



褒めらレシピ

たまにはじっくり、手間をかけて

大和市
食改さん
オススメ

丁寧に
作りたい

家族の
健康を
守りたい

いつもより
ひと手間
かけたい

そんなあなたに
オススメ！

目次

1	ヘルシーカレーナゲット	2
2	ごぼうと鶏肉の甘酢煮込み	3
3	鶏ささみの梅肉巻き	4
4	むね肉とキャベツのレモンクリーム煮	5
5	むね肉と野菜のレモン漬け	6
6	豚肉のなると巻き	7
7	豚しゃぶ、ヨーグルト味噌ソースがけ	8
8	長芋春巻き	9
9	キャベツシュウマイ	14
10	さけの中華風蒸し	15
11	ツナの焼きコロッケ	16
12	シーフードパエリア	17、18
13	シーフード野菜カレー	19、20
14	焼きかじきの香り漬け	21

※栄養量の表示(エネルギーkcal等)は1人分になっています。
ご注意ください。

揚げない！

ヘルシーカレーナゲット



40分



【材料2人分】

鶏むねひき肉	140g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
A 木綿豆腐(水切り)	40g
薄力粉	大さじ1
スキムミルク	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2
ブロッコリー	40g
かぼちゃ	80g
ケチャップ、レモン、辛子(お好みで)	

ナゲットの種はスプーンを使うと扱いやすいです。
カレー粉やにんにくの量を少し減らすと、お子さま向けの優しい味付けになります。



【作り方】

1. ひき肉とAを混ぜ合わせる。12等分して小判型にする。
2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、1を中火～弱火でこんがり焼く。
3. ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。
かぼちゃは、厚さ5mm位に切り、蒸し焼きにする(茹でて可)。
4. 器に盛り3を添える。(お好みでケチャップ、レモン、辛子をかける)

<1人分の栄養価>

エネルギー248kcal たんぱく質21g 脂質12.2g
カルシウム61mg 食塩相当量0.2g

ごぼうと鶏肉の甘酢煮込み



40分



【材料2人分】

鶏もも肉	100g (1/2枚)	
干しいたけ	2枚	
ごぼう	50g (1/3本)	
れんこん	50g (1/4本)	
にんじん	50g (1/4本)	
いんげん	20g (2本)	
にんにく	2g (1/2片)	
しょうが	8g (1/2片)	
A	酢	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	素精糖(てんさい糖、さとうきび糖)	大さじ1

ごぼうは乱切りにすると、
味が良くしみこみます。
落とし蓋をすると早く煮え
るのでおすすめです！



【作り方】

1. 干しいたけは水で戻し、半分に切る。
鶏もも肉、ごぼう、れんこん、にんじんは食べやすい大きさに切る。
2. にんにく、しょうがは薄切りにする。
3. 鍋に鶏もも肉以外の1・2としいたけの戻し汁、水300ml加え、
Aを入れて火にかける。
4. 煮立ったら鶏もも肉をいれ、落とし蓋をして中火で20~30分煮る。
5. いんげんは茹で、斜めに切り、器に盛った4の上に飾る。

〈一人分の栄養価〉

エネルギー194kcal たんぱく質10.9g 脂質7.2g
カルシウム37mg 食塩相当量1.4g

鶏ささみの梅肉巻き



20分



【材料2人分】

鶏ささみ	140g
にんじん	20g
さやいんげん	10g
塩蔵わかめ	10g
梅干し	16g
大葉	2g (2枚)
サラダ油	大さじ1
水菜	40g
パプリカ(赤)	60g
塩	0.3g
こしょう	少々
レモン	20g

ささみは麺棒等でよく伸ばし、
しっかり巻き付けましょう。
かぼちゃやさつまいも等を巻いて
アレンジしても美味しいですよ！



【作り方】

1. 鶏ささみは筋を取り、観音開きにして上にラップをかけ、麺棒で叩き、厚さを均等に、大きさを2倍位に広げる。
2. にんじんは8mm位の拍子木切り、さやいんげんは端を切り、茹でる。わかめは水洗いして湯通しする。
3. 1のささみに梅肉をぬり、青じそ、2のせて巻く。
フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼き、一口大に切る。
4. 水菜は4cmの長さに切り、パプリカは細切りにして3のフライパンでサッと炒め、塩・こしょうを振る。
5. 3と4を器にレモンを添える。

