



# 金町子かぶの とろろ味噌かけ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

葛飾区の伝統野菜である金町子かぶを使用しました。



## 作り方 .....

- 1 かぶ、にんじんは皮をむいて一口サイズに切り、だし汁で煮る。  
(竹串が通るまで)
- 2 オクラは二等分に切り、色よくゆでる。
- 3 やまいもは皮をむき、すりおろす。
- 4 淡色辛みそ、だし汁を合わせ、**3**を加えて混ぜる。
- 5 野菜をお皿に盛り付け、**4**を上からかけ、刻みのりをのせる。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉 .....

かぶ	100 (2個)
にんじん	60 (1/2本)
だし汁	600 (3カップ)
オクラ	40 (4本)
やまいも	50 (1/2本)
淡色辛みそ	6 (小さじ1)
だし汁	6 (小さじ1)
刻みのり	適量

食物繊維 (総量)
3.3g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
76kcal	2.8g	0.4g	16.5g	1.0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# お茶とごぼうの かき揚げ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

食物繊維豊富な茶葉とごぼうをさっくりとしたかき揚げにしました。茶葉を加えたらすぐに揚げるのがコツ。



## 作り方 .....

- 1 ごぼうはささがきにして水にさらす。玉ねぎ・人参はせん切り。
- 2 **1**の野菜と茶葉に薄力粉をまぶす。
- 3 天ぷら粉を水で溶き、**2**に加えて和える。
- 4 170℃の油で**3**を小分けに入れ、サクッと揚げる。
- 5 塩を添えて供する。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉 .....

ごぼう	60 (1/2本)
たまねぎ	60 (1/2個)
にんじん	20 (1/10本)
緑茶など	4 (小さじ2)
薄力粉	6 (小さじ2)
天ぷら粉	40 (大さじ4)
水	40 (大さじ3)
揚げ油	22 (吸油量)
つけ塩	適量

食物繊維 (総量)
4.0g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
224kcal	3.1g	11.5g	26.6g	1.0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# ごぼうの和春巻き

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

ごぼうがいった和風春巻きです。



## 作り方

- 1 ごぼうと人参は皮をむき、細いせん切りにし、1センチ幅に切る。
- 2 しいたけは軽く洗い、水に10分ほど浸して戻してから水分をしばり、長さ2センチのせん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- 3 ひじきとはるさめもそれぞれ水に浸して戻し、水分をしばっておく。はるさめは長さ4センチに切る。
- 4 フライパンにごま油を熱し、1のごぼうと人参、3のひじきを入れてよく炒めてから、2のしいたけ、はるさめ、ごま、をいれてさっと炒める。
- 5 火を止め、調味料と2の戻し汁を入れ、具材となじませた後、水溶き片栗粉を入れてさらに炒める。
- 6 皿に移しあら熱が取れたら、春巻きの皮で具材を包む。巻き終わりは水をつけてとめる。
- 7 6を皮が油できつね色になるまで揚げる。

※1人1.5本なので、偶数倍して作る。作成する倍量が増えるにしたがって、具材の様子をみながら調味する。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

ごぼう	28 (1/2本)
人参	30 (1/2本)
緑豆はるさめ	12
干しいたけ	3 (小2枚)
乾燥芽ひじき	2 (小さじ1/2)
白いりごま	4 (小さじ1弱)
ごま油	2 (小さじ1/2)
濃口しょう油	5 (小さじ1)
酒	4 (小さじ1)
みりん	4 (小さじ1/2)
砂糖	2 (小さじ1/2)
鶏ガラスープ顆粒	0.4 (小さじ1/2)
干しいたけ戻し汁	40 (大さじ2強)
片栗粉	3 (小さじ1)
水	6 (小さじ1)
春巻きの皮ミニサイズ	22 (3枚)
揚げ油	24 (吸油量)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学

食物繊維  
(総量)

3.5g

アレルギー  
表示

小麦 大豆 (春巻の皮) 鶏肉 ごま

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
230kcal	2.5g	14.4g	22.3g	0.5g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)



