

金沢区制70周年記念事業

地産池消

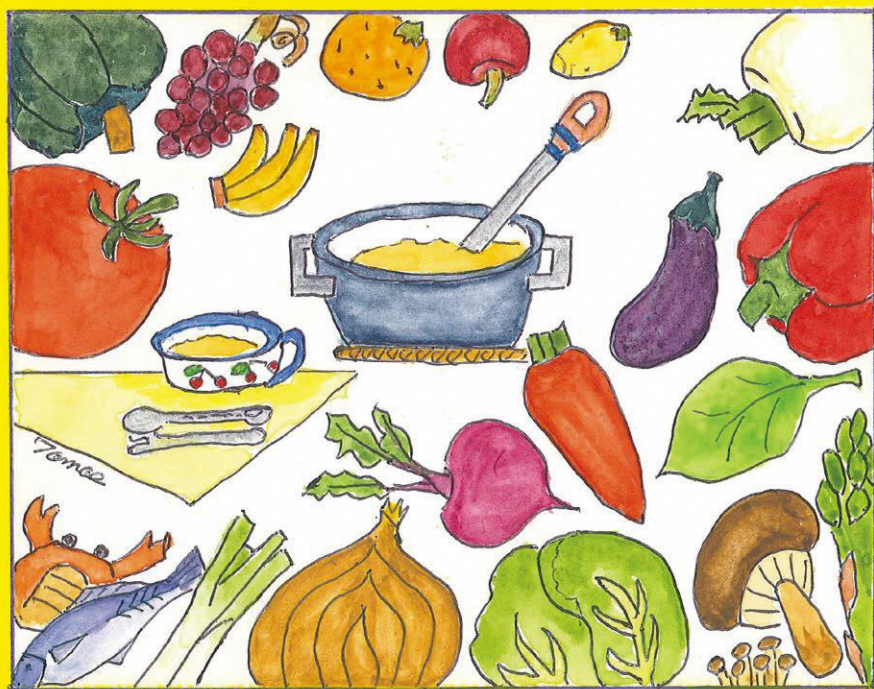
朝食

非常食

糖尿病

介護食

# 5つのテーマで 簡単 美味しい レシピ



金沢区ヘルスマイト

### 穴子のフライ・から揚げ

### ～金沢区特産の穴子を使ったレシピ～



盛り合わせ写真

フライ 1人分エネルギー:333kcal 塩分:0.8g

から揚げ 1人分エネルギー:251kcal 塩分:1.5g

#### 穴子のフライ 作り方

- ① 穴子はよく洗い、水気を取り半分に切る。
- ② 穴子にカレー粉・塩をふる。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、色よく揚げる。

#### 穴子のから揚げ 作り方

- ① 穴子はよく洗い、水気を取り半分に切る。
- ② しょうゆ・しょうが汁に15分漬ける。
- ③ ②の汁をよくきって、溶いた卵・片栗粉の順にまぶし色よく揚げる。

#### 穴子のフライ 材料(2人分)

穴子(開いたもの)	2尾
小麦粉	25g
卵	1/2個
パン粉	30g
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々
揚げ油	適量

#### 穴子のから揚げ 材料(2人分)

穴子(開いたもの)	2尾
卵	1/4個
片栗粉	20g
しょうゆ	大さじ1
しょうが汁	大さじ1
揚げ油	適量

### わかめと卵の炒め物

### ～金沢区特産の生わかめでもおいしい～



作り方 1人分エネルギー:192kcal 塩分:1.8g

- ① わかめはたっぷりの水で戻して水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、わかめを加えて炒める。色が変わったら割りほぐした卵を加え、大きくかき回しながら炒める。
- ③ 全体がまとまったら塩・こしょうで味を調え、器に盛り野菜を添える。

#### 材料(2人分)

乾燥わかめ	10g
卵	3個
レタス	2～3枚
ミニトマト	6個
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

ごま油で炒め、しょうゆで味つけ  
してかつお節を散らせば和風味!

