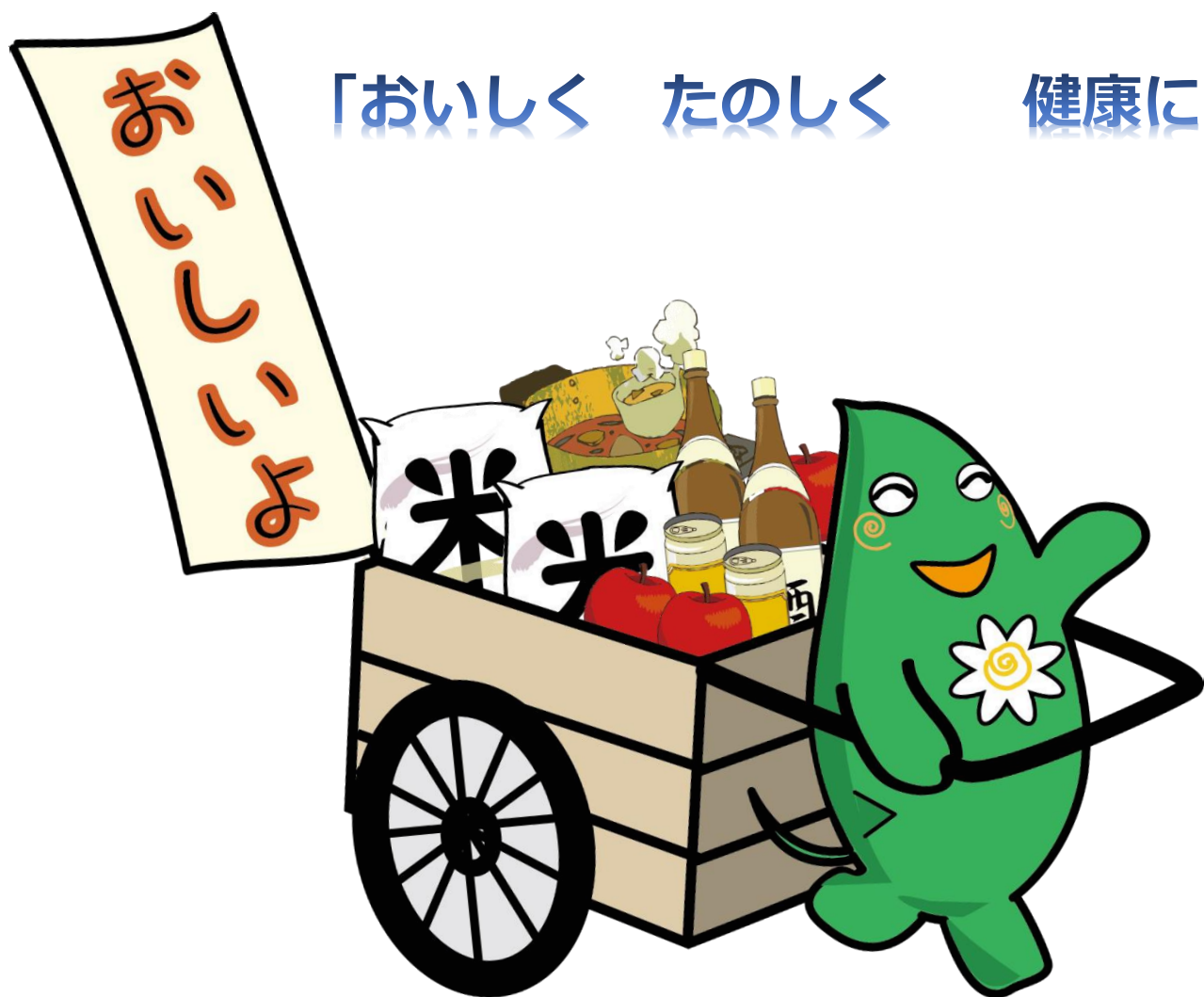


大和市健康づくり

料理レシピ

「おいしく たのしく 健康に」



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

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 3
2. 大和市食生活改善推進協議会の活動紹介 4
3. お料理を始める前に①～② 5
4. 健康づくり料理レシピ①～⑥ 7
5. 親子で作ろう 健康づくり料理レシピ①～② 19
6. おもてなし料理レシピ①～③ 23
7. いろいろ作ってみようレシピ①～③ 30
8. 地場産物を使ったレシピ①～③ 32
9. デザートレシピ①～⑥ 35
10. 知っていると便利なミニ知識 38
11. 索引 40

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行う。

【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

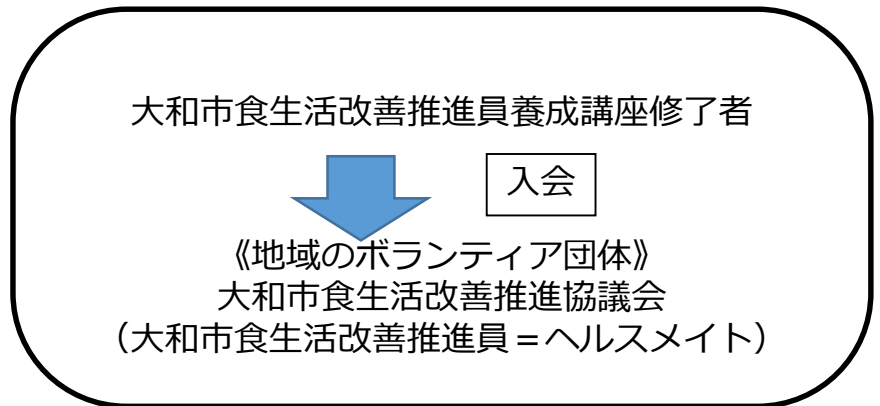
【内容】 食生活改善、運動習慣の確立及び公衆衛生等に関する講義と調理技術向上のための調理実習

【期間】 同一受講者に対して、年間10回

【実施主体】 大和市 健康づくり推進課

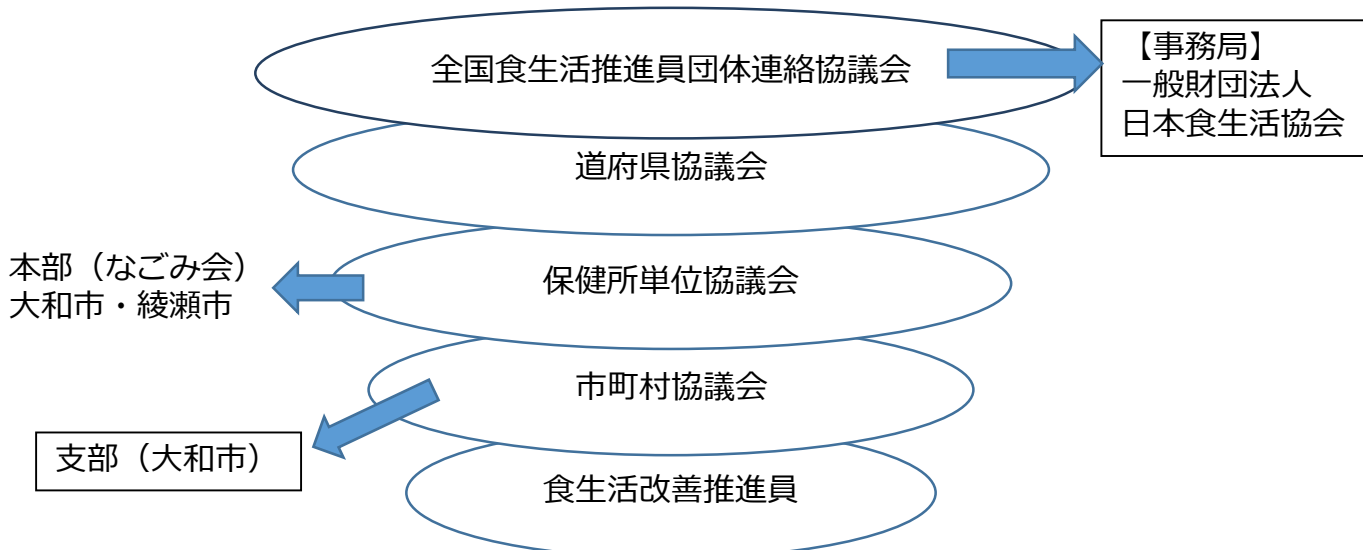
【募集】 広報やまと・タウン誌等で毎年募集

※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】 82名（平成31年4月1日現在）

【組織】 会長1名 副会長2名 書記1名 会計2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

健康づくり料理教室

- ・男性の料理教室
- ・親子の料理教室
- ・食育ミニ講座（試食）
- ・健康講話
- ・健康普及員との共催 など

2、協力事業

- ・食育フェア
- ・夏休み子ども料理教室
- ・地場産物を使った親子料理教室
- ・独り暮らし高齢者昼食会の食事作り
- ・男性の料理教室
- ・みんなの消費生活展
- ・健康都市やまとフェア
- ・生涯学習センターまつり
- ・親子料理教室 など

