

令和元年度 健康づくり料理教室（市委託事業）

主食 ごはん（1人分）150g 252kcal

《主菜》 鮭のクリームソース

材料 4人分

生鮭	280g	(4切)
白ワイン	大さじ2	
塩	2g	
こまつな	160g	
しめじ	80g	
たまねぎ	40g	
パプリカ黄	80g	
粗挽き黒こしょう	適宜	
小麦粉	小さじ2	
オリーブ油	大さじ1	
A		
牛乳	200ml	
しょうゆ	小さじ1	
ローリエ	1枚	
B		
かたくり粉	小さじ1	
水	小さじ1	
バター	5g	
レモン	1/2個	
(30g)		

作り方

- ① 鮭に白ワイン、塩を振っておく。
- ② 小松菜は根を切り3cmの長さに切る。しめじはいしづきをとり小房にわけける。たまねぎは薄切りにする。パプリカは薄切りにする。
- ③ ①の水分を軽くふき、こしょうを振り小麦粉をまぶし、余分な粉をはたく。フライパンにオリーブ油を入れ、鮭の皮のある方から5分位焼いて、裏に返し3分位焼いて取り出しておく。
- ④ 同じフライパンの油をふいて、②とAを入れて火にかけ、蓋をして沸騰したら火を弱めて5分位煮る。
- ⑤ かたくり粉を水で溶き④に回し入れとろみがついてきたらバターを入れ、ひと混ぜして火を止める。
- ⑥ 皿の中央に⑤を敷き、鮭を盛りレモンのスライスを飾る。

《副菜》 なすの田舎煮

材料 4人分

なす	320g	(4個)
いんげん	40g	
サラダ油	大さじ1	
たかのつめ(輪切り)	1/3本	
だし汁	200ml	
ちりめんじゃこ	10g	
A		
しょうゆ	小さじ2	
さとう	小さじ2	
酒	小さじ2	
白ごま	大さじ1	

作り方

- ① なすは縦横半分になり、皮の方に斜めの格子の切れ目を入れる。水にさらしアクを取り水気をしっかり拭く。いんげんは筋を取り、茹でて4~5cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、たかのつめを炒める。なすを加え炒めて、だし汁を入れひと煮立ちしたら、ちりめんじゃこ、Aの調味料を加え煮立ったら中火~弱火で10~12分煮る。いんげんを入れ火を止める。器に盛る。
- ③ ごまをフライパンで乾煎りしてさめたらひねり、上からパラパラと振る。

《副菜》 きゅうりとオクラの土佐醤油浸し

材料 4人分

きゅうり	160g	(2本)
オクラ	50g	(10本)
(又はアスパラ、ニラ、豆苗でも可)		
かつお節	5g	
A		
だし汁	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
生姜しぼり汁	小さじ1	
塩(分量外)		

作り方

- ① きゅうりは塩を振り板ずりしてから、熱湯を回しかけて乱切りにする。オクラは塩を振り、擦り合わせてうぶ毛を取り、熱湯でサッと茹で、2~3等分に切る。
- ② かつお節は小鍋に入れて弱火で乾煎りする。
- ③ ①をAで和え、②を加えて全体に混ぜる。

【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
鮭のクリームソース	201	18.7	9.0	138	0.9
なすの田舎煮	78	3.1	4.2	57	0.6
きゅうりとオクラの土佐醤油浸し	16	1.8	0	25	0.5
合計	547	27.4	13.7	225	2.0

脂肪エネルギー比率 22.5%



大和市食生活改善推進協議会

平成30年度 健康づくり料理教室（市委託事業）

《主食》 ごはん（1人分） 150g 252kcal

《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・・・・・・・・60cc
 水・・・・・・・・120cc
 コンソメ（顆粒）・・・小さじ2
 スキムミルク・・・・40g
 水・・・・・・・・40cc

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（茹で又はドライパック）32g
 サラダ油・・・・・・・・小さじ1
 A マヨネーズ・・・・大さじ2
 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一つまみをまぶす。
ハムは1cm角に切る。ひよこ豆は熱湯をかける。
- 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、サッとゆでてザルに上げる。
- 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人分の野菜摂取量〕合計

緑黄色 75g 淡色 115g
 計 190g

〔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	0.0
鶏肉とキャベツのプレゼ(蒸し煮)	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	0.0	13	0.4
合計	565	30.0	13.4	192	1.9

脂エネルギー比率：21.3%

(脂質×9kcal÷総カロリー×100)



大和市食生活改善推進協議会

平成29年度 健康づくり料理教室（市委託事業）

《主食》 ごはん（1人分） 150g 252kcal

《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
えのき茸・・・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

- 春雨は3分ゆで、ぬめりを流し、よく水気とり、ざく切りにする。
こねぎは小口切り、えのき茸は5mmに切る。
- 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。
- 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。
- 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
ゆずの絞り汁・・・大さじ2
A 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

- ぼん酢の材料Aを合わせて、大きめのボウルに入れる。
- 椎茸はじくを切っていっしょに網焼きにし、食べやすく裂く。
- ひよこまめは2分ぐらい茹でる。
ほうれん草はゆでて、しっかり絞り、3cmぐらいに切る。
- ①のボウルに、②、③入れて和える。
- 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。

《副菜》 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・・・400cc
豆乳・・・200cc
塩・・・小さじ1/8
こしょう・・・少々

作り方

- かぼちゃは皮付きのまま薄切りに、たまねぎはみじん切りにする。
- 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。
- 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人分の野菜摂取量] 合計
緑黄色 115g 淡色 30g
きのこ 50g 計 195g

[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	0.0
春雨肉だんご	193	11.3	10.7	29	0.5
焼いたけとほうれん草のぼん酢あえ	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÷総カロリー×100)



大和市食生活改善推進協議会

平成 28 年度 健康づくり料理教室（市委託事業）

主食 ごはん（1人分） 150g 252kcal

《主菜》 豚肉の白菜ロール蒸し



材料(4人分)

豚もも肉（薄切り）・・・200g
 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
 こしょう・・・少々
 だし昆布・・・5g
 A 酒・・・50cc
 水・・・100cc
 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 35g 淡色 173g 計 208g

作り方

- ① 豚肉は8枚に用意しておく。
- ② 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っと茹で、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。
- ③ 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。
- ④ 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8等分した②の野菜をのせて巻く。（8個作る。）
- ⑤ 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。
- ⑥ 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・・・100cc
 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(20g)
 柚子こしょう・小さじ2/3(4g)

[1人分の野菜摂取量]

緑黄色 28g 淡色 8g 計 36g

作り方

- ① 切干し大根はさっ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 ボールに 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

[1人分の野菜摂取量]

緑黄色 10g 淡色 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	0.0
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 73g 淡色 201g 計 274g
 (※小数点以下は四捨五入)

作り方

- ① 長いものは4cm長さに切り、5mm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4cm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 ボールに 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。

脂肪エネルギー比率：17.7%

(脂質×9kcal÷総カロリー×100)

