



令和4年度  
姫路市大学発まちづくり研究助成



# 地産地消の はりまレシピ集

H A R I M A R E C I P E

令和5年3月

**監修** 獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構  
地域疫学研究センター  
獨協医科大学看護学部  
地産地消のはりまレシピ  
開発研究グループ

**レシピ制作** 学校法人  
みかしほ学園






令和4年度  
姫路市大学発まちづくり研究助成



# 地産地消の はりまレシピ集

H A R I M A R E C I P E

令和5年3月

監修

獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構  
地域疫学研究センター  
獨協医科大学看護学部  
地産地消のはりまレシピ開発研究グループ

レシピ  
制作

学校法人  
みかしほ学園



## はじめに

姫路市および周辺の地域において、急性心筋梗塞の死亡率が全国より高いことが明らかとなっています。また、兵庫県内の多くの保健医療圏で飽和脂肪酸エネルギー比率が、『日本人の食事摂取基準〈2020年版〉』の目標値である7%を超えており、急性心筋梗塞の予防の一環として、飽和脂肪酸エネルギー比率の低下を目指すことも重要であると考えられます。

飽和脂肪酸エネルギー比率を下げる方法の一つとして、魚介類の摂取を向上させることが考えられます。また、野菜摂取量の向上も重要です。魚の摂取量が多い人は、少ない人に比べて、心筋梗塞発症リスクが低いという報告があります。また、11件のコホート研究データの統合研究では、飽和脂肪酸摂取の一部を多価不飽和脂肪酸摂取に置き換えた場合、冠動脈疾患発症率の有意な減少が認められたと報告しています。

そこで今回、学校法人みかしほ学園様に依頼して、播磨灘産の魚介類と地場野菜をメインとした地産地消のはりまレシピを開発しました。

住民の皆様や飲食店業の方々に、このようなレシピを参考にいただければ幸いです。そして、住民の皆様の魚介類と野菜の料理を食べる回数を増やしていただき、心筋梗塞の予防につながっていくことを祈念しております。

令和5年3月

地産地消のはりまレシピ開発研究グループ  
獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構 地域疫学研究センター長  
(獨協医科大学看護学部教授)

西連地 利己

獨協医科大学看護学部准教授

藤澤 隆一



## 目次

イワシのホイル焼き ～ハチミツ醤油掛け～	1
鱧の彩り野菜	2
サーモンと豆乳ソースのホイル包み焼き	3
中華風ライスバーガー	4
麻婆豆腐	5
具材たっぷり汁なし担々麺	6
和風出汁唐揚げ	7
具沢山ペスカトーレ風パスタ	8
魚のつみれ あんかけ	9
シーフード八宝菜	10
薬味たっぷりの減塩そば	11
揚げないカボチャコロッセ	12
大豆ミートハンバーグ	13
タコとサーモンのカルパッチョ	14
鶏と豆腐の野菜たっぷりロールキャベツ	15
海鮮あんかけ	16
姫路野菜のチキンロール	17
そば粉のガレット	18

※おかずのみのレシピの場合、レシピに掲載している飽和脂肪酸のエネルギー比率は、ごはん240kcalと一緒に食べることを想定して計算しています。



# イワシのホイル焼き

## ～ハチミツ醤油掛け～



### ◎ 材料 (4人分)

鰯(開き)……………10匹  
アサリ殻つき……………15個  
玉葱……………150g  
ミニトマト……………15個  
しめじ……………150g  
かぼちゃ……………150g  
さつまいも……………150g  
隠元……………50g  
青葱……………150g

#### ～香り油～

ニンニク……………5g  
生姜……………10g  
オリーブオイル……………大匙2

#### ～ハチミツ醤油～

はちみつ……………大匙1  
減塩醤油……………大匙2  
レモン汁……………大匙0.5

### ◎ 作り方

- ①玉葱は千切り、かぼちゃ、さつまいもは拍子木切り、隠元、青葱は斜め切りにする。
- ②鰯は酒(分量外)を絡めておく。
- ③ニンニク、生姜は荒みじん切りにしボウルに入れ高温に熱したオリーブオイルを入れ香り油を作る。
- ④ホイルを広げ材料を盛り、香り油をかけ200℃に温めたオーブンで10分焼き仕上げ、別盛でハチミツ醤油を用意する。



1食あたり

熱量：399kcal、  
飽和脂肪酸量：4.01g (36kcal, エネルギー比率5.7%)

# 鯉の彩り野菜



## ◎ 材料 (4人分)

湯引き鯉……………300g  
玉葱……………300g  
胡瓜……………150g  
人参……………50g  
セロリ……………100g  
ミニトマト……………10個  
蓮根……………100g  
レモン……………0.25個  
削り節……………5g