3、自主事業

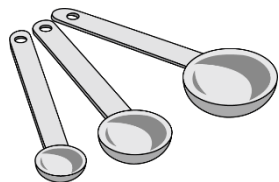
- ・定例研修会
- ・支部研修会 など

◆他委託事業

○（一般財団）日本食生活協会事業・・・おやこの食育教室

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

3. お料理を始める前に ① 正しい調味料の計量方法

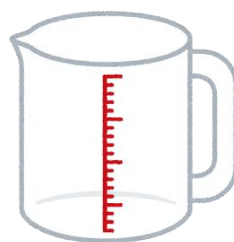


【計量スプーンの容量】

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(200ml)
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

3. お料理を始める前に ② 基本の野菜の切り方



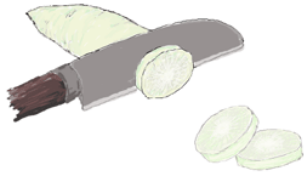
小口切り



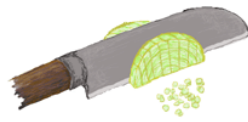
せん切り



ささがき



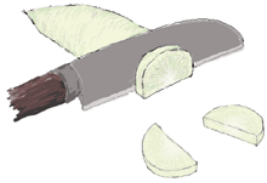
輪切り



みじん切り



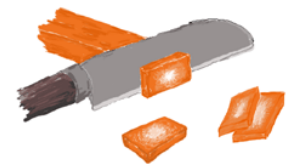
乱切り



半月切り



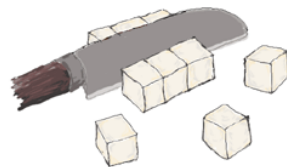
短冊切り



色紙ぎり



いちょう切り



さいの目切り



くし形切り

4 健康づくり料理レシピ ①

【主食】 ごはん 150g

【主菜】 鮭の豆乳クリーム煮

カラフル野菜たっぷり
豆乳のクリーム煮です。

材料 (4人分)

鮭(生、薄切り)	200g
酒	小さじ1
ブロッコリー	120g
パプリカ(赤)	80g
〃 (黄)	80g
キャベツ	200g
エリンギ	120g
オリーブ油	大さじ1・1/3
A〔薄力粉	大さじ1・1/3
スキムミルク	大さじ1・1/3
B〔白みそ	大さじ1・1/3
無調整豆乳	400g
固形コンソメ	1個

作り方

- ① 鮭に酒を軽くふりかけ5分程おき、キッチンペーパーで臭みをふきとる。
- ② ブロッコリーは小房にわけ茹でる。パプリカ、キャベツ、エリンギは、ひとくち大(2cm角位)の大きさに切る。
- ③ オリーブ油半量をひいたフライパンで鮭を両面焼き、皿にとる。そのフライパンに残りのオリーブ油を入れ野菜を軽く炒め、混ぜ合わせたAを振り入れ弱火で焦がさないように炒める。
- ④ ③にBと鮭を入れて弱火で5～6分静かに混ぜながら煮込み、最後にコンソメで味をととのえ、器に盛りブロッコリーをのせる。

【副菜】 パセリとみずなのサラダ

不足しがちなカルシウムを
摂りましょう

材料 (4人分)

みずな	120g
ホールコーン(缶)	80g
パセリ	20g
トマト	200g
A〔オリーブ油	大さじ1・1/3
レモン汁	1/2個(10ml)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① みずな、ホールコーンは熱湯に通し、冷ます。みずなは根元を切り落とし3cmの長さに切り、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② パセリの葉を水洗いし、キッチンペーパーに包み軽くたたくようにして、水気をしっかり切り、みじん切りにする。
- ③ トマトは1cm位のさいの目切りにする。
- ④ ボウルにAを混ぜみずな、パセリ、半量のトマトを加えざっくり和え、器に盛り上に残りのトマトとコーンを散らす。

【副菜】 きゅうりのとろろ昆布和え

素材の旨み、
コクを利用しましょう

材料（4人分）

きゅうり	160g
しょうゆ	小さじ1
A しょうが	
(すりおろし)	16g
とろろ昆布	10g
かつお節	10g
B いらりごま(白)	8g
塩・こしょう	少々
いらりごま	大さじ1

作り方

- ① きゅうりはヘタを切り、熱湯にさっと通しビニール袋に入れ麺棒で軽く叩く。
- ② ①にAを混ぜ下味をつけておく。
- ③ とろろ昆布は3cm位に切る
- ④ ②にBを合わせ和える。

[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
鮭の豆乳クリーム煮	233	20.4	9.3	87	1.1
パセリとみずなのサラダ	62	1.5	4.1	84	0.8
きゅうりのとろろ昆布和え	43	3.0	1.2	51	0.3
合計	590	28.7	15.1	227	2.2

脂肪エネルギー比率 23.0%



4 健康づくり料理レシピ ②



【主食】 ごはん 150g

【主菜】 豚肉の白菜ロール蒸し

材料 (4人分(8個分))

はくさい	640g
長ねぎ	40g
しょうが	10g
ミニトマト	60g
ぶなしめじ	100g
ブロッコリー	80g
豚もも肉(薄切り)	200g
こしょう	少々
だし昆布	5g
A	
酒	50ml
水	100ml
ポン酢しょうゆ	
B	
しょうゆ	大さじ1
レモン果汁	大さじ1
だし汁	大さじ2

[1人分の野菜摂取量]
緑黄色野菜35g その他の野菜173g 計208g

作り方

- ① 白菜は根元をそいで厚みを切りそろえ、そいだ分は千切りにする。それぞれ沸騰した湯でさつと茹で、ざるに広げて冷ます。長ねぎは3~4cm長さに切り、千切りにする。しょうがは皮をむいて千切りにする。それぞれ8等分にしておく。
- ② ミニトマトはヘタをとる。ぶなしめじは石づきを切ってほぐす。ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ③ 白菜を1枚ずつ広げ、その上に肉を重ねて、こしょうをふる。手前に①の野菜をのせて巻く。
- ④ 鍋にだし昆布を敷き、その上に④の巻き終わりを下にしてきっちり並べミニトマト、ぶなしめじを入れAを注いで落とし蓋をして強火で煮立て中火にして7~8分煮込む。
- ⑤ 白菜ロールは食べやすい大きさに切り分け、野菜と汁と合わせて器に盛る。ブロッコリーをのせ、Bをかける。

【副菜】 切干し大根と青菜の柚子こしょう風味

材料 (4人分)

切干しだいこん	30g
牛乳	100ml
こまつな	110g
ツナ(缶詰水煮)	30g
A	
ヨーグルト(無糖)	45g
マヨネーズ	大さじ1・2/3
柚子こしょう	小さじ2/3

[1人分の野菜摂取量]
緑黄色野菜 28g その他の野菜 8g 計36g

作り方

- ① 切干し大根はさつと水洗いして水気を絞っておく。
- ② 牛乳に①を入れ、水気がなくなるまで煮て冷ます。小松菜は茹でてから3cm長さに切り、水気を絞る。
- ③ ②とツナを混ぜる
- ④ ボウルにAを混ぜ、③を和える

