

食育レシピ集



山陽小野田市食育キャラクター
ねたろう食育博士



2025年12月

山陽小野田市 食育レシピ集

春

- 《野菜類》 ●アスパラガス
- ・アスパラガスとえびの中華風卵とし
 - ・アスパラガスの巻き揚げ
 - ・アスパラガスの豆腐ソース焼き
 - ・ぬたスパゲティー
 - ・アスパラガスの梅肉和え
 - ・アスパラガスの春サラダ
 - ・春野菜の彩りサラダ
 - ・アスパラの胡麻和え
 - ・洋風焼きおにぎり
 - ・野菜の肉まき
 - ・高野豆腐と野菜の甘酢和え
 - ・白身魚のおかか揚げ風
 - ・アスパラガスとひじきのサラダ
 - ・アスパラとエビの和風マリネ
- グリーンピース
- ・ピースご飯
- サンチュ 新
- ・サンチュシューマイ
- たけのこ
- ・たけのこの生春巻き
 - ・鶏とたけのこの甘辛炒め
 - ・たけのこ鶏肉のきんぴら炒め
 - ・牛肉とたけのこの炒め物
 - ・たけのこスープ
 - ・鶏肉の南蛮風炒め
- はなっこりー
- ・はなっこりーのかき揚げ
 - ・はなっこりーの黄身酢かけ
 - ・かき卵スープ
 - ・春うららサラダ
 - ・鶏肉と野菜のソテー りんごのみぞれ酢かけ
 - ・鮭の南蛮漬け はなっこりー添え
 - ・ふわふわ卵の洋風あんかけ
 - ・野菜のカレースープ
 - ・はなっこりーと玉ねぎのパン粉焼き
 - ・レンジで♪簡単スープ
- 春キャベツ
- ・厚揚げとキャベツのごま炒め
 - ・袋煮キャベツ餃子
 - ・豆腐ステーキ春キャベツあんかけ
 - ・ジュリエヌスープ
 - ・クルミ和えサラダ

- ・焼きスパ
- ・春キャベツお魚バーグ
- ・地場産野菜のからし酢味噌和え
- ・野菜たっぷりつくね蒸し
- ・キャベツたっぷりカツ
- ・野菜餃子
- ・ゴマ風味のコールスロー
- ・鶏肉と春野菜の炒め物
- ・春キャベツと鶏肉のクリーム煮
- ・フライパンで作るホットサンド
- ・豚肉のしょうが蒸し
- 三つ葉
 - ・わかめと三つ葉のごまみそ和え
- さやいんげん
 - ・さやいんげんとらっきょうの豚肉巻き
 - ・蒸しミートローフ
- スナップエンドウ
 - ・季節の豆と茹で野菜の肉みそサラダ
 - ・スナップえんどうと春キャベツの炒め物
 - ・スナップえんどうとトマトの卵炒め
 - ・ヨーグルト入り春の味噌汁
- きぬさや
 - ・きぬさやと鶏肉の卵とじ
- 新玉ねぎ
 - ・新玉ねぎのふわふわおやき
 - ・新玉ねぎとひき肉の重ね焼き
 - ・野菜と肉団子のスープ
- 《芋類》 ●新じゃがいも
 - ・春の味噌汁
 - ・和風ジャーマンポテト
 - ・カレー風味のポテトサラダ
 - ・新じゃがのベーコンチーズ焼き
 - ・ポテサラバーガー
 - ・ミルクみそ汁
 - 新
 - ・肉じゃがの焼きいなり
- 長いも
 - ・ネバネバ和風お好み焼き
 - ・長いものじゃこサラダ
 - ・長芋のふんわり汁
 - ・豚肉と長いものオイスターソース炒め
- 《魚介類》 ●鯖
 - ・鯖の五目あんかけ
 - ・鯖とはなっこリーの和風グラタン
- れんちょう
 - ・れんちょうのカレームニエル
- しらす
 - ・豆腐としらすの落とし揚げ
- あさり
 - ・チンゲン菜のあさりあんかけ
 - ・あさりと春野菜の卵蒸し煮

山陽小野田市 食育レシピ集

夏

- 《野菜類》 ●青じそ
- ・青じそたっぷりチキンバーグ
 - ・和風鶏ハンバーグ
 - ・豆腐つくねエスニック風ソースかけ
- オクラ
- ・ネバネバスープ
 - ・おくらとささみの和風サラダ
 - ・千草よせ
 - ・オクラのカレー炒め
 - ・オクラのスープ
- きゅうり
- ・きゅうりと豚肉炒め
 - ・スタミナ丼
 - ・切り干し大根のサラダ
 - ・洋風白和え
 - ・そうめんサラダ
 - ・きゅうりの酢の物
 - ・白身魚と梨のドレッシング
 - ・リボンサラダ
 - ・夏野菜のグラスサラダ
- ゴーヤ
- ・ゴーヤとベーコンの和え物
 - ・牛肉と夏野菜のカレーチャンブル
 - ・豆腐と夏野菜の揚げ漬け
 - ・ゴーヤ入りドライカレー
 - ・ゴーヤとトマトの卵炒め
 - ・ゴーヤとカリカリじゃこのパスタ
 - ・ゴーヤと豚ひき肉のピリ辛ソテー
 - ・夏野菜のキッシュ
 - 新・ゴーヤとバナナのスムージー
- ズッキーニ
- ・夏野菜と豚肉の簡単スタミナ丼
- そうめんうり
- ・そうめんうりのサラダ
- トマト
- ・えびと野菜のトマト煮
 - ・から揚げのトマトソースかけ
 - ・トマトのナムル
 - ・フレッシュトマトのエビチリ
 - ・長州どりのホイル焼き
 - ・夏野菜のサラダ