～酢味噌～

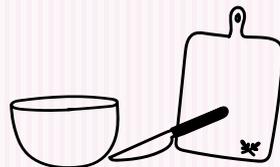
白味噌……………20g  
砂糖……………10g  
酢……………20g



## ◎ 作り方

- ①玉葱、胡瓜、人参、セロリは千切りし水にさらす。
- ②ミニトマトはくし切り、蓮根は一口大に切りポイルし、レモンは半月切り、鯉は3cmくらいの一口大にカットする。
- ③ボウルに砂糖、酢、白味噌を入れ混ぜ合らし酢味噌を作る。
- ④器に材料を盛りつけ、③をかけて削り節をのせる。

HARIMA  
RECIPE



1食あたり

熱量：185kcal、

飽和脂肪酸量：1.08g (9.7kcal, エネルギー比率 4.0%)

# サーモンと豆乳ソースの ホイル包み焼き



## ◎ 材料 (2人分)

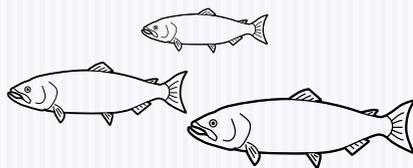
サーモン……………2切れ  
赤・黄ピーマン…各50g  
白ねぎ……………少々  
玉葱……………100g  
えのき……………40g  
豆乳……………200ml  
切り餅……………2個  
ブロッコリー………60g  
減塩みそ……………大匙2  
胡椒……………少々



## ◎ 作り方

- ①玉葱、えのき、ピーマン、サーモンをアルミホイルに包み、火にかける。
- ②豆乳に切り餅を入れ火にかけ、みそで味を加える。
- ③ブロッコリーは別の鍋で茹でておく。
- ④ホイルをあけて、ソースをかけ、上に白ねぎをかける。

※油を使わない料理です。



1食あたり

熱量：331 kcal

飽和脂肪酸量：2.49g (22kcal, エネルギー比率 5.0%)

# 中華風ライスバーガー



## ◎ 材料 (2人分)

ご飯……………200g  
片栗粉……………小匙2  
醤油……………少々  
油……………2g  
たら……………120g  
玉葱……………60g  
レタス(フリル)……2枚  
チンゲン菜……………40g  
～タレ～  
水……………大匙2  
ケチャップ……大匙2/3  
酒……………大匙1  
砂糖、片栗粉、  
鶏からスープの素 小匙1/2  
豆板醤……………好みで小匙1  
油……………2g

## ◎ 作り方

- ①たらを食べやすく切り胡椒を振る(その前に霜降り)
- ②油を少ししき、焼き目がつくまで焼く。
- ③玉葱をみじん切りにし、豆板醤を加え炒める。
- ④③にタレと焼いたたらを加えソースと絡める。
- ⑤チンゲン菜を茹でて皿に盛る。
- ⑥ライスバーガーのためにご飯を円形の型にはめ、片面ずつしっかり焼き目を入れながら焼く。
- ⑦あつあつのフライパンに醤油をたらし香りをつける。
- ⑧ライスが焼けたら、下から、ライス、レタス、チリ煮、ライスで重ねて皿に盛る。

※塩をあまり使っていないですが、チリソースで辛みを出して、味をしっかり感じられるようにしました。

1食分あたり

熱量：262 kcal、

飽和脂肪酸量：0.36g (3kcal, エネルギー比率1.2%)

# 麻婆豆腐



## ◎ 材料 (2人分)

絹豆腐…………… 200g  
鶏ミンチ…………… 30g  
筍…………… 70g  
ヤングコーン…………… 30g  
チンゲン菜…………… 30g  
干し椎茸…………… 2g  
白ねぎ…………… 1g  
糸唐辛子…………… 少々  
にんにく…………… 1かけ  
生姜…………… 10g  
水溶き片栗粉…………… 少々  
豆板醤…………… 2g  
減塩鶏ガラ…………… 小匙1  
減塩醤油…………… 大匙1/2  
減塩塩…………… 少々  
砂糖…………… 少々  
花椒(山椒)…………… 少々  
キャノーラ油…………… 適量  
ごま油、ラー油…………… 少々