【副菜】 長いものごま酢和え

材料（4人分）

ながいも	80g	
にんじん	40g	
ズッキーニ	80g	
生しいたけ	40g	
A	白すりごま	大さじ2・2/3
	酢	大さじ1・2/3
	しょうゆ	小さじ2・2/3
	砂糖	大さじ1・2/3

作り方

- ① 長いものは4 cm長さに切り、5 mm角の拍子木切りにし、熱湯をかける。
- ② にんじん、ズッキーニは4 cm長さの短冊切りにし、茹でる。生しいたけは軸をとり、薄切りにしてさっと茹でておく。
- ③ ボウルにAを混ぜ、水気を切った①と②を入れてさっくりと和える。

[1人分の野菜摂取量]

緑黄色野菜10g その他の野菜20g 計30g

[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（150g）	252	3.8	0.5	5	0
豚肉の白菜ロール蒸し	151	13.9	5.6	85	0.8
切干し大根と青菜の 柚子こしょう風味	89	3.3	1.7	131	0.5
長いものごま酢和え	78	2.6	3.4	84	0.6
合計	570	23.6	11.2	305	1.9

[1人分の野菜摂取量] 合計

緑黄色野菜73g その他の野菜201g 計274g

脂肪エネルギー比率：17.7% （脂質×9kcal÷総エネルギー×100）



4 健康づくり料理レシピ ③

【主食】 ごはん 150g

【主菜】 春雨肉だんご

材料 (4人分)

豚ひき肉	200g
春雨	40g
こねぎ	50g
えのきたけ	100g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
卵	小1個
酒	小さじ2
サラダ油	小さじ1
クレソン	10g
ミニトマト	8個
レモン	1/2個

作り方

- ① 春雨は3分ゆで、ぬめりを流し、よく水気を取り、ざく切りにする。こねぎは小口切り、えのき茸は5mmに切る。
- ② ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れ粘りがでるまでこねる。卵、酒を加え、こねぎ、えのき茸、春雨を加え混ぜる。12等分して丸めて平らにつぶした形にする。
- ③ フライパンに油小さじ1/2を熱し、②を軽く焼いてから、ふたをして弱火で火を通す。仕上げに残りの油を足し、強火で表面をカリッと焼く。
- ④ クレソン、ミニトマト、くし型に切ったレモンを添えて盛り付ける。

【副菜】 焼き椎茸とほうれん草のぼん酢和え

材料 (4人分)

生しいたけ	100g
ほうれん草	200g
ひよこ豆	80g
さくらえび	8g
ぼん酢しょうゆ	
A	
ゆずの絞り汁	大さじ2
だし汁	大さじ3
しょうゆ	小さじ2

ひよこ豆は大豆でもよい

作り方

- ① ぼん酢の材料Aを合わせて、大きめのボウルに入れる。
- ② 生椎茸は軸を切って一緒に網焼きにし、食べやすく裂く。
- ③ ひよこ豆は茹でる。ほうれん草は茹でて、しっかり絞り、3cm位に切る。
- ④ ①のボウルに、②、③を入れて和える。
- ⑤ さくらえびは、から煎りして粗みじんに切り、盛り付けのとき上に飾る。

【汁物】 つぶつぶかぼちゃスープ

材料(4人分)

かぼちゃ	160g
たまねぎ	120g
固形ブイヨン	1個
スキムミルク	大さじ4
水	400ml
豆乳	200ml
塩	小さじ1/8
こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃは皮付きのまま薄切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に①と水とブイヨンとスキムミルクを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮て、おたまやへらで半分ほどつぶす。
- ③ 豆乳を加えて温め、塩、こしょうで味を整える。

固形ブイヨンは顆粒コンソメでもよい。その場合は小さじ2

[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(150g)	252	3.8	0.5	5	0
春雨肉だんご	193	11.3	10.7	29	0.5
焼椎茸とほうれん草の ポン酢あえ	54	5.0	0.9	87	0.5
つぶつぶかぼちゃスープ	79	4.8	1.2	88	0.9
合計	578	24.9	13.3	209	1.9

脂肪エネルギー比率：20.7% (脂質×9kcal÷総エネルギー×100)

[1人分の野菜摂取量] 合計 緑黄色野菜 115g その他の野菜30g きのこと50g 計 195g



4 健康づくり料理レシピ ④

【主食】 ごはん 150g

【主菜】 鶏肉とキャベツのプレゼ (プレゼ：蒸し煮)

材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮なし)	280g
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
キャベツ	280g
人参	60g
ブロッコリー	60g
バター	20g
A	
白ワイン	60ml
水	120ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
スキムミルク	40g
水	40ml

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをする。
- ② キャベツはざく切りにし、人参は短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ フライパンにバターを熱して①の両面を焼き、キャベツと人参を加えて炒める。Aを加えてふたをし、3～4分蒸し煮する。
- ④ ③に水で溶いたスキムミルクとブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせてから、盛り付ける。

【副菜】 おからのポテトサラダ風

材料 (4人分)

おから	60g
きゅうり	60g
塩	小さじ1/10
ハム	2枚(20g)
ひよこ豆	32g
サラダ油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
A	
練りからし	小さじ1

作り方

- ① おからはサラダ油でサラサラになるまで煎って、冷ます。
- ② きゅうりは小口切りにして塩をまぶす。ハムは1cm角に切る。ひよこ豆は茹でる。
- ③ ①、②を合わせ、Aを混ぜ合わせたもので和える。

【副菜】 いろいろ野菜のおかかまぶし

材料（4人分）

赤パプリカ	60g
黄パプリカ	60g
にら	60g
もやし	120g
かつお節	4g
しょうゆ	小さじ2
しょうが汁	小さじ2

作り方

- ① パプリカはへた、種を除き、細切りにする。にらは5cmの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かしてもやしを茹で、取り出す。そのなべを沸騰させ、パプリカとにらを入れ、サッと茹でてザルに上げる。
- ③ ボウルに②を入れ、かつお節を入れて混ぜておき、しょうゆとしょうが汁を加えてよく合える。

[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（150g）	252	3.8	0.5	5	0
鶏肉とキャベツのプレゼ	194	21.4	5.8	155	1.1
おからのポテトサラダ風	97	2.7	7.1	19	0.4
いろいろ野菜のおかかまぶし	22	2.1	0	13	0.4
合計	565	30.0	13.4	192	1.9

脂肪エネルギー比率：21.3% （脂質×9kcal÷総エネルギー×100）

【1人分の野菜摂取量】 合計 緑黄色野菜 75g その他の野菜115g 計 190g



4 健康づくり料理レシピ ⑤

【主食】 さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

材料（4人分）

ごはん	600g
さば水煮缶	1缶(200g)
たまねぎ	1個(200g)
赤ピーマン	1個(40g)
ピーマン	1個(30g)
にんにく	1かけ
しょうが	2かけ
長ねぎ	1/3本(50g)
貝割れ大根	1/4パック
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/4
酒	大さじ1
粉チーズ	大さじ4
こしょう	少々

作り方

- ① たまねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根を取り3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透きとおるまで炒める。さば缶の身をほぐしながら炒める。
- ③ ②に豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまでいため、粉チーズ、こしょうを入れて、ひと混ぜし、火を止める。
- ④ ごはんの上に③を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。

【副菜】 れんこんとごぼうのミルクきんぴら

材料（4人分）

豚もも肉(薄切り)	80g
れんこん	120g
ごぼう	120g
にんじん	50g
サラダ油	小さじ1
牛乳	300ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうとにんじんはさがきにし、れんこんとごぼうは水にさらす。豚肉は細切りにする。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ③ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。（好みで七味唐辛子をふる。）

【汁物】 きのこのスープ

材料（4人分）

生しいたけ	20g
しめじ	20g
えのきたけ	20g
水菜	40g
水	400ml
固形スープ	1個
こしょう	少々

作り方

- ① 生椎茸は石づきを取り薄切り、しめじは小房に分け、えのき茸は下部を切り1/3に切る(洗わずに半日ほど天日に干すときのこの旨みが増す)。水菜は3cm長さに切る。
- ② なべに水、固形スープ、①を入れて火にかけ少し煮てから、こしょうで味を整える。