<1人分の栄養価>

エネルギー138kcal たんぱく質14.9g 脂質4.2g
カルシウム32mg 食塩相当量0.8g

むね肉とキャベツの レモンクリーム煮

 20分

【材料2~3人分】

鶏むね肉	240g (1枚)
レモン	30g (輪切り4~5枚)
A { 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
たまねぎ	50g (1/4個)
キャベツ	300g (大3枚)
バター	小さじ2 (8g)
水	1/2カップ
コンソメ	1/4個
生クリーム	1/4カップ
こしょう	少々



レモンの酸味と生クリームのコクが効いているので、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。

【作り方】

1. 鶏肉はうす切りにし、Aと保存用ポリ袋に入れる。レモンの輪切りを加え味をなじませる。
2. フライパンにバターを溶かし、たまねぎを透き通るまで炒めたらキャベツを加えさっと炒める。
3. 2に水とコンソメ、鶏肉を広げ入れ蓋をして沸騰後、弱火で約10分煮る。
4. 火を中火にし生クリームを加え、さらに3~4分煮えて、こしょうを仕上げに入れる。

エネルギー318kcal たんぱく質27.3g 脂質17.2g
カルシウム43mg 食塩相当量1.0g ※3人前で食べた時

鶏肉と彩り野菜の レモン漬け

 30分

【材料2人分】

鶏むね肉	150g (2/3枚)
エリンギ	50g (1本)
ぶなしめじ	50g (1/2株)
こまつな	50g (1株)
パプリカ(赤)	30g (1/3個)
パプリカ(黄)	30g (1/3個)

A	レモン絞り汁	大さじ1
	酢	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1と1/2
	だし汁	50ml

【作り方】

1. 鶏むね肉は、分厚い部分を開いて厚さを均等にし、包丁の峰で肉の両面を格子状にたたく。
2. パプリカは5mm幅に切り、長さは半分にする。
エリンギは長さ4cm、幅7mmの薄切り、しめじは小房に分ける。
小松菜は3cmに切り、葉の幅広部分は半分に切る。
3. ボウルにAを合わせる。
4. フライパンにアルミホイルを敷き(テフロン加工であれば不要)、鶏肉の皮目を下にして入れてから火を点け、ふたをせず中火で焼く。
皮目に焼き色が付いたら裏返し、アルミホイルを被せる。
両面に焼き色が付いたら、食べやすく切り、③に漬ける。
5. 同じフライパンに2の野菜を中火で焼き、4と一緒に漬ける。
6. 10分程度、味をなじませたら完成。

一晚漬けこむと、鶏肉がしっとりします。
また、柚子の皮を入れると香り良く、さっぱりと召し上がれます。

<1人分の栄養価>

エネルギー208kcal たんぱく質17.0g 脂質9.9g
カルシウム49mg 食塩相当量0.1g

豚肉のなると巻き

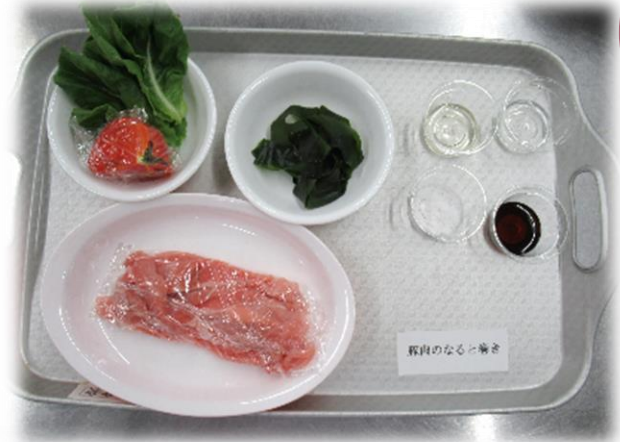
 20分



【材料2人分】

豚もも肉うす切り	120g
塩蔵わかめ	15g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
サラダ菜	12g
トマト	50g (1/2個)