## ◎ 作り方

- ① にんにく、生姜、白ねぎはみじん切り、筍、ヤングコーンは粗みじん、チンゲン菜はざく切り、干し椎茸は水でもどして粗みじんにする。
- ② 豆腐は一口大に切り、お湯で温めておく。
- ③ キャノーラ油で、にんにく、生姜、長ねぎを炒め、香りを移す。
- ④ 香りが立ってきたら鶏ミンチ、チンゲン菜を加えてしっかり炒める。
- ⑤ 火が通ったら、筍、ヤングコーン、椎茸を加えてさっと炒め、豆板醤、減塩醤油を加える。
- ⑥ 減塩鶏ガラ、水、②の豆腐を加え、煮立ってきたら砂糖、ごま油、ラー油を加えてさっと混ぜる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ盛り付け、花椒を振り、糸唐辛子を飾る。

※野菜をたっぷり使ったピリ辛麻婆豆腐です。

1食分あたり

熱量：209kcal、

飽和脂肪酸量：2.13g (19kcal、エネルギー比率 5.8%)

# 具材たっぷり汁なし担々麺



## ◎ 材料 (2人分)

手打ちラーメン・・・150g  
乾燥大豆ミート・・・30g  
もやし・・・100g  
ゴマペースト・・・小匙2  
豆板醤・・・小匙1  
ラー油・・・少々  
花椒・・・少々  
白ねぎ・・・少々  
青ねぎ・・・少々  
きざみにんにく・・・少々  
きざみしょうが・・・少々  
ごま油・・・小匙4  
水・・・大匙4  
胡瓜・・・1/2本  
ほうれん草・・・50g



## ◎ 作り方

- ①中華めんの分量
- ・強力粉 70g
  - ・薄力粉 70g
  - ・塩 約1g
  - ・重曹 約1g
  - ・打ち粉 少々



HARIMA  
RECIPE

1食分あたり

熱量：394kcal、

飽和脂肪酸量：2.45g (22kcal, エネルギー比率5.6%)

# 和風出汁唐揚げ



## ◎ 材料 (2人分)

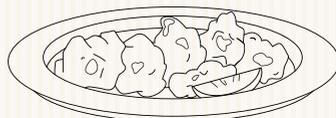
鶏むね肉 …… 300g  
水 …… 200ml  
鰹節 …… 1つかみ  
減塩醤油 …… 大匙2  
にんにく …… 1かけ  
生姜 …… 1かけ  
  
キャベツ …… 200g  
サニーレタス …… 30g  
ヤングコーン …… 40g  
ミニトマト …… 2個  
胡瓜 …… 20g  
片栗粉 …… 大匙2  
ポン酢 …… 30g  
レモン …… 50g



## ◎ 作り方

- ① 沸騰した湯に鰹節を入れ出汁を作る。
- ② ボウルに切った肉、すったにんにく、生姜、出汁を入れ、1日寝かす。
- ③ 調味液を落とし、片栗粉につけ、170℃の油で1分半で揚げ、4分寝かし、4分190℃で揚げる。
- ④ キャベツは千切りで野菜を盛りつける。

※減塩に気を遣って作りました。



1食あたり

熱量：279kcal、  
飽和脂肪酸量：0.67g (6kcal, エネルギー比率1.5%)

# 具沢山 ペスカトーレ風パスタ



## ◎ 材料 (2人分)

～パスタ～

セモリナ粉……………150g  
強力粉……………50g  
オリーブオイル…小匙1/2  
ぬるま湯……………40g  
塩……………0.25g

～具材～

ミニトマト……………4個  
フレッシュマト…200g  
エビ……………6尾  
イカ……………30g  
アサリ……………6個  
ペビーリーフ……………6枚  
ズッキーニ……………1/4本  
玉葱……………半玉  
ピーマン……………1/2個  
ニンニク……………1かけ  
オリーブオイル…大匙2  
顆粒コンソメ……………2g  
フレッシュバジル…適量  
塩……………少々  
白ワイン……………大匙1

## ◎ 作り方

- ①パスタ生地の材料をボウルに入れ手で捏ねる。パスタマシンで伸ばしてカットしていく。
- ②イカ、エビ、アサリを白ワインで酒蒸しにする。
- ③ズッキーニは輪切り、ピーマンは千切りにして軽く焼き目を付ける。
- ④ニンニクと玉葱をみじん切りにしてオリーブオイルで炒めて香りを出し、そこに②とトマトを入れ煮込む。
- ⑤少し煮込んでバジル、コンソメ、塩で味を調える。
- ⑥ピーマンとズッキーニは最後に⑤に加え軽く煮込む。
- ⑦パスタを茹で皿に盛りソースをかけ盛り付け、ミニトマトとペビーリーフを盛りつける。

※具沢山にすることで満足感を得られるようにしました。

1食分あたり

熱量：617kcal、

飽和脂肪酸量：2.38g (21kcal, エネルギー比率 3.5%)