		<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜のヨーグルト和え ・トマトとレタスのスープ ・ひき肉入りトマトソース ・トマトカツ ・トマトスープ ・トマトトースト ・豚肉のカレートマト煮 ・野菜とハムのヨーグルト焼き ・チーズとろ〜りトマトスープ ・簡単トマトスープ ・鶏肉のトマトソース丼
●なす		<ul style="list-style-type: none"> ・なすのオープン焼き ・なすと牛肉のあっさり炒め煮 ・夏野菜カレー ・夏野菜の柳川風 ・野菜のめんつゆマリネ ・夏野菜のマリネ ・なすのペペロンチーノ ・なすとタコのマリネ ・なすの春巻き ・なすの豆乳みそ汁 ・夏野菜のカレー炒め ・夏野菜と豚しゃぶのナムル ・白身魚と夏野菜の甘酢あん ・さつま揚げと野菜のてりたま丼 ・カラフル夏野菜ナムル ・野菜パイ
●パプリカ		<ul style="list-style-type: none"> ・スモークサーモンの生春巻き
●ピーマン		<ul style="list-style-type: none"> ・揚げない酢鶏 ・パン入りオープンオムレツ ・ピーマンとトマトのぎょうざ皮ピザ
●みょうが		<ul style="list-style-type: none"> ・みょうがの酢の物
●レタス		<ul style="list-style-type: none"> ・レタスと牛肉のマヨソテー ・ちしゃなます
《果実類》 ●ゆずきち		<ul style="list-style-type: none"> ・ゆずきちサラダ
《魚介類》 ●アジ		<ul style="list-style-type: none"> ・アジの南蛮漬け ・アジの黒酢トマトソース ・鰹の香草パン粉焼き
●イワシ		<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの揚げ春巻き
	新	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの酢豚風

山陽小野田市 食育レシピ集

秋

- 《野菜類》 ●ごぼう
- ・チキンチキンごぼう
 - ・簡単さつま揚げ風
 - ・豚肉と根菜の味噌煮
 - ・野菜たっぷりがんもどき
- 《芋類》 ●さつまいも
- ・さつまいもの白和え
 - ・さつま汁
 - ・鶏肉とさつまいもの揚げからめ柑橘ドレッシング
 - ・秋野菜の豆乳シチュー
 - ・さつまいもと豚肉のピリ辛きんぴら
 - ・さつまいものさっぱりサラダ
 - ・さつまいものさっぱりみそ汁
 - ・旬の野菜を使った牛乳かき揚げ
 - ・田楽風煮物
 - ・具たくさん生姜風味のみそ汁
 - ・ツナとさつまいものいがぐり揚げ
 - ・野菜とあさりのカラフルスープ
 - ・さつまいものヨーグルト和え
 - ・大学いもアメ
- 里芋
- ・里芋の練りごま和え
 - ・タコと里芋の煮物
 - ・ミルク里芋と鮭のみそマヨグラタン
 - ・里芋コロッケ
 - ・里芋のサラダ
- 《きのこ類》 ●きのこ
- ・えのきたけとじゃこのサラダ
 - ・きのこ鮭のマヨネーズ焼き
 - ・きのこのハヤシライス
 - ・ベーコンときこの焼きうどん
 - ・厚揚げジャンボしゅうまいのあんかけ
 - ・ささ身のきのこソース煮
 - ・厚揚げの野菜かけ
 - ・エリンギとコーンのみそ汁
 - ・高野豆腐ときこのみそ汁
 - ・和風スープ
 - ・豚肉のロール揚げ

		<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と厚揚げのオイスター炒め ・野菜オムレツ ・焼ききのこと鮭の南蛮漬け ・えのきつくね ・おかわりが止まらない低糖質シュウマイ
《種実類》	●栗	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の筑前煮 ・五目栗ご飯
	●くるみ	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきとクルミのサラダ ・鶏ささみのミックスナッツ焼き
《果実類》	●柿	<ul style="list-style-type: none"> ・柿のサラダ
《魚介類》	●鮭	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のきのこあんかけ ・鮭のコロッケ ・鮭の蒸し焼き ・サーモンエッググリル ・鮭じゃが チーズ煮込み ・秋鮭のムニエルときのこの卵とし ・鮭のカラフル野菜あん ・鮭と卵のふわとろ温奴 ・鮭のクリーム煮 ・鮭の生姜焼き ・鮭缶で作る炊き込みご飯
	●秋刀魚	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きサンマの南蛮漬け
	●さば	<ul style="list-style-type: none"> ・さんまのかば焼き ・さばのさっぱり焼きびたし ・さばの竜田ごまあえ ・さば缶と豆腐のハンバーグ