## 金沢鍋

～どんど焼きの時しか食べられない味～



### どんど焼きとは…

小正月(1月15日)の行事で、正月飾りなどを一か所に積み上げて燃やすものです。金沢区では毎年、1月15日に近い土曜日に、海の公園で開催されます。

### 材料(2人分)

渡りガニ	1/2杯
蒸しベビーホタテ	6個
大根	100g
にんじん	30g
白菜	2～3枚
長ねぎ	1/2本
こんにゃく	1/4枚(65g)
だし汁	500cc
酒	大さじ1
味噌	大さじ2
しょうゆ	少々
一味唐辛子	好みで

**作り方** 1人分エネルギー:165kcal 塩分:1.9g

- ① いちょう切りにした大根、半月切りにしたにんじん、一口大に切った白菜の軸部分は下ゆです。長ねぎの緑部分は小口切り、白い部分は斜め切り、こんにゃくはうす切りにする。
- ② 鍋にだし汁・酒・カニ・ホタテ・下ゆでした野菜を入れて、中火にかける。アクを取り除き、こんにゃくを入れ味噌の半量を溶き入れる。
- ③ 大根がやわらかくなったら白菜の葉・長ねぎ・残りの味噌を加え、しょうゆで味を調える。好みで一味唐辛子をかける。

## 海苔の佃煮

～焼きのいを使って～



### 材料(小鍋1杯分)

焼き海苔	10枚
しょうゆ	30cc
酒	50cc
みりん	50cc
砂糖	小さじ2
水	適量

**作り方** 全体エネルギー:302kcal 塩分5.6g

- ① 調味料すべてを鍋に入れて火にかけ、一度煮立てる。
- ② 焼き海苔は細かくちぎり、別の鍋に入れて海苔が湿る程度の水でふやかし、形がなくなる程度まで置く。(水分が多ければ、水気をきる。)
- ③ ②に①を入れ中火で煮る。煮汁が少なくなってきたら、弱火にして煮つめる。

## 朝食 時間のない朝に、手軽においしく♪

### トマト入り卵焼き

～フライパン一つで簡単調理～



材料（2人分）	
卵	3個
トマト	中1個
砂糖	少々
塩	少々
バター	10g
しらす	10g

粉チーズ・バジル・大葉・万能ねぎ等を散らすと彩りよく、おいしい

**作り方** 1人分エネルギー:169kcal 塩分:0.6g

- ① トマトは一口大に切り、ボウルに入れ、砂糖・塩をふって味をなじませる。
- ② フライパンにバターを入れ熱し、割りほぐした卵を流し入れる。周りが固まってきたら、大きく混ぜる。
- ③ 半熟状になったら①を加え、火を止める。余熱で火を通しながらしらすをふり入れる。

### ミニトマトとベーコンのチーズ焼き

～トースターで調理～



材料（2人分）	
ミニトマト	8個
ベーコン	2枚
ブロッコリー	2房（40g）
粉チーズ	大さじ2
オリーブ油	小さじ1

アルミカップに入れて、トースターで焼けば、お弁当の一品になります。

**作り方** 1人分エネルギー:142kcal 塩分:0.6g

- ① ミニトマトはヘタを取り、包丁で切れ目を入れておく。ブロッコリーは1房ずつに分けて、さらに半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱皿に①をのせ、チーズとオリーブ油をふる。
- ③ ②をトースターに入れ、チーズに色がつくまで焼く。

## 生鮭の梅干し煮

～電子レンジで手軽に～



### 材料 (2人分)

生鮭 (切り身)	2 切れ
梅干し	1 個
酒	大さじ 3
みりん	大さじ 1 1/2
しょうゆ	小さじ 2

長ねぎも一緒に加熱するとおいしい。  
ゆでた青菜を添えると彩りもきれい。

**作り方** 1人分エネルギー:168kcal 塩分:1.4g

- ① 耐熱容器にAを入れ、梅干しをちぎって種と一緒に加える。
- ② 鮭の皮を取り除いて①に入れ、調味料をからめる。
- ③ ラップをかけ、電子レンジ500Wで約3分加熱する（※鮭の厚みにより、加熱時間をプラスして）。取り出して、そのまま3分余熱で蒸らす。
- ④ 皿に鮭を盛り、煮汁をかける。

## 貝だくさん味噌汁

～朝から体がほっとする～



### 材料 (2人分)

鶏もも肉	60g
玉ねぎ	1/4 個
にんじん	1/3 本
じゃがいも	小 1 個
しめじ	小 1/2 パック
長ねぎ	1/4 本
味噌	大さじ 1
だし汁	400cc