# 彩り野菜の葛ジュレサラダ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

葛飾の頭文字である葛を使用。赤・黄・緑と彩りがよく、低カロリーでも満足感が得られます。



## 作り方

### <ジュレ>

- 1 コンソメをお湯で溶かし、くずでん粉と粉寒天を加え、よく混ぜながら煮溶かし、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。

### <サラダ>

- 2 オクラは茹でて輪切り、赤ピーマンと黄ピーマンは小さな角切り、きゅうりは1cm角のいちょう切り、ごぼうはささがきにして、茹でる。
- 3 えびの背わたと尾を取り除き、茹でる。
- 4 角寒天は水に10分くらい浸してから茹でる。枝豆も茹でてさやから豆を外しておく。
- 5 角寒天は絞って食べやすい大きさにちぎる。
- 6 2の野菜と枝豆、角寒天を混ぜて器に盛り、上にえびと1のジュレをかけ、ごまを振りかけて完成。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

オクラ	20 (2本)
赤ピーマン	10 (1/2個)
黄ピーマン	10 (1/2個)
きゅうり	30 (1/2本)
ごぼう	20 (1/2本)
しばえび	16 (2尾)
枝豆	16 (4さや)
角寒天	4 (1/2弱)
<b>&lt;ジュレ&gt;</b>	
粉寒天	0.4
くずでん粉	2 (小さじ1弱)
固形コンソメ	6 (1個弱)
水(お湯)	140 (カップ7分目)
ごま	2 (小さじ1弱)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学

食物繊維  
(総量)

3.5g

アレルギー  
表示

えび 鶏肉 ごま

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
52kcal	3.5g	1.1g	8.0g	1.3g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)



# 三種のカラフル春巻き

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

彩り鮮やかな春巻きを3種類の味付けで仕上げました。  
食感の違いも楽しんでいただけたらと思います。



## 作り方

### <アボカドとクリームチーズの春巻き>

1 アボカドはペースト状にする。そこにクリームチーズと3cmに切りカリカリに焼いたベーコンを加える。塩・胡椒で味を整える。

### <かぼちゃと挽肉の春巻き>

2 かぼちゃは柔らかくなるまで茹で、水分をとばしペースト状にする。テフロンフライパンで挽肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎと塩、胡椒を加え炒め、水分がとんだらカボチャと合わせる。

### <切り干し大根のトマト春巻き>

3 切り干し大根を水で戻しておく。人参は細切りにする。フライパンをあたためて、オリーブオイルを入れる。にんにく、生姜、切り干し大根、人参を入れて炒める。しんなりしてきたら、ツナ缶、トマト缶、塩、胡椒、砂糖、みりん、しょう油、ローリエを入れて中火で煮込む。水分が半分になったら冷ます。

4 1、2、3を春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。

※一本を½に切り1人前とする。

## 材料 2人分(g) <概量>

春巻きの皮 45 (3枚)

### <アボカドとクリームチーズの春巻き>

アボカド 30 (小さじ2)  
クリームチーズ 16 (小さじ4)  
ベーコン 18 (1枚)  
塩・胡椒 少々

### <かぼちゃと挽肉の春巻き>

豚ひき肉 20  
たまねぎ 40 (½個)  
かぼちゃ 50 (4cm角1個)  
塩・胡椒 少々

### <切り干し大根のトマト春巻き>

切り干し大根 4  
人参 6  
オリーブオイル 2 (小さじ½)  
ツナ (缶詰) 8 (小さじ½)  
トマト (缶詰) 20 (大さじ1)  
にんにく 2 (1片)  
生姜 2 (1片)  
塩・胡椒 少々  
砂糖 4 (小さじ1強)  
みりん 6 (小さじ1)  
しょう油 6 (小さじ1)  
ローリエ 1 (1片)

揚げ油 20 (吸油量)  
サニーレタス 15 (½枚)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学

食物繊維 (総量)
3.3g

アレルギー  
表示

小麦 大豆 豚肉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	8.3g	22.8g	28.0g	1.8g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)



# らっきょうの ドレッシングサラダ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

らっきょうをメインに使用した食物繊維たっぷりドレッシング。サラダの他に豚しゃぶなどのつけダレにも!!