山陽小野田市 食育レシピ集

冬

《野菜類》

●かぶ

- ・かぶと豆腐の味噌煮
- ・かぶと白ねぎのオレンジジュース煮
- ・冬野菜のポトフ
- ・えびとかぶの豆乳煮
- ・かぶと豚肉のスープ煮
- ・かぶとえその煮物
- ・鶏手羽元のみぞれ煮
- ・かぶと長いもの揚げ浸け

●かぼちゃ

- ・寝太郎かぼちゃのクリームシチュー
- ・豆乳スープ
- ・コロコロスープ
- ・かぼちゃのポタージュスープ
- ・鶏肉のごま焼き
- ・かぼちゃとこんにゃくのごま和え
- ・まるごとかぼちゃグラタン
- ・ピリ辛三昧
- ・パンプキンムース
- ・麻婆かぼちゃ
- ・かぼちゃとチーズの肉巻きフライ
- ・いとこ煮
- ・寝太郎かぼちゃのスマイルスープ
- ・寝太郎も目覚める!! サクサクパンプキンコロッケ
- ・カボチャ白玉
- ・かぼちゃのスイートトースト

新 ●かぼちゃたっぷり米粉蒸しパン

●小松菜

- ・小松菜と鮭のペペロンチーノ
- ・切干し大根のまろやかサラダ
- ・小松菜のツナ炒め
- ・厚揚げと小松菜のスープ
- ・洋風白和え

新 ●厚揚げと小松菜の和風炒め

●大根

- ・けんちょうオムレツ
- ・のっぺい汁
- ・鶏と大根の炒め煮

- 元気のりのり汁
 - 大根とお豆のサラダ
 - 大根サラダ
 - 鶏肉のおろし煮
 - けんちょう
- ねぎ
 - 野菜のささみ巻き蒸し
 - かき揚げおのだネギ三昧ハーブ塩を添えて
 - ねぎの肉巻きのりソースかけ
 - おのだネギ三昧の肉巻き
 - 鶏肉と冬野菜のみそ炒め
 - 納豆としらすのかりかりチーズ焼き
 - 長ねぎたっぷり卵スープ
- 白菜
 - 白菜と茹で豚のゆず風味サラダ
 - 白菜のイタリアンサラダ
 - 白菜の鶏マーボー
 - 白菜の重ね蒸し
 - 白菜ロールのスープ煮
 - 高野豆腐の白菜ロール
 - 野菜たっぷり揚げ春巻きのなます添え
 - 白菜とチキンのカレークリーム煮
 - 白菜のゆず和え
 - 白菜とタラのチーズ蒸し焼き
 - 白菜と豚しゃぶののりサラダ
- ブロッコリー
 - ブロッコリーのカラフルバーグ
 - 豚竜田のごま和え
 - 鶏肉のオーロラソース和え
 - ポークピカタ
 - ブロッコリーのペペロンチーノ
 - ブロッコリーのごまマヨ和え
 - 新・ブロッコリーのチーズ焼き
 - 新・ブロッコリーのチャウダースープ
- ほうれん草
 - ほうれん草の香味和え
 - ほうれん草の納豆和え
 - 簡単トースターで出来るキッシュ
 - ヨーグルトのクリーミー和え
 - 新・ほうれん草の蒸しパン
- 水菜
 - 水菜のかき玉汁
- れんこん
 - ヘルシーハンバーグのポン酢サラダ

- ・れんこんといりこの揚げがらめ
- ・れんこんハンバーグ
- ・根菜と卵のマヨサラダ
- ・れんこんのすりおろし汁
- ・れんこん入り揚げ肉団子
- ・根菜のポークチャップ
- ・れんこんとベーコンの粒マスタード炒め

新・筑前煮

- | | |
|--|---|
| ●カリフラワー
●人参
<<魚介類>>
●鱈

●ブリ | ・丸ごとカリフラワーの肉詰め
・ピーラー人参サラダ
・鱈の薬味ソースかけ
・白身魚のホイル焼き
・白身魚の甘酢和え
・ブリのごまみそ焼き |
|--|---|

- ・ オレンジ風味のパンプディング
- ・ もちもちドーナッツ
- ・ 抹茶のミルク寒天
- ・ 焼きバナナヨーグルト

《野菜類》	●もやし	<ul style="list-style-type: none"> ・ ナムル ・ もやしのごま酢和え
	●切り干し大根	<ul style="list-style-type: none"> ・ 切り干し大根のソース炒め ・ 切り干し大根の中華風サラダ ・ 切り干し大根のオムレツ ・ 切り干し大根とカリカリベーコンサラダ
		<div>新</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 切り干し大根のピリ辛サラダ
		<div>新</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ シャキシャキハンバーグ
《ご飯類》	●その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ ベジブロスポトフ ・ 炊飯器でエビカレーピラフ
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 洋風おやき ・ 牛肉おにぎらず ・ コロコロライスボール ・ 彩りお寿司
《肉類》	●鶏肉	<ul style="list-style-type: none"> ・ かんたん「のし鶏」 ・ チキンロール
	●豚肉	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉のピカタ
《豆類》	●おから	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卵の花 ・ おからのカレー風味ナゲット
	●がんもどき	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんもどきのピザ風
	●納豆	<ul style="list-style-type: none"> ・ 納豆そばろ
	●ひじき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豆腐ハンバーグ ・ ひじきと大豆のサラダ ・ ひじきとひき肉の卵炒め
《海藻類》	●もずく	<ul style="list-style-type: none"> ・ もずくスープ
	●みそ	<ul style="list-style-type: none"> ・ みそ玉レシピ
《災害時に活用できるレシピ》		<ul style="list-style-type: none"> ・ ポリ袋で作るポトフ ・ 切り干し大根のツナサラダ
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 簡単春雨スープ

