



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

手作り

だし

の取り方

市販のインスタントだしには食塩が含まれているものが多いです。手作り出しは、材料にもよりますが、塩分濃度0.09~0.15%。減塩するためには手作りだしを使いましょう。

- だし汁を取るときは、生臭さなどの不要な臭いを飛ばし、素材本来の香りを活かすため、すべて鍋に蓋をしなくて火にかける。



昆布と削り節 (一番だし。主に吸い物・煮物用)

材 料 水…5カップ、昆布…10g、削り節…20g、差し水…1/8カップ

〈作り方〉

- 1 昆布の表面を乾いた布巾で拭き両側に切り込みを入れる。
- 2 鍋に入れ分量の水を加えて30分おく。
- 3 ②を弱火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、差し水を加えて削り節を一度に加える。
- 4 鍋の周囲が沸騰し始めたら火を止め削り節が沈むまでおく。
- 5 ざるなどにキッチンペーパーなどをおき静かに漉す。(絞らず、自然に水分を落とす)



昆布だし (主に精進料理や野菜の煮物用)

材 料 水…5カップ、昆布…10g

〈作り方〉

- 1 昆布の表面を乾いた布巾で拭き両側に切り込みを入れる。
 - 2 鍋に入れ分量の水を加えて1時間以上おく。(水温によって水浸時間を加減)
 - 3 そのまま弱火にかけ、沸騰直前まで静かに煮て漉す。
- * 前もって水に浸さず、60℃でじっくり煮出してもうま味成分は大体同じ
* 水出し…分量の水に入れて冷蔵庫で一晩おく。(10時間以上おくと粘りが出るので注意)



煮干しだし (主に煮物・みそ汁用)

材 料 水…5カップ、煮干し…30g(昆布5g程度入れるとよりおいしいだしが取れる)

〈作り方〉

- 1 煮干しは頭と腹ワタを取り、中骨にそって身を開く。
- 2 鍋に煮干しと分量の水を加えて1時間程度おく。(一晩冷蔵庫におくとよい)
- 3 中火弱の火にかけ沸騰したら火を弱め、あくを取りながら5分程度煮る。
- 4 ざるなどにキッチンペーパーなどをおき静かに漉す。



めんつゆ (3倍濃縮)

材 料 しょうゆ…濃口・うす口各100ml、みりん…200ml、削り節…20g

〈作り方〉

- ① みりんを鍋に入れて火にかけてアルコール分を飛ばす。
- ② しょうゆを加えて弱火で煮立てる。
- ③ 削り節も加えさらに一煮立ちさせて冷ます。
- ④ ざるなどにキッチンペーパーなどをおき、静かに漉す。

だしを取った後の素材をリサイクル！

昆布と削り節の佃煮

〈作り方〉

- ① 削り節…水気をしっかり絞って耐熱皿に広げる。
ラップなしで電子レンジ(強)3分加熱、裏返して30秒刻みで加熱しもんでおく。(*)
- ② 昆布…3～4cm長さのせん切りか1.5cm角に切る。
- ③ 鍋に①と②を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし昆布が柔らかくなるまで煮る。(①のかつお節の絞り汁を入れるとよい)
- ④ ③を加え10分程度煮てしょうゆを加える。煮汁がひたひたになったら味を整え、①を加えてざっくり混ぜ合わせる。

材 料

昆布 (だしを取った後の)	
①	水 カップ2～3
	酢 大さじ2
②	酒 大さじ1
	みりん 大さじ2
	砂糖 大さじ1
しょうゆ	大さじ2・1/2
削り節 (だしを取った後の)	

(*) 出来れば30秒～1分刻みで様子をみながらの方がよい。(焦げると異臭がし大変です)

煮干しの田作り風

〈作り方〉

だしを取った後の煮干しは、酒を入れた水でしばらく煮て、みりん・砂糖・しょうゆ・水(全て同量)を半量に煮詰めた中に入れからめると田作りのようになります。

食塩 1g ってどれくらい？



調味料や加工食品に含まれる食塩1グラムの割合を示しました。
食塩は1日あたり、18歳以上の男性は8.0グラム未満、18歳以上の女性は7.0グラム未満という目標値が定められています*。
食塩の取りすぎは、生活習慣病を引き起こす原因ともなります。
食品に含まれる食塩の量に気をつけながら調理しましょう。

*「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

●主な調味料の食塩1gの目やす



塩

ミニスプーン1(1g)



しょうゆ

小さじ1(6g)



顆粒和風調味料

小さじ1(3g)



赤みそ

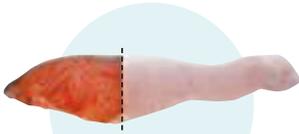
大さじ1/2(9g)



甘みそ(白みそ)

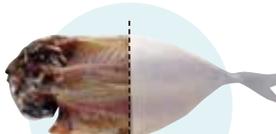
大さじ1(18g)

●主な加工食品の食塩1gの目やす



塩鮭切り身

1/2切(約50g)



アジの開き

1/2枚(約50g)



スライスチーズ

2枚(約36g)



ちくわ

1本と1/2(約45g)



薄切りハム

4枚(約40g)



野沢菜漬け

約43g



たくあん

4切(約24g)



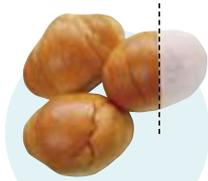
梅干し

1/2個(約5g)

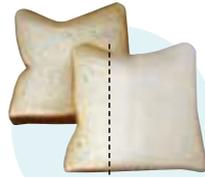


ちりめんじゃこ

大さじ3(約15g)



バターロール
2個と1/2(約75g)



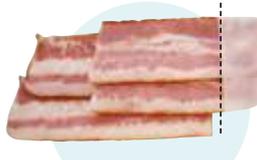
食パン(6枚切)
1枚と1/4(約75g)



揚げせんべい
5枚(約60g)



みたらし団子
2本と1/2(約180g)



ベーコン
3枚と1/2(約52.5g)



はんぺん
2/3枚(約66g)

乾物・塩蔵品の戻し率

食品	倍率	乾物	戻し後	浸し水の量	浸水時間
芽ひじき	8.5倍	35g	300g	3・1/2カップ	20分
長ひじき	4.5倍	45g	200g	4・1/2カップ	30分
昆布	だし	70g	210g	5カップ	15分
	早煮え	50g	125g	5カップ	5分
	刻み	40g	120g	たっぷりの水で洗って	3分
わかめ	素干し	5g	70g	2カップ	10分
	塩蔵	40g	60g	2カップ(塩を洗って)	10分
	カット	5g	60g	1カップ	5分
糸寒天	9倍	20g	180g	たっぷりの水で洗って	30分
干し椎茸	4.5倍	30g	135g	ひたひたの水	一晩
切干大根	4倍	50g	200g	5カップ	15分
かんぴょう	7倍	15g	100g	水5カップ	茹でる
きくらげ	7倍	3g	20g	ひたひたの水	20分
凍り豆腐	6倍	60g	360g	ぬるま湯5カップ	25分
春雨	国産	50g	200g	沸騰湯(かぶる量)	4分
	緑豆	100g	350g	熱湯2カップ	1分茹で5分おく
焼き麩(車麩)	6倍	30g(4枚)	180g	ひたひたの水	20分