# 魚のつみれあんかけ



## ◎ 材料 (2人分)

あじ……………80g  
エビ……………80g  
生姜(おろし)……少々  
玉葱……………20g  
椎茸……………20g  
人参……………30g  
白ねぎ……………20g  
ししとう……………2本  
サラダ油……………適量  
大葉……………2枚

～タレ～

濃口醤油……………大匙1/2  
酢……………大匙1  
砂糖……………大匙1と1/2  
出汁……………大匙2  
片栗粉……………適量

## ◎ 作り方

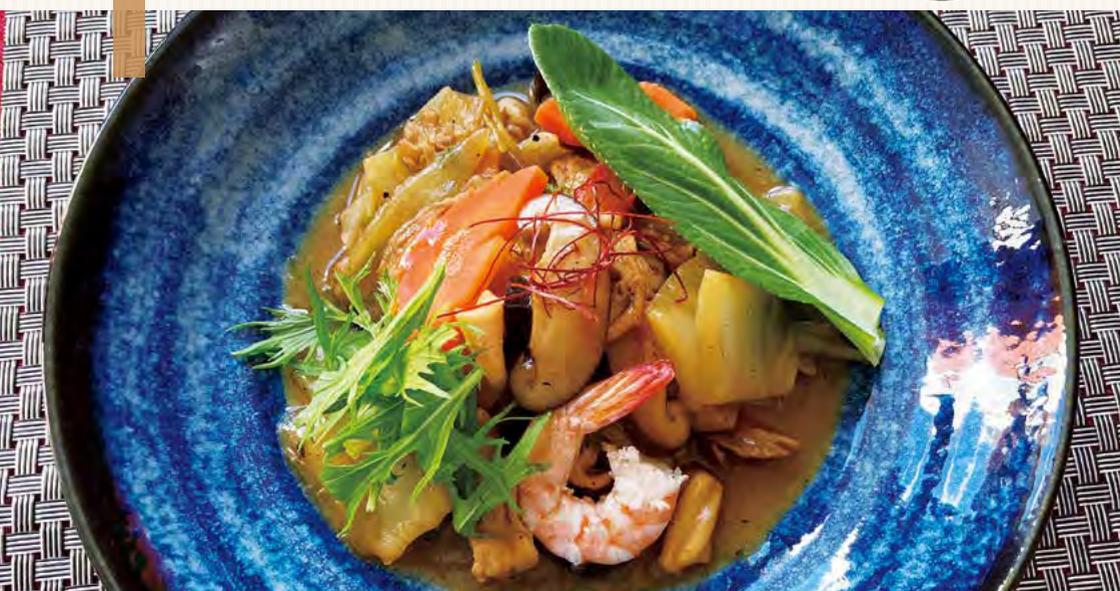
- ①あじ、エビの身をたたく、生姜をおろす、玉葱はみじん切り、椎茸は粗みじん切りにする。
- ②①を混ぜ、片栗粉で適度な固さに。
- ③人参を花人参に切り、下茹でする。白ねぎは白髪ねぎにする。ししとうを直火で焼く。
- ④②をフライパンで焼く
- ⑤たれを作る。片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤に④とししとうを入れてからめる。
- ⑦盛りつけて、人参と白髪ねぎをそえる。

※魚介や椎茸など、うまみのある料理にしました。減塩で下味をつけなくてもタレで味が出るようにしました。

1食分あたり

熱量：198kcal、  
飽和脂肪酸量：1.04g (9kcal, エネルギー比率2.9%)

# シーフード八宝菜



## ◎ 材料 (2人分)

白菜	100g
椎茸	2枚
イカ	100g
エビ	50g
人参	50g
玉葱	100g
うずらの卵	4個
キクラゲ	0.5g
白ねぎ	40g
チンゲン菜	30g
豚肉	40g
鶏ガラ出汁の素	小匙1強
砂糖	小匙1
減塩醤油	小匙1
酒	大匙1
水	1カップ
片栗粉	適量
塩・胡椒	適量
ごま油	適量

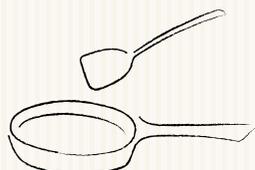
## ◎ 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉を炒めて取り出す。
- ③玉葱を炒めてあめ色になったら人参を入れて火を通し、エビ、イカ、椎茸、キクラゲを入れて強火で炒める。
- ④白菜、豚肉、チンゲン菜、白ねぎを入れて、全体がしなるまで炒め、塩、胡椒で味を調える。
- ⑤調味料、うずらの卵を入れて、強火で炒める。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。

