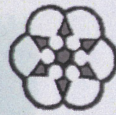


毎食たべよう!

おいしく、楽しく!

バランスごはん



レシピ提供

港北区食生活等改善推進員

(愛称:ヘルスメイト)



大倉山記念館



港北産

© 横浜市港北区ミズキー

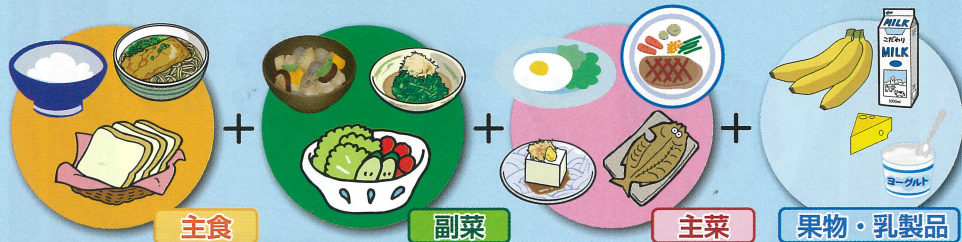
横浜市港北福祉保健センター

# おいしく、楽しく！ バランスごはん

「第2期 健康横浜21」は健康増進法に基づく市町村健康増進計画で、健康づくりの計画です。生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防を行い、健康寿命を延ばします。

生活習慣の改善「食生活」の目標は「3食しっかり食べる」「バランスよく食べる」「野菜たっぷり・塩分少なめ」です。

主食・副菜・主菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう。



**主食** 働く力になるもの (ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物の供給源です。)

**副菜** 体の調子を整えるもの (野菜、きのこ、いもや海藻などの料理で、主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源です。)

**主菜** 血や肉になるもの (肉、魚、卵、大豆、大豆製品の料理で、主にたんぱく質の供給源です。)

**果物・乳製品** 果物・牛乳・ヨーグルト・チーズ



★1日350gの野菜(約5皿)食べましょう!

70gの野菜の例



具だくさんみそ汁 1皿



野菜の煮物 2皿



おひたし 1皿



切り干し大根の煮物 1皿



野菜炒め 2皿

# おいしく、楽しく！ バランスごはん①

## 1. ひじき入り枝豆ごはん

<材料> 4人分

米 ..... 2合 (300g)  
 めひじき(乾) ..... 4g  
 枝豆 ..... 40g  
 ちりめんじゃこ ..... 20g  
 人参 ..... 40g  
 干し椎茸 ..... 2枚  
 (みりん ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 大さじ1/2  
 塩 ..... 小さじ1/3  
 椎茸の戻し汁 ..... 1/4カップ)



主食

主菜

副菜

<作り方>

- 1 ひじきは水洗いし、10分位水につける。干し椎茸は水に戻してせん切り、人参もせん切りにして④の調味料で煮ておく。
- 2 ちりめんじゃこは湯通しして水気をとる。
- 3 枝豆は茹でさやから出しておく。
- 4 炊き上がったごはんに①②③を入れ手早く混ぜる。

\*時期により枝豆は冷凍を利用しましょう。

\*カルシウムがたくさんとれます。

## 2. ごぼうごはん

<材料> 4人分

米 ..... 2合 (300g)  
 ごぼう ..... 50g  
 ちりめんじゃこ ..... 20g  
 (酒 ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 大さじ1/2  
 塩 ..... 小さじ1/3  
 水 ..... 2カップ)



主食

主菜

副菜

<作り方>

- 1 米は洗いざるに上げ、30分以上おく。
- 2 ごぼうは笹がきにしながら水に放ちアクを除く。ちりめんじゃこは湯通ししておく。
- 3 炊飯器に④の調味料を加え、笹がきごぼうを上にして炊く。炊きあがったらちりめんじゃこを混ぜる。

\*小ねぎを上からかけると良い。



### 3. 簡単炊き込みごはん

<材料> 4人分

- 米 ..... 3合 (450g)
- 乾燥野菜 ..... 30～40g  
(ほうれん草等)
- ツナ缶詰 ..... 1缶 (135g)
- 塩こんぶ ..... 1袋 (26g)
- 白ごま ..... 少々