基本の野菜の切り方



野菜にはよく使われる切り方があります。
素材の形や大きさ、かたさ、調理の目的に応じて切り方を使い分けると見栄え良く、美味しい料理が出来上がります。



せん切り

適当な長さに切り、繊維に沿って薄く切り、切ったものをずらしながら端から細く切る。



せん切り

かつらむきし端から丸めて繊維に直角にごく細いせん切りにする。



せん切り(白髪ねぎ)

5~6cm長さのねぎを縦に切り込みを入れ芯を抜いて繊維に沿ってごく細く切る。



みじん切り

ごく細かく切り刻むこと。細く切ったものを端から細かく切る。粗みじんはこれより大きい。



輪切り

切り口が丸いものをそのまま切る。厚みは料理に合わせる。



半月切り(輪切りの半分)

円筒形のを縦半分に切り、切り口を伏せて端から切る。



いちょう切り(半月の半分)

縦4等分に切り、端から切る。



小口切り

細長いものを端から薄く切る。



くし形切り

丸いものを縦に放射状に切り、くしの形にする。



乱切り

端から斜めに包丁を入れて切り、前に1/4回転させて斜めに切る。面が多く味が染みやすい。



短冊切り

縦4~5cm幅1cmに切り端から長方形に薄く切る。



拍子木切り

棒状に切ること。縦4~5cm長さ、幅1cm位に切ってから端から幅1cmに切る。



色紙切り

調理に適した正方形に切り、厚さを決めて切る。写真は変わり色紙型。



さいの目切り

さいころのような立方体に切る。縦に棒状に切ったものを幅も同じサイズに切る。



ささがき

笹の葉に似た形に削ること。(回しながら鉛筆を削るように薄く削る。太いものは縦に切り込みを入れてから削る。)



蛇腹きゅうり

両端を落とし寝かせて0.5~1mmの間隔で太さの3/4の深さに包丁を入れ裏側も同様に切り塩水に浸してしんなりさせる。

*せん切りの使い分け…繊維に沿って切るとサラダなどしゃっきりとした料理
繊維を断って切ると汁ものなどやわらかな口あたりになる

50周年 記念レシピ 34

レシピの見方

●料理写真

標準的な出来上がり例を掲載しています。

●アイコン

レシピの方向性を示すアイコンを記載しています。(説明は2ページ参照)

●作り方

段取りや調理のコツなどがまとめてあります。

●ワンポイント

レシピに記入しきれないことがらや、用語などの説明をしています。



レシピNo.16
忘れず取りたい海藻類は乾物を使って
ひじきのちくぞえ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量
エネルギー 34kcal
たんぱく質 2.2g
食塩相当量 0.6g

材料
(4人分)
芽ひじき(乾燥) 大さじ1(15g)
ちりめんじゃこ 大さじ1(15g)

④ わさび・しょうゆ 各小さじ1

⑥ 酢 大さじ3
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々

きゅうり 100g(1本)
にんじん 30g(中1/5本)
セロリ 30g(1/2本)

●料理名

●熱量など
熱量・たんぱく質・食塩相当量を記載しています。

●材料/分量
必要な材料と標準的な分量が記載してあります。何度か試して好みの分量にアレンジしてもOK。

作り方

① 芽ひじきはたっぷりの水に約30分浸けてもどす。
水気を切って④で下味をつける。

② ⑥を混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを漬ける。

③ きゅうり、にんじん、セロリは3~4cm長さのせん切りにする。

④ ①~③を混ぜ合わせる。

ワンポイント

ストック素材の芽ひじきとちりめんじゃこを使います！

*芽ひじきは戻すと約8.5倍になります。7ページを参照ください。



●材料写真
必要な材料とおおよその分量が確認できるようにになっています。



レシピ No.01

これが本当のフレッシュチーズ！

自家製 カッテージチーズ

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	— kcal
たんぱく質	— g
食塩相当量	— g

●分離するホエーの量で左右されるため数値は表記しておりません。



牛乳と酢(レモン汁)があれば添加物無しのチーズが、必要な時に必要な分量作れます。

また、スキムミルクを利用するとカロリーを抑えたチーズを作ることができます。

〈作り方〉

- 1 牛乳を80℃に温めて酢を入れ、ひと混ぜして固まるのを待つ。(スキムミルクで作る場合は、分量の水を温めスキムミルクを加えて混ぜ合わせておく)
- 2 ざるに布巾または厚手のフッキングペーパー(フェルトタイプ)を敷いてボウルにのせ①を漉す。
(自然に水分が落ちるのを待つ)

ボウルに受けた水分はホエー(乳清)といい、ビタミンB₂・たんぱく質・アルブミン等が含まれています。お米を炊く時水の代わりにしたり、味噌汁や飲み物などに使用するとよいですよ。



材 料

(出来上がりの量: 約 120g)

①牛乳で作る場合

牛乳	500ml
酢(またはレモン汁)	30ml

②スキムミルクで作る場合

スキムミルク	50g
水	500ml
酢(またはレモン汁)	30ml





レシピ No.02

カルシウムも香りもアップ!

チーズ入り ゆかりご飯

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	1,393kcal
たんぱく質	33.9g
食塩相当量	3.7g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 米…といで炊飯器に入れ、白米の水目盛「2」まで水を加え、30分おく。
 - チーズ…5mm角に切る。
 - 大葉…せん切りにして水にさらし、水気をきる。
 - ② 炊飯器に米・水・酒を入れて炊く。
 - ③ 炊き上がったらチーズを加えてざっくり混ぜ合わせる。
 - ④ 器に盛り、ゆかりをふって大葉を天盛する。
- * 水の分量の半分をホエーにするとよい。
* プロセスチーズを自家製カッテージチーズにしてもよい。

材 料

(5～6人分)