**作り方** 1人分エネルギー:141kcal 塩分:1.3g

冷蔵庫の中にある材料で。貝沢山なので、おかずにもなります

- ① 鶏肉は小さめに切る。
- ② 玉ねぎはうす切り、にんじんはうすいいちょう切りに、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。長ねぎは小口に切る。
- ③ 鍋にだし汁と②の長ねぎ以外の野菜を入れ、火にかける。沸騰したら、鶏肉を加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ やわらかくなったら火を止め、味噌を溶き入れ、椀に盛って長ねぎを散らす。

## 非常食

非常時用にストックしてある食材を使ったり、  
災害時でもできる調理法のレシピです

### さば缶でコールスローサラダ

～さば缶を洋風アレンジ～



#### 材料（4人分）

さば缶	1缶（190g）
キャベツ	1/4玉（280g）
にんじん	小1本（80g）
マヨネーズ	大さじ4
フレンチドレッシング	大さじ2
レモン汁	大さじ2
こしょう	少々
砂糖	少々

A

**作り方** [1人分エネルギー:218kcal](#) [塩分:0.8g](#)

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにして、塩をふり、しばらく置いてから水気を絞る。
- ② ボウルに①とAを混ぜ合わせ、さば缶を汁ごと加えて、さばをほぐしながら全体に味をふくませる。

### マシュマロヌガー

～乾パンを使ったおやつ～



#### 材料（10個分）

マシュマロ	110g
乾パン	10個
クルミ	10g
バター	70g

好みのナッツやシリアル、チョコチップを加えてアレンジできる

**作り方** [1個分エネルギー:104kcal](#) [塩分:0.1g](#)

- ① 乾パンとクルミは粗く砕く。
- ② 鍋にバターを入れ弱火にかけ、バターが溶けたらマシュマロを加えて、木ベラでゆっくり煮溶かす。
- ③ ②に①を加えて、全体がなめらかになるまで混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いた型に流し入れ、冷蔵庫で固める。固まったら食べやすい大きさに切る。（型がなければ③をスプーンで丸め、冷やし固める。）

# パッククッキング

～災害時に備えて知っておきたい調理法～

## パッククッキングとは

高密度ポリ袋（高密度ポリエチレン袋。耐熱性があり、食品用等の表示があるもの）の中に、材料を入れて、湯の中で加熱して調理する方法です。災害時でも、一つの鍋に、複数のパックを入れて料理ができ、鍋が汚れず節水になります。

## 作り方

深さ15cm以上の鍋の2/3位まで、水を入れる。沸騰したら弱火にし、耐熱皿を鍋の底に敷き、材料を入れたパックを入れ、ポコポコ泡が立つ火加減で加熱する。（袋の結び目が鍋のふちにつかないように、菜箸等に結び付けるとよい）



## トマトリゾット



作り方 [1人分エネルギー:381kcal](#) [塩分:1.1g](#)

### 材料（2人分）

カットトマト缶	1缶
ツナ缶	1缶（70g）
ご飯	200g
粉チーズ	大さじ1
玉ねぎ	1/4個（35g）
マッシュルーム(スライス)	50g
顆粒コンソメの素	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
水	1/2カップ
パセリ	適量
★高密度ポリ袋	1枚

- ① 玉ねぎ・パセリはみじん切りにする。
- ② ポリ袋の中にパセリ以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②の空気を抜き袋の上の方で縛り、パッククッキング作り方（上記）で20分加熱。
- ④ 時間がきたら袋を取り出し、器に盛ってパセリを散らす。

## 煮豚



作り方 [1人分エネルギー:336kcal](#) [塩分:1.9g](#)

### 材料（4人分）

豚肩ロース肉 (かたまり)	450g
しょうが	1片
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
貝割れ菜	適量
ミニトマト	適量
★高密度ポリ袋	1枚

- ① しょうがは皮をむき、うす切りにする。豚肉はフォークでまんべんなく刺す。
- ② ポリ袋の中にAを入れてよく混ぜ、①を加えてもみこむ。
- ③ ②の空気を抜き袋の上の方で縛り、パッククッキング作り方（上記）で40～50分加熱。
- ④ 時間がきたら袋を取り出し、好みの厚さに切り、皿に盛り野菜を添える。

しらたきと野菜のチャンプルー ～しらたきでカロリーダウン～



ゴーヤをニラに代えてもおいしい

材料 (2人分)

しらたき	180g
ゴーヤ	80g
パプリカ(赤・黄)	各40g
エリンギ	60g
にんじん	20g
しょうが	8g
サラダ油	大さじ2
鶏ガラスープの素	3g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