※野菜を多く使う料理で出来るだけ飽和脂肪酸を減らしました。

1食分あたり

熱量：227kcal、  
飽和脂肪酸量：1.81g (16kcal, エネルギー比率 4.7%)



# 薬味たっぷりの減塩そば



## ◎ 材料 (2人分)

～ そば ～

そば粉……………140g  
強力粉……………60g  
水……………100g弱  
打ち粉……………適量

～ つゆ ～

水……………200ml  
鰹節……………10g  
昆布……………10g  
減塩醤油……………36ml  
酒……………10ml  
みりん……………18ml  
砂糖……………小匙1/2

～ 薬味 ～

長芋……………25g  
大葉……………0.5g  
白ねぎ……………10g  
オクラ……………15g  
モロヘイヤ……………30g  
ミニトマト(赤)……………15g  
炒りごま……………1g  
青ねぎ……………2.5g

## ◎ 作り方

- ①そば粉と強力粉を量り、ボウルにふるいよく混ぜる。
- ②水の分量の半分(50ml)を入れ混ぜる。
- ③つまんで落とす繰り返す。均一になるまで、残りの水の半量(50ml)を入れ混ぜる。(指立てて大きく円を描くように混ぜる。水を一たらし、均一になるまで長く混ぜるを繰り返し、1～2cmの玉ができるまで続ける。均一にできたら、手を濡らし混ぜ、全体が一塊になる。)
- ④空気が入らないように外から内に練る。
- ⑤空気が入らないように、頂点を尖らせる。
- ⑥手で転がして、押しつぶして丸形にする。
- ⑦打ち粉をして、生地を回しながら内から外に伸ばす。麺棒を使って四角に伸ばす。
- ⑧そばつゆを作る。

1食分あたり

熱量：434kcal、  
飽和脂肪酸量：0.63g(6kcal、エネルギー比率1.3%)

# 揚げないカボチャコロッケ



## ◎ 材料 (2人分)

かぼちゃ……………180g  
枝豆……………30g  
パン粉……………12g  
ごま油……………適量  
鶏ひき肉……………40g  
オリーブオイル…適量  
塩・胡椒……………0.6g  
薄力粉……………6g  
卵……………30g  
パセリ……………少々  
ケチャップ……………大匙1  
ウスターソース…大匙1  
砂糖……………小匙2  
サニーレタス……………30g  
ミニトマト……………4個  
玉葱……………20g  
酢……………大匙1/2  
塩……………少々  
マスタード……………大匙1/4  
オリーブオイル…大匙1

## ◎ 作り方

- ① かぼちゃはレンジで加熱し、マッシュ状につぶす。
- ② 枝豆はお湯で3分程度茹で、ザルにあげ、粗熱を取っておく。
- ③ パン粉はフライパンで乾煎りにし、きつね色になったら広げて冷ます。
- ④ フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ 材料を合わせ成形する。
- ⑥ 小麦粉、卵、パン粉の順でつける。
- ⑦ 天板にオープンシートを敷き、分量の半分のオリーブオイルを敷き、コロッケを並べ、上から残りのオリーブオイルをかけ、オープンで10～15分焼く。
- ⑧ ケチャップ、ウスターソース、砂糖を鍋に入れ、火にかけて混ぜる。
- ⑨ レタスはちぎり、トマトは縦半分に切る。全ての材料を混ぜ合わせる。

※油を極限まで減らし、オープンで焼き上げることでヘルシーなレシピにしました。少量のお肉を入れ満足感が出るようにしました。かぼちゃの中に枝豆を入れたり、付け合わせにトマトを添えたりして、見た目も楽しめる料理にしました。

1食あたり

熱量：372kcal、  
飽和脂肪酸量：3.71g (33kcal、エネルギー比率 6.8%)

# 大豆ミートハンバーグ



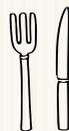
## ◎ 材料 (1人分)

大豆ミート(ミンチ) 30g  
玉葱 …………… 25g  
椎茸 …………… 15g  
筍 …………… 25g  
パン粉 …………… 6g  
低脂肪乳 …………… 30g  
黒胡椒 …………… 少々  
ナツメグ …………… 少々  
塩 …………… 0.5g  
酒 …………… 大匙1/2  
ケチャップ …………… 大匙1  
ウスターソース …………… 大匙1  
人参 …………… 30g  
ブロッコリー …………… 30g  
じゃがいも …………… 30g  
ヤングコーン …………… 20g  
ミニトマト …………… 20g  
かぼちゃ …………… 20g  
アスパラガス …………… 20g  
にんにく …………… 2.5g