米 (米用カップ2カップ)	320g
ゆかり	小さじ1
酒	大さじ2
プロセスチーズ	60g
大葉	4枚





レシピ No.03

色もきれいで栄養価も高いごはん

ちりめんじゃこ入り 黒豆ごはん

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	1,557kcal
たんぱく質	54.1g
食塩相当量	4.1g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 米…といで炊飯器に入れ、白米の水
位目盛「2」まで水を加え、30分おく。
 - 黒豆…弱火にかけたフライパンで6
～7分炒る。
(又は160℃のオーブンで5～6分焼く)
 - 梅干し…種を取り適当な大きさにち
ぎっておく。
 - ちりめんじゃこ…熱湯をかけて水気
を切る。
 - 三つ葉…茎のみ1cm長さに切る。
- ② ①を合わせ黒豆を15分程度浸しておく。
- ③ 炊飯器に梅干しと②を浸け汁ごと入れ
て普通に炊く。
炊きあがったらちりめんじゃこを加え
ざっくり混ぜ合わせ器に盛る。
- ④ 三つ葉を散らす。

材 料

(5～6人分)

米 (米用カップ2カップ)	320g
黒豆(乾燥)	1/2カップ
梅干し(中)	1個
ちりめんじゃこ	20g
三つ葉	5～6本
④ 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2





レシピ No.04

にんじんのビタミンプラスで朝食にもびったり

キャロット フレンチトースト

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	286kcal
たんぱく質	10.8g
食塩相当量	1.0g



〈作り方〉

- ① ボウルに④を混ぜ合わせて卵液を作る。
- ② にんじんをすりおろし①に加える。
- ③ 食パン1枚を4等分にし②の卵液に浸す。
- ④ フライパンを温め、バターを溶かしパンを焼く。
焼き色が付いたら裏返し両面焼いて皿に盛る。

材 料

(2人分)

食パン(6枚切り)	2枚
〈卵液〉	
④ 卵	1個
砂糖	大さじ2/3
牛乳	100ml
にんじん	70g
バター	8g



おやこ鶏



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ごぼう…薄切りにして酢水にさらしみじん切りにする。
 - にんじん…みじん切りにする。
 - きくらげ…水で戻して石づきを切り落としみじん切りにする。
 - 茹で卵…黄身と白身を分ける。黄身は裏ごし白身は粗みじん切りにする。
- ② にんじん・ごぼう・きくらげを炒め、
④で調味し冷まして小麦粉を加え混ぜておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉を入れ溶き卵を加えて練る。粘りが出てきたら②を加え混ぜ合わせる。
- ④ 巻きすにラップを広げ③を広げる。その上に白身、黄身の順に散らし手前からきっちり巻く。
- ⑤ ④の巻きすを開き、ラップの両端を絞る。再び巻きすを巻いて輪ゴムで締める。
- ⑥ 蒸気の立った蒸し器で約20分蒸す。人肌位に冷ましラップを外す。
- ⑦ フライパンに⑧を熱し⑥を転がし味付けする。適当な厚さに切って器に盛る。

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	1,031kcal
たんぱく質	64.4g
食塩相当量	6.6g

材 料

(作りやすい分量)

鶏ひき肉	250g
溶き卵	1/2個分
小麦粉	大さじ1
茹で卵	2個
ごぼう	50g
にんじん	50g
きくらげ(乾燥)	3枚
サラダ油	大さじ1
④	しょうゆ 大さじ1・1/2
	みりん } 各大さじ1
	砂糖・酒 }
	塩 少々
⑧	酒 } 各大さじ1
	みりん }
	しょうゆ }
	砂糖 }



作っておくと便利

豚肉の紅茶煮



●つけだれの分は除く

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	933kcal
たんぱく質	100.4g
食塩相当量	4.3g



〈作り方〉

- 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めてティーバッグを入れ蓋をして2～3分蒸らす。煮汁用に1/2カップ*取りおく。
- 豚肉…タコ糸で巻いておく。
- ①に②を入れ弱火で40～50分、あくを取りながら茹でる。
(竹串を刺して出てきた汁が澄んでいればよい) そのまま冷ます。
④煮汁を温め、③を5～10分汁をかけながら煮る。そのまま冷ます。
- ⑤を合わせ、一煮立ちさせてたれを作る。

出来上がった紅茶煮は、たれをつけていただくほか、チャーハンや野菜炒め、中華サラダなどにも利用できます！

中華サラダ



材 料

(8～10人分の分量)

豚肩ロース(かたまり)	500g
セロリ	適宜
ローリエ	1～2枚
紅茶(ティーバッグ)	5～6個
水	7～8カップ

④煮汁

紅茶液*	1/2カップ
みりん・	} 各さじ
しょうゆ・	
酢	
はちみつ	大さじ2～3

⑤たれ

みりん	大さじ1
酒	大さじ2
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ4



もやし入り ハンバーグ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	258kcal
たんぱく質	16.0g
食塩相当量	1.7g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・もやし…根を取る。
 - ・⑧…合わせておく。
- ② ボウルにひき肉を入れてよく練り、溶き卵、④を加えてさらに練り、根を取ったもやしを加えて混ぜる。
- ③ 4等分にして楕円形にまとめ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて両面にこんがりと焼き色をつけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に⑥の調味料を加えて煮詰めながらハンバーグにからめる。

材 料

(2人分)

豚ひき肉	120g
卵	1/2個
④	酒・しょうゆ 各大さじ1/2 おろし生姜 小さじ2
もやし	100g
片栗粉・サラダ油	適宜
⑥	しょうゆ 大さじ2/3 みりん・酒 各大さじ1



鮭の南蛮



1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	267kcal
たんぱく質	18.1g
食塩相当量	3.0g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・ 鮭…一口大に切りうす塩を振っておく。
 - ・ 長ねぎ…1.5cm長さに切ってグリルで焼く。
 - ・ 赤唐辛子…戻して輪切りにする。
- ② なべに①を合わせ一煮立ちさせ追いかつおをして漉し、長ねぎと赤唐辛子を加える。
- ③ 鮭の表面をペーパーでふき、片栗粉をまぶして170℃の油でからりと揚げ②に漬ける。

追いかつお…煮汁を温め、かつお節を一つまみ入れ一煮立ちさせて漉します。料理に香りとうま味を加えることで、味がぐっと深まりますよ。



材 料

(2人分)

生鮭(2切)	140g
片栗粉	大さじ2
塩	少々
長ねぎ	10cm
赤唐辛子(乾燥)	1本

〈南蛮酢〉

①	だし汁・酢	各150ml
	酒・砂糖	各大さじ1
	みりん	大さじ1・1/2
	しょうゆ	大さじ2

追いかつお	一つまみ
揚げ油	適量





レシピ No.09

たっぷり野菜の甘みが味の決め手

いわしの 黒酢あん

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	377kcal
たんぱく質	16.1g
食塩相当量	1.2g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - なす…一口大の乱切りにする。
 - パプリカ・ピーマン…一口大の乱切りにする。
 - 玉ねぎ…大きさをそろえて楕円形に切る。
 - 生姜・にんにく…みじん切りにする。
 - いわし…頭を落とし三枚におろして中骨と小骨を取る。
一口大のそぎ切りにし④を振って5～6分おき、水気をふいて片栗粉をまぶす。
- ② 揚げ油を中温（170℃）に熱し、なすから野菜を順に揚げる。（なすは皮目を下にして色よく揚げる。油の温度を下げないように少しずつ入れるときれいな仕上がりになる）
- ③ いわしをこんがり揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1（材料外）を熱し⑧を入れ弱火で炒め⑨を加え煮立ったら②・③を入れ混ぜ合わせながら煮詰める。