主食

主菜

副菜

<作り方>

- 1 米はとぎ、ざるにあげておく。
- 2 乾燥野菜は、熱湯で5分または、水で10分浸し戻す。
- 3 炊飯器に米を入れ、3合の水を入れる。
- 4 ③にツナの缶詰、塩こんぶ、水気を切った②を入れ炊く。
- 5 器に盛り、白ごまを散らす。



### 5. けんちんうどん

<材料> 4人分

- 手作りうどん ..... 480g
- だし汁 ..... 1200ml
- 鶏肉 (もも) ..... 100g
- 油揚げ ..... 1枚
- 大根 ..... 120g
- 人参 ..... 60g
- ごぼう ..... 60g
- しめじ ..... 40g
- 青ネギ ..... 20g
- しょうゆ ..... 大さじ1
- ④ みりん ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々



主食

主菜

副菜

<作り方>

- 1 大根と人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- 2 鍋にだし汁を入れ①を煮る。
- 3 別の鍋で湯を沸かして、油揚げの油抜きをする。その後短冊切りにする。
- 4 鶏肉はそぎ切り、しめじと③を鍋に入れ、煮立ったら④で味を調える。
- 5 どんぶりに茹でたうどんを入れ、きざんだ青ネギをちらす。

\*野菜がたっぷり食べれます。

### 4. デンバートースト

<材料> 4人分

- 食パン (8枚切) ..... 2枚
- キャベツ ..... 1/2枚
- ピーマン ..... 1/2個
- ハム ..... 2枚
- 卵 ..... 2個
- スライスチーズ ..... 2枚



主食

主菜

副菜

<作り方>

- 1 食パンは耳を残し、四角く切り抜く。
- 2 キャベツ・ピーマン・ハムはせん切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- 3 フライパンに①の食パンを置き、穴の中にキャベツ・ピーマン・ハム・卵の順に入れ軽く炒め、チーズ・ふたのパンを置き両面焼く。

\*キャベツとピーマンは生で炒めても良い。



\*主食・副菜・主菜がとれます。

### \* 手打ちうどん

<材料> 4人分

- 中力粉 ..... 300g
- ぬるま湯 ..... 145g
- 塩 ..... 15g
- 打ち粉 ..... 適宜

<作り方>

- 1 仕込み水を作る。(ぬるま湯に分量の塩を入れて溶かす。)
- 2 ボールに小麦粉を入れて①を入れる。
- 3 そぼろ状に混ぜ合わせ、こねてまとめ鏡もちのような型を作る。
- 4 ビニール袋に入れて30分以上ねかす。
- 5 取り出してなかもみをする。(袋に入れて足でふみふみするとよい)
- 6 形を整えて10～20分ねかせる。(ラップをかけておく)
- 7 打ち粉を振ったのし台の上に麺棒で縦横伸ばし3mmの厚さになるように30cm位の四角の形にする。
- 8 伸ばした生地を屏風折りにし3mm幅に切る。
- 9 たっぷりの湯で10～15分茹でざるにあげ十分水洗いする。
- 10 丼に麺を入れ汁を加える。

楽しく手作りうどんをつくりましょう!



### 6. 塩麴の鮭ホイル焼き

<材料> 4人分

- 鮭 ..... 4切れ
- 塩麴 ..... 大さじ2
- 玉ねぎ ..... 中1個
- えのきたけ ..... 1袋 (100g)
- しめじ ..... 1袋 (100g)
- レモン ..... 1/2個
- 人参 ..... 小1本 (100g)
- ピーマン ..... 1個