- サバ缶のホイル焼き
- ポリ袋で作るけんちょう
- ミネストローネ風スープ
- カレー風味サラダ
- キャベツのスープ
- 高野豆腐の麻婆豆腐
- フライパンひとつで作るナポリタン風パスタ
- 新• バナナ蒸しパン

☆料理名

アスパラガスとえびの中華風卵とし

●材料(4 人分)

	アスパラガス	150g
	玉ねぎ	1/2 個(100g)
	えび(無頭)	200g
	しょうが汁	大さじ 1/2
	卵	2 個
A [中華スープの素	大さじ 1/2
	水	1・1/2 カップ
	しょうゆ	小さじ 1
	酒	大さじ 1
B [片栗粉	小さじ 2
	水	小さじ 4
	ごま油	小さじ 1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは根元の固い皮をむき、1 cm幅の斜め切りにする。玉ねぎは 1 cm幅のくし切りにする。
- ② えびは殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを除き、しょうが汁をかける。
- ③ 卵は溶きほぐしておく。
- ④ 中華鍋に A を入れて煮立て、アスパラガス、玉ねぎを加えて 1～2 分煮る。えびを加えて再び煮立たせる。えびの色が変わって丸くなったら、しょうゆ、酒で調味する。
- ⑤ B の水溶き片栗粉を加えて煮立て、とろみが付いたら、溶き卵を回し入れ、卵がふんわり浮いてきたら火を止め、仕上げにごま油を加える。



ポイント

卵がふんわりとやさしく、春を感じる一品です♪

(1 人分) エネルギー118kcal/たんぱく質 13.8g/脂質 3.8g/塩分 1.0g

☆料理名 アスパラガスの巻き揚げ

●材料(4 人分)

白身魚(キスやカレイ等)	200g
塩	少々
こしょう	少々
アスパラガス	70g
卵	1 個
小麦粉	200g
水	150cc
揚げ油	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 白身魚に塩、こしょうをする。
- ② アスパラガスは茹でておき、4cm 幅に切っておく。
- ③ アスパラガスを白身魚で巻いて、つまようじでとめる。
- ② A で衣をつくり、③を衣につけて 160℃の油で揚げる。



ポイント

山陽小野田市で生産されているアスパラガス(きのう今日アスパラ)を使うことで地産地消になります♪

(1 人分)エネルギー408kcal/たんぱく質 16.2g/脂質 19.2g/塩分 1.2g

☆料理名 アスパラガスの豆腐ソース焼き

●材料(4人分)

アスパラガス	80g
じゃがいも	小2個(120g)
豆腐	80g
玉ねぎ	小1/2個(70g)
ツナ缶(ライト)	1缶(80g)
A { パセリ	2g
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	大さじ4



●作り方

- ① アスパラガスは2cmの長さ、じゃがいもは2cmの短冊に切りにし、どちらもさっと茹でておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし、水気をきっておく。玉ねぎはみじん切りにして、しんなりする程度に炒める。
- ③ ①、②、Aをボールに入れ混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れ、粉チーズをのせてオーブンでこんがり焼き色がつく位に焼く。



ポイント

余った材料を組み合わせると
レパートリーが広がります♪

(1人分)エネルギー187kcal/たんぱく質 10.1g/脂質 12.6g/塩分 0.6g

☆料理名

めたスパゲティ

●材料(4 人分)

スパゲティ	60g
塩	少々
アスパラガス	100g
赤ピーマン	50g
ねぎ	80g
あさり	100g
酒	大さじ 2
かにかまぼこ	50g
オリーブ油	大さじ 1
【味噌ダレ】	
白みそ	30g
クリームチーズ	20g
牛乳	大さじ 1
酢	小さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
マヨネーズ	小さじ 1
こしょう	少々

A

春 夏 秋 冬



ポイント

特産品「ネギ三昧」を使っためたをアレンジしてスパサラ風に♪



●作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、3 等分に切ったスパゲティを固茹でし、ザルにあげておく。
- ② アスパラガスは固い所を取り除いてゆで、2 cmの長さで斜めに切る。赤ピーマンは 3 cmの短冊切り、ねぎは 2cm の長さに切る。赤ピーマンとねぎをさっとゆでる。
- ③ あさはり酒蒸しにして、身を取り出し、かにかまぼこをほぐしておく。
- ④ A を合わせ、味噌ダレを作る。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて、アスパラガス、赤ピーマン、あさり、かにかまぼこを入れて炒め、④を加える。
- ⑥ ⑤にスパゲティを入れて混ぜ合わせ、最後にねぎを入れて仕上げる。

(1 人分) エネルギー203kcal/たんぱく質 10.9g/脂質 6.8g/塩分 1.1g

☆料理名

アスパラガスの梅肉和え

●材料(4 人分)