わかめはよく水気をよく切ることで、肉に巻きやすくなります。



【作り方】

1. わかめは水に戻して、よく水気を切り、豚肉の枚数に合わせて等分する。豚肉を縦長に広げ、わかめを乗せて手前から巻き、鍋に巻き終わりを下にして並べる。
2. 豚肉が半分被る位まで水を注ぎ、落とし蓋をして強火で煮る。アクを取り裏返して煮て、砂糖・酒を加えて中火で5～6分煮る。
3. みりん・しょうゆを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
3. 火を止め2～3分置き、斜め切りにする。サラダ菜を敷いて盛り付け、煮汁をかける。くし形に切ったトマトを添える。

<1人分の栄養価>

エネルギー155kcal たんぱく質12.9g 脂質6.1g
カルシウム11mg 食塩相当量0.6g

豚しゃぶ、 ヨーグルト味噌ソースがけ



10分

【材料2人分】

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
ミニトマト	4個
水菜	60g(1株)
長ねぎ	30g(1/3本)
チーズ	25g

<ヨーグルト味噌ソース>

A	プレーンヨーグルト	50g
	味噌	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	柚子胡椒	少々



豚肉を冷ます時に常温の水にくぐらせると、柔らかく、美味しい豚しゃぶに仕上がります。
チーズは裂けるタイプを使うと綺麗に仕上がります。



【作り方】

1. 豚肉は長ねぎの葉を入れたお湯にくぐらせ火を通し、常温の水にくぐらせて水気を切る。
2. ミニトマトは半分に切る。水菜は5cmの長さに切り、熱湯をかける。長ねぎは、5cmの長さの白髪ねぎにし水にさらしておく。チーズは、半分に切り、裂いておく。
3. Aの材料を混ぜ、ソースを作る。
4. 器に2の野菜、チーズ、豚肉を盛り付け、3のソースをかける。

<1人分の栄養価>

エネルギー156kcal たんぱく質15.9g 脂質7.3g
カルシウム183mg 食塩相当量1.0g

長芋春巻き

🕒 25分



【材料2人分】

青じそ	6枚(3g)
大根	30g
長芋	80g
豚もも薄切り肉	60g
ごま油	小さじ1/2
A	中華顆粒だし 小さじ1/4
	塩 小さじ1/6

春巻きの皮(小)	4枚
薄力粉(水溶き)	小さじ1
サラダ油	小さじ2
サラダ菜	10g
ミニトマト	2個
レモン	1/4個

焼き春巻きなので、通常の春巻きよりも脂質を抑えられます！
出来立てはパリパリした食感も楽しめます。

【作り方】

1. 青じそ(2枚)と大根はせん切りにする。大根は水にさらして、水気を切り、青じそと混ぜておく。
2. 長芋は長さ5cm、5mm幅の短冊切りにし、豚肉は細切りにする。熱したフライパンにごま油を入れて炒め、Aを加えた後、一旦取り出す。
3. 春巻きの皮を広げて、青じそ(切っていないもの)を敷き、2をのせて巻く。巻き終わりを水溶き薄力粉(水同量)で止める。
4. フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れ、3の巻き終わりを下にして入れ、弱火で色よく焼く。裏返してサラダ油(小さじ1)を鍋肌から入れて焼く。
5. 器にサラダ菜をしき、4を盛りつける。ミニトマト、レモンを添える。

<1人分の栄養価>

エネルギー179kcal たんぱく質9.8g 脂質6.5g
カルシウム23mg 食塩相当量0.9g

キャベツをシュウマイの皮にアレンジ!