## ◎ 作り方

- ①大豆ミートをふやかし、みじん切りにした玉葱、椎茸、筍を入れてつなぐ。
- ②パン粉、低脂肪乳を入れ、黒胡椒とナツメグで調整する。
- ③酒、ケチャップをフライパンで煮詰めてソースを作る。
- ④付け合わせの野菜は、人参とじゃがいもはシャトー剥きにする。
- ⑤全ての食材をポイルして盛りつける。

※盛り付けやハンバーグの中に地場産の野菜などたくさん入れて栄養たっぷりになっています。

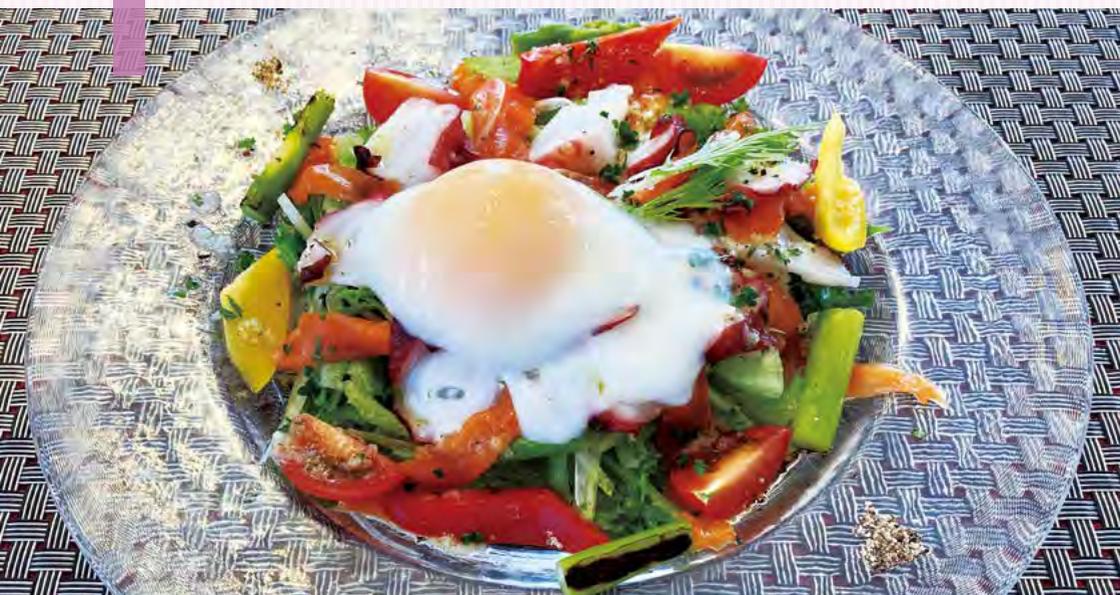


1食分あたり

熱量：284kcal

飽和脂肪酸量：0.58g (5kcal, エネルギー比率 10%)

# タコとサーモンのカルパッチョ



## ◎ 材料 (2人分)

レタス……………60g  
玉葱……………20g  
ヤングコーン……2本  
水菜……………20g  
温玉……………2個  
ミニトマト……2個  
胡瓜……………20g  
キャベツ…………40g  
パプリカ(赤・黄)各5g  
たこ(ゆで)……60g  
サーモン………60g  
じゃこ……………10g  
豆苗……………5g

～ドレッシング～

減塩塩……………少々  
黒胡椒……………少々  
レモン汁…………大匙2  
エゴマ油…………大匙3  
パセリ……………少々

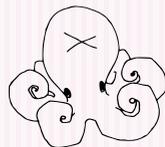
## ◎ 作り方

- ①玉葱、キャベツは千切り、レタスは短冊切り、胡瓜は薄切り、ミニトマトは4等分、パプリカは輪切りにする。
- ②玉葱、キャベツ、レタス、水菜はボウルで混ぜておく。
- ③皿にボウルで混ぜた野菜を盛りつけ、ヤングコーン、胡瓜、トマト、パプリカを盛りつける。
- ④サーモン、たこ、じゃこ、温玉の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

※地場産のレタスを使用し、盛り付けも工夫しました。

1食分あたり

熱量：384kcal、  
飽和脂肪酸量：3.93g(35kcal, エネルギー比率7.0%)