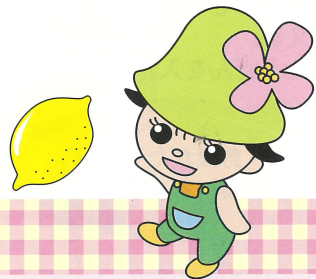
<作り方>

- 1 鮭は塩麴を両面にぬり 30分以上ねかす。
- 2 玉ねぎは薄切り、ピーマン・人参はせん切り、きのこは食べやすい大きさに切る。
- 3 アルミホイルに玉ねぎ 1/2 を敷き、鮭をのせる。鮭の上に残りの玉ねぎ、きのこ、ピーマンのをせ、具がはみ出さないように包む。
- 4 オーブントースターで 15～20分焼く。
- 5 器に盛り、レモンのくし型を添える。



主菜

副菜



### 8. 肉だんごのコーン蒸し

<材料> 4人分

- 豚ひき肉 ..... 200g
- 酒 ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ3
- ① 塩 ..... 小さじ 1/2
- こしょう ..... 少々
- 卵 ..... 1/2個
- 長ねぎ ..... 30g
- 生姜 ..... 10g
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- ほうれん草 ..... 1束
- コーン缶詰(ホ-ル) ..... 2カップ
- 片栗粉 ..... 大さじ2～3
- ② 水 ..... 1カップ
- スープの素 ..... 小さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- ③ 砂糖・こしょう ..... 少々
- 片栗粉・水 ..... 各小さじ2

<作り方>

- 1 長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- 2 ほうれん草はゆでて3～4センチに切る。
- 3 ボールに豚ひき肉・①の調味料・卵・②を入れ、練り混ぜてから、片栗粉を加え丸めやすい程度の固さにする。
- 4 コーンは汁けを良く切り(キッチンペーパー等でふきとる)片栗粉をまぶす。
- 5 ③を一口大の団子に丸め、④のコーンをまぶしつけ、軽く手で握るようにして形を整える。油を塗った蒸し器に並べ強火で8～10分蒸す。
- 6 器にほうれん草を敷き、⑤の団子を盛る。
- 7 ③を合わせ、ひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でトロミをつけ、団子の上からかける。



主菜

副菜

### 7. 白身魚のマヨネーズ焼き

<材料> 4人分

- 白身魚 ..... 4切れ (280g)
- 酒・塩・こしょう ..... 少々
- 小麦粉 ..... 適宜
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々
- しょうゆ ..... 少々
- そえ
- ブロッコリー ..... 適宜

<作り方>

- 1 白身魚は、食べやすい大きさに切り、軽く酒・塩・こしょう・小麦粉をつける。
- 2 フライパンにマヨネーズを入れ魚の両面を焼く。
- 3 ブロッコリーは茹でて添える。

\*パセリを振るとよい。



主菜

副菜



\*油のかわりに  
マヨネーズを利用!

### 9. 鶏ささみのコーンフレーク揚げ

<材料> 4人分

- 鶏ささみ ..... 240g
- 小麦粉 ..... 大さじ2
- ① カレー粉 ..... 小さじ1
- トマトチャップ ..... 小さじ3
- 水 ..... 大さじ2
- コーンフレーク(プレーン) ..... 100g
- 揚げ油 ..... 適宜
- レタス ..... 適宜

<作り方>

- 1 ささみはすじを取り、食べやすい大きさの斜めそぎ切りにし、軽く塩・こしょうをして小麦粉(分量外)をまぶす。
- 2 ①を混ぜ合わせておく。
- 3 ①のささみに②の衣をつけ、コーンフレークをまぶし、160℃の油で揚げる。
- 4 つけあわせにレタスを添える。



主菜

副菜

### 10. チキンのマーマレード煮

<材料> 4人分

鶏手羽元	12本
おろし生姜	少々
マーマレード	大さじ3
① しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ4
水	100ml
ブロッコリー	1/2個
人参	1本
砂糖	小さじ1/2
② 塩	ひとつまみ
バター	5g
水	100ml



主菜

副菜

<作り方>

- 1 手羽元は水気をふいてフォークで数か所刺す。
- 2 鍋に①・②の手羽元を加え、ふたをして中火で10分煮る。上下を返してさらに10分煮る。煮汁が残っていたら煮からめる。
- 3 ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯で塩ゆでする。
- 4 人参は7割の輪切りにし、星形で抜く。③を入れた小鍋で照り煮にする。
- 5 ②の手羽元は持ち手をアルミ箔で覆う。器に③④と共に盛り合わせる。



