



**野菜は一日350g食べよう！**

**「毎日フラスー皿の野菜」**

**大和市健康づくり料理レシピ集**

**(減ら脂 Na さい増やしな菜の食事づくり)**

**レシピ作成：大和市食生活改善推進員（ヘルスマイト）**

**編集発行：大和市健康づくり推進課**

# 大和市

## 健康づくり

# 料理レシピ集

「おいしく たのしく 健康に」



大和市食生活改善推進協議会

大和市 健康づくり推進課

# 目 次

1. 大和市食生活改善推進員養成講座…1
2. 大和市食生活改善推進協議会の活動紹介…2
3. 正しい調味料の計量方法…3

## 4. 健康づくり料理レシピ（35種類）

減ら脂Naさい  
増やしな菜の  
食事づくり

- 主菜（主菜—1）油揚げの鶏ひき肉巻き…4  
（主菜—2）ビーフン入りしゅうまい…5  
（主菜—3）ぶり大根…6  
（主菜—4）鯖のひとくちソテー（カレー風味）…6

- 副菜（副菜—1）ほうれん草の白和え…7  
（副菜—2）野菜のお楽しみ蒸し…8  
（副菜—3）なすとオクラのナムル…9  
（副菜—4）ちりめんじゃこのガーリック炒め…9  
（副菜—5）レタスとりんごのサラダ…10  
（副菜—6）ひじきと大豆のいため煮…10

- 副菜（汁物—1）わかめとレタスのスープ…11  
（汁物—2）もずくのかき玉汁…11  
（汁物—3）れんこんのスープ…12  
（汁物—4）雷汁…12

- デザート（デザート—1）とろお〜りミルクのデザート…13  
（デザート—2）フルーツラッシー…13  
（デザート—3）抹茶ミルク寒天…14  
（デザート—4）豆腐団子のはちみつがけ…14

- 皮から手作りレシピ 1. 肉まん…15  
2. ナン…16  
3. ぎょうざ…17

- 手打ちうどん 3色（白・赤：にんじん・緑：こまつな）…18  
けんちん汁…18

## 地場産物を使ったレシピ 【主菜】野菜と豆いっぱいハンバーグ…19

【一食 500kcal代 ヘルシーメニュー】

1. あんかけ豆腐ハンバーグ、こまつなと油揚げの磯辺あえ、わかめスープ…20
2. さけの中華蒸し、もやし信田巻き、変わりしんじょう汁…22
3. 高野豆腐のいんろう煮、さわやかヨーグトサラダ、きのこ味噌汁…24

# 1. 大和市食生活改善推進員養成講座

- 【目的】 地域における食生活改善活動及び組織的な活動の推進を図るため、食生活改善指導者の養成をする
- 【対象者】 大和市に居住し、食生活改善推進員としてボランティア活動を実践する熱意のある市民
- 【内容】 食生活改善、運動習慣の確立及び公衆衛生等に関する講義と調理技術向上のための調理実習  
(講義10回・調理実習5回)
- 【期間】 同一受講者に対して、年間15回  
(5月～3月の期間に月1～2回開催。8月は休講)
- 【実施主体】 大和市 健康づくり推進課
- 【募集】 広報やまと4月15号・タウン誌等で毎年募集

※食生活改善推進員  
(愛称：ヘルスマイト)

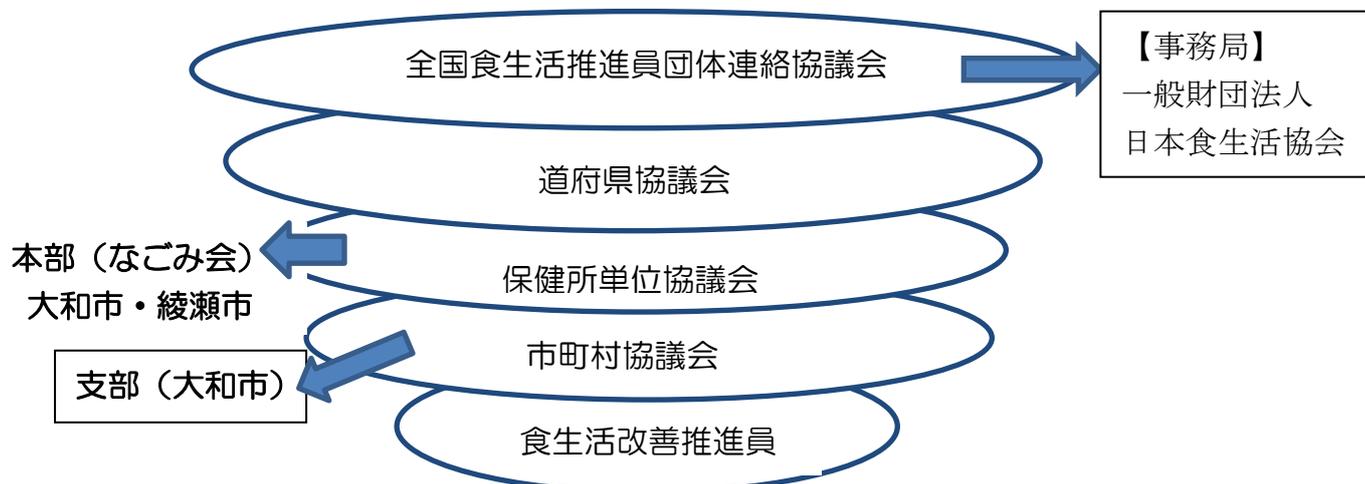
大和市食生活改善推進員養成講座修了者



《地域のボランティア団体》  
大和市食生活改善推進協議会  
(大和市食生活改善推進員＝ヘルスマイト)

【大和市食生活改善推進協議会】 食生活改善推進協議会は、全国組織です。

スローガン 「私達の健康は私達の手で」



## 2. 大和市食生活改善推進協議会の活動紹介

【設 立】 昭和40年6月1日

【会員数】 114名（平成26年4月1日現在）

【組 織】 会長1名 副会長1名 書記2名（本部、支部） 会計2名（本部、支部）  
地区委員（北部、中央部、南部各1名）  
広報部（北部、中央部、南部各1名）  
献立部（北部、中央部、南部各1名）

