

とつか野菜の主役！緑が鮮やかでカルシウムのとれるごはん

小松菜と油揚げのチャーハン

1人分 エネルギー 451 kcal
塩分 1.8g



材料（4人分）

小松菜	1束(300g)
にんじん	1/4本(40g)
白いりごま	大さじ2
ごま油	小さじ2
油揚げ	2枚
しらす干し	40g
ご飯	720g
卵	3個
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 小松菜とにんじんはみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ② 油揚げは油抜きして細切りにし、しらす干しとから煎りする。
- ③ ボールにご飯と溶きほぐした卵を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を入れて強火でパラパラになるまで炒める。
- ⑤ ④に①と②を炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、しょうゆで香りづけをし、ごまを散らす。

彩り鮮やか、ごはんがすすむおかず

にんじんたっぷりチャフチェ

1人分 エネルギー 350 kcal
塩分 1.4g



材料（4人分）

にんじん	2本(230g)	
牛もも肉(薄切り)	200g	
春雨	40g	
にんにく	1片	
しょうが	1片	
ごま油	大さじ1	
A	白すりごま	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	一味唐辛子	適量
	塩・こしょう	少々

作り方

- ① 春雨は熱湯に5分程つけて戻し、ザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ② 牛肉、にんじんは長さ4cmの細切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて、香りが立ってきたらにんじんを加えてサッと炒め、ふたをして弱火で1分蒸し焼きする。
- ⑤ ④に牛肉を加え中火にし、色が変わったら春雨を加えてサッと炒め、熱いうちに③に入れ、全体を混ぜ合わせる。



材料（4人分）

白菜	8枚(500g)	
生しいたけ	4枚(60g)	
水菜	2株(60g)	
玉ねぎ	1/2個(100g)	
ホールコーン	40g	
牛挽肉	50g	
豚挽肉	50g	
A	しょうが汁	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	塩	少々
サラダ油	小さじ1	
B	だし汁	1カップ
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2/3
みりん	大さじ1/4	

作り方

- ① 白菜はゆでて軽くしぼり水気をとる。しいたけは傘に十字の切り込みを入れる。水菜はゆで適当な長さに切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱をとる。ひき肉、ホールコーンと混ぜ合わせ、Aを加えて俵型に丸める。
- ③ 白菜2枚を互い違いに重ねて②の具を包みながら巻いて楊枝で止める。
- ④ 鍋にBを入れて煮汁を作り、③を並べ、しいたけを加えて煮込む。
- ⑤ 器に盛りつけ、水菜を添える。

目と味で楽しむ冬の一品

鮭とカリフラワーのクリーム煮

1人分 エネルギー 198kcal
塩分 0.7g

材料（4人分）

カリフラワー… 1株(240g)	塩…………… 小さじ1/3	牛乳…………… 1カップ
にんじん…… 1/4本(40g)	こしょう…… 少々	片栗粉・水… 各大さじ1
しょうが…… 1/2片	サラダ油…… 小さじ1	小ねぎ……… 適量
生鮭…………… 4切	中華スープ… 1カップ	



作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、にんじんはいちょう切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鮭は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、すりおろしたしょうがを入れ香りがたってきたら、生鮭を入れて表面に焼色をつける。
- ④ 鍋ににんじん、カリフラワー、中華スープを入れて火にかけ、煮立ってきたら、②を加え、中火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④に牛乳を入れ、塩・こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛りつけ、小ねぎを散らす。

意外な食感を楽しむアイデアメニュー

ほうれん草の茎と鶏ささ身の炒め物

1人分 エネルギー 68 kcal
塩分 0.3g

材料（4人分）

ほうれん草の茎… 200g	A {	酒…………… 小さじ2	片栗粉…………… 小さじ1
鶏ささ身……… 3本(120g)		しょうゆ……… 小さじ2	サラダ油……… 大さじ1
		こしょう……… 少々	塩・こしょう……… 少々



作り方

- ① ほうれん草の茎を3cmの長さに切る。
 - ② ささ身は筋を取って細切りにし、Aで下味をつけて片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を入れ中火で炒め、火が通ったら①を加えサッと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- *ほうれん草の代わりに細いアスパラでも緑がきれいでおいしい。
*ほうれん草の葉はお浸しや和え物に使います。

食物繊維がとれるヘルシーつくね

ごぼうのみそつくね

1人分 エネルギー 129 kcal
塩分 0.7g

材料（4人分）

ごぼう…………… 1/2本(100g)	しょうが汁… 少々	片栗粉…………… 小さじ1
鶏ひき肉………… 200g	みそ…………… 大さじ1	サラダ油………… 小さじ1
卵…………… 1個	酒…………… 小さじ1	