## 作り方

### <らっきょうのドレッシング>

1 生らっきょうをたっぷりの水に入れ、火にかけ沸いてから3分下茹でする。

2 昆布を水に浸し戻しておく。

3 1のらっきょう、2と塩、酢を入れ、ミキサーにかける。そこに油を少しずつ加えながらミキシングし乳化させる。

### <サラダ>

1 サニーレタスは一口大にちぎって10分くらい水に浸しパリっとさせる。

2 トマトは湯むきし食べやすい大きさにカットする。

3 サニーレタスとドレッシングをボールであえて皿に盛り付けトマトをかざる。

## 材料 2人分(g) <概量>

### <らっきょうのドレッシング>

らっきょう(生) 16 (1個)  
昆布 12 (10cm角)  
酢 18 (大さじ1強)  
塩 1.2 (小さじ2)  
サラダオイル 18 (大さじ1.5)

### <サラダ>

サニーレタス 40 (1枚)  
トマト 20 (½個)

食物繊維 (総量)
3.8g

アレルギー  
表示

無し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
108kcal	0.9g	9.1g	7.9g	1.0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# ネバ玉

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

ネバネバ食材で食物繊維がたっぷりとれます。



## 作り方

- 1 小松菜、オクラは茹でる。
- 2 小松菜は水気を切り、茎部は3mm・葉部は2cmに切る。
- 3 オクラは3mm、里芋は3mmの輪切りにする。
- 4 人参はあらみじんにする。
- 5 フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め火が通ったら人参を加え塩で味付けする。
- 6 5の味がなじんだら小松菜、オクラ、里芋を加えて炒め八分通り火が通ったら火を止め、余熱で里芋に火を入れる。
- 7 ボールに卵を軽く溶き、めんつゆ、納豆を入れる。
- 8 7に6を入れて混ぜる。フライパンで油を熱し表裏を焼く。

※写真は3人前を1/3に切ったものです。

食物繊維 (総量)	アレルギー表示				
	卵 牛肉 大豆 豚肉				
3.4g	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	239kcal	17.2g	14.1g	10.2g	0.9g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

## 材料 2人分(g) <概量>

卵	110 (2個)
小松菜	50 (1株)
オクラ	16 (2本)
里芋 (冷凍)	50 (2個)
納豆 (挽きわり)	50 (1パック)
人参	40 (1/2本)
牛挽肉	50 (大さじ2)
塩	1 (小さじ1/2)
サラダ油	4 (小さじ1)
めんつゆ	10 (小さじ2)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# 二種の淡雪羹 ～ジェラート添え～

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

見た目涼しい二色の淡雪羹に、南国のフルーツをふんだんに使用したトロピカルソルベを添えました。



## 作り方

- <淡雪羹 (緑、黄 共通)>
- 1 キウイは皮をむき、半量は2mmのいちよう切りにする。
  - 2 残り半量は万能こしで濾し、レモン汁を加える。
  - 3 水に漬けておいた角寒天の水気をしぼり、鍋にちぎり入れ、分量の水を加え火にかける。
  - 4 沸騰して寒天の形が無くなったら火を弱めて砂糖を加え、透明になったら万能こしで濾す。
  - 5 寒天液を半分に分ける。
  - 6 型に1のキウイを並べ、4の寒天液を半量流しキウイを加え、一度冷蔵庫で冷やす。
  - 7 ボウルに卵白を入れ泡立ててモットリしたら砂糖を2～3回に分けて加え、しっかりしたメレンゲをつくる。
  - 8 2に残りの寒天液を加え、7のメレンゲを少量ずつ加えてなじませる。