【目 標】 ①健康づくり事業の推進  
②生活習慣病予防のために多様な食品で栄養のバランスを考えた食生活の普及  
③よい食習慣は幼児期からの推進活動  
④地場産物を使った食文化の伝承の普及活動  
⑤高齢者に心豊かな食事の普及  
⑥食べ物を大切に上手な活用を、生ごみを少なく環境浄化に努める

【内 容】

### ◆大和市における事業

#### 1、委託事業

各地区健康づくり料理教室

- ・男性料理      ・親子料理
- ・プレママ、パパクッキング
- ・健康普及員との共催料理教室

#### 2、協力事業

- ① 夏休み子ども料理教室
- ② 地場産物を使った親子料理教室
- ③ 独り暮らし高齢者昼食会の食事作り
- ④ 男性の料理教室
- ⑤ 外国人のための料理教室
- ⑥ 母子会料理教室
- ⑦ みんなの消費生活展
- ⑧ 健康都市やまとフェア      など

#### 3、自主事業

- ・定例研修会      ・支部研修会
- ・生涯学習センターまつり
- ・ふれあい広場
- ・親子料理教室

### ◆他委託事業

○（一般財団）日本食生活協会事業・・・①おやこの食育教室  
②男性のための料理教室

○神奈川県食連事業・・・かながわ健康プラン21講習会(第2次)  
（県健康福祉部 健康増進課）

### 3. 正しい調味料の計量方法

【計量スプーンの容量】  
大さじ1杯 (15ml)



小さじ1杯 (5ml)



【計量カップの容量】 200ml

調味料は正確に

量りましょう。

【計量スプーン・カップの計量】  
粉もの：すりきり1杯ではかる  
(スプーン1/2杯：1杯入れ半分とる)

液体：スプーン・カップに少し盛り上がる(表面張力)  
こぼれないように注意する。

\*\*\*標準計量スプーン、計量カップによる重量表\*\*\*

(単位：g)

	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200 ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	236
みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
油	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
かたくり粉	3	9	130
スキムミルク	2	6	90

## 【主菜】(主菜-1) 油揚げの鶏ひき肉巻き

### 【材料】(4人分)

油揚げ(大2枚)・・・100g

さやいんげん・・・40g

たね

鶏ひき肉・・・200g

木綿豆腐・・・80g

にんじん(みじん切り)・60g

長ねぎ(みじん切り)・40g

しょうが(みじん切り)・5g

④ 酒・・・大さじ1と1/3  
しょうゆ・・・大さじ1と1/3  
片栗粉・・・小さじ2

つけ合わせ

レタス・・・80g

ミニトマト・・・80g

水・・・100cc～200cc  
(蒸し焼きにする時に使用)

### 【一人分栄養価】

エネルギー：227Kcal

たんぱく質：17.5g

脂質：13.3g

カルシウム：125mg

食塩相当量：1.0g

### 【作り方】

①油揚げは、沸騰した鍋の中に入れ、よく油抜きをし、3辺を切って長方形に開く。切り落とした分は、みじん切りにしておく。

②豆腐は、沸騰した鍋の中に、大まかにほぐし入れ、煮立ったらざるに上げて水気を切り、からの鍋に戻してからいりし、冷ましておく。

③さやいんげんは固めに茹で、にんじん、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。

④ボールに、鶏ひき肉と、油揚げの切り落とした分、②、にんじん、ねぎ、しょうが、④を入れ、粘りが出るまでよく練る。

⑤アルミホイルの上に、開いた油揚げをのせ、④のたねの半量を薄くのばし、いんげんを芯に入れ、のり巻きのように巻く。ホイルで巻つけ、しっかり閉じておく。

⑥フライパンに水を入れ、オーブンシートを敷き、中火で15分程度蒸し焼きにする。1本を6等分に切り、3個分を器に盛る。

⑦レタスとミニトマトを添える。



## 【主菜】（主菜－２） ビーフン入りしゅうまい

### 【材料】（４人分）

豚ひき肉・・・・・・・・・・200g  
ビーフン・・・・・・・・・・20g  
たまねぎ・・・・・・・・・・120g  
干しえび・・・・・・・・・・4g  
ほたてがい（水煮缶）・・40g  
しょうが（みじん切り）・・8g  
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2  
塩・（1g）・・・・・・・・小さじ1/6  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
しゅうまいの皮（16枚）・40g

### つけ合わせ

トマト・・・・・・・・・・120g  
レタス・・・・・・・・・・80g  
パセリ・・・・・・・・・・8g

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
練りがらし・・・・・・・・少々（分量外）

### 【一人分栄養価】

エネルギー：208Kcal  
たんぱく質：13.8g  
脂質：8.0g  
カルシウム：100mg  
食塩相当量：0.7g

### 【作り方】

- ①ビーフンは、沸騰したお湯に、10分ほど浸す。ザルにあげて水を切り、5ミリに切る。
- ②たまねぎはみじん切り、干しえびは水でもどしてみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ボールに、豚ひき肉と、②と、ほたてがい、片栗粉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ④③のたねに①のビーフンを入れ、更に練る。
- ⑤④のたねを16個に分け、しゅうまいの皮で包む。
- ⑥蒸し器にオーブンシートを敷き。強火20分蒸す。
- ⑦蒸しあがったら、4個ずつ器に盛り、くし型に切ったトマトと、レタス、パセリを添え、しょうゆ、好みで練りがらしをつける。

## 【主菜】(主菜-3) ぶり大根

### 【材料】(4人分)

だいこん・・・2/3本(600g)  
米のとぎ汁・・・大根がかぶるくらい  
(又はお米、大さじ1を加えた水)  
ぶり・・・4切(320g)  
塩・・・小さじ1  
しょうが・・・3かけ(40g)