### 12. 豆腐の肉みそのせ

<材料> 4人分

豆腐(木綿)	1丁(300g)
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
① 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
生姜	小さじ1
きゅうり	1本
長ねぎ	10センチ
豚ひき肉	100g
サラダ油	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉・水	各大さじ1
切りごま(白)	小さじ2



主菜

副菜

<作り方>

- 1 ①を混ぜ合わせる。
- 2 きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りに。長ねぎはみじん切りにする。
- 3 豆腐はさっと茹でる。
- 4 フライパンに油を熱してひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。色が変わったら①を加え炒める。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に豆腐を盛り、きゅうり④の肉みそ・長ねぎをのせてごまをふる。

\*肉みそは大根やナスにも合います。

### 11. かんたん回鍋肉

<材料> 4人分

豚肩ロース	200g
片栗粉	小さじ2
キャベツ	400g
ピーマン	2個
人参	40g
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ1
味噌	大さじ1, 1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
① しょうゆ	大さじ1
生姜	1かけ
にんにく	1かけ



主菜

副菜

<作り方>

- 1 キャベツは4センチの角切り。芯の所はそぎ切りにする。ピーマンは1センチ幅に切る。人参は薄く短冊切り。唐辛子は種を取り半分に切る。
- 2 豚肉は4センチに切り、片栗粉をまぶす。
- 3 ①の調味料を合わせておく。
- 4 フライパンに油と唐辛子を入れて温め、肉を強めの中火で炒める。肉の色が変わったらキャベツ・ピーマン・人参を加え炒め、しんなりしたら①の調味料を加えなじませる。

### 13. にんじんとちくわのキンピラ

<材料> 4人分

人参	中2本
ちくわ	小4本
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま	小さじ2
七味唐辛子	適宜



主菜

副菜

<作り方>

- 1 人参は4センチのせん切りにする。
- 2 ちくわは横半分に切り、縦細切りにする。
- 3 フライパンにマヨネーズを入れ、小さな泡が出たら①の人参を入れ、しんなりするまで弱火で炒める。
- 4 ③に②のちくわを加え炒める。
- 5 仕上げにしょうゆを加え味を調え、ごまを振りかける。



お弁当の一品に!

14. ツナとお豆のコクうまサラダ

主菜  
副菜



- <材料> 4人分  
 ツナ缶詰(ノオイル)・・・ 1缶(75g)  
 ミックスビーンズ缶・・・ 1缶(110g)  
 玉ねぎ・・・ 中1/4個  
 いんげん・・・ 20g  
 マヨネーズ・・・ 大さじ2  
 塩・こしょう・・・ 少々  
 レタス・・・ 4枚

- <作り方>  
 1 ツナ缶は軽く汁を切る。  
 2 ミックスビーンズ缶は汁を切り、熱湯をかけておく。  
 3 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、水気を切る。いんげんは茹でて斜めに切る。  
 4 ボールに①②③の材料とマヨネーズを入れ混ぜ合わせ塩・こしょうで味を調える。  
 5 レタスをちぎって器に盛り、上に④の具をのせる。



16. 切り干し大根の変わり漬け

主菜  
副菜



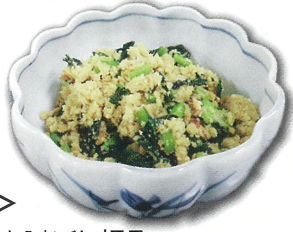
- <材料> 4人分  
 切り干し大根・・・ 30g  
 油揚げ・・・ 1枚  
 きくらげ・・・ 5g  
 小松菜・・・ 100g  
 生姜・・・ 1かけ  
 赤唐辛子・・・ 1本  
 サラダ油・・・ 小さじ1/2  
 酒・・・ 大さじ2  
 戻し汁・・・ 大さじ4  
 ④(しょうゆ・酢・・・ 各大さじ2  
 砂糖・・・ 大さじ2

