをいれて混ぜて、その中に1のナスを入れ、味が染み込むように軽くもみます。
3. 2の袋の空気を抜き、冷蔵庫に半日以上置きます。
4. ナスの汁気を切り、斜めに切って盛り付けます。

注意：つけ汁にはビールを使用しております。

そのため、飲酒できない方や20歳未満の方は召し上がらないようお願いいたします。

ナスの冷凍保存の方法

★1本丸ごとの場合は、へたを取りラップに包んで保存袋に入れ、冷蔵庫に保存します。

★料理ごとにカットしたナスは、水に約10分間浸しておき、キッチンペーパーで水気を切り、空気を抜いて保存袋に入れて冷蔵庫に入れます。

注意：どちらも1か月程度で使用してください。調理する際は冷凍のまま使用してください。

梅漬のしそをふりかけに・・・ ゆかりの作り方

〔準備するもの〕

梅漬の赤しそ

お皿

クッキングシート



1. 梅漬の赤しそを絞り、水気を切ります。
2. お皿にクッキングシートを敷き、赤しそを広げます。
3. 電子レンジを600ワットで設定し、2分間加熱します。
4. 加熱後、赤しそを混ぜて再び600ワットで30秒間加熱します。
5. 十分に乾燥していない場合は、4の工程を繰り返します。
6. 乾燥した赤しそをナイロン袋に入れ、細かくします。
※すり鉢を使って粉状にするか、お好みの大きさにしてください。



食生活改善推進員が以前に行ったメンスクッキングのメニューを紹介します。

簡単に作れてバランスの良い食事を実際に作り体験していただきました。

メンスクッキング



総エネルギー 619kcal

献立	材 料 名	1人分	作 り 方
梅 ご は ん	ごはん 梅干し 白ごま	160 g 2 g 小さじ 1	お茶碗 軽く一杯 1 梅干しは果肉をちぎる。 2 白ごまは乾煎りします。 3 ご飯に梅干しと、白ごまを加え、さっくりと混ぜる。
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー	ゴーヤ 木綿豆腐 豚肉 卵 かつお節 だし汁 塩 こしょう 油 塩	1 / 2 本 1 / 4 丁 50 g 1 / 2 個 少々 大さじ 4 少々 少々 大さじ 1 / 2 少々	1 ゴーヤは種とわたを取り除き、斜めに薄切りにする。塩をふってしばらく置き、しんなりしたら水気を切る。 2 豆腐はペーパータオルで包んで水気を切る。 3 豚肉は小口きりにしておく。 4 フライパンに油を熱し、豆腐を手でちぎりながら入れて強火で炒める。豚肉 1 や A を加え、汁気がなくなるまで炒める。 5 卵を溶いて 4 に回し入れ、かつお節を振り入れたら大きく混ぜて、火を止める。 *沖縄では、豚肉（生）ではなく、スパムという豚肉を加工した缶詰で作られるのがポピュラーです。
卵 の 花	おから ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ 千切り生姜 油 しいたけの戻し汁 又はだし汁 さとう しょうゆ	1 / 2 カップ 2 cm 位 輪切り 5 mm 1 枚 1 枚 1 / 2 本 少々 小さじ 1 / 2 1 / 2 カップ 小さじ 2 小さじ 1	1 干しいたけを水に戻す。 (戻したしいたけの水は使うので残す) 2 ごぼうはそぎ切りにし水にはなす。 3 にんじん、しいたけは小さく切っておく。 4 ねぎは小口切りにする。 5 おからはフライパンでからいりをして、パラパラにする。 6 鍋に油を熱して 2 と 3 を入れて炒める。 7 干しいたけの戻し汁、 A の調味料を 6 に入れて煮る。 8 具材が煮えたら 5 のおからを入れて煮る。 最後に、千切り生姜、ねぎを入れて火を止める。 水分が多いとしっとり仕上がります。 だしや、戻し汁は好みで調整してください。

ごはん 160g
エネルギー 274kcal

エネルギー 229 kcal
食物繊維 1.9g
塩 分 0.4g

エネルギー 116 kcal
食物繊維 6.7g
塩 分 0.4g

おすすめ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