### 調味料

④ { 水・・・3カップ  
酒・・・大さじ4  
砂糖・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ2と2/3

### 【一人分栄養価】

エネルギー：248Kcal  
たんぱく質：14.7g  
脂質：10.8g  
カルシウム：46mg  
食塩相当量：2.0g

### 【作り方】

- ① ぶりを並べ、塩をふり20分おく。熱湯をくぐらせ、ウロコや汚れをおとす。
- ② だいこんは皮をむき、厚さ3cmの半月切りにして、煮くずれないように面取りする。たっぷりの米のとぎ汁で、中火で15分ゆであく抜きをする。ザルにあげて水洗いする。
- ③ しょうがは皮をむいて干切りに半分は飾り用に残す。
- ④ 鍋にぶりとだいこんと水、半量のしょうがを入れて強火にかける。煮立ってきたら④を酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、さらに15分煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、飾り用に残しておいたしょうがを飾る。

## 【主菜】(主菜-4) 鯖のひとくちソテー(カレー風味)

### 【材料】(4人分)

さば(三枚おろし)・・・240g  
塩・こしょう・・・各小さじ1/5  
④ { 小麦粉・・・大さじ2  
カレー粉・・・小さじ2  
キャベツ・・・200g  
塩・こしょう・・・各小さじ1/5  
白ワイン・・・大さじ4(60cc)  
オリーブ油・・・大さじ1  
ブロッコリー・・・40g

### 【一人分栄養価】

エネルギー：197Kcal  
たんぱく質：14.0g  
脂質：10.7g  
カルシウム：39mg  
食塩相当量：0.8g

### 【作り方】

- ① さばは骨を抜き取り、そぎ切りにし、塩、こしょうを振る。
- ② キャベツは芯をとってざく切りにし、白ワイン、塩、こしょうを振り、ふたをして蒸し煮にする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ ④を混ぜ合わせ、水気をふき取った①にまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③の両面を焼く。
- ⑤ ④のさばを器に盛り、②のキャベツ、ブロッコリーを添える。

## 【副菜】（副菜－１） ほうれん草の白和え

### 【材料】（４人分）

ほうれん草・・・２／３束（１６０g）  
糸こんにゃく・・・・・・・・・・６０g  
にんじん・・・・・・・・・・３０g  
生しいたけ・・・・４枚（４０g）  
かつおだし汁・・・・１／２カップ  
砂糖・・・・・・・・大さじ１と１／３  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ２  
酒・・・・・・・・小さじ１

### 和え衣

木綿豆腐・・・１／２丁（１５０g）  
④塩・・・・・・・・小さじ１／４  
砂糖・・・・・・・・大さじ２  
すり白ごま・・・・大さじ２（１８g）

### 【一人分栄養価】

エネルギー：１０１Kcal  
たんぱく質： ５.０g  
脂 質： ４.３g  
カルシウム： １３４mg  
食塩相当量： ０.８g

### 【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、かたくしぼって３cmの長さに切る。
- ②糸こんにゃくはさっと下ゆでし、湯を切り４cm長さに切る。にんじんは３cm長さの短冊切りにする。しいたけは石づきを取って薄切りにし、④で汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ③和え衣を作る。豆腐は軽く下ゆでしたものをふきんで包み、重しをして水切りする。さらにすり鉢で軽くすり、調味料と合わせる。
- ④ボウルに①、②を合わせて、③の衣で和える。



## 【副菜】（副菜－２） 野菜のお楽しみ蒸し

### 【材料】（４人分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・80g  
にんじん・・・・・・・・・・40g  
パプリカ（赤）・・・・・・・・60g  
ぶなしめじ・・・・・・・・・・80g  
えのきたけ・・・・・・・・・・60g  
エリンギ・・・・・・・・・・60g  
みずな・・・・・・・・・・120g

④ だいこん・・・・・・・・・・200g  
ゆず（果汁）・・大さじ1と1/3  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/3

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 49Kcal  
たんぱく質： 3.3g  
脂 質： 0.3g  
カルシウム： 86mg  
食塩相当量： 0.9g

### 【作り方】

- ①かぼちゃは皮の固い部分を少し取り、くし形に薄く切る。
- ②にんじんは5センチの短冊に切る。
- ③パプリカは種を取り、縦半分に切り、薄く切る。
- ④エリンギは縦半分に切り、手で裂く。
- ⑤ぶなしめじ、えのきたけは、石づきを切り取り、ほぐしておく。
- ⑥みずな、5センチに切っておく。
- ⑦オーブンシートに①から順に⑥まで重ね、しっかりくるみ、蒸し器で約15分蒸す。
- ⑧だいこんはすりおろし、ザルにあげて水気を切り、ゆず果汁、しょうゆと混ぜて、蒸しあがった野菜にかける。



## 【副菜】(副菜-3) なすとオクラのナムル



### 【材料】(4人分)

- なす・・・・・・・・・・4本(320g)
- 塩・・・・・・・・・・少々
- ナンプラー・・・・・・・・小さじ1/2
- ① ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
- おろしにんにく1/2片(1.5g)
- オクラ・・・・・・・・12本(60g)
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4弱
- ② おろしにんにく1/4片(0.7g)
- ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
- いり白ごま・・・・・・・・小さじ1/2

### 【作り方】

- ① なすはヘタを切り落として薄い半月切りにし、塩をまぶしてもむ。しんなりしたら軽くしぼり、①を加えて軽く混ぜる。
- ② オクラはヘタを除き、熱湯にさっと通して、ザルに上げる。荒熱がとれたら、縦4等分に切り、②を加えてよく混ぜる。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 37Kcal  
たんぱく質： 1.4g  
脂 質： 1.3g  
カルシウム： 33mg  
食塩相当量： 0.5g