- 9 6に8を重ねて流し、冷蔵庫で固める。
- <トロピカルソルベ>
- 1 バナナは輪切りにし、分量外のレモン汁と一緒に袋に入れて冷凍する。
  - 2 パインアップルは皮をむき、適当な大きさに切って冷凍する。
  - 3 ミキサーに1、2とマンゴーを入れ、ミキシングしてから、冷凍庫で冷やし固める。
- <ブルーベリーソース>
- 1 鍋にブルーベリー、砂糖、水を入れて煮る。
  - 2 1を万能こしで濾す。
  - 3 鍋に戻してレモン汁を加え、さらに煮詰める。
  - 4 3を氷水に当てて冷ます。

## 材料 2人分(g) <概量>

キウイフルーツ	40 (1/2個)
ゴールドンキウイ	60 (1/2個)
レモン汁	3 (小さじ1/2)
角寒天	2 (1/2本)
水	50 (1/4カップ)
砂糖	24 (大さじ2.5)
<メレンゲ>	
卵白	12 (1/2個分)
砂糖	6 (小さじ2)
<ソルベ>	
バナナ	60 (小1本)
パインアップル	100 (1/6個)
マンゴー (冷凍)	60 (1/2個)
レモン汁	6 (小さじ1)
<ソース>	
ブルーベリー	6 (10粒)
砂糖	4 (小さじ1)
水	10 (小さじ2)
レモン汁	1

食物繊維 (総量)	アレルギー表示				
	卵 キウイフルーツ バナナ				
3.6g	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	172kcal	1.9g	0.2g	43.9g	0.0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# さつまいもと栗のモンブラン

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

濃厚・ふんわりの2つのさつまいもクリームを重ね、さらに周りにシリアルをまぶして穂栗風にビジュアルに仕上げました。



## 作り方

- 1 さつまいもは厚く皮をむいてスライスし、ひたひたの水で柔らかく煮る。
- 2 湯を捨て、熱いうちに滑らかにつぶす。
- 3 2にグラニュー糖とバター、ラム酒を順に加えて混ぜる。
- 4 3のうち40gをとり、平たい円形に整えておく。
- 5 3の残りが冷めたところに生クリームを加えてよく混ぜる。
- 6 4の上に5を絞り、周りにシリアルをはりつける。
- 7 粉糖を振り、栗の甘露煮をのせる。

※ブランシリアル (JAN: 4901113014150) 使用

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

さつまいも	100 (½本)
グラニュー糖	20 (大さじ2弱)
無塩バター	10 (小さじ2)
ラム酒	4 (小さじ1弱)
生クリーム	20 (大さじ1・½)
ブランシリアル	12 (大さじ2)
栗の甘露煮	12 (2個)
粉糖	適量

食物繊維 (総量)
3.3g

アレルギー表示	乳	小麦		
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
225kcal	1.8g	9.1g	34.1g	0.1g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# ソイブラウニー

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

隠し味のきなこが芳ばしい、濃厚なチョコレートブラウニーです。



## 作り方

- 1 チョコレート・バター・牛乳を加熱し、溶かす。常温に冷ましておく。
- 2 ボウルに卵、グラニュー糖を入れてよく混ぜ、1を加える。
- 3 ココア、きなこ、ベーキングパウダーを合わせてふるい、2に加えてよく混ぜる。
- 4 くるみを適当に刻んで3に加え、紙を敷いた型に流す。
- 5 180℃のオーブンで15分焼く。
- 5 冷めたらカットし、粉糖とミントを添える。

※写真は、3倍量 (卵1個分) で作成  
9×14cmのバットで焼いたものを3等分→9×4.5cm (1人分)。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

チョコレート	10 (小さじ2)
無塩バター	10 (小さじ2)
普通牛乳	12 (大さじ1弱)
鶏卵	35 (大½個)
グラニュー糖	20 (大さじ2弱)
純ココア	14 (大さじ2)
きなこ	14 (大さじ2)
ベーキングパウダー	2 (小さじ½)
くるみ	12 (2片)
粉糖	適量
ミント	2片