材 料

（2人分）

いわし(大)1尾	150g
④	
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1
なす	35g(1/2個)
パプリカ(赤)	35g(1/3個)
ピーマン	30g(1個)
玉ねぎ	70g(1/3個)
⑧	
にんにく(小)	5g
生姜	少々
⑨	
砂糖・酒	各大さじ2
黒酢	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
揚げ油	適量





レシピ No.10

梅干しと長ねぎであっさりとしただけの

豚肉とわかめの梅肉煮

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	209kcal
たんぱく質	16.0g
食塩相当量	5.1g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 豚肉…一口大に切り、塩・こしょう少々（分量外）で下味をつけておく。
 - わかめ…水でもどし3~4cmに切る。
 - ピーマン…縦半分に切り、種を取り除いて縦のせん切りにする。
 - 長ねぎ…5cm長さに切り縦半分にしせん切りにする。（白髪ねぎ）
 - 梅干し…種を除き細かくちぎっておく。
- ② 鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉と梅干しを加える。
- ③ 再び煮立ってきたらピーマンも加え5~6分煮る。
- ④ わかめも加えてさっと煮る。器に盛り、ねぎをのせる。

材 料

(4人分)

豚もこま切れ	150g
塩蔵わかめ	20g (戻すと30g)
ピーマン	30g(1個)
梅干し	1個
長ねぎ	50g(1/3本)
④	だし汁 1カップ
	砂糖・しょうゆ 各大さじ1/2
	酒 大さじ1



大豆の コンビーフ和え

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	511kcal
たんぱく質	39.1g
食塩相当量	4.2g



〈作り方〉

- 野菜の下ごしらえをする。
 - きゅうり…5mm角に切って塩小さじ1/4（分量外）を振ってしんなりさせる。
 - 玉ねぎ…みじん切りにして水にさらす。水気を絞っておく。
- ボウルに④を合わせて大豆水煮を加え混ぜる。
- コンビーフをほぐして①②を和える。

材 料

(作りやすい分量)

きゅうり	1/2本(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
コンビーフ (脂肪カット缶)	100g
大豆水煮缶	140g
④	
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々





レシピ No.12

ちょっとおしゃれな栄養価も高いごちそう

簡単キッシュ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	376kcal
たんぱく質	12.7g
食塩相当量	1.6g



〈作り方〉

- ① グラタン皿にバターを薄く塗っておく。
 - ② 材料の下ごしらえをする。
 - ・玉ねぎ…薄切りにする。
 - ・しめじ…石づきを取り1本ずつほぐす。
 - ・ブロッコリー…小房に分け、塩・サラダ油1～2滴加えた湯でさっと茹でる。
 - ・ベーコン…細切りにする。
 - ③ ボウルに②を合わせておく。
 - ④ フライパンにサラダ油（材料外）を熱しブロッコリー以外の②を中火で4～5分炒める。
塩・こしょう少々（分量外）をふり火を止め、冷ます。
 - ⑤ ③に④とブロッコリーを加え混ぜ合わせ、①に半量ずつ流し入れてならしピザ用チーズを散らす。
 - ⑥ 予熱（200℃）をかけたオーブンに入れて200℃で20分焼く。
- *全体がふっくらと膨らみ、焼き色がつけばよい。

材 料

（作りやすい分量：4～5人分）

玉ねぎ	100g(1/2個)
しめじ	100g(1/2パック)
ブロッコリー	100g
ベーコン	100g
バター	適宜
④卵液	
卵	2個
生クリーム	200ml
粉チーズ	大さじ2
牛乳	大さじ4
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g





レシピ No.13

ミルクを使ってたんぱく質アップ!

かぼちゃの ミルクそぼろ煮

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	217kcal
たんぱく質	11.2g
食塩相当量	0.9g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - かぼちゃ…種とワタを除き2~3cm角に切り皮をむく。(面取りをするとよい)
 - 鶏ひき肉に牛乳を加えほぐしておく。
- ② 鍋に材料をすべて入れクッキングシートで蓋をし、ふつふつと煮立つまで強火で、煮立ったら中火で15分ほど煮る。(途中焦げないように時々かき混ぜる)
- ③ かぼちゃが八分通り火が通ったら落とし蓋を取り煮汁がなくなるまで煮る。

面取り…野菜の切り口の角をごく浅くそいで、丸くすること。煮くずれを防止する効果があります。また、牛乳を使用することでカルシウムもアップ!
※1人当たりのカルシウム摂取量：183mg



材 料

(2人分)

かぼちゃ	200g
鶏ももひき肉	75g
牛乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

*めんつゆのレシピは5ページを参照ください。



五目きんぴら



1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	189kcal
たんぱく質	9.4g
食塩相当量	1.4g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 豚肉…繊維に沿って長さ5cmの細切りにする。
 - ごぼう…長さ5cmのせん切りにし水にさらし、水気を切る。
 - パプリカ・ピーマン…縦半分にし種を除いてせん切りにする。
 - しらたき…5cm長さに切り、湯でさつと茹でておく。
- ② フライパンにごま油を熱しごぼうを炒める。油が回ったら豚肉を加え炒める。
- ③ パプリカ・しらたき・④の調味料を加えて4～5分炒め煮にする。
- ④ 汁気がほとんどなくなってきたらピーマンを加え1～2分煮る。

材 料

(2人分)

豚もも肉	70g						
ごぼう	70g						
パプリカ(赤)	40g(1/4個)						
ピーマン	60g(2個)						
しらたき	50g(1/4袋)						
ごま油	大さじ1						
④	<table> <tr> <td>みりん・</td> <td rowspan="3">} 各大さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒・</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1・1/2</td> </tr> </table>	みりん・	} 各大さじ1	酒・	しょうゆ	砂糖	小さじ1・1/2
みりん・	} 各大さじ1						
酒・							
しょうゆ							
砂糖	小さじ1・1/2						