A

**作り方** 1人分エネルギー:148kcal 塩分:1.8g

- ① しらたきは食べやすい長さに切り、熱湯でゆでて水気をきる。
- ② ゴーヤは種とワタを取り半月に切る。パプリカ・エリンギ・にんじんは5mm幅で4～5cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①・②を炒める。野菜に火が通ったらAを加える。

しめじとほうれん草のミルクスープ ～シチューよりあっさり味～



材料 (2人分)

しめじ	1/2パック
ほうれん草	1/2束
ベーコン	1枚
固形コンソメ	1個
水	1/2カップ
牛乳	1カップ

**作り方** 1人分エネルギー:125kcal 塩分:1.3g

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。ほうれん草はゆでて水にさらし、4cm長さに切る。ベーコンは4cm幅に切る。
- ② 鍋にしめじ・ベーコン・コンソメ・水を入れ、火にかけ煮立ったら弱火にして2分ほど煮る。ほうれん草と牛乳を加えて、一煮立ちさせて火を止める。



## きのこひじきの炊き込みご飯 ～具たくさんで食べ応え充分～



きのこは、しめじや  
エリンギもおすすめ

### 材料（4人分）

米	1 合
押し麦	1/2 合
だし汁	250cc
生しいたけ	1 パック
舞茸	1 パック
えのき茸	1 パック
乾燥ひじき	2 g
にんじん	20 g
鶏むねひき肉	20 g
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2

**作り方** [1人分エネルギー:219kcal](#) [塩分:0.6g](#)

- ① 米と麦は炊く30分～1時間前に洗って水気をきり、炊飯器に入れだし汁を加えて浸す。
- ② 生しいたけは石づきを取りせん切り、舞茸は一口大にほぐし、えのき茸は根元を切り落とし3等分に切りほぐす。ひじきは水で戻し、にんじんはせん切りにする。
- ③ ①に酒・しょうゆ・みりんを入れざっと混ぜ、②・鶏肉を上のにせ、通常どおり炊く。

## 蒸し鶏の中華風盛り合わせ

## ～電子レンジで簡単蒸し鶏～



鶏肉はささ身でもおいしい

### 材料（2人分）

	鶏むね肉	120 g
A	酒	小さじ 1
	しょうが汁	適量
	玉ねぎ	10 g
	トマト	1 個
	きゅうり	1 本
	レタス	4～5枚
	大葉	2枚
B	中華ドレッシング	小さじ 1～2
	長ねぎみじん切り	10 g
	白ごま	4 g
	レモン	適宜

**作り方** [1人分エネルギー:148kcal](#) [塩分:0.3g](#)

- ① 鶏肉にAをふり、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで5～6分加熱し、冷めたらうす切りにする。
- ② 玉ねぎはうすくスライス、トマトは半月切り、きゅうりはうす切り、レタスは一口大にちぎる。
- ③ 皿にトマト・きゅうり・レタス・大葉をしき①をのせ、混ぜ合わせたBをかけて上に玉ねぎをのせてレモンを添える。

クリームシチューのパン粥

～パンがしっとり食べやすい～



材料（2人分）

なす	1/2 本
にんじん	1/2 本
クリームシチューの素	20 g
食パン（6枚切り）	1 枚
水	400 c c

水分が少ないと飲み込みにくくなるので、調節を。牛乳でのばしてもよい。

**作り方** [1人分エネルギー:160kcal](#) [塩分:1.1g](#)

- ① なす・にんじんはうすいいちょう切りにする。食パンはみみを切り落とし、1 cm角に切る。
- ② 鍋に水となす・にんじんを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ やわらかになったら火を止めて、シチューの素を加え、再び火をつける。食パンを加えて、さらに煮る。

かぼちゃのポタージュ

～かぼちゃの甘みがいい～



材料（2人分）

かぼちゃ	1/8 個
水	100 c c
豆乳	100 c c
コンソメ（粉末）	ひとつまみ
塩	少々

牛乳や生クリームで作ってもおいしい。オリーブ油を少し加えるとコクが出る。

**作り方** [1人分エネルギー:116kcal](#) [塩分:0.9g](#) ※かぼちゃ皮つきのエネルギーです

- ① かぼちゃは種を取り、軽くラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱し、小さめに切る。（かぼちゃの皮は取り除いてもよい）
- ② ミキサーに①と残りの材料を入れて混ぜる。（きめの細かさはお好みで）
- ③ ②を鍋に入れ温める。