- <作り方>  
 1 切り干し大根は洗って水に10分つけて戻し、水気を絞って5センチ長さに切る。  
 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。  
 3 きくらげは水で戻し、せん切りにする。  
 4 小松菜は茹でて3センチに切る。  
 5 生姜はせん切り、赤唐辛子は種を除いて半分に切る。  
 6 鍋に油を熱し、生姜、赤唐辛子を炒め、香りが出たら赤唐辛子は取り出す。次に油揚げ、切り干し大根、きくらげを入れ、酒・戻し汁を加え煮る。最後に④と小松菜を加えひと煮立ちしたら、火を止め器に盛り冷やす。

\*常備菜にいい

15. 小松菜とおからのさっと煮

主菜  
副菜



- <材料> 4人分  
 小松菜・・・ 240g  
 おから・・・ 140g  
 生姜・・・ 20g  
 さくらえび・・・ 12g  
 だし汁・・・ 1/4カップ  
 ④(しょうゆ・・・ 小さじ2  
 みりん・・・ 小さじ4  
 酒・・・ 小さじ4

- <作り方>  
 1 小松菜は1センチに切る。  
 2 生姜は短めのせん切りにする。  
 3 おからはフライパンでからいりして水気をとばす。  
 4 鍋にさくらえびを入れからいりし、香りが出たら④の調味料を加えて煮立たせる。  
 5 小松菜・生姜を加え、混ぜながらしんなりするまで煮る。  
 6 ⑥におからを加え、煮汁を吸うまで混ぜながら煮る。

\*カルシウムがたくさんとれます。



17. 中華風かきたまトマトスープ

主菜  
副菜



- <材料> 4人分  
 トマト・・・ 中1個  
 水菜・・・ 2株  
 水・・・ 4カップ  
 スープの素・・・ 小さじ2  
 塩・・・ 小さじ1/2弱  
 酒・・・ 小さじ2  
 こしょう・・・ 少々  
 卵・・・ 1個

- <作り方>  
 1 トマトは食べやすい大きさの乱切り。水菜は2～3センチに切り、葉と軸を分ける。  
 2 鍋に水・スープの素を入れ、中火で煮立て①のトマトを加える。次に水菜の軸を加え、さっと煮て、酒・塩・こしょうで調味する。溶き卵を細く回し入れ、卵がふんわり浮いてきたら火を止める。最後に水菜の葉を入れる。

\*水菜のかわりに三つ葉でもいい。

### 18. 根菜スープ

<材料> 4人分

鶏手羽先	4本
玉ねぎ	中1個
じゃがいも	中1個
人参	小1本
セロリ	小1本
大根	150g
れんこん	150g
ごぼう	40g
干し椎茸	4枚
パセリ	少々
サラダ油	少々
水(椎茸もどし汁含)	1L
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々



主菜

副菜

<作り方>

- 1 鶏手羽先は関節で二つに切り、大きい方は裏側の骨に沿って2本包丁めを入れる。
- 2 干し椎茸は戻す。野菜は1.5センチ角位に切る。
- 3 鍋に油を熱し手羽先を入れ焼き色がつくまで炒める。
- 4 ③に干し椎茸以外の材料を入れ混ぜ合わせるように炒める。
- 5 ④に水・コンソメ・干し椎茸を加え材料が軟らかくなるまで煮る。
- 6 最後に塩・こしょうで味を調える。
- 7 器に盛りみじん切りパセリを散らす。

### 19. 肉団子スープ

<材料> 4人分

鶏ひき肉	200g
長ねぎ	1/2本(40g)
しめじ	1/2パック(50g)
しょうが汁	小さじ1
卵	1/2個
④ 片栗粉	大さじ1
味噌	小さじ1
大根	250g
人参	小1本(100g)
にら	小4束(20g)
ブロッコリー	8房(40g)
だし汁	5カップ(1000ml)
しょうゆ・酒	各大さじ1
塩・こしょう	少々



