



みんな の 食卓

50周年記念レシピ集



港南区食生活等改善推進委員会は令和元年結成50年を迎えました。

時代のニーズに求められた健康づくりの啓発活動には目的に合わせた料理が必要不可欠でした。この半世紀の間、研修を重ね、学びながら区民の皆様にお伝えしてきたものの中から、これからも活用してほしいもの・家庭で作ってほしい料理など34品のレシピをここにまとめました。

これらの一つ一つが健康づくりに役立つものであり、皆様の食卓の一品になることを願ってここにお届けします。

50周年記念レシピ集編集委員一同

アイコンの説明

レシピ(10~44ページ)には、メニューごとにその料理の特徴があらわされたマークが記載されています。



乳製品や和乳食^{*}を取り入れたメニューです。



常備菜として作り置きに便利なメニューです。



缶詰や乾物などを使ったローリングストックが実践できるメニューです。



ストック品や常備菜を使って調理時間を短縮できるメニューです。



野菜が摂れるよう工夫されたメニューです。



料理初心者の方でも比較的取り組みやすいメニューです。



低カロリーであるなど、健康に留意したヘルシーメニューです。



食生活に気をつけながらも、主菜として満足できるメニューです。

^{*}乳和食とは和風の味付けに牛乳など乳製品を組み合わせることで、コクや旨味を増し、減塩に取り組める調理法です。

もくじ

だしの取り方	4
調味料・加工食品などの食塩1g	6
乾物・塩蔵品の戻し率	7
基本の野菜の切り方	8
50周年記念レシピ34	
01. 自家製カッテージチーズ	10
02. チーズ入りゆかりご飯	11
03. ちりめんじゃこ入り黒豆ごはん	12
04. キャロットフレンチトースト	13
05. おやこ鶏	14
06. 豚肉の紅茶煮	15
07. もやし入りハンバーグ	16
08. 鮭の南蛮	17
09. いわしの黒酢あん	18
10. 豚肉とわかめの梅肉煮	19
11. 大豆のコンビーフ和え	20
12. 簡単キッシュ	21
13. かぼちゃのミルクそばろ煮	22
14. 五目きんぴら	23
15. 白菜の中華漬物	24
16. ひじきのちぐさ和え	25
17. 小松菜とエリンギのカッテージチーズ和え	26
18. 小松菜とサクラエビの炒め煮	27
19. ゴーヤの佃煮	28
20. ラタトゥイユ	29
21. じゃが芋のシャキシャキサラダ	30
22. 切干大根のナムル風	31
23. にんじんとレーズンのサラダ	32
24. せん切り野菜のしょうゆドレッシング	33
25. 野菜のオイル漬け	34
26. 季節の和風ミネストローネ	36
27. 豆乳野菜汁	37
28. スープカレー	38
29. 鮭水煮缶としめじのおろし和え	39
30. 野菜と大豆のはちみつレモン	40
31. れんこんつくねと白菜の蒸し物	41
32. ほうじ茶プリン	42
33. 小松菜の蒸しケーキ	43
34. にんじんゼリー	44
ローリングストックとは	45
いざという時に便利なキッチン用品	46
食生活等改善推進委員会とは	47