レシピ No.15

ピリ辛甘酢で箸が進むお惣菜

白菜の中華漬物

〈ラーパーツァイ (辣白菜)〉

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	635kcal
たんぱく質	4.4g
食塩相当量	1.0g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 白菜…軸は長さ5cm×幅8mm位の長い短冊切りにしチャック付きポリ袋に入れ、1カップの水と大さじ1の塩を加え空気を抜いて一晩おく。
 - にんじん・生姜は5cm長さのせん切りにする。
 - 戻した赤唐辛子は種を取り除き1本は小口切りにする（もう1本はそのまま）。
- ② 白菜の水気を絞りバットに広げにんじんと生姜・小口切りの赤唐辛子（1本分）を上に乗らす。
- ③ 甘酢を合わせて②にかける。
- ④ かけ油に赤唐辛子（もう1本分）を加えて熱し③にかける。
- ⑤ 重石をかけて漬ける。1時間程度で食べられるが、半日おくとよい。常備菜としても便利。

材 料

（作りやすい分量）

白菜	400g(1/4株)
にんじん	(1/2本)
生姜	(1～2かけ)
赤唐辛子(乾燥)	2本

〈甘酢〉

酢	大さじ5
砂糖	大さじ5

〈かけ油〉

ごま油	大さじ2
サラダ油	大さじ1



忘れず摂りたい海藻類は乾物を使って

ひじきの ちぐさและ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.3g
食塩相当量	0.6g



〈作り方〉

- 芽ひじきはたっぷりの水に約30分浸けてもどす。
水気を切ってAで下味をつける。
- ⑧を混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを漬ける。
- きゅうり、にんじん、セロリは3~4cm長さのせん切りにする。
- ①~③を混ぜ合わせる。



ストック素材の芽ひじきとちりめんじゃこを使います！

* 芽ひじきは戻すと約8.5倍になります。
7ページを参照ください。

材 料

(4人分)

芽ひじき(乾燥) 大さじ1(15g)

ちりめんじゃこ 大さじ1(15g)

① わさび・しょうゆ 各小さじ1

② 酢 大さじ3
 サラダ油 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 こしょう 少々

きゅうり 100g(1本)

にんじん 30g(中1/5本)

セロリ 30g(1/2本)





レシピ No.17

あっさり味にチーズでアクセント

小松菜とエリンギの カッテージチーズ和え

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	49kcal
たんぱく質	5.4g
食塩相当量	0.9g



〈作り方〉

- ① 小松菜はよく洗って4cm長さに切って茹で、水気を切る。
- ② エリンギは縦に3等分し、グリルで焼いて長さを4cmに切る。適当な幅にさく。
- ③ ボウルにみりんとしょうゆを合わせておく。
- ④ 芽ひじきは水で戻しざっとゆでる。熱いうちに②と共に③に入れ混ぜておく。
- ⑤ しらすは熱湯に通す。
- ⑥ ①を軽く絞りカッテージチーズの2/3と④～⑤を和えて味を調べて器に盛る。
- ⑦ 残りのカッテージを上に散らす。

材 料

(2人分)

小松菜	100g
芽ひじき(乾燥)	4g
エリンギ(中)	1本
しらす	10g
みりん・しょうゆ	各小さじ1
カッテージチーズ (自家製)	40g



- * 芽ひじきは戻すと約8.5倍になります。7ページを参照ください。
- * カッテージチーズのレシピは10ページを参照ください。



レシピ No.18

カルシウムがしっかり摂れる

小松菜とサクラエビの炒め煮

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.3g
食塩相当量	1.4g



〈作り方〉

- 1 小松菜…4cm長さに切り軸と葉に分けておく。
- 2 ①を合わせ、サクラエビを浸しておく。
- 3 鍋にごま油を熱し小松菜の軸を炒める。油が回ったら葉と②を加えて蓋をする。沸騰後弱火にして5～6分煮る。

サクラエビを使用すれば、カルシウムがしっかり摂れますね！
※1人当たりのカルシウム摂取量：110mg



材 料

(2人分)

小松菜	100g
サクラエビ(乾燥)	大さじ1
ごま油	小さじ1
①	だし汁 1/2カップ
	みりん 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1



ゴーヤの栄養丸ごといただける

ゴーヤの佃煮

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	260kcal
たんぱく質	2.5g
食塩相当量	4g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ゴーヤ…縦半分に切り種とワタを取り除き、2～3mm幅に切る。
- ② 鍋にゴーヤと①を入れ、蓋をして弱火にかける。
- ③ 汁気がなくなったら火を止め、削り節といり胡麻を振る。

材 料

(ゴーヤ 1本分)

ゴーヤ(大1本)	250g
削り節	5g
いり胡麻	小さじ1
① 砂糖・だし汁	各大さじ3
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん・酢	各大さじ1



ラタトゥイユ



1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	146kcal
たんぱく質	3.0g
食塩相当量	0.5g



〈作り方〉

- ① にんにくは薄切り、野菜は一口大に切る。
 - ② 厚手の鍋にオリーブ油を入れにんにくを弱火で炒める。
 - ③ 香りが出てきたら強火でトマト以外の野菜を炒める。
 - ④ 油が回ったら①とトマトを加えて蓋をし、弱火でじっくり煮る。(30分程度蒸し煮にする)
- *単品でも主菜のつけあわせにも。パンにのせて焼いてもOK。

材 料

(4人分)

トマト	2個	
かぼちゃ	150g	
玉ねぎ	100g	
エリンギ	100g	
ズッキーニ	1本	
セロリ	1本	
にんにく	1片	
オリーブ油	大さじ2	
①	白ワイン	カップ1/4
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	ローリエ	1枚





レシピ No.21

歯ごたえが楽しい新食感

じゃが芋の シャキシャキサラダ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	172kcal
たんぱく質	6.3g
食塩相当量	0.8g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - じゃが芋…皮をむき細切りにし、水にさらしてざるに取る。
 - ピーマン…縦に細切りにする。
 - 水菜…3～4cm長さに切り、塩もみする（分量外）。
 - ハム…3～4cmの細切りにする。
 - りんご…表面をよく洗い塩水に通した後、せん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かしじゃが芋とピーマンを1分程度茹でてざるにとる。
- ③ ④を合わせ、材料をすべて和える。

* ④以外のドレッシングでも
 ヨーグルトドレッシング
 …プレーンヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1をあわせる。
 またドレッシングの代わりに、塩・こしょう少々でもよい。

材 料

(2人分)

じゃが芋	80g(1/2個)
ピーマン	1/2個
水菜	2株
ハム	2枚
りんご	1/6個

〈ドレッシング〉

④	酢	大さじ1
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1・1/2



切干大根の ナムル風

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	39kcal
たんぱく質	2.4g
食塩相当量	0.6g