キャベツシュウマイ

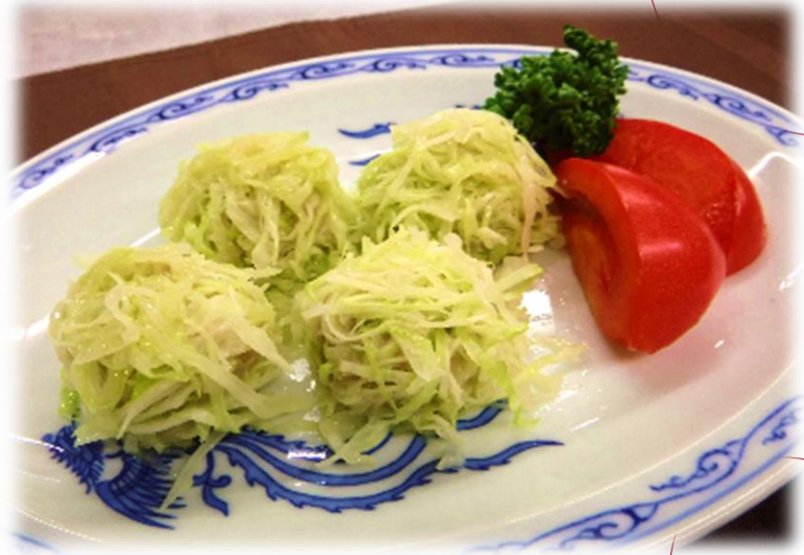


30分

【材料 2人分】

キャベツ	100g
豚ひき肉	120g
ねぎ	5cm (12g)
にんにく	1/2片 (2g)
しょうが	1/4片 (6g)
A スkimミルク	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/10
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
ごま油(手につける)	小さじ1/2

B	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	トマト	1/2個 (50g)
	パセリ	少々 (4g)



【作り方】

1. キャベツは千切り、ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉とAを入れ、粘りがでるまで混ぜ、ごま油を薄く塗った手で丸める(2人分で8個)。
3. 2に薄力粉をふり、キャベツで包み込むようにして軽く押さえる。
ラップをかけて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
4. 器に盛り付け、くし形に切ったトマトとパセリを添える。
5. Bを合わせてタレを作る。

ひき肉に薄力粉をまぶすことで、キャベツが付きやすくなります。
千切りしたキャベツはバットに広げると調理がしやすいです。

<1人分の栄養価>

エネルギー197kcal たんぱく質12.5g 脂質12.4g
カルシウム48mg 食塩相当量0.7g

フライパンで簡単に！ 鮭の中華風蒸し



30分



【材料2人分】

生鮭	2切れ(110g)	
塩	小さじ1/8	
こしょう	少々	
春雨	10g	
きくらげ(乾)	2g	
ゆで筍	10g	
しょうが	6g	
アルミホイル	25×25cm(2枚)	
酒	大さじ1/2	
A	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	大さじ1/4
	砂糖	小さじ1/8
糸みつば	10g	
ブロッコリー	20g	
ミニトマト	2個(30g)	



蒸すことで鮭がふんわりとした食感になります。
蒸している間に水が足りなくなったら、少しずつ追加しましょう！

【作り方】

1. 鮭は一口大に切り、塩、こしょうを振る。
2. 春雨、きくらげは熱湯で戻して、粗みじんに切る(きくらげは石づきを取る)。ゆで筍、しょうがも、粗みじんに切る。ブロッコリーは小房に分ける。みつばはざく切りにする。
3. 2とAを合わせ、人数分に分ける。
1人分ずつアルミホイルに鮭・具をのせて包み、水200mlを注いだフライパンで5～6分蒸し焼きにする。
4. 3のフライパンの端でみつば、小房に分けたブロッコリーを茹でる。
5. 器に盛り、みつば・トマト・ブロッコリーを添える

<1人分の栄養価>

エネルギー125kcal たんぱく質13.1g 脂質3.8g
カルシウム22mg 食塩相当量0.9g

ツナの焼きコロッケ



40分



揚げずに焼くため、脂質を抑えたヘルシーなコロッケが作れます！
お弁当にもピッタリ！



【材料2人分】

	ツナ水煮缶	70g (1缶)
A	じゃがいも	180g (2個)
	塩	0.4g (小1/12)
	こしょう	少々
	たまねぎ	60g (1/4個)
	にんじん	50g (1/4本)
	薄力粉	9g (大さじ1)
	卵	1/2個