アスパラガス	200g
えのきたけ	100g
A[酒	小さじ 2
水	大さじ 1
梅干し	1 個
濃口しょうゆ	小さじ 1
板のり	1 枚

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは茹でて、3 cm長さの斜め切りにする。えのきたけは石づきを取り、ほぐして、Aを入れた鍋で煎り煮する。
- ② 梅干しは種を取り除き、梅肉を包丁でたたいて刻み、しょうゆを入れて合わせ衣をつくる。
- ③ ①と②をよく和える。
- ④ 板のりを焼いて細かくちぎっておく。
- ⑤ 器に③を盛り、④をちらす。



ポイント

梅肉の酸味がきいたさっぱりした和え物です♪

(1 人分) エネルギー79kcal/たんぱく質 9.3g/脂質 0.8g/塩分 0.9g

☆料理名 アスパラガスの春サラダ

●材料(4 人分)

アスパラガス	100g
春キャベツ	100g
ロースハム	1 枚(20g)
さきいか	10g
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
切り干し大根	10g
コーン缶	20g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは斜め切り、春キャベツは短冊切りにし、茹でて絞っておく。
- ② ロースハムは短冊切り、さきいかは A につけておく。
- ③ 切り干し大根はもどし、茹でて絞っておく。
- ④ ボールの中に①、②、③、コーンを加えて混ぜ合わせる。



ポイント

アスパラガスとさきいかで
噛み応えのある一品に♪

(1 人分) エネルギー50kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 0.9g/塩分 1.3g

☆料理名 春野菜の彩いサラダ

●材料(4 人分)

アスパラガス	60g
春キャベツ	60g
きゅうり	60g
人参	20g
ロースハム	20g
コーン缶	20g
ドレッシング	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは斜め切り、春キャベツはざく切り、きゅうりは半月切り、人参はいちょう切りにする。
- ② ロースハムは角切りにする。
- ③ きゅうり以外の野菜を茹で、水分をよく切り、冷ましておく。
- ④ ②、③とコーンを和え、お好みのドレッシングをかける。



ポイント

野菜を茹でることでもカサが減り、
たくさん食べることができます。
コーンの甘みが効いた一品です♪

(1 人分) エネルギー29kcal/たんぱく質 1.9g/脂質 0.8g/塩分 0.5g

☆料理名 アスパラの胡麻和え

●材料(4人分)

アスパラガス	160 g
新キャベツ	90 g
白ねりごま	16 g
白すりごま	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ①アスパラガスは斜め切りにする。キャベツは5mm幅に切り、それぞれゆでて冷まし、水気をきる。
- ②ボールに A を混ぜあわせておき、①と和える。



ねりごまを使って、まろやかでごまの香りがひきたつ和え物です。

(1人分) エネルギー76kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 4.2g/塩分 0.4g

☆料理名

洋風焼きおにぎり

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

	合挽き肉	100 g
	新玉ねぎ	100 g
	アスパラガス	70 g
	ご飯	300 g
A	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	こしょう	少々
	新じゃが	100 g
	パセリ	5 g
	ほうれん草	120 g
	卵	1 個
	ミニトマト	8 個
	サラダ菜	4 枚(20 g)
B	マヨネーズ	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	ケチャップ	適量
	焼きのり	適量



こどもの日には、こいのぼりの形で楽しく盛り付け♪



●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。アスパラガスは半分に切り、下半分は皮をむいて小口切りにする。上半分はさっとゆでる。
- ② フライパンを熱し、合挽き肉と玉ねぎ、アスパラガスの下半分を入れて中火で炒め、A で調味する。
- ③ 火を止めてご飯を入れ、つぶしながら練るようにして混ぜる。
- ④ ③を 8 等分にしてラップに包み、手でこいのぼりの形に整えてラップを外し、フライパンで両面こんがりとは中火で焼く。
- ⑤ じゃがいもは皮をむいて一口大に切りゆでる。やわらかくなったら湯を捨て、みじん切りにしたパセリを加え、粉ふきいもにする。
- ⑥ ほうれん草は 3 cm幅に切る。フライパンを熱し、ほうれん草と B を入れて炒める。卵はゆでて輪切りにする。サラダ菜は食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは上を十字に切り、皮を開いて花のようにする。
- ⑦ 皿に④をのせ、⑤⑥とアスパラガスの上半分を盛り付ける。

- ⑧ ケチャップとのりでこいのぼりの模様になるように飾り付ける。
(1人分) エネルギー282kcal/たんぱく質 11.0g/脂質 8.0g/塩分 0.5g

☆料理名 野菜の肉まき

●材料(4人分)

豚肉(薄切り)	8枚
赤ピーマン	100g
アスパラガス	4本
油	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
一味唐辛子	少々
サニーレタス	20g
ミニトマト	8個

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 赤ピーマンは、1cm幅に細切りにする。アスパラガスはピーラーで根元の硬い部分を除き、半分に斜め切りにする。
- ② 赤ピーマン、アスパラガスをゆでる。
- ③ 赤ピーマン、アスパラガスに豚肉を斜めに巻きつける。
- ④ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりの方から焼き、転がしながら焼き色をつける。
- ⑤ フライパンにAを入れて味をからめ、一味唐辛子を振る。
- ⑥ ⑤を食べやすい長さに切り、器にサニーレタスをしき、ミニトマトを添える。