[1人分の栄養価]

献立名	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
さばのピリ辛そぼろ風 どんぶり	429	17.8	9.8	231	0.7
れんこんとごぼうのミルク きんぴら	148	8.1	6.1	112	0.6
きのこのスープ	8	0.6	0	21	0.6
合計	585	26.5	15.9	364	1.9

脂肪エネルギー比率：24.5% （脂質×9kcal÷総エネルギー×100）

4 健康づくり料理レシピ ⑥

【主食】 ごはん 150g

【主菜】 長芋春巻き

材料 (4人分)

春巻きの皮(小)	8枚
長芋	160g
豚もも薄切り(脂なし)	120g
青じそ	12枚
中華粉末だし	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1・1/3
小麦粉	小さじ2
水	大さじ1
大根	80g
ミニトマト	4個
レモン	1/2個
サラダ菜	4枚

【汁物】 豆のスープ

材料 (4人分)

ブロッコリー	200g
人参	80g
ミックスビーンズ (缶)	120g
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
A [水	1000ml
[顆粒コンソメ	小さじ2

作り方

- ① 青じそは4枚を細いせん切りにする。大根はせん切りして水にさらし、水切りして青じそと混ぜ合わせておく。
- ② 長芋は5cmの長さで5mm幅の短冊切り、豚肉は細切りにする。
- ③ 熱したフライパンに、ごま油を入れて、②を炒め、中華粉末だし、塩で味付けし、軽く炒めて取り出す。
- ④ 春巻きの皮を広げ、その上に2等分に切った青じそ、8等分した具、青じその順にのせ、平になるように巻く。巻き終わりの部分を水でといた小麦粉で止める。
- ⑤ フライパンにサラダ油の半量を入れ、④のとめた部分から先に入れて弱火で色よく焼き、返して残りのサラダ油を鍋肌からまわし入れ、両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に盛り付け、①とミニトマト、レモン、サラダ菜を添える。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、人参はせん切りにする。
- ② 鍋にAとミックスビーンズを入れ火にかけて、煮立ってきたら①を加えて火を弱めて軽く煮る。
- ③ 塩、コショウで味を整える。

【副菜】 小松菜と油揚げのからしあえ

材料（4人分）

小松菜	300g
塩	少々
油揚げ	1枚
合わせ調味料	
A	
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
練りからし	小さじ1

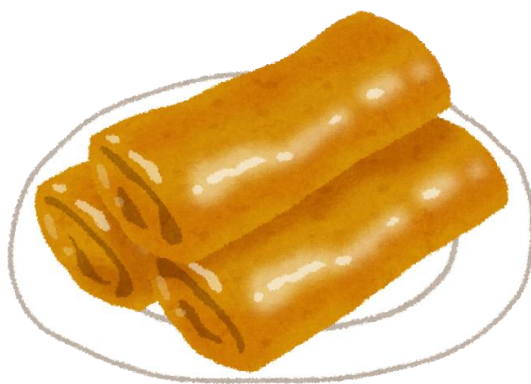
作り方

- ① 小松菜は熱湯に塩を少々入れた中で茹で、ざるに取り、冷めたら揃えて良く絞り3cmの長さに切る。
- ② 油揚げはざるに広げ、熱湯をかけて油抜きをして、軽く絞り3～4cm長さの粗い、せん切りにする。
- ③ Aを良く混ぜ、①②を加えてあげる。

[1人分の栄養価]

献立名	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ごはん（150g）	252	3.8	0.5	5	0
長芋春巻き	195	9.1	7.6	30	0.3
豆のスープ	69	5.6	0.7	56	1.5
小松菜と油揚げの からしあえ	32	2.1	1.2	137	1.1
合計	548	20.6	10.0	228	2.9

脂肪エネルギー比率：16.4% （脂質×9kcal÷総エネルギー×100）



5 親子で作ろう 健康づくり料理レシピ ①

【主食】 ごはん 大人150g 小人120g

【主菜】 三色ハンバーグ

材料 (4人分)

A	豚もも赤身ひき肉	・ 260g
	スキムミルク	・ 40g
	パン粉	・ 16g
	卵	・ 1個
	塩	・ 小さじ1/6
	たまねぎ	・ 100g
	バター	・ 小さじ2
	うずら卵(水煮)	・ 4個
	ミニトマト	・ 4個
	ブロッコリー	・ 20g
	小麦粉	・ 大さじ1
	サラダ油	・ 小さじ2
B	ケチャップ	・ 大さじ2
	ウスターソース	・ 小さじ2
	チキンスープ	・ 大さじ2
	サラダ菜	・ 80g

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにして、バターでこがさないように炒め、さましておく。ブロッコリーは4個に切り分け茹でておく。
- ② ボウルに①のたまねぎとAを入れ粘りが出るまでよくねる。
- ③ ②を12等分して、1つをサラダ油(分量外)を少し付けた掌にのせうずら卵に小麦粉をまぶしたものの1個を埋め込み、ハンバーグの形に整える。同様に、ミニトマト、ブロッコリーも1つずつ入れて作る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、③を並べて中火で焼く。焼色がついたら、裏返して蓋をして火を弱め蒸し焼きにして、中まで火を通す。
- ⑤ ④を器に盛りフライパンの余分な脂をキッチンタオルで取り、Bを入れひと煮立ちさせてハンバーグにかけサラダ菜を添える。

【副菜】 夏野菜のコロコロサラダ

材料 (4人分)

	オクラ	・ 8本(40g)
	冷凍コーン	・ 80g
	きゅうり	・ 100g
	トマト	・ 小2個(200g)
A	米酢	・ 大さじ1
	しょうゆ	・ 大さじ1
	砂糖	・ 大さじ1
	ヨーグルト	・ 大さじ4

作り方

- ① オクラは茹でて冷めたら小口切りにする。きゅうりとコーンは熱湯を回しかける。トマト、きゅうりは2cmの角切りにする。
- ② Aを混ぜ①と和える。
- ③ 器に盛り、ヨーグルトを添える。

【汁物】 ふわふわ卵スープ

材料（4人分）

卵	1 個
ハム	16 g
パセリ	12 g
A [鶏がらスープの素	小さじ2
水	3 カップ
コショウ	少々

作り方

- ① ハムは5～6 mm角に切る。パセリはみじん切りにして、水にさらし絞っておく。
- ② 卵を鍋に入れよく溶きほぐしAを加え混ぜてから中火にかける。箸で混ぜながら煮て、煮立ってきたらハムを加える。
- ③ コショウで味を調え器に注ぎ、パセリを浮かべる。

【デザート】 フルーツチーズかんてん

材料（4人分）

ミックスフルーツ缶	180 g
カッテージチーズ	100 g
粉寒天	2 g
水とフルーツ缶汁	1 カップ
砂糖	大さじ2
レモン汁	大さじ1・1/3

作り方

- ① フルーツ缶は汁気を切り分けておく。
- ② 鍋にフルーツ缶汁と水、粉寒天、砂糖を入れて火にかけ、一度煮立たせてよく溶かす。
- ③ ②の鍋を火からおろし、レモン汁を入れ、カッテージチーズを加えて混ぜ、器に入れて冷蔵庫で固め、①を上には飾る。

[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 大人 (150 g)		252	3.8	0.5	5	0
ごはん 小人 (120 g)		202	3.0	0.4	4	0
三色ハンバーグ		228	21.4	8.0	144	0.9
夏野菜のコロコロサラダ		63	2.6	1.0	46	0.6
ふわふわ卵スープ		29	2.5	1.9	15	0.8
合計	大人	572	30.3	11.4	210	2.3
	小人	522	29.5	11.3	209	2.3