# 鶏と豆腐の野菜たっぷり ロールキャベツ



## ◎ 材料 (2人分)

キャベツ……………4枚  
鶏ミンチ……………70g  
豆腐……………70g  
玉葱……………1/3個  
人参……………1/6個  
オリーブオイル…適量  
塩……………2g  
ケチャップ……………20g  
ナツメグ……………少々  
ミニトマト……………2個  
しめじ……………60g  
パセリ……………適量  
ローリエ……………1枚  
レギュームブイオン 250g  
鶏がらスープ ……250g

## ◎ 作り方

- ①玉葱、人参をみじん切りにし、オリーブオイルと塩、ローリエを入れて炒めて蒸す(冷ましておく)。
- ②沸騰させたお湯にキャベツを入れて湯がく。芯を取り除く。
- ③ボウルに鶏ミンチを入れ練る。ケチャップとナツメグを入れて、もむ。玉葱、人参を入れて、まとまるまで練る。
- ④③を俵型にしてキャベツを外にまく。
- ⑤④を鍋に並べて、レギュームブイオンと鶏ガラスープをロールキャベツが浸るくらい入れる。
- ⑥沸騰したら弱火にして1時間煮る。その際に、ミニトマト、しめじ、玉葱も入れておく。
- ⑦器に盛りつける。

※野菜のブイオンを使うことで旨味を感じ、そしてヘルシーな味にしました。弱火で煮込むことで旨味をたくさん引き出しました。

1食あたり

熱量：167kcal、  
飽和脂肪酸量：1.80g (16kcal, エネルギー比率 5.6%)

# 海鮮あんかけ



## ◎ 材料 (2人分)

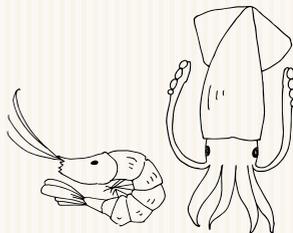
イカ……………40g  
エビ……………4尾  
減塩中華スープ 200ml  
減塩醤油……………大匙1  
砂糖……………小匙1  
水溶き片栗粉 大匙1/2~1  
チンゲン菜……………40g  
ピーマン……………20g  
ヤングコーン……………20g  
人参……………30g



## ◎ 作り方

- ①イカ、チンゲン菜、ピーマン、人参を適当な大きさに切り、イカ、エビ、チンゲン菜、ヤングコーン、人参をボイルし、ピーマンをオープン焼きにする。
- ②中華スープ、醤油、砂糖、水溶き片栗粉であんを作る。
- ③①にあんをからめる。

※あんかけにすることで食べやすくなりました。



1食分あたり

熱量：98kcal、  
飽和脂肪酸量：0.07g (1kcal, エネルギー比率 0.3%)

# 姫路野菜のチキンロール



## ◎ 材料 (2人分)

鶏むね肉 ……180g  
人参 ……60g  
ほうれん草 ……60g  
スイートコーン (ゆで)  
……………60g  
プチトマト ……2個  
水菜 ……60g  
塩 ……3g  
水 ……200ml  
100%オレンジジュース  
……………300ml  
豆乳 ……大匙1.5  
オレンジ ……30g  
バルサミコ酢 ……100ml  
ブラックペッパー 適量

## ◎ 作り方

- ① 鶏むね肉は開いて1.5%の塩水に30分つけ込む。
- ② 塩水から鶏むね肉を取り出し、軽く水気を取り、ポイルしたほうれん草と千切りにした人参をのせ、鶏肉を巻きラップで縛る。
- ③ スチコンで63℃で45分間蒸す。
- ④ オレンジジュースと小さく切ったオレンジの果肉を煮詰め、とろみがつけば豆乳を加える。
- ⑤ バルサミコ酢もとろみをつける。

※ 塩水で鶏肉を漬け込むことで少量の塩でまんべんなく味付けができ、美味しく仕上げることができます。

1食あたり

熱量：290kcal

飽和脂肪酸量：0.52g (5kcal, エネルギー比率1.1%)

# そば粉のガレット



## ◎ 材料 (2人分)

そば …… 80g (2枚)  
水 …… 180g  
卵 …… 1/2個  
サーモン …… 50g  
チーズ …… 少々  
胡瓜 …… 20g  
ペピーリーフ …… 25g  
水菜 …… 10g  
トマト …… 40g  
トマト缶 …… 100g  
かぼちゃ …… 40g  
レンコン …… 30g  
なす …… 30g  
玉葱 …… 20g  
にんにく …… 適量  
ローリエ …… 1枚  
オレンジ …… 60g  
ゼラチン …… 0.4g