## 【副菜】(副菜-4) きのことちりめんじゃこのガーリック炒め

### 【材料】(4人分)

- しめじ・・・・・・・・1パック(80g)
- まいたけ・・・・1パック(100g)
- 生しいたけ・・・・6枚(60g)
- エリンギ・・・・・・・・2本
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・20g
- にんにく・・・・・・・・2かけ(6g)
- サラダ油・・・・・・・・小さじ2
- ① 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

### 【作り方】

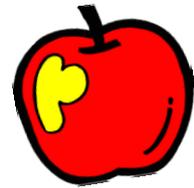
- ① きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに包丁で押しつぶしたにんにく、油を入れて炒め、香りが出たら①とちりめんじゃこを加え、焼き色がつくまで炒める。①で調味し器に盛る。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 50Kcal  
たんぱく質： 4.9g  
脂 質： 2.7g  
カルシウム： 110mg  
食塩相当量： 0.6g



## 【副菜】（副菜－５） レタスとりんごのサラダ



### 【材料】（４人分）

レタス・・・・・・・・・・100g  
りんご・・・・・・・・・・100g  
干しぶどう・・・・・・・・・・20g  
パセリ（みじん切り）・・4g

### ドレッシング

プレーンヨーグルト：大さじ3  
（36g）  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3  
こしょう・・・・・・・・・・少々

### 【作り方】

- ①レタスはきれいに洗い、食べやすくちぎる。
- ②りんごはきれいに洗い、皮のついたままの5ミリ厚さのいちょう切りにし、薄い塩水につけ、ざるにあげる。
- ③干しぶどうはサッと熱湯をかけて水気を絞り、粗みじんに切る。
- ④①、②、③を合わせて器に盛り、ドレッシングをかけ、パセリをちらす。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 38Kcal    たんぱく質： 0.7g  
脂質： 0.3g    カルシウム： 23mg    食塩相当量： 0.5g

## 【副菜】（副菜－６） ひじきと大豆のいため煮

### 【材料】（４人分）

ひじき（干し）・・・・・・・・・・20g  
大豆（水煮）・・・・・・・・・・60g  
赤ピーマン（パプリカ）・・40g  
ぶなしめじ・・・・・・・・・・80g  
みずな・・・・・・・・・・160g  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2  
だし・・・・・・・・・・100cc  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/2  
④みりん・・・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・小さじ1

### 【作り方】

- ①ひじきは水につけてもどし、ザルにあげておく。
- ②ピーマンは1cm幅の干切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③みずなは3cmに切る。
- ④鍋に、ごま油を熱し、①、②、大豆を入れて炒める。
- ⑤④に④を入れ、蓋をして2分ほど蒸し煮にする。水気が少なくなったら、③を入れ火をとめる。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 82Kcal    たんぱく質： 4.6g  
脂質： 3.3g    カルシウム： 172mg    食塩相当量： 1.3g



## 【副菜】（汁物—1） わかめとレタスのスープ

### 【材料】（4人分）

わかめ（乾）・・・・・・・・・・4g  
 レタス・・・・・・・・・・100g  
 帆立貝（水煮缶）・・・・・・・・40g  
 水・・・・・・・・・・600g  
 鶏がらスープの素小さじ2（4g）  
 ④酒・・・・・・・・・・大さじ1  
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/6  
 いりごま（白）・・・・・・・・小さじ1

### 【作り方】

- ① わかめはは水でもどす。
- ② レタスは一口大にちぎる。
- ③ 鍋に水を入れ④を煮立て、帆立貝（身と汁）を加え、①、②を入れさっと煮る。
- ④ 盛り付けし、いりごまをふる。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 23Kcal      たんぱく質： 2.8g  
 脂 質      ： 0.4g      カルシウム： 29mg      食塩相当量： 1.2g

## 【副菜】（汁物—2） もずくのかき玉汁

### 【材料】（4人分）

もずく・・・・・・・・・・100g  
 卵・・・・・・・・・・1個（60g）  
 ねぎ・・・・・・・・・・40g  
 いりごま・・・・・・・・・・小さじ2  
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2  
 水・・・・・・・・・・20cc  
 ④顆粒チキンスープ・・小さじ2  
 米酢・・・・・・・・・・大さじ1と1/3  
 酒・・・・・・・・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
 水・・・・・・・・・・3カップ

### 【作り方】

- ① もずくは、洗って4センチに切り、水を切っておく。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ ねぎは、小口切りにする。
- ④ 鍋に水3カップを入れて煮立て、④を加え、さらに、もずくを入れ、約1分間煮る。
- ⑤ 片栗粉を水で溶き、④に加える。よく混ぜてとろみをつけ、②、③といりごまを加え、火を止める。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 52Kcal      たんぱく質： 2.9g  
 脂 質      ： 2.3g      カルシウム： 36mg      食塩相当量： 1.2g

## 【副菜】(汁物-3) れんこんのスープ

### 【材料】(4人分)

れんこん・・・・・・・・・・300g  
ベーコン・・・・・・・・・・1枚(20g)  
しょうが(みじん切り)  
・・・・・・・・・・1かけ(10g)  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1  
① { 鶏がらスープの素  
・・・・・・・・・・小さじ2(4g)  
水・・・・・・・・・・600cc  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・こしょう・・・・・・・・少々  
粗挽き黒こしょう・・・・・・・・少々

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 86Kcal  
たんぱく質： 2.3g  
脂 質： 3.3g  
カルシウム： 15mg  
食塩相当量： 0.7g

### 【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、半分をすりおろし、残りを袋に入れて粗くたたく。
- ②鍋に油としょうがを入れ火にかけ、細切りベーコンを加えて炒める。
- ③香りが出たら、砕いたれんこんを加えいためる。
- ④油がまわったら、鶏がらスープを加え、ひと煮立ちしたところで残りのすりおろしたれんこんを汁ごと加えて5分煮る。
- ④酒・塩・こしょうで味を調える。器に盛り中央に黒こしょうをふりかける。