脂肪エネルギー比率

大人17.9% 小人19.5%



5 親子で作ろう 健康づくり料理レシピ ②

【主食】 ケーキみたいなオムライス

材料（4人分）

ごはん(1人分)	・ ・ 大人 150g
	・ ・ 小人 120g
たまねぎ	・ ・ ・ ・ ・ 60g
ブロッコリー	・ ・ ・ ・ ・ 80g
ツナ缶	・ ・ ・ ・ ・ 160g
オリーブ油	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
ごはん(人数分)	
鶏ガラスープの素	・ ・ ・ 大さじ1
トマトケチャップ	・ ・ ・ 大さじ4
卵	・ ・ ・ ・ ・ 4個
低脂肪牛乳	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2
塩	・ ・ ・ ・ ・ 少々
オリーブ油	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
無塩バター	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
ミニトマト	・ ・ ・ ・ ・ 4個

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる、軸は皮をむきみじん切にする。ツナは汁気をきっておく。フライパンにオリーブ油を入れて、たまねぎ、ブロッコリーの軸、ツナを炒める。
- ② ①にごはんを加えよく混ぜる。鶏ガラスープ、トマトケチャップを入れ更に混ぜ炒める。皿に取り出しておく。
- ③ ボウルを2個用意して、卵黄と卵白を分けて入れる。それぞれに牛乳大さじ1、塩少々を入れよく混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブ油、バターの半量を入れ卵黄を菜箸でかき混ぜながら、炒り卵を作り皿に取り出す。残りのオリーブ油、バターを入れ卵白で炒り卵を作る。卵黄炒り卵を加え強火でサッと炒め合わせる。
- ⑤ 型に炒り卵、ごはんの順に押さえながら入れる。ひっくり返して型を外す。ミニトマト、ブロッコリーを飾る。

【副菜】 白菜の温野菜

材料（4人分）

はくさい	・ ・ ・ ・ ・ 160g
赤パプリカ	・ ・ ・ ・ ・ 60g
ぶなしめじ	・ ・ ・ ・ ・ 80g
みずな	・ ・ ・ ・ ・ 80g
水	・ ・ ・ ・ ・ 200cc
干しえび	・ ・ ・ ・ ・ 8g
かけぽん酢	
だいこん	・ ・ ・ ・ ・ 80g
しょうが絞り汁	・ 小さじ1/2
しょうゆ	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
レモン果汁	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1
(ゆず果汁)	
だし汁	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2
オーブンシート	

作り方

- ① 白菜は一口大のそぎ切り。赤パプリカは半分の長さで1cm幅に切る。ぶなしめじは石づき部を除きほぐしておく。水菜は3cmに切る。
- ② フライパンにオーブンシートを敷き①を順に重ねて入れる。シートの外側に水を入れ中火で10～15分位蒸し煮する。
- ③ 干しえびはから煎りする。
- ④ 大根はすりおろし水気を切っておく。かけぽん酢を作りあえる。干しえびを飾る。

【汁物】 豆とかぼちゃの豆乳スープ

材料（4人分）

かぼちゃ	180g
たまねぎ	160g
固形ブイヨン	1個
水	200cc
豆乳	400cc
ミックスビーンズ	80g
黒こしょう（好みで）	

作り方

- ① かぼちゃは種を取り薄く切る。たまねぎはみん切りにする。
- ② 鍋に①とブイヨン、水を入れかぼちゃが、煮崩れるまで煮る。豆乳とミックスビーンズを入れ温める。
（豆乳は煮立たせると分離するので注意）

【デザート】 ミルクゼリー キウイフルーツ添え

材料（4人分）

粉寒天	4g
水	200cc
砂糖	大さじ3
低脂肪牛乳	300cc
キウイフルーツ	1個

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れて火にかけ混ぜながら2分位沸騰させ火を止める。常温にした牛乳と砂糖を加える。
- ② 型に流し固める。器に盛り、皮をむいていちよう切りにしたキウイフルーツを添える。
（ミルクゼリーのエネルギー 1人分51kcal）

[1人分の栄養価]

献立名	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	
ケーキみたいなオムライスごはん (大人150g 小人120g)	440	18.6	10.9	56	1.4	
	390	17.8	10.8	55	1.4	
豆とかぼちゃの豆乳スープ	112	6.6	2.4	48	0.7	
白菜の温野菜	39	3.5	0.3	216	0.5	
合計	大人	591	28.7	13.6	320	2.6
	小人	541	27.9	13.5	319	2.6

脂肪エネルギー比率 大人20.7%



6 おもてなし料理レシピ①

【主食】 箱寿司 1箱 (18cm角~20cm)

材料 (4人分)

ごはん	800g (2.5合)
だし昆布	6cm
A	米酢 大さじ3 (45ml)
	砂糖 大さじ2
	塩 小さじ1/2
ツナ缶	50g
B	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1/2
乾しいたけ	2枚 (8g)
C	戻し汁 50ml
	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1
かにかまぼこ	30g
D	だし汁 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	塩 少々
	卵 1個
	塩 少々
でんぶ(ピンク)	10g

作り方

- ① 米にだし昆布を入れて炊き、炊き上がったら昆布を取り出して細かく刻み、Aの合わせ酢に入れてご飯にさっと混ぜる。(飯きりがあれば使用してうちわで冷ます。)
- ② ツナ缶は汁を除いて細かくほぐし、小鍋に入れ、Bと汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ③ 乾しいたけは水でよく戻し、みじん切りにして小鍋に入れ、Cと煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ かにかまぼこは4等分にし、軽く包丁でほぐしDで煮る。
- ⑤ 卵は塩を入れて溶きほぐし、菜箸4本ぐらいで、細かい炒り卵を作る。
- ⑥ 箱に寿司飯を詰め、その上に②~⑤とでんぶを中央より斜めに並べる。並べ終わったら、ラップを乗せ、重石をかける。
- ⑦ 正方形に16個に切り分ける。(1人分4個)

【副菜】 塩麴漬けささ身の磯辺焼き

材料 (4人分)

鶏ささ身	2本
塩麴	小さじ2
焼き海苔	14枚 (8個分)
サラダ油	小さじ
ブロッコリー	60g
ミニトマト	4個 (80g)
レモン	1/2個 (くし型)

作り方

- ① ささ身は筋を取り縦半分に切り、さらに長さを半分にし、塩麴をよく絡めておく。(ラップをして1時間ぐらい)
- ② ①に海苔を巻き、焦がさないように焼く。
- ③ ブロッコリーはさっと茹で、トマトとレモンを添えて②を盛り付ける。

【副菜】 ふきとれんこんの白和え

材料（4人分）

木綿豆腐	140g	
ふき	60g	
れんこん	80g	
にんじん	60g	
こんにゃく	20g	
乾ししいたけ	1枚(4g)	
A	だし汁	100cc
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/5
いりごま(白)	大さじ2	

作り方

- ① 豆腐は茹でて、しっかり水切りする。
- ② ふきは茹でて、水にさらして皮をむき、縦半分に切ってから2cmに切る。
- ③ れんこん、にんじん、こんにゃくはそれぞれ2cmの短冊切り、れんこんは水にさらし、こんにゃくはさっと茹でておく。
- ④ 乾し椎茸は水で戻し、2cmに切り薄切りにする。
- ⑤ 鍋にAを入れ、③と④を煮てしっかり煮含ませ、②を加えさらに水分がなくなるまで煮含める。
- ⑥ すり鉢でごまをすり①を入れて混ぜ合わせ、さらに⑤を加えてあえ器に盛る。

【デザート】 道明寺

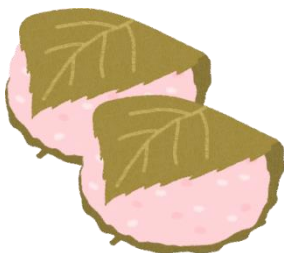
材料（6個分）

道明寺粉	80g
熱湯	90cc
砂糖	30g
塩	少々
こしあん	180g
赤色素	少々

作り方

- ① 耐熱皿に湯、赤色素を溶かし、その中に道明寺粉を入れ蓋をして5分蒸らす。
- ② 蒸し器の中に濡れ布巾を敷き、①を皿に入れたまま、15～20分蒸す。
- ③ ②をボウルにあけ、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取り6等分にして、あんを包む。(ラップなどで)

(道明寺のエネルギー 1個
115kcal)



6 おもてなし料理レシピ②

【主食】 スモークサーモンとかぶの押し寿司

材料(4人分)