〈作り方〉

- 切干大根はさっと洗ってたっぷりの水に浸して戻し、水気を絞って5~6cmの長さに切る。
- きくらげは水に浸して戻し、せん切りにする。きゅうりもせん切りにする。
- ④をボウルに合わせ、①②とちりめんじゃこを和える。
- 器に盛り好みで一味唐辛子を振り、いり胡麻を散らす。

ストック素材の切干大根とちりめんじゃこを使用します♪ボウルを使わずチャック付きポリ袋で合えてもOK! 災害時にも使えるワザです。



*切干大根は戻すと約4倍、きくらげは約7倍になります。
7ページを参照ください。

材 料

(4人分)

切干大根(乾燥)	15g
きくらげ(乾燥)	大4枚(2g)
きゅうり	1/2本(50g)
ちりめんじゃこ	大さじ1(15g)
いり胡麻(白)	小さじ1
一味唐辛子	小さじ1/4
④	
ねぎ	大さじ1
(みじん切り)	
生姜	小さじ1/2
(みじん切り)	
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2





レシピ No.23

鮮やかな色合いで食欲増強

にんじんと レーズンのサラダ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	79kcal
たんぱく質	1.1g
食塩相当量	0.9g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - にんじん…皮をむき4~5cm長さのせん切りにする。
 - レーズン…ぬるま湯でもどす。
 - 玉ねぎ…みじん切りにし、水にさらして水気を切る。
 - ② にんじんは塩少々を振り、しんなりさせて、さっと水で洗い流して絞る。
 - ③ ドレッシングの材料に玉ねぎを加える。
 - ④ にんじんとレーズンを混ぜてドレッシングで和える。
- *パセリ、イタリアンパセリ、セルフィーユなどを添えると華やかです。

材 料

(2人分)

にんじん	100g
塩	少々
レーズン	30g
玉ねぎ	50g

〈ドレッシング〉

酢・白ワイン	各大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/4
砂糖・塩	各小さじ1/4
こしょう	少々





レシピ No.24

たくさんの野菜を一度に摂れてヘルシー

せん切り野菜の しょうゆドレッシング

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	267kcal
たんぱく質	5.9g
食塩相当量	2.6g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・キャベツ・大根・にんじん・大葉…せん切りにする。
 - ・きゅうり…板ずりしせん切りにする。
 - ・玉ねぎ…繊維に沿って薄切りにして水にさらす。
 - ② ボウルに①の野菜を混ぜ合わせ塩少々(分量外)を振り10分おく。しんなりしたら水気を絞る。
 - ③ トマト…くし型に切る。
 - ④ わかめは適当な長さに切りさっと熱湯にくぐらせ水に取る。
 - ⑤ 野菜とわかめを混ぜ合わせドレッシングで和える。
- *パプリカ・セロリのせん切りを加えてもよい。



板ずり…塩をまな板に広げ、きゅうりを数回転がします。口当たりが良くなります。

材 料

(作りやすい分量)

キャベツ	100g
にんじん	30g
大根	30g
きゅうり	50g(1/2本)
玉ねぎ	25g(1/8個)
トマト	50g
大葉	4枚
塩蔵わかめ	戻して50g

〈ドレッシング〉

しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/4





レシピ No.25

サラダでも、アレンジ料理にも

野菜の オイル漬け

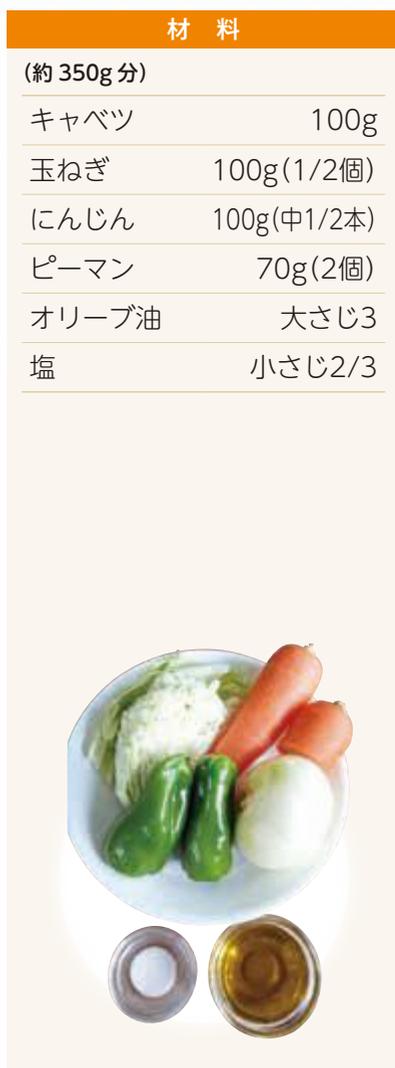
全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	444kcal
たんぱく質	3.7g
食塩相当量	4.0g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - キャベツ…2cm角に切る。
 - 玉ねぎ…薄切りにする。
 - にんじん…3～4cm長さのせん切りにする。
 - ピーマン…縦半分に切り種を取り除き、縦の細いせん切りにする。
- ② ボウルにオリーブ油と塩を入れて①を加え、よく混ぜ合わせて冷蔵する。



野菜のオイル漬け DE アラカルト!

残り野菜でオイル漬けを作っておけば、時短でアレンジ料理!



野菜の
オイル
漬け

+

水

+

コーン

+

スープ
の素

+

ローリエ



野菜スープ

鍋に材料を入れて火にかけ、煮立ったら塩・こしょうで味を調える。

野菜の
オイル
漬け

+

ツナ缶

+

レモン
汁

+

レーズン



ツナサラダ

オイル漬けに水気を切ったツナ缶と粗みじんにきったレーズン、レモン汁を混ぜ合わせる。

野菜の
オイル
漬け

+

ベーコン

+

塩・こ
しょう



パスタ

中火にかけたフライパンで1cm幅に切ったベーコンを炒めオイル漬けも加える。茹でたパスタも加えて炒め合わせ好みの味付けをする。



レシピ No.26

季節の野菜をアレンジ。冬は根菜を!