作り方

- ① ごぼうは細かいささがきにする。
- ② 材料をボールに入れてよく練り混ぜ、12等分して小判型にする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ両面がきつね色になるまで焼く。
- ④ 付け合せの野菜を焼いて盛り付ける。

*付け合せは季節の野菜を盛り合わせます。
*大根おろしを添えるとおいしい。

ごぼうを味わう一品

ごぼうのクリームスープ

1人分 エネルギー 193 kcal
塩分 0.6g

材料（4人分）

ごぼう…………… 1/2本(100g)	鶏もも肉………… 80g	牛乳…………… 2カップ
にんじん………… 1/4本(40g)	塩…………… 小さじ1/3	酒…………… 大さじ2
玉ねぎ…………… 1/2個(100g)	バター…………… 大さじ1	塩…………… 小さじ1/3
ブロッコリー… 1/4株(75g)	小麦粉…………… 大さじ2	こしょう…… 少々



作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにし、5～10分位水にさらしてアク抜きする。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩をまぶして下味をつける。
- ③ 鍋にバターと玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら鶏肉を加える。肉の色が変わったら、ごぼうとにんじんを加えさらに炒め、小麦粉をふり入れ、からめるように中火でよく炒める。
- ④ 小麦粉が全体になじんだら、牛乳を加え強火で混ぜながら煮る。とろみがついたら、火を弱めて7～8分煮込み、酒、塩、こしょうで味をととのえ、最後にブロッコリーを入れる。

海と畑の旨味を贅沢に使ったスープ

かぶとキャベツのスープ煮

1人分 エネルギー 146 kcal
塩分 0.4g

材料（4人分）

かぶ…………… 4個(300g)
キャベツ…………… 1/4個(350g)
ホタテ缶…………… 小1缶

A { ホタテ缶の汁+水… 1カップ
酒…………… 大さじ1
しょうが汁… 小さじ1/2
バター…………… 大さじ1/2

{ 牛乳…………… 1/4カップ
片栗粉… 大さじ1/2
塩…………… 少々



作り方

- ① かぶは葉を根元から切り落とし、皮をむいて縦4等分に切る。葉はさつとゆでみじん切りにする。
- ② キャベツは芯をつけたままくし型に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、キャベツに焦げ目がつくまで焼く。Aとかぶを加えて落とし蓋をし、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 塩で味をととのえ、かぶの葉を散らす。

かぶを無駄なく活用、からだが温まるおかず

かぶと厚揚げのそぼろ煮

1人分 エネルギー 93 kcal
塩分 0.9g

材料（4人分）

かぶ(葉つき)… 4個(400g)
厚揚げ…………… 1枚
鶏ひき肉…………… 100g
酒…………… 大さじ2

水…………… 1.5カップ
A { みりん…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ1
しょうが汁… 小さじ1/2

しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ2/3
{ 片栗粉… 大さじ2/3
水…………… 大さじ1



作り方

- ① かぶは茎を3cm程残して葉を切り落とし、皮をむいて縦半分に切る。葉は3cm長さに切る。厚揚げは油抜きし、8等分に切る。
- ② 鍋に鶏ひき肉、酒、水を入れ混ぜ合わせてから中火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクをとる。
- ③ かぶ、厚揚げを加え、煮立ったらAを入れ、8～10分煮る。
- ④ しょうゆ、塩を加え、5分程煮て、かぶの葉を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつける。

一品で主食・主菜・副菜がとれる料理

ライスサラダ

1人分 エネルギー 400 kcal
塩分 2.4g

材料（4人分）

ご飯…………… 600g
スモークサーモン… 120g
きゅうり…… 2本(200g)

プロセスチーズ… 80g
ホールコーン…… 150g
塩・こしょう…… 少々

A { 酢…………… 大さじ4
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1



作り方

- ① サーモンは薄切り、きゅうりとチーズは5mm角に切る。
- ② 温かいご飯に合わせたAを加え、全体をさっくり混ぜ、冷ます。
- ③ ②に①とコーンを加える。