## 【副菜】(汁物-4) 雷 汁

### 【材料】(4人分)

木綿豆腐・・・・・・・・・・120g  
ごぼう・・・・・・・・・・60g  
にんじん・・・・・・・・・・40g  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2  
こねぎ・・・・・・・・・・10g  
だし汁・・・・・・・・・・700g  
味噌・・・・・・・・・・大さじ2

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 79Kcal  
たんぱく質： 4.2g  
脂 質： 4.2g  
カルシウム： 67mg  
食塩相当量： 1.1g

### 【作り方】

- ①豆腐はふきんに包んで水切りをしておく。
- ②ごぼうはさがきにして、水に放してからざるに上げ、水気を切っておく。にんじんはせん切りにする。
- ③厚手のなべに、ごま油をじゅうぶんに熱し、一度なべ底をぬれぶきんに当てて落ち着かせる。①の豆腐をくずして加え、強火でいりつけ、水分をとばす。
- ④③にだし汁を入れ、にんじんとごぼうを加えて煮る。にんじんが柔らかくなったら味噌を溶き入れ、碗に入れ、小口切りにした小ねぎを散らす。



## 【デザート】(デザートー3) 抹茶ミルク寒天

### 【材料】(4人分)

スキムミルク：大さじ5  
(30g)  
水・・・・・・・・250cc  
抹茶・・・・・・・・小さじ1  
グラニュー等・・大さじ2  
(24g)  
粉寒天・・・・・・・・2.5g

### 【作り方】

- ①抹茶とグラニュー糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②スキムミルクを水で溶き、温めて粉寒天を加えて沸騰させ煮溶かす。
- ③②が温かいうちに、①に少しずつ入れ、泡だて器でよくまぜる。
- ④全部加えたら、茶こしでこしながら型に流し入れ、荒熱がとれたら冷やし固める。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 53Kcal      たんぱく質： 2.8g  
脂 質       ： 0.1g        カルシウム： 89mg      食塩相当量： 0.1g

## 【デザート】(デザートー4) 豆腐団子のはちみつがけ

### 【材料】(4人分)

白玉粉・・・・・・・・120g  
絹ごし豆腐・・・・・・・・140g  
はちみつ・・・・・・・・大さじ2  
きなこ・・・・・・・・適宜(お好み)

### 【作り方】

- ①ボウルに白玉粉と豆腐を入れ混ぜ合わせ、耳たぶ位の固さにする。20等分し丸める。
- ②たっぷりの熱湯に①を入れて茹で、浮き上がってきたら水に取る。水気を取り、器に盛り付けはちみつをかける。

### 【一人分栄養価】

エネルギー： 162Kcal      たんぱく質： 3.6g  
脂 質       ： 1.4g        カルシウム： 17mg      食塩相当量： 0g

# 皮から手作りレシピ【主食】 1. 肉まん



【材料】（4～5人分 10個分）

## （生地）

- ① 薄力粉・・・150g
- ② 強力粉・・・150g
- ③ ベーキングパウダー・・・10g
- ④ 砂糖・・・40g
- ⑤ ドライイースト・・・10g
- ⑥ 牛乳・・・40cc
- ⑦ めるま湯・・・100cc
- ⑧ ラード・・・大さじ1

## （具）

- ⑨ 白菜又はキャベツ・・・200g
- ⑩ ネギ・・・1本
- ⑪ たけのこ・・・50g
- ⑫ 干しいたけ・・・3枚
- ⑬ 豚ひき肉・・・150g
- ⑭ 塩・・・少々
- ⑮ 干貝柱（お好みで）
- ⑯ ごま油・・・大さじ1
- ⑰ しょうが・・・1かけ
- ⑱ 塩・・・小さじ1/2
- ⑲ 砂糖・・・大さじ1
- ⑳ しょうゆ・・・大さじ1
- ㉑ 酒・・・大さじ1
- ㉒ オイスターソース・・・大さじ1

## 【作り方】

- ① ①をふるいにかけて、②を加えよくこねる。
- ② ①にラードを加えてひとまとめにし、発酵させる。
- ③ 白菜はさっと茹で、よくしぼる。
- ④ ③の野菜を全部細かく切り、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め④の野菜を入れ、⑤で味をつける。
- ⑥ ひき肉は塩を加えてよく混ぜておき、⑤が冷えたら合わせて10等分にする。
- ⑦ 発酵した生地を10等分にして丸め、1.3cmくらいの円形にする。
- ⑧ ⑥の具をのせて包み、15分ほどねかす。
- ⑨ 10分から15分蒸す。

【一人分栄養価】 2個

- エネルギー： 416Kcal
- たんぱく質： 14.4g
- 脂質： 11.2g
- カルシウム： 103mg
- 食塩相当量： 1.9g

## 皮から手作りレシピ【主食】 2. ナン

### 【材料】 4人分

- ④ 強力粉・・・280g  
砂糖・・・大さじ1/2  
塩・・・小さじ1/2  
ドライイースト・・・5g
- ⑤ ぬるま湯・・・140cc  
(人肌より低い30℃位)  
たまご・・・1/2個  
スキムミルク・・・大さじ1  
サラダ油・・・小さじ1  
強力粉(打ち粉用)

### 【一人分栄養価】

エネルギー	: 289Kcal
たんぱく質	: 10.1g
脂質	: 3.2g
カルシウム	: 35mg
食塩相当量	: 0.7g

### 【作り方】

- ① 材料を混ぜる  
大きめのボウルに④の材料をふるって入れ、小さめのボウルに⑤の材料を入れ、それぞれ泡だて器で混ぜておく。
- ② 生地を混ぜる  
④のボウルの中に⑤を2～3回に分けて入れ、手で混ぜる。よく混ぜると手からはなれて、ひとつにまとまる。こねる(10分くらい)
- ③ 発酵する  
生地を丸くまとめ、ボウルに入れラップをかけて暖かいところに置く。1時間位で2倍の大きさになる。
- ④ 休ませる  
生地を取り出し4個に切り、楕円形にしてラップをかけておく。(5分)
- ⑤ 形を作る  
台に粉をふり、生地をのせ、麺棒で薄くのばし、ナンの形を作る。
- ⑥ 焼く  
温めたフライパンに油を薄くぬり、両面を焼く。