主菜

副菜

<作り方>

- 1 長ねぎ・しめじはみじん切りにする。
- 2 ボールに鶏ひき肉・①としょうが汁と④の調味料を入れよく混ぜる。
- 3 大根・人参は六つ割りのいちよう切りにする。にらは2センチに切る。
- 4 鍋にだし汁・しょうゆ・酒を入れ、大根・人参を加え軟らかくなったなら、②をスプーンで入れ、最後ににらを入れ煮る。
- 5 ブロッコリーは茹でて添える。

\*子どものお昼やパンにあいます

### 20. 人参白玉だんご

<材料> 30個分

白玉粉	100g
木綿豆腐	150g
人参	50g
きなこ	適宜
砂糖	適宜



主食

主菜

副菜

<作り方>

- 1 人参はすりおろし、木綿豆腐は軽く水を切り混ぜ合わせる。
- 2 ①に白玉粉を混ぜ、よくこね、30個の平たい団子にする。
- 3 鍋に湯を沸騰させて、団子を入れる。
- 4 団子が浮きあがったら1~2分茹で、冷水にとって、ざるにあげ水気を切る。
- 5 ④にきなこ砂糖を混ぜたものをかける。

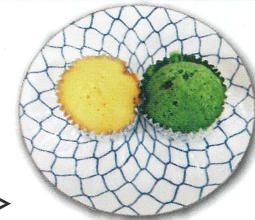
\*野菜のとれる簡単おやつ



### 21. 小松菜と人参の蒸しケーキ

<材料> 15個分

小松菜	120g
卵	2個
④ サラダ油	大さじ3
ヨーグルト(プレーン)	1/4カップ
砂糖	60g
薄力粉	140g
⑥ ベーキングパウダー	大さじ1
重曹	小さじ1
甘納豆(またはレーズン)	50g



主食

主菜

副菜

<作り方>

- 1 ⑥はよくふるっておく。
- 2 小松菜は洗ってざく切りにする。
- 3 小松菜と④の材料を一緒にミキサーにかける。滑らかになったらボールにあげて、①を入れざっくり混ぜる。
- 4 アルミカップに③を入れ、甘納豆をパラパラと練りこむ。
- 5 湯気があがった蒸し器で6~7分蒸す。

子どものおやつに！  
野菜もとれます！

\*人参の蒸しケーキは人参120gで、人参は小さく刻んでからミキサーに入れる。



# 食事バランスガイド



## 食事バランスガイドとは

1日に『何を』『どれだけ』食べたらよいかという適量を、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳、乳製品、果物)別におおよその量をイラストで示したものです。

## ☆生涯にわたって適切な塩分をとる食習慣を身につけましょう!

- 1 だしをきかせる
- 2 香りをきかせる(生姜・ゆず、わさびやスパイスも利用)
- 3 酢などの酸味をきかせる
- 4 食材本来の持ち味を活かす
- 5 しょうゆやソースは料理にかけないで、小皿に入れ料理をつけて食べる

# おいしく、楽しく! バランスごはん

## 朝食を食べましょう!

朝は1日の出発点です。

朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体の筋肉も目覚め、活動を始めます。

★エネルギーが作り出され、元気に活動できます。

★脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。

★睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます。

★消化器系が刺激を受けて、排便がうながされます。

★睡眠中もエネルギーは使われているので、朝食で補わないと不足状態になります。

★貧血、腹痛、体のだるさなど、体調不良の原因になります。

★脳もエネルギー不足、集中力記憶力も低下し、イライラすることにもなります。

\* 港北区食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に地域において食生活を中心とした健康づくりの活動に取り組んでいます。福祉保健センターで実施する養成講座を修了した市民のボランティア組織です。  
\* このレシピはヘルスマイトのおすすめレシピです。

\* 食事のご相談は栄養士までご連絡ください。



ミズキーも  
バランス良く  
食べているよ!




© 横浜市港北区ミズキー

横浜市港北福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

横浜市港北区大豆戸町26-1

電話 045(540)2362 FAX 045(540)2368

平成27年3月発行

リサイクル適性   
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。