

レシピ集作成：

西区特定給食施設栄養士研究会メンバー

新妻京子・鈴木華枝（松島病院）、高久泉（野毛山幼稚園）
立花由江（霞ヶ丘幼稚園）、林千草（岡野福祉会館）、片桐
布美恵（パークサイド岡野ホーム）、山田俊江、高木葉子

西区特定給食施設栄養士研究会とは：

西区内の給食施設に勤務する栄養士などで構成されています。

区民まつりなどの食育の活動を有志で行っており、半数が西区食育推進会議の会員です。

西区食育推進会議とは：

西区の食を通じた健康づくりを推進する目的で平成21年から活動しています。構成メンバーは区内の保育園、幼稚園、小中学校、地域団体など29団体です。

主な活動は、区民への食育啓発、健康づくりの情報交換などです。

横浜市西福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係

横浜市西区中央1-5-10

電話：045-320-8439

FAX：045-324-3703

令和6年2月発行



西区特定給食施設栄養士研究会
西区福祉保健課健康づくり係

*栄養満点タコライス

《材料》(大人1人と幼児1人目安)

ご飯	150g・100g
合いびき肉	150g
玉ねぎ	1/4個(60g)
人参	1/3本(30g)
サラダ油	小さじ1
レタス	2枚(50g)
ミニトマト	6個
A	
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g
(そのまま食べられるもの)	

《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、レタスは千切り、ミニトマトは1/4にカットする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、人参、合いびき肉を炒める。
- ③ 火が通ったらAを入れ、煮詰める。
- ④ 皿にご飯を盛り、レタス、③、トマト、チーズを盛り付けて、いただきます♪



レシピ動画

～大人1人分：エネルギー650kcal 食塩相当量 2.4g～

*簡単ピビンバ

《材料》(大人1人と幼児1人目安)

ご飯	150g・100g
ミックスカット野菜	1袋(200g)
塩	少々
豚ひき肉	100g
A	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
しょうが(チューブ)	小さじ1/2
温泉卵	2個
《合わせみそ》	作りやすい量
B	
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
ごま油	小さじ1
酒	大さじ2

《作り方》

- ① フライパンに野菜とひたひたの水を入れて火にかける。沸騰したらざるにあけ、塩を振っておく。
- ② フライパンは水でサッと洗い、温度を下げる。
- ③ ②にひき肉とAを入れ、なじませる。
- ④ ひき肉がバラバラになるように、弱火で水分が無くなるまで加熱する。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛り、その上に①と④を乗せ、温泉卵をトッピングする。
- ⑥ Bを混ぜ合わせ、電子レンジ600wで30秒加熱し、加熱ムラの無いよう一度取り出して混ぜてから、さらに20秒加熱して合わせみそを作る。
- ⑦ ⑥をお好み量かけて、よく混ぜていただきます♪



レシピ動画

※辛みが欲しい場合は、コチュジャン、唐辛子、ラー油などを加えてください。
※合わせみそは、豆腐にかけたり、野菜炒めの味付けにもお使いいただけます。

～大人1人分：エネルギー530kcal 食塩相当量 1.1g～

(合わせみその栄養価は含んでいません)

*オートミールでねばねば丼

《材料》(大人1人と幼児1人目安)

オートミール	60g
水	100ml
A	
納豆	1パック(40g)
しらす干し	大さじ1(20g)
なめたけ(ピン詰)	大さじ2(20g)
冷凍おくら	大さじ2(20g)
冷凍ねぎ	大さじ2(10g)
ミニトマト	4個
B	
納豆添付のたれ	1袋
(または、だししょうゆ)	小さじ1)
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

《作り方》

- ① オートミールに水を入れて混ぜたらラップをふんわりかけて電子レンジ600wで1分間加熱する。
- ② Aを混ぜ、そこにBを加えて混ぜる。
- ③ ミニトマトは1/4にカットする。
- ④ 器に①を盛り、②と③を盛り付けて、いただきます♪



レシピ動画

※オートミールをご飯やそうめん、うどんなどに変えても美味しくいただけます。

～大人1人分：エネルギー277kcal 食塩相当量 1.5g～

*いろいろ蒸しパン

《材料》(マグカップ4個分)

ホットケーキミックス	100g
牛乳	40ml
卵(Mサイズ)	1個
冷凍ほうれん草	20g
ロースハム	2枚(20g)
コーン缶	20g
ピザ用チーズ	20g
サラダ油	小さじ1

《作り方》

- ① 冷凍ほうれん草は電子レンジ600wで30秒加熱し、キッチンばさみで細かくきざむ。
- ② 牛乳と卵を混ぜ、ホットケーキミックスに加える。
- ③ ②に、水気を軽く絞った①と、ちぎったハム、コーン缶、チーズを加えてよく混ぜ、サラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ④ マグカップに③を入れ、ラップをふんわりかけて2個ずつ電子レンジ600wで2分加熱する。
※加熱時間は様子を見て追加します。
- ⑤ マグカップのまま、いただきます♪

※具材は茹でたじゃが芋や人参、ベーコンやウインナー、つぶしたバナナなども合います。

※付け合わせにサラダやフルーツを添えるといろどりがさらに鮮やかになります。



レシピ動画

～カップ1個分：エネルギー69kcal 食塩相当量 0.6g～