一味唐辛子を少量使うことでピリ辛な肉巻きになり、ご飯に合う一品です♪

(1人分) エネルギー187kcal/たんぱく質 11.1g/脂質 11.7g/塩分 0.7g

☆料理名 高野豆腐と野菜の甘酢和え

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

A	高野豆腐	3 枚
	しょうゆ	小さじ 1
	酒	小さじ 2
	おろしにんにく	少々
	片栗粉	大さじ 2
	揚げ油	適量
	トマト	100 g
B	アスパラガス	60 g
	きゅうり	60 g
	セロリ	60 g
	酢	大さじ 4
	酒	大さじ 1・1/3
	砂糖	大さじ 1・1/3
	塩	小さじ 1/3



●作り方

- ①高野豆腐は湯で十分に戻し、水気をしぼって一口大に切る。
- ②①にA を入れ、味をしみ込ませ、余分な水気を切る。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油でこんがり揚げる。
- ④トマトはさいの目切りにする。アスパラガスは2cm程度の斜め切りにし、茹でる。きゅうり、セロリは1cmの角切りにし、さっと湯に通す。
- ⑤ B に④を入れ、③を加えて和え、器に盛り付ける。



揚げた高野豆腐の食感を楽しめる一品です♪

(1 人分) エネルギー163kcal/たんぱく質 7.1g/脂質 9.2g/塩分 0.8g

☆料理名 白身魚のおかか揚げ風

●材料(4 人分)

白身魚	320g
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ2
かつお節	12g
グリーンアスパラ	90g
赤パプリカ	120g
黄パプリカ	120g
大根	160g
サラダ油	大さじ2
レモン	1個

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① 白身魚は一口大のそぎ切りにする。A を合わせて、白身魚を 10～15 分漬ける。
- ② ①の汁気をきり、かつお節をまぶす。
- ③ グリーンアスパラは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- ④ 大根はすりおろし、ざるにあげて余分な水分をとる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③をさっと炒めて取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに②を入れて焼く。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、その上に④⑤をのせて、くし型に切ったレモンを添える。(すりおろした大根をからめてお召し上がりください)



おかかの風味と彩り豊かな野菜を楽しむ一品です♪

(1 人分)エネルギー327kcal/たんぱく質 16.0g/脂質 10.7g/塩分 1.1g

☆料理名 アスパラガスとひじきのサラダ

●材料(4 人分)

豚肉薄切り	200 g
グリーンアスパラガス	100 g
ひじき(乾)	5 g
粒コーン缶	60 g
にんじん	40 g
レタス	4 枚
しょうゆ	大さじ 1 と 1/3
酢	大さじ 1 ・ 1/3
みりん	大さじ 2/3
ゆずこしょう	お好みで

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚肉は1枚ずつ茹でて、水気を切る。
- ② グリーンアスパラガスは茹でて、3～4cm長さの斜め切りにする。
- ③ ひじきは水で戻し、茹でて水気を切る。
- ④ コーンは水気を切る。にんじんは千切りにして茹でる。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ A を混ぜ合わせ、①～④と和え（お好みでゆずこしょうを入れて和える）、お皿に盛り付ける。



アスパラガスの豊富なビタミン C
(抗酸化作用) で免疫力アップ!

(1 人分) エネルギー172kcal/たんぱく質 11.5g/脂質 9.9g/塩分 1.0 g

☆料理名 アスパラとエビの和風マリネ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

グリーンアスパラ	200 g
玉ねぎ	40 g
にんじん	40 g
青じそ	2 枚
むきえび	60 g
だし汁	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1
酢	小さじ 2
レモン汁	小さじ 2
サラダ油	小さじ 2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1/2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラは、斜め切りで3等分する。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ A をバットに入れてよく混ぜ合わせ、②を加えてマリネ液を作る。
- ④ フライパンに油を熱し、むきえびに火が通るまで両面を焼いたら取り出す。同じフライパンにアスパラを入れて、さっと焼く。
- ⑤ ④を熱いうちに③の中に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて1時間程度置く。
- ⑥ ⑤を器に盛り、千切りにした青じそをのせる。



山陽小野田市産の「きのう今日アスパラ」は4月頃が旬です♪地元の旬の食材を食卓に取り入れましょう。

(1 人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 4.8g/脂質 3.7g/塩分 0.7g

☆料理名 ピースご飯

●材料(4 人分)

米	2 カップ
グリーンピース	1 カップ(130g)
水	2 カップ
塩	小さじ 2/3
酒	大さじ 2
だし昆布	1 枚

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① お米を洗う。
- ② 釜にお米とグリーンピース、水、A を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、全体にグリーンピースが行き届くように混ぜる。



ポイント

グリーンピースをつぶさないように
混ぜましょう♪

(1 人分) エネルギー323kcal/たんぱく質 7.2g/脂質 0.9g/塩分 1.0g

☆料理名 サンチュシューマイ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

豚ひき肉	360 g
小ねぎ	100 g
しょうが(チューブ)	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2・1/2
酒	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
塩	小さじ 2/3
サンチュ	10 枚
コーン	20 粒

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 小ねぎはみじん切りにする。
(小口切りにになっている市販のパックでもOK)
- ② ビニル袋に豚ひき肉、①、Aを入れ、よく練る。
- ③ ②を20等分にして丸める。
- ④ サンチュは適当な大きさにちぎる。
- ⑤ ③をサンチュで包み込み、コーンを上にのせる。
- ⑥ ⑤を耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで約5分加熱する。(様子を見て追加で加熱する。)