白米	2合
昆布	5cm
(合わせ酢)	
酢	70ml
砂糖	大さじ2
塩	大さじ1/2
スモークサーモン	200g
レモン汁	大さじ1
大葉	10枚
かぶ	2個
塩	小さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま	大さじ2
ブロッコリー	1/5個
レモン	適量

作り方

- ① 米をとぎ、昆布を乗せて炊く。炊き上がったら合わせ酢を入れ混ぜる。冷めたら、ごまを混ぜる。
- ② スモークサーモンはレモン汁を絡めておく。
- ③ ブロッコリーは花の部分だけ茹でておく。
- ④ かぶは皮ごと横2mmの輪切り茎はみじん切りで塩でもみ込んでおく。水が出たら絞り、酢と砂糖を混ぜたものに浸す。
- ⑤ ①を2等分し半量には④を混ぜる。
- ⑥ 型にラップを敷き、スモークサーモンを全面に敷いてかぶの酢飯を敷き押さえて大葉を並べ、ごま酢飯を敷き、ラップを被せてしっかり押す。逆さにして出して切り分け、ブロッコリーとレモン飾る。

【副菜】 切り干し大根のサラダ風

材料(4人分)

切り干し大根	25g
ツナ缶	(小)1/2缶
ほうれん草	1/2束
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	大さじ2

作り方

- ① 切り干し大根はサッと水で戻してから、熱湯に入れ、水分を切る。
- ② ほうれん草も茹でて、1cm幅に切る。
- ③ ①②ツナ缶(汁も含む)を混ぜて、しょうゆ、レモン汁を合わせる。

【主菜】 サルティンボッカ

材料(4人分)

豚ヒレ肉(塊)	300g
生ハム	6~8枚
薄力粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	150ml
生クリーム	50ml
こしょう	少々

豚ヒレ肉の代わりに生たらなどの白身魚でもOK

作り方

- ① 豚肉は長さを4等分に切り、それぞれ縦3等分に切り、生ハムで巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、中火で熱し、①を巻き終わりを下にして並べ両面を2~3分ずつ焼く。
- ③ 白ワインを加え、沸騰させながら半量くらいまで煮詰める。
- ④ 生クリームを入れて、ひと煮立ちさせる。
パセリ・ピンクペッパーは好みで飾る。

【副菜】 野菜のオーブン焼き

材料(4人分)

じゃがいも	1個	
にんじん	1/3本	
れんこん	200g	
ブロッコリー	1/3株	
ミニトマト	8個	
キャベツ	300g	
たまねぎ	小1個	
ピーマン	2個	
パプリカ赤	1/3個	
にんにく	2片	
オリーブ油	小さじ2	
塩	小さじ2	
こしょう	適宜	
(ドレッシング)		
A	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1
	酢	大さじ2
	オリーブ油	大さじ3
	こしょう	適宜

作り方

- ① じゃがいもは皮付きで2cmの幅、にんじん、れんこんは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。トマト、たまねぎは4つ切り、キャベツはざく切り、ピーマンは2つ切りで種を取る。にんにくは薄皮をはがす。
- ② カットした野菜をビニール袋に入れ、オリーブ油、塩、こしょうをからめる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き②を広げて乗せ、200~220度のオーブンレンジで15~20分位、途中返して焼く。
- ④ Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
アンチョビ、おろしたまねぎ、にんにくなどを加えて好みでこくをだす。
- ⑤ ③に④を温かいうちに混ぜ合わせる。

【副菜】 中華ひき肉の茶碗蒸し

材料(4人分)

	鶏ひき肉	100g
A	鶏がらスープの素	大さじ1・1/2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	水	100ml
	おろし生姜	大さじ1
	片栗粉・水	各大さじ1
	卵	2個
B	だし汁	500ml
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま油	適量
	青ねぎ	適量
	こしょう	適量

作り方

- ① 小鍋にAを入れて混ぜてから、鶏ひき肉を入れパラパラにし、弱火で煮る。
仕上げに水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ② 卵はよく溶き、Bと合わせて、ザルでこして、器に入れる。
- ③ 蒸し器に②を入れ、中火で3分、弱火で13~15分蒸す。(竹串を中央に刺し中から透明な澄んだだし汁が出てきたら蒸し上がり。)
- ④ ①をかけて、好みでねぎ、ごま油、こしょうをのせる。

【デザート】 簡単りんごのタルト バニラアイス添え

材料(4人分)

りんご	2個
グラニュー糖	30g
バター	30g
クルミ	4個
バニラアイス	適量
シナモンパウダー	適量
(生地)	
食パン(10枚切り)	4枚
バター	20g
グラニュー糖	10g

作り方

- ① りんごは1個を8等分のクシ形に切る。クルミは粗く刻む。
- ② フライパンにバターを熱し、りんごを入れてグラニュー糖を振りかけて、弱火で両面焼く。
- ③ 生地 of 食パン1枚を4つ切りにしてバターを熱したフライパンに入れ、グラニュー糖を振りかけながら両面をカリカリに焼く。
- ④ 器に③盛り、その上にりんご、アイス、クルミ、シナモンパウダーを振る。

6 おもてなし料理レシピ③

【主菜】 入浴中！？海老とアボカドココット

材料(4人分)

有頭えび	．．．．．	4尾
酒	．．．．．	小さじ1
たまねぎ	．．．．．	100g
ミニトマト	．．．．．	4個
アボカド	．．．．．	2個(大)
マヨネーズ	．．．．．	20g
溶けるチーズ	．．．．．	40g
粗挽き黒胡椒	．．．．．	適量
※オーブンシート		

作り方

- ① えびは頭と尾をつけたまま殻をむき、背わたを取り酒をふる。たまねぎはみじん切り、ミニトマトは細く刻む。アボカドは縦半分に切りスプーンで中身をくりぬき細かく刻んでおく。
- ② たまねぎ、アボカド、ミニトマトをマヨネーズと溶けるチーズ半量を混ぜ合わせ、アボカドの容器に入れエビを置き残りの溶けるチーズを乗せる。
- ③ 天板にオーブンシートを敷きオーブンで15分焼き、様子を見てアルミホイルを乗せ数分焼く。焼けたら粗挽き胡椒を振りかける。

【副菜】 かぶとオレンジのサラダ

材料(4人分)

かぶ(葉付き)	．．．．	4個(80g)
オレンジ	．．．．．	2個
みずな	．．．．．	40g
きゅうり	．．．．．	1/2本
レディサラダだいこん	．．．	20g
かにかま	．．．．．	60g
A	すし酢	．．．．．大さじ2
	こしょう	．．．．．適量
	オリーブオイル	．．．大さじ1

作り方

- ① かぶは皮をむき薄切りにする。葉は食べやすい長さに切り塩もみにしてしんなりしたら水気を絞る。オレンジは薄皮をむいて一房ずつ取り出す。かにかまはほぐしておく。みずなは3cm、きゅうりとレディサラダだいこんは薄切りにする。
- ② ①とAをしっかりと混ぜ合わせ器に盛り付ける。

【副菜】 ポテトのおしゃれ巻き

材料(4人分)

じゃがいも	3個(300g)
スモークサーモン	8~12枚
オリーブオイル	大さじ2
A 酢	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
きゅうり	1本
塩	1/10
ミニトマト	2個
ゆで卵	1個
B マヨネーズ	小さじ2(8g)
白ワイン	小さじ1

作り方

- ① 茹卵は白身と黄身に分ける。
- ② 白身はみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは茹で熱いうちに潰し②混ぜAを回しかけて混ぜ、8等分にする。
- ④ Bと黄身を混ぜる。
- ⑤ ③の4個を丸めスモークサーモンをバラの花びらのように巻きつけ、④をくぼみに飾る。
- ⑥ きゅうりはピーラーで薄切りにし塩を軽く振る。
- ⑦ ③の4個にきゅうりを巻き付ける。
- ⑧ ミニトマト1/2に切り⑦の上を飾る。



【デザート】 りんごのワイン煮ヨーグルト添え

材料(4人分)