季節の和風 ミネストローネ

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	310kcal
たんぱく質	12.0g
食塩相当量	0.8g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ベーコン…5mm幅に切る。
 - にんじん・なす・トマト…1cm角のさいの目切りにする。
 - いんげん…1cm幅に切る。
 - セロリ…1cm四方に切る。
 - ジャガ芋…1cm四方の薄切りにし、水にさらす。
 - ブロッコリー…小房に分けサラダ油少量(分量外)を加えた熱湯で茹でる。
- ② 鍋にサラダ油を熱しベーコンを炒め、野菜(ブロッコリー以外)を加えてさらに炒める。(なすは高温に達してから少しずつ分けて加える)
- ③ 材料に油が回ったらだし汁を加え煮る。
- ④ ブロッコリーを加え味を見て塩・こしょうで味を調える。

* 季節により野菜を選ぶとよい。

材 料

(作りやすい分量)

ベーコン	1枚
にんじん	30g(中1/4本)
玉ねぎ	100g(1/2個)
じゃが芋	60g
なす	1/2本
いんげん	3本
セロリ	1/3本
ブロッコリー	100g
トマト(中)	1個
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	4カップ
塩・こしょう	少々





レシピ No.27

豆乳でクリーミーな一品に

豆乳野菜汁

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.6g
食塩相当量	0.7g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - さといも…皮をむき5mm厚さに切って塩もみして洗う。さっと茹でて水で洗う。
 - にんじん・かぶ…皮をむき、いちよう切りにする。
 - 長ねぎ…斜め切り（短め）にする。
 - しめじ…石づきを取り小房に分ける。
 - ごぼう…細めの乱切りにする。酢水にさらし水気を切る。
 - 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし縦半分にして3mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と、長ねぎ以外の材料を入れて火にかける。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら豆乳と長ねぎを加える。一煮立ちさせ、みそを溶いて入れる。

材 料

(4人分)

さといも	35g(1個)
にんじん	30g(1/5本)
ごぼう	50g
かぶ	中1個
しめじ	1/4パック
長ねぎ	50g
油揚げ	1/3枚
だし汁	1・1/4カップ
豆乳	1カップ
みそ	大さじ1





レシピ No.28

スパイスの刺激で食欲が増す

スープカレー

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	117kcal
たんぱく質	5.9g
食塩相当量	1.8g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・ベーコン…1cm幅に切る。
 - ・玉ねぎ…みじん切りにする。
 - ・トマト…粗みじんにする。
 - ・いんげん…塩でもみ、ゆでる。1cm長さに切る。
 - ・にんじん・じゃが芋…皮をむき乱切りにする。じゃが芋は水にさらす。
 - ・なす…乱切りにして水にさらす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し玉ねぎを色づくまで炒め、ベーコンを加えてさらに炒める。
- ③ カレー粉を加えて炒め香りが立ったらなす・じゃがいも・トマト・にんじんを順に加えながらさらに炒める。
- ④ 水とブイオンを加え沸騰したら火を弱めあくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ いんげんを加え、砂糖としょうゆを加え味を調え器に盛りつける。

材 料

(2人分)

ベーコン	40g(2枚)
玉ねぎ	100g(1/2個)
にんじん	50g(1/3本)
なす	40g(1/2本)
トマト	50g(1/3個)
じゃが芋	50g(1/2個)
いんげん	20g(3本)
ブイオン(粉末)	4g
水	2カップ
カレー粉	大さじ1
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1





レシピ No.29

缶詰を使ってささっと時短料理

鮭水煮缶と しめじのおろし和え

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	97kcal
たんぱく質	14.3g
食塩相当量	0.95g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 鮭缶詰…水分を切って適当な大きさにほぐす。
 - しめじ…石づきを取り除き小房に分ける。鍋に湯を沸かし酒を加えて30秒茹で、ざるにあげてキッチンペーパーで水気をふく。
 - きゅうり…塩みがきし熱湯にくぐらせ冷水にとる。
小口切りにして塩少々を振りしばらくおいて絞る。
- ② ①をざっくり混ぜ合わせ大根おろしを④で調味して和える。



塩みがき…表面に塩をまぶし、素材をこすり洗うことです。

材 料

(4人分)

鮭水煮缶	100g
しめじ	50g
酒	大さじ1
きゅうり	50g(1/2本)
大根おろし	80g
④ [しょうゆ・酢]	各小さじ2



サラダ感覚でも常備菜として作り置き!

野菜と大豆のはちみつレモン

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	118kcal
たんぱく質	4.6g
食塩相当量	0.2g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 大豆の水煮缶…ざるにあけて水気を切っておく。
 - 昆布…3/4カップの水に浸しやわらかく戻し、1cm角に切る。
*戻し汁1/2カップを取りおく
 - にんじん…大豆の大きさに切って茹でる。ざるにあげ、水気を切って冷ます。
 - 大根・きゅうり・パプリカ…大豆の大きさに切って塩少々を振り、5分おく。水洗いして水気をよく切る。
- ② 材料を混ぜる。
 - ボウルに④を入れてよく合わせ①の材料を加えて漬け、1時間ほどおく。

材 料

(4人分)

大豆水煮缶	110g(1缶)
大根	100g
にんじん	30g
パプリカ(黄)	1個
きゅうり	1本
昆布(10cm角)	1枚

④はちみつレモン

レモン汁・はちみつ	} 各1/4カップ
酢	
*昆布戻し汁	1/2カップ
砂糖	小さじ2





レシピ No.31

つくねの中のレンコンの食感が楽しい

れんこんつくねと 白菜の蒸し物

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	100kcal
たんぱく質	5.5g
食塩相当量	0.3g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・れんこん…3mm厚さの輪切りを4枚取り、酢水にさらす。残りはみじん切り。
 - ・白菜…5～6cm長さに切る。芯の部分を皿に並べてラップをかけ電子レンジで加熱する。
 - ・干し椎茸…戻してみじん切りにする。
- ② れんこんと干し椎茸のみじん切り、ひき肉、㊸を混ぜ合わせ4等分に分ける。
- ③ 輪切りのれんこんの水気をふき、片栗粉を振って②をのせる。
- ④ レンジにかけた白菜の上に③をのせる。白菜の葉を上のにせ、レンジ（強）で5～7分加熱する。

材 料

(4人分)

れんこん	1/2本 (5～6cm径)
豚ひき肉	80g
干し椎茸	1個
白菜	150g(2枚)
片栗粉	大さじ1
㊸	玉ねぎ 20g (みじん切り)
	卵 1/2個
	片栗粉 大さじ1
	塩 小さじ1/8
	しょうゆ・ごま油 各小さじ1/8





レシピ No.32

ほうじ茶の香ばしさがどこか懐かしい

ほうじ茶プリン

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

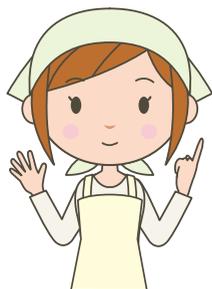
エネルギー	106kcal
たんぱく質	2.5g
食塩相当量	0.1g



〈作り方〉

- ① 乾いたボウルにアガーと砂糖を混ぜ合わせておく。
 - ② 鍋に分量の水を用意し①を一度に加えて混ぜ合わせ加熱する。
煮立ってきたら火を弱め混ぜながら1～2分煮る。
 - ③ 別鍋に牛乳とほうじ茶を入れて煮出して漉す。
 - ④ ②と③を合わせて器に入れ、あら熱をとったあと冷蔵庫で冷やす。
- *生クリームまたはバニラアイスクリームを添えるとよい。

アガー…海藻を原料とした植物性のゼリーの素のこと。粉末状になっていて、ゼリー・プリン・水ようかんなどを作るときに使われます。



材 料

(4人分)

ほうじ茶	大さじ1
牛乳	300ml
アガー	10g
砂糖	54g(大さじ6)
水	1カップ(200ml)





レシピ No.33

小松菜がスイーツに!?