## ◎ 作り方

- ① ボウルにそば粉、塩を入れ、水を少しずつ加え木べらで練る。
- ② 粉っぽさがなくなったら、溶き卵を加える。
- ③ ラップで1時間休ませる。
- ④ 生地は薄く焼く。
- ⑤ サーモンは小麦粉をつけておく。
- ⑥ 下に敷くソースを作る。
- ⑦ 具を流し入れる。

※生地は木べらで押さえつけるようにして少しずつ練り混ぜ、生地がもちもちになるようにしました。

1食分あたり

熱量：280kcal  
飽和脂肪酸量：1.66g (15kcal, エネルギー比率 5.8%)



# いまなぜ？

美味しいヘルシー

地産地消のはりまレシピ

急性心筋梗塞の標準化死亡比が全国平均値より高く、脂質異常症の割合や飽和脂肪酸エネルギー比率の全国目標に達していないことが調査結果からわかりました。

## 急性心筋梗塞の標準化死亡比 (平成25～29年 全国との比較)

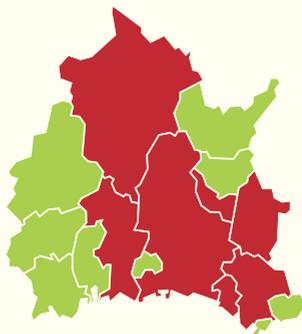
急性心筋梗塞  
(男性)



全国より高い



どちらとも言えない



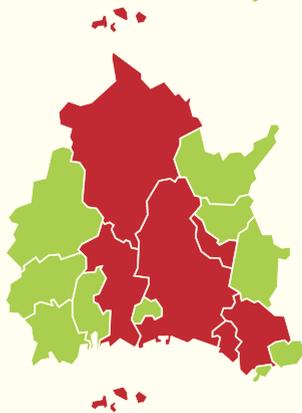
急性心筋梗塞  
(女性)



全国より高い



どちらとも言えない



「より健康な『播磨』実現のために～健康課題 GUIDE BOOK～」  
(姫路市、獨協医科大学、2021年)

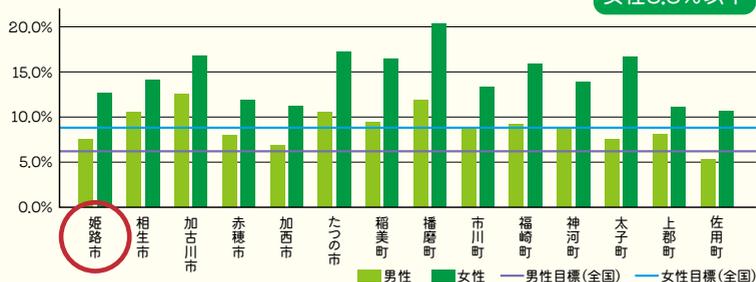
はりま産の食材でつくる、  
「地産地消のはりまレシピ」で、  
健康なからだづくりを目指しま

## 脂質異常症※の割合

(令和元年 国保特定健診) ※LDLコレステロール $\geq$ 160mg/dl

全国の目標

男性6.2%以下  
女性8.8%以下



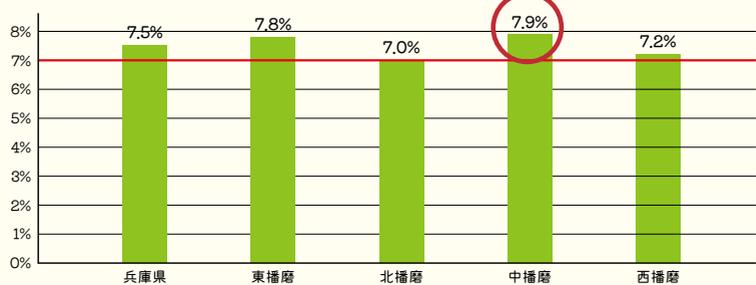
「より健康な『播磨』実現のために～健康課題 GUIDE BOOK～」(姫路市、獨協医科大学、2021年)

## 飽和脂肪酸エネルギー比率

(平成28年度 ひょうご食生活実態調査報告書)

全国の目標

7%以下



「より健康な『播磨』実現のために～健康課題 GUIDE BOOK～」(姫路市、獨協医科大学、2021年)

目的

悪玉

コレステロールの低下

心筋梗塞の減少

飽和脂肪酸  
エネルギー比率の低下

しょう!

令和4年度 姫路市大学発まちづくり研究助成 地産地消のはりまレシピ集

2023年3月 発行

【監修・発行】 獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構 地域疫学研究センター  
獨協医科大学看護学部 地産地消のはりまレシピ開発研究グループ

【レシピ制作】 学校法人みかしほ学園





HARIMA  
RECIPE

