

## 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  いりごま(白)	8g
塩・こしょう	少々
いりごま	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ぽん酢和え

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
ぽん酢しょうゆ	
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 ぽん酢の材料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）