## 皮から手作りレシピ【主菜】 3. ぎょうざ



### ぎょうざの皮

#### 【材 料】(24個分)

強力粉・・・・・・・・・・160g      薄力粉・・・・・・・・・・80g  
熱湯・・・・・・・・・・160ml      塩・・・・・・・・・・1g

#### 【作り方】

- ① ボールに強力粉、薄力粉をふるって入れ、熱湯、塩を入れて、しゃもじでよく混ぜます。
- ② 生地が均一になったら、台の上に出し、耳たぶくらいの固さになるまで、力を入れてよくこねます。
- ③ ②をポリ袋に入れて、約20分間ねかせます。
- ④ ③の生地を棒状にし、約24個に分割し、丸型にしておきます。  
(1個約13g)
- ⑤ ④の生地を手のひらで押しつぶし、短めのめん棒で生地をまわしながら、直径7~8cmに丸くのばします。このとき、中心を厚く、外側を薄くします。

#### 【材料】4人分

ぎょうざの皮・・・・・・・・・・24枚  
豚ひき肉・・・・・・・・・・200g  
キャベツ・・・・・・・・・・200g  
にら・・・・・・・・・・10本(20g)  
にんにく・・・・・・・・小1かけ(3g)  
しょうが・・・・・・・・小1かけ(10g)

#### 調味料

④ { しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
オイスターソース・小さじ2  
こしょう・・・・・・・・適量  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1と1/3  
湯または水・・・・・・・・1カップ  
[ しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
酢・・・・・・・・小さじ2

#### 【一人分栄養価】

エネルギー： 267Kcal  
たんぱく質： 13.5g  
脂 質      : 13.1g  
カルシウム： 35mg  
食塩相当量： 1.2g

#### 【作り方】

- ① キャベツはさっと茹で、みじん切りにしてペーパータオルで水気をよくしぼる。にら、にんにく、しょうがもみじん切りにする。
- ② 大きなボウルにひき肉、①、④を入れてよく練り、24等分する。
- ③ 手にぎょうざの皮を広げ、中央に②をのせ、皮の片側にヒダが入るように指で寄せながら包み、合わせ目をしっかりと閉じる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③の合わせ目を上にして並べて中火で焼く。ぎょうざのふちが半透明になったらお湯または水を注ぎ、ふたをして蒸し焼きする。
- ⑤ ふたをとり、強火にして残っている水分を飛ばし、パチパチと音がするまで焼く。カリッと焼けたら皿に取り出す。
- ⑥ 酢しょうゆをそえる。

## 手打ちうどん 3色（白・赤：にんじん・緑：こまつな）

### 【材料】（4人分）

#### 白うどん：基本

うどん粉（薄力粉）・・・300g  
スキムミルク・・・・・・・・30g  
・・・・・・・・小さじ1  
水・・・・・・・・110cc～140cc  
打ち粉用薄力粉・・・・適量

#### 色つきうどん（★野菜の下ごしらえ）

赤：にんじん・・・50g  
粗く、すりおろす。  
緑：小松菜・・・葉のみ50g  
ゆでて細かく包丁でたたき混ぜる。  
※水分がでたら水を調整する。

【一人分栄養価】エネルギー：311 Kcal  
たんぱく質：9.0g 脂質：1.4g  
カルシウム：112mg 食塩相当量 1.2g

### 【つけ汁：けんちん汁】

#### 【材料】（4人分）

にんじん・・・・・・・・80g  
だいこん・・・・・・・・240g  
さといも・・・・・・・・120g  
ごぼう・・・・・・・・80g  
木綿とうふ・1/3丁（100g）  
あぶら揚げ・・・・1枚（20g）  
とりもも肉・・・・・・・・160g  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
だし汁・・4カップ（800cc）  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・小さじ1/4  
酒・・・・・・・・大さじ1と1/2

#### 【一人分栄養価】

エネルギー：212 Kcal たんぱく質：11.4g 脂質：11.5g  
カルシウム：97mg 食塩相当量：1.7g

### 【作り方】

- ①小麦粉とスキムミルク、塩をよく混ぜ合わせる。  
★下ごしらえした野菜を入れる。
- ②水を少しずつ入れ、耳たぶのやわらかさにする。
- ③袋に入れて踏み（ひとり50回くらい）しばらく寝かす。
- ④厚さを同じになるように伸ばし、びょうぶたたみにして同じ太さに切る。
- ⑤ たっぷりのお湯でゆでる（約15分）
- ⑥よく洗いぬめりを取り、ざるにあげ、水気をきる。

### 【作り方】

- ①とうふはしっかり水切りしておく。
- ②にんじん、だいこんはいちょう切り、さといも、とり肉は一口大に切り、ごぼうはさがきにし水にさらす。あぶら揚げは湯通しし細切りにする。
- ③鍋にサダダ油を熱し、とうふをくずし入れ炒める。
- ④とうふの水気がなくなりコロコロしてきたら、ごぼうを炒め、野菜、とり肉を加え、さらに炒める。
- ④ あぶら揚げを加え、だし汁、㊶を入れてあくを取りながら煮込む。

## 地場産物を使ったレシピ（かながわ産大豆）

### 【主菜】野菜と豆いっぱいハンバーグ

#### 【材料】（4人分）

- 豚赤身ひき肉・・・200g  
れんこん・・・・・・・・60g  
にんじん・・・・・・・・60g  
たまねぎ・・・・・・・・100g  
だいず（ゆで）・・・100g  
ブロッコリー・・・100g  
さつまいも（皮つき）：200g  
サラダ油：大さじ1と1/3
- ④ { 卵・・・・・・・・1/2個（30g）  
パン粉・・・・・・・・大さじ2  
おろししょうが・・・20g  
塩・・・・・・・・小さじ2/5  
こしょう・・・・・・・・少々
- ⑤ { ケチャップ・・・大さじ2（30g）  
中濃ソース・・・大さじ2（34g）