	パン粉	3g (大さじ1)
	サラダ油	12g (大さじ1)
B	ウスターソース	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	水	30ml
	キャベツ	50g
	パセリ	8g
	ブロッコリー	30g
	ミニトマト	80g (4個)

【作り方】

1. じゃがいもは皮ごと柔らかくなるまで茹でる。熱いうちに皮をむいて潰し、Aを加える。キャベツは千切り、パセリはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小房に切り茹でる。
2. たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、サラダ油小さじ1で炒める。しんなりしたらツナ(汁は除く)を加えて炒め、1と混ぜておく。
3. 2を4個の小判型にして薄力粉をまぶし、溶き卵・パン粉の順につける。フライパンに油大さじ1/2を熱し、片面を焼き、返して、残りの油を加え焼き上げる。
4. Bを鍋で熱し、コロッケにかけ、キャベツ・パセリ・ブロッコリー・ミニトマトを添える。

<1人分の栄養価>

エネルギー138kcal たんぱく質14.9g 脂質4.2g
カルシウム32mg 食塩相当量0.8g

おうちのフライパンで本格的に！ シーフードパエリア



60分



【材料2人分】

米 210g(1.5合)
鶏もも肉 100g
いか 100g
えび 50g
あさり 75g
トマト 100g(1個)
パプリカ(赤) 60g
マッシュルーム 20g
いんげん 40g
オリーブオイル 大さじ1

白ワイン 50ml
塩 0.3g
こしょう 少々
にんにく 5g(1/2片)
たまねぎ 50g(1/4個)
A { コンソメ 1/2個
熱湯 200ml
サフラン 0.2g
レモン 1/2個

魚貝類が見えるように丁寧にのせると
彩りよく綺麗になります。

シーフードミックスを使うと、より手軽に
作れます。

【作り方】

1. 米は洗って30分浸水し、ザルにあげる。Aは合わせておく。
2. 鶏もも肉は一口大に切り、いかは皮をむいて輪切り、えびは洗って殻付きのまま背ワタを取り、あさは砂抜きして洗う。水分をペーパータオルで拭き取っておく。
3. にんにく、たまねぎはみじん切りに、トマトは粗みじんに、パプリカはせん切り、マッシュルームは厚めに切る。いんげんは筋を取る。
4. フライパンにオリーブオイル大1/2を熱し、2を加え半生状態まで火を通し、白ワイン・塩・こしょうを入れ、一旦煮汁ごと皿に取り出す。
5. 同じフライパンに残りのオリーブオイルを足して、にんにく・たまねぎを入れて炒め、火が通ったら米・トマト・A・4を煮汁ごと入れて混ぜ合わせる。
6. 5の上にパプリカ、マッシュルーム、いんげんを彩り良くのせて弱火で25分蒸し、強火で30秒で加熱し、火を止めて蒸らす。

最後に強火で加熱することで、おこげが作りやすくなります！
米の固さが気になる場合は、火を止めた後、蓋をして5分程蒸らしましょう



<1人分の栄養価>

エネルギー696kcal たんぱく質33.7g 脂質17.5g
カルシウム74mg 食塩相当量2.0g

シーフード野菜カレー



35分



【材料2人分】

しばえび(おきえび)	60g	} シーフードミックスで 代用もできます!
あさり	20g	
やりいか	60g	
A { 固形ブイヨン	2g	
水	200ml	
スキムミルク	大さじ1	
じゃがいも	40g(1/2個)	
にんじん	30g(1/3個)	
トマト	50g(1/2個)	
たまねぎ	60g	
ブロッコリー	50g	

《ブルマニエ》	
無塩バター	10g
小麦粉	大さじ1と1/3
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ2
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
こしょう	少々(0.8g)
塩	少々0.5g