りんご	1個
赤ワイン	100ml
砂糖	大さじ2
水	100ml
ヨーグルト	300g

作り方

- ① 鍋にりんご、赤ワイン、水、砂糖を入れ混ぜておく。
- ② りんごは5mm厚さのくし形に切り、①の中に入れ中火で煮込む。
- ③ 器に②を盛り、ヨーグルトを添える。



7 いろいろ作ってみようレシピ ①

【主食】 手打ちうどん 3色（白・赤：人参・緑：こまつな）

材料(4人分)

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

★色つきうどん(野菜のしたごしらえ)

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。

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、ざるにあけ、水気をきる。

【汁物】 けんちん汁（つけ汁）

材料(4人分)

にんじん・・・100g
 だいこん・・・300g
 さといも・・・150g
 ごぼう・・・100g
 木綿豆腐・・・1/3丁(100g)
 油揚げ・・・1枚(20g)
 とりもも肉・・・120g
 サラダ油・・・大さじ1
 だし汁・・・4カップ(800ml)
 A [しょうゆ・・・大さじ4
 砂糖・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1/2
 酒・・・大さじ1と1/2

作り方

- ① 木綿豆腐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。油揚げは湯通しし、細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、くずした木綿豆腐を入れ炒める。
- ④ 木綿豆腐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。
- ⑤ 油揚げを加え、だし汁、Aを入れてあくを取りながら煮込む。

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
手打ちうどん	311	9.0	1.4	112	1.2
けんちん汁	212	11.4	11.5	97	1.7

7 いろいろ作ってみようレシピ ②

【主食】 肉まん（皮から手作りメニュー）

材料(4～5人分 10個分)

(生地)

A 薄力粉・・・150g
 強力粉・・・150g
 ベーキングパウダー・・・10g
 B 砂糖・・・40g
 ドライイースト・・・10g
 牛乳・・・40ml
 めるま湯・・・100ml
 ラード・・・大さじ1

(具)

はくさい・・・200g
 ネギ・・・1本
 C たけのこ・・・50g
 乾しいたけ・・・3枚
 豚ひき肉・・・150g
 塩・・・少々
 干貝柱（お好みで）
 ごま油・・・大さじ1
 しょうが・・・1かけ
 塩・・・小さじ1/2
 D 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 酒・・・大さじ1
 オイスターソース・・・大さじ1

作り方

- ① Aをふるいにかけて、B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、よくしぼりみじん切りにする。
- ④ C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、③、④を入れ、D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、13cm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。

[1人分の栄養価(2個)]

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
肉まん	416	14.4	11.2	103	1.9

8 地場産物を使ったレシピ ①

【汁物】 やまとん汁

材料(4人分)

長ねぎ	40g
はくさい	80g
だいこん	100g
にんじん	40g
ごぼう	40g
じゃがいも	100g
油揚げ(1枚)	20g
豚かた肉(赤身)	60g
みそ	(大さじ1.1/3)24g
だし汁	
[かつおぶし	30g
[水	600ml



作り方

- ① 長ねぎは小口切りにする
- ② 白菜は2cm角にし、軸は小さめに切る。
- ③ だいこん、にんじんは3mm厚さのいちょう切りにする。
- ④ ごぼうはよく洗い、ささがきにし、さっと水につける。
- ⑤ じゃがいもは1.5cm角に切り水につける。
- ⑥ 油揚げは沸騰したお湯で油ぬきをし、縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ⑦ 豚肉は1cm幅に切る。
- ⑧ だし汁を作り、③～⑦の材料を強火で煮、あくを取り白菜を入れ、みその半量を加え、中火で煮る。
- ⑨ 残りのみそとねぎを加える。

地元のおいしい野菜たっぷり
栄養バランス抜群！！
小鉢一杯分の野菜(75g)が
食べられるよ。



大和市イベントキャラクター
『ヤマトン』

[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
やまとん汁	97	5.8	3.4	51	0.8

8 地場産物を使ったレシピ ②

【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	
A	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
B	ケチャップ	大さじ2(30g)
	中濃ソース	大さじ2(34g)

作り方

- ① れんこん、にんじん、たまねぎ、大豆はみじん切りにする。
- ② ひき肉に①とA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、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 Bのソースを加熱してませ酸味をとばす。
- 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。

[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
野菜と豆いっぱい ハンバーグ	289	19.0	9.3	74	1.4

8 地場産物を使ったレシピ ③

味噌作り

材料

大豆	1 kg
麴	1 kg
塩	470 g + 30 g
大豆の煮汁	400 ml～
たね味噌	200 g

道具

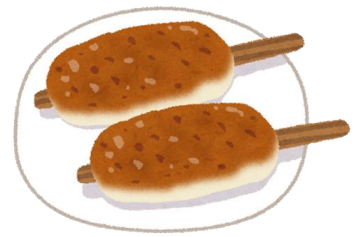
容器	10 l～
重石	2 kg～
ビニール袋 (10 L～)	3枚～
ラップ	
ビニール手袋	
消毒用酒	



【作り方】

- ① 大豆をよく洗い、たっぷり（3倍）の水に一晚（冬は24時間）浸し、浸け汁ごと指で押して潰れるくらい1時間以上煮る。（アクを取る）
- ② ①が煮上がったならザルにあけ、熱いうちに粒がなくなるまですり潰し、人肌程度に冷ます。（煮汁は残しておく400cc～）
- ③ 麴をほぐしながら、塩470gをすくいあげるようによく混ぜる。
- ④ ②の大豆と③とたね味噌を合わせ、煮汁で硬さを調節しながら、もみ込むように練る。
- ⑤ 容器、ビニール袋を消毒用酒で消毒し、容器にビニール袋をセットしておく。
- ⑥ ④を両手で丸めて団子にして、空気を抜きながら、⑤に打ちつけるように詰める。
- ⑦ 表面を平らにして残りの塩30gを振り、ラップで、表面を覆う。
- ⑧ 冷暗所で、約6ヶ月間熟成させる。
※仕込み後約3ヶ月経ったとき天地返し（上下を返す）をするとよい。
※熟成中味噌の表面にカビが発生した場合、表面を取り除く
- ⑨ 熟成後は冷蔵保存する。

9 デザートレシピ



① 五平餅

材料（4人分）

米	1合
スキムミルク	大さじ1
水	180ml
A	
くるみ	5g
いりごま	小さじ1/2
B	
赤みそ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ2・1/2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
おろししょうが	5g
長ねぎ	10g
いりごま（飾り用）	小さじ1/2
串	4本

作り方

- ① ごはんを炊き、半つぶしにする。4等分にし、小判型に丸め、串をさし、串にアルミホイルを巻いておく。魚焼きグリルに入れ両面を軽く焼く。
- ② Aをよくすりつぶす。A、Bを鍋に入れて火にかけ煮立ったら火を止める。
- ③ ②におろししょうが、刻んだ長ねぎ、飾り用のごまを入れる。
- ④ ①に③をつけ、再び魚焼きグリルに入れ軽く焼く。

[1人分の栄養価]

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
192	4.0	2.0	35	0.7

② 豆腐白玉団子

材料（4人分）

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	100g
スキムミルク	20g
きな粉	20g
黒砂糖	20g
水	40ml

作り方

- ① 絹ごし豆腐とスキムミルクをよく混ぜ、白玉粉を加えてさらに混ぜる。
- ② ①を直径2cm位の棒状にし1.5cm位に切り、1個ずつ丸め、中心をつぶしてから熱湯でゆで、浮き上がったたら、水にとる。
- ③ 黒砂糖と水を火にかけ、煮溶かし、黒蜜をつくる。
- ④ ②の水分をきり、皿に盛り付け、きな粉と③をかける。

[1人分の栄養価]

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
164	6.4	2.4	92	0.1

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	・ ・ ・ ・ ・		250ml
抹茶	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1	
グラニュー糖	・ ・ ・ ・ ・	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 鍋にスキムミルクを入れ水で溶き、温めて粉寒天を加えて沸騰させ煮溶かす。
- ③ ②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。

[1人分の栄養価]