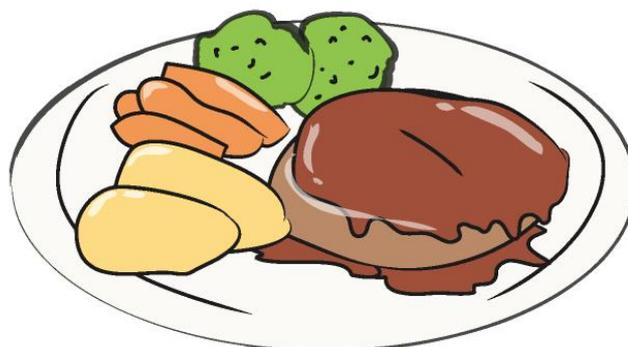
※乾燥大豆50gをゆでると  
100gになります。

#### 【作り方】

- ① れんこん、にんじん、たまねぎ、だいずはみじん切りにする。
- ② ひき肉に①と④を加えてよく練り、8個の円盤型に形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ入れて両面を色よく焼き、火を通す。
- ④ ブロッコリーは小房に分けて茹でて湯を切り、ハンバーグを焼いた油でからめる。さつまいもは縦縞に皮をむき1センチ厚さに切り、鍋に入れひたひたの水でやわらかく煮る。
- ⑤ ⑤のソースを加熱してまぜ酸味をとばす。
- ⑥ ③のハンバーグを器に盛り、⑤のソースをかけ、④を添える。

#### 【一人分栄養価】

エネルギー：289Kcal  
たんぱく質：19.0g  
脂質：9.3g  
カルシウム：74mg  
食塩相当量：1.4g



【主 食】ごはん 150g

【主 菜】あんかけ豆腐ハンバーグ

【材料】(4人分)

- 豆腐(木綿)・・・・・・・・160g
- たまねぎ・・・・・・・・100g
- いんげん・・・・・・・・40g
- しょうが・・・・・・・・40g
- ながいも・・・・・・・・40g
- 鶏ひき肉・・・・・・・・160g
- パン粉・・・・・・・・25g
- 卵・・・・・・・・1個
- ④ しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- こしょう・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・小さじ2
- しいたけ(生)・・・・・・・・20g
- ぶなしめじ・・・・・・・・40g
- ピーマン・・・・・・・・60g
- パプリカ(赤)・・・・・・・・40g
- ⑤ 鶏がらスープ(顆粒)
  - ・・・・・・・・大さじ1/2(4g)
  - 水・・・・・・・・200cc
- かたくり粉：8g(大さじ1弱)
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- ⑥ 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにし、豆腐は水切りをする。いんげんは茹でて、5mm位に切る。しょうがはあらみじん切りにする。ながいもは、すりおろす。
- ② ひき肉に①を④の調味料を加えて良く混ぜ、四等分にして、丸めてから薄い小判型に整える。
- ③ ライパンに油を熱して、②を焼く。
- ④ きのは石づきをとり、しいたけは薄切り、しめじは小房にわける。ピーマン、パプリカは千切りにする。
- ⑤ 鍋に⑤と④を入れ、火が通ったら⑥を混ぜ合わせ、鍋に入れ、とろみをつける。
- ⑥ ③を器に盛り、⑤をかける。

【作り方】

- ① こまつなは茹でて、自然に冷まして3~4cmに切り、しっかり絞る。にんじんは3~4cmの千切りにし、さっとゆでる。
- ② 油揚げは、フライパンで素焼きにし、細めの短冊切りにする。
- ③ ボウルにしょうゆ、だし汁を合わせ、①②をあえ、焼きのりをちぎって加える。

【副 菜】こまつなと油揚げの磯辺あえ

【材料】(4人分)

- こまつな・・・・・・・・280g
- にんじん・・・・・・・・20g
- 油揚げ・・・・・・・・20g
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2と2/3
- だし汁・・・・・・・・大さじ2
- 焼きのり・・・・・・・・全型2枚

## 【副菜】わかめスープ

### 【材料】（4人分）

わかめ（生）・・・・・・・・・・40g  
 かいわれだいこん・・・・・・・・20g  
 いりごま・・・・・・・・・・4g  
 ④〔コンソメ・・1個（5.3g）  
 〔水・・・・・・・・・・600cc

### 【作り方】

- ① わかめは水洗いし、長さ3～4cmに切る。
- ② かいわれだいこんは、根元を切り、きれいに洗う。
- ③ 鍋に④を沸かし、①を入れ少し煮て火を止める。
- ④ 器に③を入れ、かいわれだいこんといりごまを加える。

### 《1人分の栄養価》

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	5	0.0
あんかけ豆腐 ハンバーグ	235	15.8	8.7	82	1.5
こまつなと油揚げの 磯辺あえ	35	2.5	1.8	137	0.6
わかめスープ	11	0.6	0.6	19	0.7
合計	533	22.7	11.6	243	2.8

（脂肪エネルギー比率 19.6%）

一食 500kcal代 ヘルシーメニュー (2)

【主 食】 ごはん 150g

【主 菜】 さけの中華蒸し



【材料】(4人分)

- さけ・・・・・・・・・・220g
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- はるさめ・・・・・・・・・・20g
- きくらげ(乾)・・・・・・・・4g
- ゆでたけのこ・・・・・・・・20g
- しょうが・・・・・・・・12g
- ④ { 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 糸みつば・・・・・・・・・・20g
- ミニトマト：60g(4個)
- ブロッコリー・・・・・・・・40g