食物繊維 (総量)
3.6g

アレルギー表示	卵	乳	小麦	くるみ	大豆
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
228kcal	7.3g	15.1g	19.9g	0.3g	

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# 不思議な スイートポテトスフレ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

乾物を子供が食べやすいように、アレンジしました。  
柔らかいスフレの中に、様々な食感が楽しめます。



## 作り方

- 1 **A**の乾物は、それぞれ熱湯でもどす。約15分程。もどったら良く水気を絞る。切干大根とひじきは細かく刻み、高野豆腐は5cm角に切る。
- 2 さつまいもは皮を厚くむき、一度水にさらし、かぶる位の水で煮る。柔らかくなったら、水分が少しあるうちにつぶし、砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。
- 3 ボウルに卵黄とアーモンドパウダーを入れ、ゴムベラですり混ぜ、**2**を加え、牛乳でなめらかにした後、**1**の乾物類を加えて混ぜる。枝豆は7粒だけ加えて混ぜる。
- 4 別のボウルに卵白、砂糖を入れ、泡立て器で角がたつまで泡立てる。**3**に**4**を合わせて泡を潰さないようにさっくり混ぜる。
- 5 ココット皿に**4**を入れ、枝豆3粒を上飾る。
- 6 トースター（100W位）で焦げ目がつくまで15分程焼く。余熱で5分置く。竹ぐしを刺して、生地焼き加減を確認する。

※一回に2人分作ると作りやすい。直径7cmのココット風

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

<b>A</b>	切り干し大根	6
	干しひじき	2
	高野豆腐	2
	さつまいも	100 (½本)
	レモン汁	4 (小さじ½)
	砂糖	10 (大さじ1)
	卵黄	20 (2個分)
	アーモンドパウダー	10 (小さじ2)
	牛乳	30 (大さじ2)
	卵白	40 (2個分)
	砂糖	4 (小さじ1強)
	枝豆 (冷凍)	20粒

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学

食物繊維 (総量)	3.4g
--------------	------

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
212kcal	7.9g	7.9g	28.6g	0.1g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)



# もちもちガレット in クリーミー

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

クリーミーなプリンとクリームをライスペーパーで包む  
ことで大福のような食感が楽しめます。



## 作り方

### <抹茶プリン>

- 1 抹茶を同量の水にダマにならないように溶かしておく。
- 2 ゼラチンは同量の水にふやかしておく。
- 3 粒餡 (ゆで) をプリン容器にいれておく。
- 4 鍋に豆乳を入れて温め、グラニュー糖を入れて溶かす。
- 5 鍋の周りに小さな気泡ができたなら**2**を入れ、沸騰させないように溶かし、**1**を入れる。
- 6 粗熱が取れたら**3**に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

前準備

### <豆腐クリーム>

- 7 豆腐をキッチンペーパーでつつみ、電子レンジで500W 90秒温め、水切りをする。
- 8 **7**を潰し、ミキサーに移し、砂糖を加え、クリーム状にミキシングし、細かくしたアーモンドを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 9 お皿に**8**を丸く広げ、その上に餡が上になるように**6**のをせ、水でやわらかくしたライスペーパーを包むようにのせ、周りにきな粉と抹茶をかける。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

ライスペーパー	20 (2枚)
<b>&lt;プリン&gt;</b>	
豆乳	60 (大さじ4)
グラニュー糖	10 (小さじ2)
抹茶	1.6 (小さじ1)
ゼラチン	2 (小さじ½)
粒餡 (ゆで)	60 (大さじ3)
<b>&lt;クリーム&gt;</b>	
絹豆腐	80 (½丁)
グラニュー糖	5 (小さじ1)
アーモンド	10 (小さじ1)
きな粉	適量
抹茶	適量

食物繊維 (総量)	5.0g
--------------	------

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
192kcal	9.3g	5.5g	26.5g	0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学