小松菜の 蒸しケーキ

1/8 切分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	188kcal
たんぱく質	4.8g
食塩相当量	0.3g



〈作り方〉

- ① 小松菜は洗ってさっとゆで、ザク切りする。
 - ② ⑥を合わせてふるいにかける。
 - ③ レーズンはぬるま湯につけて戻しておく。
 - ④ エンゼル型にマーガリン（またはサラダ油）を塗っておく。
 - ⑤ ①と④をミキサーにかけ、なめらかになったらボウルにあける。
 - ⑥ ⑤に②を加えてざっくり混ぜる。レーズンも加える。
 - ⑦ エンゼル型に⑥を流し入れ蒸気の上があった蒸し器で15～20分蒸す。
- * ミントの葉やホイップクリームやバナラアイスcreamを添えるとよい。

材 料

(直径 18cmエンゼル型 1台分)

小松菜	150g
① 卵	2個
サラダ油	大さじ2・1/2
ヨーグルト	大さじ5
砂糖	60g
② 小麦粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ1
レーズン	50g
マーガリン またはサラダ油	適宜





レシピ No.34

きれいなゼリーは野菜嫌いの子どもにも

にんじんゼリー

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	387kcal
たんぱく質	4.3g
食塩相当量	0.0g



〈作り方〉

- ① にんじんは皮をむき薄切りにして水200ml（分量外）で柔らかく茹でる。茹で汁と共にミキサーにかける。オレンジジュースも加えさらに攪拌する。
 - ② 鍋に寒天と砂糖を入れてすり合わせ、分量の水を加えて火にかける。沸騰直前で火を止め①とレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
 - ③ あら熱を取り、型に流し入れて冷やし固める。
- * あればオレンジやミントの葉などを添えるとよい。

材 料

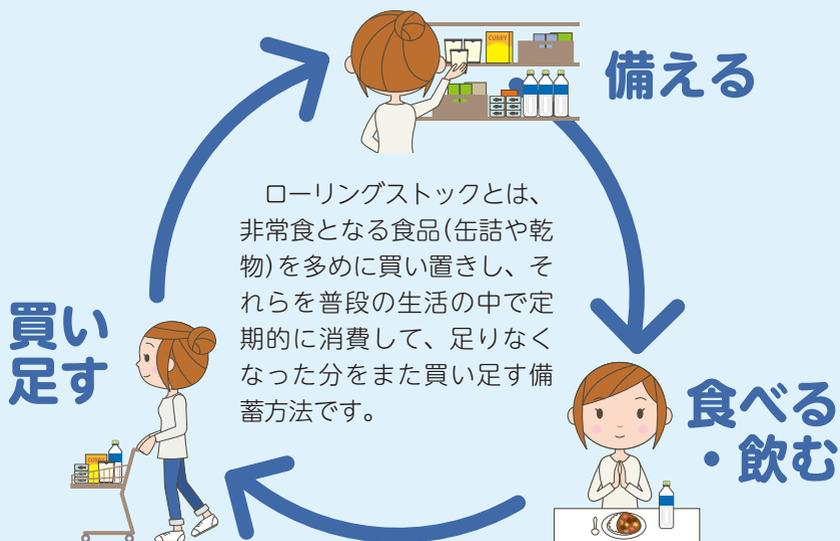
（18cmエンゼル型 1台分）

にんじん	150g
オレンジジュース	200ml
水	200ml
砂糖	50～70g
粉寒天	4g
レモン汁	大さじ1/2



日頃から災害に備えましょう

ローリングストック



●**缶詰や乾物を普段から活用して、災害に備えましょう。**

缶詰…ツナ缶、大豆水煮缶、鮭缶、コンビーフ缶、トマト缶など
(レシピNo.11、29、30など参照)

乾物…切干大根、凍り豆腐、ひじき・わかめ・海苔など海藻類、パスタ、スキムミルクなど
(レシピNo.03、16、17、18、22など参照)



●**野菜・いも類は日頃から多めに買い置きをして切らさないようにし、非常時も使えるようにしましょう。**

にんじん・玉ねぎ・大根・キャベツ・ピーマン・かぼちゃ・じゃが芋・さといも・さつまいもなど





いざという時の
ために

あると便利なキッチン用品

災害時の調理に大事な2つのポイントがあります。

1つは水・燃料の節約ができること、もう1つは衛生的であることです。

キッチン用品の中には、使い方によって災害時などにも役立つものがたくさんあります。日頃から用意しておきましょう。

切ったり細かくしたり包丁の代わりに



キッチンバサミ



ピーラー



スライサー



おろし金

まな板や皿に敷く。またフライパンに敷いたり包むなどの調理に



ラップ



アルミホイル



キッチンペーパー



クッキングシート
(オープンシート)

保存や保冷・保温に。また湯煎をしったり和え物を作るなど調理器具として



ポリ袋(サイズを数種)



チャック付きポリ袋



保冷バッグ



発砲スチロールの箱

衛生的に調理を行うために



トング



使い捨て手袋



ウエットティッシュ



除菌スプレー

食器としてだけでなく、調理器具としても



割り箸



紙コップ



紙皿



カセットコンロ
(ボンベは多めに用意)

港南区 食生活等改善推進員会

(愛称:ヘルスマイト)

とは

～『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、
ご近所さん、お隣さんへ伝達活動～

栄養・運動・休養を三本柱として、健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。推進員ひとりひとりが日々研鑽し健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。

あらゆる世代に食育アドバイスをいたします



私たちと一緒に活動しませんか？

食生活等改善推進員会に入会するには…

食生活等改善推進員セミナー(港南区福祉保健センター開催)受講、修了者が入会できます。

お問い合わせは

横浜市港南福祉保健センター福祉保健課健康づくり係
TEL : 045-847-8437 FAX : 045-846-5981



令和元年10月発行

横浜市港南福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

〒233-0003 横浜市港南区港南4-2-10

TEL：045-847-8437 FAX：045-846-5981



●このレシピ冊子をご覧になりながら調理をする際は、コンロなど火のそばに近づけすぎないようにご注意ください。引火の恐れがあります。また、水濡れなどにも十分ご注意ください。