



令和8年9月28日
十日町市健康づくり推進課

レシピサイト「クックパッド」に『十日町市公式キッチン』を開設します

食育と健康づくりを一体的に推進するため、料理レシピサイト「クックパッド」内に「十日町市公式キッチン」を開設し、市管理栄養士が考案・監修した栄養バランスの整った健康レシピや、いざという時に役立つ防災食レシピなどを発信します。

1 掲載場所

十日町市公式キッチン URL : <https://cookpad.com/jp/users/115044499>



2 掲載内容

(1) レシピ

健康レシピ（減塩、野菜たっぷり、腸活等）、防災食レシピ

※学校給食レシピ、郷土料理なども今後掲載予定

(2) 献立

各レシピは、主食、主菜、副菜が「ランチョンマット」で色分けされており、異なる色のレシピを組み合わせれば、1回分の献立が完成。（レシピ内におすすめの組み合わせを提案）

(3) 健康的な食事に関する情報

健康的な食事のポイント、栄養価、調理のコツなど

3 開設日

令和8年10月1日

※25のレシピからスタートし、定期的（毎月19日「食育の日」）にレシピを追加

※多くの市民にフォローしていただくため、「キッチン」に掲載するレシピの募集などを予定しています。

4 添付資料

「十日町市公式キッチン」チラシ

5 参考

- ・クックパッド：クックパッド(株)が運営している日本最大の料理レシピサイト
- ・公式キッチン：官公庁、自治体が主体となって運営できるキッチン

■お問合せ先

十日町市健康づくり推進課 母子保健係

担当：水落・石田 ☎025-757-9759（直通）

クックパッドに

十日町市公式キッチン 開設しました

市の管理栄養士が考案・監修した
健康と災害時にも役立つレシピを公開中!!



減塩・健康



子育て
時短



災害でも



クックパッド
十日町市 公式アカウント



やわらかナゲット



材料（2人分）

- ・鶏むね肉 140g
- ・絹豆腐 60g
- ・卵 20g（1/2個）
- A

- ・薄力粉 6g（小さじ2）
 - ・片栗粉 6g（小さじ2）
 - ・マヨネーズ 4g（小さじ1）
 - ・コンソメ 4g（約小さじ1）
 - ・塩 少々（0.2g）
 - ・砂糖 1.2g（小さじ1/2）
- ・サラダ油 6g（小さじ1と1/2）
- ・酒 20ml（大さじ1）

- ① 鶏肉は皮と筋を取り除き、細かく切る。さらに叩いて細かくする。
- ② 豆腐は茹でて水気を切る。（または電子レンジにかける）
- ③ ①と②を合わせ、溶き卵とAの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れ、③をスプーンですくいとり小判型に置き、両面を焼く。
- ⑤ 酒を加えて蒸し焼きにする。

閲覧のポイント

その1～キーワードを入力～

「減塩」「簡単」などのキーワードに合わせたレシピが紹介されます。

その2～ランチョンマットの色に注目～

主食・主菜・副食が料理の下に敷いてある「ランチョンマット」で色分けされています。異なる色のレシピを組み合わせることで、1回分の献立が完成！

その3～おすすめ献立もチェック～

それぞれのレシピに「おすすめ献立」の紹介があります。毎日の献立作りに活用ください。

副菜



主菜



主食



汁物



アプリのインストールはこちら📱



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

フォロー・つくれば大募集！作った感想や写真の投稿をお待ちしています