調理経験がない人でも材料を混ぜて包むだけでできる時短レシピです♪
電子レンジやビニル袋を使うため洗い物の削減にもつながります。

(1 人分)エネルギー241kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 15.7g/塩分 2.2g

☆料理名 たけのこの生春巻き

●材料(4人分)

たけのこ	100g
だし汁	適量
ブロックベーコン	50g
レタス	50g
豆苗	30g
かにかまぼこ	8本
生春巻きの皮	4枚
酢	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1/2
ゆずこしょう	小さじ 1/2

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① たけのこは棒状（10cm）に切り、だし汁で煮ておく。
- ② ブロックベーコンは1cm角 10cm長さの棒状に切り、レタスは太めの千切りにする。豆苗は10cm長さに切る。
- ③ 生春巻きの皮に水を吹き、しんなりしたら、かにかまぼこ2本、たけのこ、ベーコン、レタス、豆苗をのせてしっかりと巻き、食べやすい大きさに切って器に盛る。
- ④ Aを合わせてタレを作り、③をタレにつけていただく。



ポイント

余った野菜などを具にしてもおいしくいただけます！パーティーなどで応用できる一品です♪

(1人分) エネルギー124kcal/たんぱく質 5.3g/脂質 6.2g/塩分 1.6g

☆料理名 鶏とたけのこの甘辛炒め

●材料(4 人分)

	鶏肉	100g
	酒	小さじ 1
A	しょうゆ	小さじ 2/3
	おろししょうが	2g
	片栗粉	小さじ 2・1/3
	揚げ油	適量
	たけのこ	80g
	人参	40g
	玉ねぎ	60g
	ピーマン	20g
B	中華だし(顆粒)	4g
	しょうゆ	小さじ 1・1/3
	みりん	小さじ 2/3

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、A で下味をつける。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ たけのこは 1 cm角程度、人参は乱切りにし、どちらも茹でておく。
玉ねぎ、ピーマンはくし切りにする。
- ④ 野菜を炒め、しんなりしてきたら B で味付けをする。
- ⑤ ④に揚げた鶏肉を加えて混ぜ合わせる。



ポイント

鶏肉に下味を付けることで
しっかりとした味になります♪

(1 人分)エネルギー174kcal/たんぱく質 10.0g/脂質 11.6g/塩分 0.5g

☆料理名 たけのこと鶏肉のきんぴら炒め

●材料(4 人分)

たけのこ	240g
鶏むね肉	240g
さやいんげん	80g
ごま油	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 1
赤唐辛子	1 本

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉は薄くそぎ切りにしてから、細切りにする。
- ② たけのこは穂先と根元に分け、穂先はくし形に、根元は 5 mm厚さの半月切りにし、下茹でする。
- ③ さやいんげんは 4 cm長さに切り、さっと塩茹でし、冷水にとり水気を切る。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、②を加え、2～3 分炒める。
- ⑤ ④に砂糖、しょうゆ、小口切りにした赤唐辛子を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 仕上げに③を入れて混ぜ、火を止め、器に盛る。



唐辛子をピリリと効かせて、
おいしく減塩♪

(1 人分)エネルギー182kcal/たんぱく質 14.6g/脂質 10.1g/塩分 0.8g

☆料理名 牛肉とたけのこの炒め物

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

	牛肉(こま切れ)	200 g
A	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	片栗粉	小さじ 1
	たけのこ(ゆで)	150 g
	キャベツ	150 g
	白ねぎ	1 本
	油	大さじ 1
B	オイスターソース	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1



●作り方

- ① 牛肉に、A をもみこんでおく。
- ② たけのこは 3～4 cm 長さの薄切り、キャベツは一口大のざく切り、白ねぎは 2 cm 長さの斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①の牛肉を炒め、火が通ったら器に取り出す。
- ④ 同じフライパンに②を入れ 1～2 分炒める。③の牛肉を戻し、B を加え、手早く炒め、器に盛り付ける。



旬の食材を使った春を感じる一品♪

(1 人分)エネルギー212kcal/たんぱく質 12.3g/脂質 13.6g/塩分 1.0g

☆料理名 たけのこスープ

●材料(4人分)

豆腐	1/4 丁
玉ねぎ	100 g
たけのこ(ゆで)	80 g
おのだネギ三昧	12 g
わかめ(乾)	2 g
干しいたけ	2 g
だし汁	480cc
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
いりごま	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豆腐は1 cm の角切り、玉ねぎは薄切り、たけのこは3mm 幅の短冊切り、おのだネギ三昧は小口切りにする。わかめ、干しいたけを水で戻し、干しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけを入れて煮る。
- ③ 煮えたら、しょうゆ、塩を加え、豆腐、わかめを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、ねぎを入れ、最後にいりごま、ごま油で仕上げ、火をとめる。



ごまの香りが効いた一品です♪

(1 人分) エネルギー47kcal/たんぱく質 3.3g/脂質 2.0g/塩分 1.0g

☆料理名 鶏肉の南蛮風炒め

●材料(4人分)