*サーモンの代わりにハムや蒲鉾、ツナ缶でもおいしい。

子供が大好きかぼちゃのあまみ

濃厚かぼちゃサラダ

1人分 エネルギー 261kcal
塩分 0.9g

材料（4人分）

かぼちゃ…… 1/4個(360g)
玉ねぎ…… 1/2個(100g)
ゆで卵…… 2個

クリームチーズ…… 40g
マヨネーズ…………… 大さじ4
プレーンヨーグルト… 大さじ1
塩・こしょう…… 少々



作り方

- ① かぼちゃは一口大に切って蒸す（電子レンジOK）。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、軽く塩もみして水にさらしてからしぼる。
- ③ ゆで卵は大きめの粗みじんにする。
- ④ クリームチーズは1cm角に切る。
- ⑤ ボールにマヨネーズとヨーグルトを混ぜ合せ、全部の材料を和える。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

*ハム、蒸し鶏等を入れてもおいしい。

口やすめにぴったり、鉄分をとるサラダ

ひじきのサラダ

1人分エネルギー 64 kcal
塩分 1.1g

材料 (4人分)

芽ひじき(乾燥)…………… 20g
にんじん…………… 1/2本(40g)
きゅうり…………… 1本(100g)

ちりめんじゃこ… 20g
サラダ油…………… 大さじ1

A { 酢…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
だし汁…………… 大さじ1



作り方

- ① ひじきは水でもどし、ゆでて水気をきる。
- ② にんじんは3cmの細切りに、きゅうりはせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ちりめんじゃこ、にんじん、ひじきの順で炒める。
- ④ ③にAを加え混ぜ合せ、火を止め、きゅうりを入れる。

高野豆腐の意外な応用で見た目も涼やか

高野豆腐の揚げ焼きサラダ

1人分エネルギー 81 kcal
塩分 0.9g

材料 (4人分)

高野豆腐…………… 2枚(30g)
しょうゆ…………… 小さじ2
酒…………… 小さじ2
にんにくすりおろし… 少々

片栗粉…………… 大さじ2
サラダ油…………… 適量
きゅうり…………… 1本(100g)
セロリ…………… 2/3本(80g)
トマト…………… 大1個(180g)

B { 酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ4
しょうゆ…………… 小さじ2
だし汁…………… 小さじ4
サラダ菜…………… 4枚(15g)



作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯に浸してもどし、固くしぼってさいの目に切る。
- ② 合わせたAに①を入れ、しみ込ませた後、数回押すようにして水気をしぼり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を1cmくらいまで入れて、揚げ焼きにする。
- ④ きゅうりとセロリは角切りにし、トマトは同じ大きさのさいの目に切る。
- ⑤ 合わせたBに、③と④を加え、和える。

■JA 横浜

- ①JA横浜「クッキングサロン ハマッ子」にて、「地産地消」を考え、体験できる、子供参加の料理教室・イベントを開催。
- ②横浜市内の各地域で地元の農業生産現場に親しんでもらうことを目的に、収穫体験「Foodで風土フェア」を毎年度3～4回開催。

<http://ja-yokohama.or.jp/>

【関係局一覧】

■経済局 中央卸売市場 本場経営支援課

出前教室等については、ホームページ及び記者発表でお知らせいたします。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/guide/promotion.html>

■こども青少年局保育運営課

保育園で、3つの「ゲー」を大切にしたい食育が実践できるよう、研修等を通じて、食育の推進を図っています。

- ① 元気に遊ぶこと いっぱい遊んだ後はおなかが「ゲー！」
- ② おいしくごはんを食べること 食べるのが大好きなゲーはごはんを食べるといつも「ベリーゲー！」
- ③ ゆったり眠ること いっぱい遊んで、おいしく食べた後はぐっすり眠って「ゲー！」

保育所の食育 <http://www.city.yokohama.lg.jp/kodomo/unei/syokuiku/>

保育所における食育推進について <http://www.city.yokohama.lg.jp/kodomo/unei/syokuiku/shokuiku1.html>

■健康福祉局保健事業課

食育に関する情報サイト。食育推進計画や、食育推進計画概要版のダウンロードやイベント、地域の料理教室等を紹介しています。

よこはま食育ウェブ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shokuiku/>

■健康福祉局食品衛生課

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/syoku-anzen/>

■環境創造局

環境創造局では、市内産農産物に対する理解と学校給食への関心を高めるため、市内の小学生を対象に新しい学校給食のメニューを考える「はま菜ちゃん料理コンクール」の開催や、市内産農産物の学校給食への一斉供給の取組等を実施しています。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/>

■資源循環局3R 推進課

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shigen/>

■教育委員会事務局健康教育課

出前講座等については、ホームページでお知らせいたします。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/bunya/bunya7000.html>

■（公財）よこはま学校食育財団

<http://www.ygs.or.jp/>



横浜市健康福祉局保健事業課

平成 27 年 4 月更新