【作り方】

- ① さけは一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ② はるさめは熱湯で戻して、あらみじんに切る。
- ③ きくらげは熱湯で戻して石づきを取り、あらみじんに切る。
- ④ ゆでたけのこ、しょうがは、あらみじんに切る。
- ⑤ ②、③、④と④を合わせ、具を作る。
- ⑥ アルミホイルにさけをおき、⑤をのせてしっかりと包み、フライパンで蒸し焼きにする。(200ccの水を回りにから注ぐ)
- ⑦ ⑥のフライパンの中でみつば、小房に分けたブロッコリーをゆでる。
- ⑧ 蒸しあがったさけにみつばのざく切りを飾り、トマトとゆでたブロッコリーを付け合わせる。

《1人分の栄養価》

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	5	0.0
さけの中華蒸し	125	13.1	3.8	22	0.9
もやしの信田巻き	90	5.0	5.2	69	1.0
変わりしんじょう汁	33	2.4	0.1	118	0.9
合 計	500	24.3	9.6	214	2.8

(脂肪エネルギー比率 17.3%)

## 【副菜】もやしの信田巻き

### 【材料】（4人分）

もやし	280g
ほうれんそう	80g
にんじん	80g
油揚げ	3枚（60g）
④ { おろしにんにく	2.5g
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2

### 【作り方】

- ① もやし、ほうれんそうはゆでて、固めにしぼる。
- ② にんじんはせん切りにし、ゆでて、水気を切る。
- ③ 揚げはペーパータオルで押さえて、油を吸い取る。長い一辺を残して三辺を切って開く。
- ④ 揚げを横長に置き、①、②を手前に並べ、巻き込む。巻き終わりを爪楊枝で4箇所とめる。
- ⑤ ライパンに④を並べいれ、転がしながら表面をパリッと焼き、4つに切り、器に盛る。
- ⑥ ④を混ぜ合わせ、⑤にかける。

## 【副菜】変わりしんじょう汁

### 【材料】（4人分）

やまといも	40g
干しえび	5g
はんぺん	40g
片栗粉	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
だし汁	600g
みずな	40g
にんじん	8g
生しいたけ	20g

### 【作り方】

- ① やまといもは皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ② 干しえびは戻して、あらみじんに切る。
- ③ はんぺんはビニール袋に入れ、手でもみ、②を混ぜる。
- ④ だし汁に酒、しょうゆ、塩を加え、味を調える。生しいたけをせん切りにして、加える。
- ⑤ ③、①と片栗粉を混ぜ合わせ、8等分して、④に入れる。
- ⑥ みずなはさっとゆでて、結んで、椀に入れる。
- ⑦ にんじんはせん切りにして、ゆでたものを椀に浮かべる。

一食 500kcal代 ヘルシーメニュー (3)

【主 食】 ごはん 150g

【主 菜】 高野豆腐のいんろう煮

【材料】 (4人分)

- 高野豆腐・・・60g (4枚)
- めひじき (干)・・・4g
- にんじん・・・80g
- こまつな・・・120g
- 鶏ひき肉 (むね)・100g
- あさつき・・・16g
- しょうが・・・8g
- Ⓐ かたくり粉：大さじ1と1/3
- しょうゆ・・・小さじ1と1/3
- Ⓑ だし汁・・・400cc
- Ⓒ 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 本みりん・・・大さじ2

【作り方】

- ① 野豆腐はぬるま湯でやわらかく戻し、軽くしぼる。
- ② ひじきはみずにつけて戻す。
- ③ にんじんは5mm、3cm長さの拍子切りにし、茹でる。
- ④ まつなは茹でて3cm長さに切る。
- ⑤ あさつきは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
- ⑥ ボウルにひき肉を入れてこね、②と⑤を入れⒶを加えてさらにこねる。
- ⑦ 野豆腐に⑥を等分に詰める。
- ⑧ 鍋にⒷを入れて加熱し、⑦を入れてふたをし、沸騰したら弱火にし、煮含める。途中で裏返し、人参を入れて全体に味を含ませ、汁を少し残す。
- ⑨ ⑧を器に盛り、④を添え、残った汁をかける。

《1人分の栄養価》

(脂肪エネルギー比率 22.9%)

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	5	0.0
高野豆腐のいんろう煮	179	13.9	7.2	176	1.0
さわやかヨーグルト サラダ	92	5.7	5.6	136	0.6
きのこのみそ汁	23	2.1	0.6	12	1.2
合 計	546	25.5	13.9	329	2.8

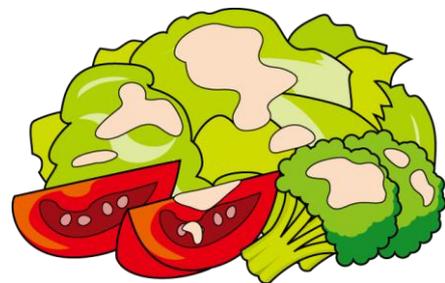
## 【副菜】 さわやかヨーグルトサラダ

### 【材料】（4人分）

レタス・・・4枚（80g）  
きゅうり・・・1本（80g）  
トマト・・・1個（100g）  
カリフラワー・・・150g  
プロセスチーズ・・・60g  
④ { ヨーグルト・・・60g  
マヨネーズ・大さじ1/2  
塩・・・小さじ1/5  
こしょう・・・少々  
たまねぎのみじん切り  
・・・大さじ1/2（5g）  
パセリのみじん切り：2g  
おろしにんにく小さじ1/10

### 【作り方】

- ① レタスはちぎり、きゅうりとトマトは乱切りにする。カリフラワーは小房に分けて茹でる。チーズは食べやすく切る。
- ② ④を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 器に①の材料を盛り合わせ、②のドレッシングをかける。



## 【副菜】 きのこのみそ汁

### 【材料】（4人分）

えのきたけ・・・80g  
生しいたけ・・・50g  
だし汁・・・600cc  
みそ・・・大さじ2

### 【作り方】

- ① えのきたけはいしづきをとり長さを半分に切りほぐす。
- ② 生しいたけはいしづきをとり干切りにする。
- ③ 鍋に出し汁を煮立てて、えのきたけと生しいたけを入れ、さっと煮て、みそを溶き入れる。