<1人分の栄養価>

エネルギー214kcal たんぱく質15.4g 脂質8.0g
カルシウム98mg 食塩相当量1.3g

【作り方】

1. えびは背ワタを取り除く。いかは短冊切りにする。
2. あさり、えび、いかはAで煮て、ザルに上げる。
あさは身を外し、えびは殻を取り除く。煮汁はボウルに移し、冷めたらスキムミルクを溶く。
3. じゃがいも、にんじんは拍子木切り、トマトはさいの目切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に切る。

《ブルマニエの作り方》

4. バターはよく練り、小麦粉とよく混ぜ合わせておく。
5. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを色づくまで炒め、カレー粉を入れ香りが立ったら火を止める。
6. 5にじゃがいも、にんじんを加えて2の煮汁を入れ、3~5分煮てブロッコリー、トマトを加える。沸騰したらアクを除き、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうで調味して煮る。
7. 野菜が柔らかくなったら、えび、いか、あさを加えてひと煮し、4のブルマニエでとろみをつける。

「ブルマニエ」とは主に西洋料理でとろみをつけるために使われる、小麦粉とバターを練り合わせたものです。今回はカレーにとろみをつけるために使用しています。材料にスキムミルクを加えることで手軽にカルシウムアップができ、よりマイルドな風味のカレーになります。

焼きかじきの香り漬け



45分

調味料につける時間を含め



【材料2人分】

かじき	140g (2切れ)	
酒	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1/2	
A	しょう油	小さじ2・1/4
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	長ねぎ	1/4本(25g)
	にんにく	1/2片(1.5g)
	七味唐辛子	少々
大葉	2枚(2g)	
ししとう	4本	
オクラ	2本	
トマト	1/4個(25g)	



【作り方】

1. Aの長ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろしてから合わせてひと煮たちさせておく。
2. かじきは酒をふって5分程置き、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
3. 2のかじきをAに漬け30分程置く。
4. ししとう、オクラをサッと茹で、3に加えて漬け込む。
5. 器に大葉をしき、かじき、ししとう、オクラ、くし形に切ったトマトを添える。

かじきに酒をふることで、加熱した際に酒のアルコールが蒸発することと同時に、臭みをとる効果があります★

<1人分の栄養価>

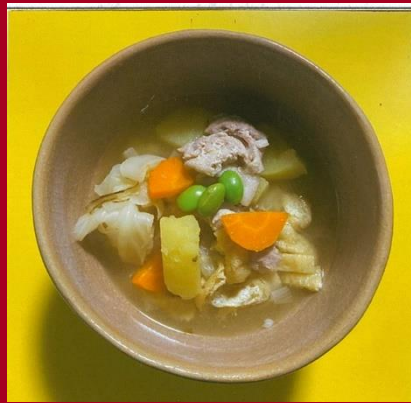
エネルギー173kcal たんぱく質14.7g

脂質9.3g カルシウム19mg 食塩相当量1.1g

食改さんのレシピを作った感想をお聞きしました

薄切り肉のミートボール風

豚薄切肉でミートボール風料理を作る、という発想が面白かったです。ミートボールより手軽に出来て、暑い夏等火を使う際に時短になるとよいかもと思いました。レシピありがとうございました。ペンネーム:sumino様



やまとん汁

中学生の娘が『おいしい!』と言っていたので、作ってみました。残念ながら全て大和産の野菜ではありませんが…。1皿でたくさん野菜がとれるメニュー参考になりました。

ペンネーム:プルーのはは様

※レシピは下記のQRより見られます★

このレシピを作った人

大和市食生活改善推進員(食改)です。大和市で食に関するイベント・料理教室などを行っている食育ボランティアです。

皆様に健康的な食事を食べて欲しくて一生懸命考案しました!
是非一度作ってみてください☆



他にも
レシピが
沢山あります!



食改にご興味
のある方は…



おいしく 楽しく 健康に

私たちの健康は
私たちの手で

レシピ作成：大和市食生活改善推進協議会
編集・発行：大和市健康づくり推進課
発行：令和5年 3月