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
53	2.8	0.1	89	0.1

④ キャロットかん

材料（4人分）

A	粉寒天	・ ・ ・ ・ ・	2g
	水	・ ・ ・ ・ ・	150ml
	砂糖	・ ・ ・ ・ ・	30g
	人参ジュース	・ ・ ・ ・ ・	150ml
	レモン汁	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1/2

作り方

- ① 鍋にAを入れ弱火にかけ、かき混ぜながら2分位沸騰させ 寒天をよく煮溶かす。
- ② 火を止め①に砂糖を入れてよく溶かす。
- ③ ②に人参ジュースとレモン汁を混ぜながら入れ型に流し入れ 冷蔵庫で冷やし固める。

[1人分の栄養価]

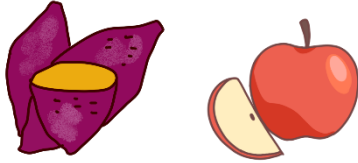
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
41	0.2	0	7	0



⑤ さつま芋のりんご煮

材料（4人分）

さつま芋	100g
りんご	50g
砂糖	大さじ1/2



[1人分の栄養価]

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
44	0.3	0.1	10	0

作り方

- ① さつま芋は皮を厚めにむき、1cm厚さの半月切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ② りんごはよく洗い、皮つきのまま縦6~8等分に切って芯を取り、小口~5mm厚さに切り、塩水につける。
- ③ なべに水気を切ったさつま芋、りんご、砂糖を入れ、ひたひたの水を加えて、煮くずれしないように弱火で煮る。

⑥ ラムボール

材料（30個分）

カステラ	250g
板チョコ セミスイート	70g
アーモンドプードル	120g
生クリーム	大さじ3
ラム酒	大さじ3
レーズン	30g
ココアパウダー	適量



[1個分の栄養価]

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
76	1.1	3.9	18.4	0

作り方

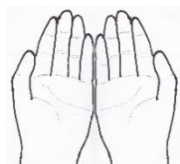
- ① カステラをボウルに入れて、細かくほぐす。
- ② レーズンはリキュールか、ぬるま湯で戻して切っておく。
- ③ チョコは包丁で細かく刻んでおく。
- ④ カステラにアーモンドプードルを混ぜて、レーズン、チョコ、生クリーム、ラム酒を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 直径1.5cm位のボール型にまるめる。
- ⑥ ココアを敷いたバットの上で転がす。
- ⑦ ホイルなどで包みラム酒の香りが飛ぶのを防ぐ。

10 知っていると便利なミニ知識 ①

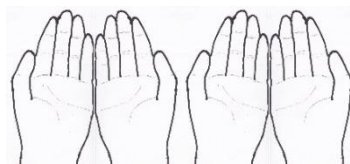
1日350g以上の野菜を食べよう！！

- * 野菜料理を最初に食べる（ベジファースト）と野菜に含まれる食物繊維が血糖値が急激に上昇することを防いでくれます。またコレステロールを体外に排出させる働きがあります。
- * 野菜をしっかりとることで満足感を得ることができます。

野菜350gの目安をつかみましょう



両手1杯の緑黄色野菜



両手2杯のその他の野菜



料理にすると・・・



1皿70gを目安に1日5皿（350g）を、1日の食事の中で何回かに分けて食べましょう。



10 知っていると便利な三二知識 ②

「ふだんどれくらい塩分をとっているか」確認しましょう！
減塩に取り組むには、まず自分が日頃どのくらい塩分をとっているかを知ることが第一歩。
「塩分チェック表」を活用して、塩分摂取の傾向を知っておきましょう

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家族の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
	小計	点	点	点	0点
	合計	点			

合計点	塩分摂取量
0~8	食塩はあまりとってないと考えられます。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

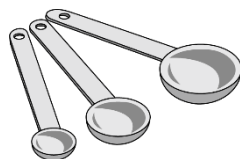
10 知っていると便利なミニ知識 ③

毎日の食卓 減塩にところがけましょう

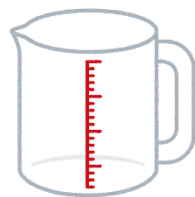
生活習慣病予防のための
目標値は1日
男性8g 女性7g
(小さじ1で6g)

塩分をとりすぎると、高血圧の原因となり、脳卒中・心臓病・肝臓病・胃がんなど生活習慣病になりやすくなります。

健康寿命を延ばすために、減塩を心がけましょう。



- * だしを常備（だしの旨味を効かせる）
- * 酸味・辛味（スパイスを上手に使う）
- * 良質のたんぱく質やカリウムを含む食材を取り入れる
- * 計量スプーンを使い正しく量る
- * 加工食品の成分表を見る習慣を



～レシピの索引～

《主食》

- さばのピリ辛そぼろ風どんぶり 15
- ケーキみたいなオムライス 21
- 箱寿司 23
- スモークサーモンとかぶの押し寿司 25
- 手打ちうどん 30
- 肉まん 31

《副菜》

- パセリとみずなのサラダ 7
- きゅうりのとろろ昆布和え 8
- 切り干し大根と青菜の柚子こしょう風味 9
- 長芋のごま酢和え 10
- 焼き椎茸とほうれん草のぼん酢和え 11
- おからのポテトサラダ風 13
- いろいろ野菜のおかかまぶし 14
- れんこんとごぼうのミルクきんぴら 15
- 小松菜と油揚げのからしあえ 18
- 夏野菜のコロコロサラダ 19
- 白菜の温野菜 21
- 塩麹漬けささ身の磯辺焼き 23
- ふきとれんこんの白和え 24
- 切り干し大根のサラダ風 25
- 野菜のオープン焼き 26
- 中華ひき肉の茶碗蒸し 27
- かぶとオレンジのサラダ 28
- ポテトのおしゃれ巻 29

《その他》

- 味噌作り 34

《主菜》

- 鮭の豆乳クリーム煮 7
- 豚肉の白菜ロール蒸し 9
- 春雨肉だんご 11
- 鶏肉とキャベツのプレゼ 13
- 長芋春巻き 17
- 三食ハンバーグ 19
- サルティボッカ 26
- 入浴中!?海老とアボカドココット 28
- 野菜と豆いっぱいハンバーグ 33

《汁物》

- つぶつぶかぼちゃスープ 12
- きのこのスープ 16
- 豆のスープ 17
- ふわふわ卵スープ 20
- 豆とかぼちゃの豆乳スープ 22
- けんちん汁 30
- やまとん汁 32

《デザート》

- フルーツチーズかんでん 20
- ミルクゼリー キウイフルーツ添え 22
- 道明寺 24
- 簡単りんごのタルト バニラアイス 27
- りんごのワイン煮ヨーグルト添え 29
- 五平餅 35
- 豆腐白玉団子 35
- 抹茶ミルク寒天 36
- キャロットかん 36
- さつま芋のりんご煮 37
- ラムボール 37

やまと食の応援団

大和市では、様々な工夫で健康的な食を応援している飲食店を『やまと食の応援団』として登録しています。市の登録証のあるお店で食事をしてみませんか。



やまと食の応援団

検索

からだおもしろい食事



- バランスの良い料理
- 健康的な食情報あり
- 栄養成分等の表示
- 塩分ひかえめ

やさいがとれる食事



- 野菜たっぷり料理
(1食120g以上)
- 副菜から先に提供
- ベジファースト応援店
- 地場産物メニュー

たのしい食事



- 様々な世代が楽しめる
- シルバー向けメニューあり
- 毎月19日(食育の日)は「いっしょに食べようデー」
- 65歳以上の方に特典
- 3世代来店特典あり

「ベジファースト・ラスト15」キャンペーン

ベジファーストで
血糖上昇をゆるやかに！

野菜料理を最初に食べると
血糖値が上がりにくくなります。



大和市イノベーションセンター
やまと



■ 宴会の最後に食べ残しがないか確認！

ラスト **15分** は
自席で料理を楽しみましょう。

～まず野菜 最後は残さず ごちそうさま～

野菜は1日350g以上食べよう！
「毎日プラス一皿の野菜」



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

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
発行：令和元年9月