## 蒸しなすのお浸し

～皮をむいてやわらかく～



### 材料（2人分）

なす	中 1 本
おろししょうが	小さじ 1/2
めんつゆ（濃縮タイプ）	小さじ 1
かつお節	適量

**作り方** [1人分エネルギー:17kcal](#) [塩分:0.3g](#)

- ① なすは皮をむいて、縦半分に切る。
- ② 蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。（または、水をくぐらせたなすをラップにくるんで電子レンジ600Wで約4分加熱する。）
- ③ 斜めうす切りにして器に盛り、おろししょうが・かつお節をのせて、めんつゆを薄めずそのままかける。（介護老人保健施設「ふるさと」管理栄養士提供メニュー）

## シューマイのあんかけ

～市販のシューマイを食べやすく～



### 材料（2人分）

	シューマイ(市販)	12 個
A	水	1 カップ
	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
	酒	少々
B	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ 1/2
	水	大さじ 1

**作り方** [1人分エネルギー:188kcal](#) [塩分:1.4g](#)

- ① Aの材料を鍋に入れ、シューマイを加えて煮立たせる。（シューマイを食べやすい大きさに切ってもよい。）
- ② Bを合わせて①に加え、とろみをつける。

## はんぺんの卵とじ

～卵でとじて、ふんわりおいしい～



### 材料（2人分）

はんぺん	1 枚
卵	1 個
アスパラガス(またはブロッコリー)	30 g
トマト	60 g
固形コンソメ	1/2 個
水	200 c c

**作り方** [1人分エネルギー:106kcal](#) [塩分:1.5g](#)

- ① はんぺんはひと口大のうす切りにする。
- ② トマトは湯むきして粗みじんに切り、アスパラガスはななめうす切りにする。
- ③ 鍋にはんぺん・コンソメ・水・②を入れて煮る。野菜が煮えたら、溶き卵でとじる。

和風だしや中華味でもおいしい。

# 黒豆ジュースの作り方

夏は冷たく  
冬は温かくして飲んでね♥



40年位前から、ヘルスマイトに受け継がれているレシピです。グラニュー糖を入れる事で透明感のあるジュースになっています。どこよりも簡単なレシピです♪



## 材料 (60杯分 出来上がり約2L)

黒豆	250g
水	8カップ
グラニュー糖	800g
クエン酸	40~45g

ジュースは、水・炭酸水・牛乳・豆乳等で薄めて飲んでも美味しい♥

## 作り方

1杯分エネルギー:51kcal 塩分:0g

- ① 豆を洗って、8カップの水で10分煮る。
- ② 豆と汁に分け、汁の方にグラニュー糖を入れよく混ぜ、溶けたらクエン酸を加える。
- ③ 冷めたらビンに移し、冷蔵庫に保管する。
- ④ 飲むときは5~6倍に薄めて飲む。(残った豆は煮豆などに)

## バリエーション

### 黒豆ジュースゼリー



作り方 1人分エネルギー:96kcal 塩分:0g

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、かき混ぜながら、煮溶かす。
- ② 沸騰したらこぼれない程度の火力にし、1~2分煮る。
- ③ ②に黒豆ジュースを加えよくかき混ぜる。
- ④ 冷めたら型に流し入れ、黒豆を一粒入れ冷蔵庫で冷やし固める。

## 材料 (4人分)

黒豆ジュース	1000cc
水	400cc
粉寒天	4g
黒豆の煮豆	4粒

ゼラチンを使って、生クリーム・牛乳を加えて桜色パバロアに♪



このレシピ集  
を作った

金沢区食生活等改善推進員会

「愛称 ヘルスマイト」

ヘルスマイトは『私たちの健康は、私たちの手で』をスローガンに、食生活・運動・休養の健康づくりを地域に普及しているボランティアです。横浜市金沢福祉保健センターで実施する養成セミナーを修了すると、入会できます。関心のある方は、下記までお問い合わせください。

〈問合せ先〉

平成30年10月発行  
表紙イラスト：荒川 公江

横浜市金沢福祉保健センター 健康づくり係  
横浜市金沢区泥亀2-9-1 電話 045-788-7842  
FAX 045-784-4600