鶏むね肉	240 g
小麦粉	少々
新たけのこ	240 g
新玉ねぎ	80 g
人参	50 g
スナップえんどう	80 g
ごま油	大さじ 2
ミニトマト	8 個
だし汁	160 cc
酢	大さじ 3
しょうゆ	小さじ 4
砂糖	大さじ 2
豆板醤	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにして全体に小麦粉をまぶす。
- ② 新たけのこ、新玉ねぎは薄切りにする。人参は短冊切り、スナップえんどうは斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を全体的にこんがり焼き、取り出しておく。
- ④ フライパンの油を少しふき取り、再加熱して、②をさっと炒める。
- ⑤ A を④に加え、ひと煮たちしたら③と混ぜ合わせて火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、半分に切ったミニトマトを添える。



さっぱりピリ辛の鶏肉を、旬のたけのこのサクサク感と一緒に♪

(1人分) エネルギー194kcal/たんぱく質 17.7g/脂質 7.3g/塩分 0.9g

☆料理名 はなっこりーのかき揚げ

●材料(4人分)

はなっこりー	120g
塩	小さじ 1/3
ウィンナー	40g
A [天ぷら粉	35g
水	70cc
揚げ油	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① はなっこりーは軽く塩茹でし、5cm程度の長さに切る。
- ② ウィンナーは斜め切りにする。
- ③ Aで衣を作り、①と②をいれてかき揚げの具をつくる。
- ④ スプーンですくいながら油の中へ落とし、かき揚げを作る。



ポイント

衣は氷などを入れて冷やしておく
と、カラッと揚げる事ができます♪

(1人分)エネルギー227kcal/たんぱく質 3.3g/脂質 19.9g/塩分 0.7g

☆料理名

はなっこりの黄身酢かけ

●材料(4人分)

はなっこりー	1 袋(200g)
人参	15g
えび	4 尾
卵黄	1 個分
みりん	大さじ 1 と 1/2
酢	大さじ 1 と 1/2
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ 2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① はなっこりーは茹でて 3 cmの長さに切る。人参は飾り切りにし、茹でる。えびは茹でて殻をむき、1 人 2 枚になるように厚さを半分に切る。
- ② A をよく混ぜ合わせておく。
- ③ ②を湯せんにつけ、混ぜながらゆるくトロみをつける。粗熱が取れたらマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ ①を器に盛りつけ、③の黄身酢をかける。



ポイント

黄身酢を作る際は粗熱をしっかりと
りましょう♪

(1 人分) エネルギー111kcal/たんぱく質 6.4g/脂質 6.0g/塩分 0.3g

☆料理名

かき卵スープ

●材料(4 人分)

はなっこりー	160g
人参	40g
玉ねぎ	80g
鶏ひき肉	80g
片栗粉	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
鶏がらスープ	小さじ 1
水	600ml(3 カップ)
卵	2 個
塩・こしょう	少々

春 夏 秋 冬



A [

●作り方

- ① はなっこりーは茹で、つぼみと茎に切り分ける。茎の 2/3 量をみじん切りにする。残りの 1/3 の茎は、1 cm くらいに切る。
- ② 人参と玉ねぎは、千切りにする。
- ③ ボールに鶏ひき肉と片栗粉、塩、①のみじん切りにした茎を加えてよく練り、一口サイズに丸めて肉団子を作る。
- ④ 鍋に A、②を加えて火にかけ、沸騰したら、③を加える。①の残りの茎とつぼみを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に溶き卵を加え、塩・こしょうで味を整える。



ポイント

旬のはなっこりーを使って、春の訪れを感じよう♪

(1 人分) エネルギー99kcal/たんぱく質 9.0g/脂質 4.4g/塩分 1.0g

☆料理名

春うららサラダ

●材料(4 人分)

はなっこりー	80g
ささみ	50g
大根	400g
人参	80g
たらこ	30g
コンソメスープ	50 cc
白ワイン	大さじ 1
りんご酢	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① はなっこりーは 3 cm に切り、さっと茹でてしぼる。
- ② ささみは、軽く塩をふり、電子レンジで 3 分加熱してほぐす。
- ③ 大根、人参は 3 cm の千切りにして塩をふり、しんなりさせる。
- ④ たらこは電子レンジで 2 分加熱してほぐす。
- ⑤ ①、②、③を混ぜ合わせ、調味料 A で和える。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④を散らす。



ポイント

旬のはなっこりーを使った野菜
たっぷりの春色サラダです♪

(1 人分) エネルギー 117kcal / たんぱく質 6.8g / 脂質 4.2g / 塩分 6.3g

☆料理名 鶏肉と野菜のソテー りんごのみぞれ酢かけ

レシピ提供：食生活改善推進員協議会

●材料(4 人分)

鶏もも肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
はなっこりー	200g
白菜	100g
人参	100g
油	大さじ 1
A [酒	大さじ 2
水	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
油	小さじ 1
りんご	2/5 個
B [酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
かいわれ大根	40g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉は 4 等分に切り、皮を下にして、塩・こしょうで下味をつける。
- ② はなっこりーは 3 cm 長さ、白菜の茎は 3 cm 長さの短冊切り、葉はざく切り、人参は 3 cm 長さの短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して、①を入れて両面こんがり焼き、A を加え、蓋をして蒸し焼きにする。しょうゆを回しかけ、鶏肉にからめて、取り出す。
- ④ そのままのフライパンに油を加え、②を入れて炒める。
- ⑤ りんごは皮をむいてすりおろし、B と合わせてりんごのみぞれ酢を作る。
- ⑥ 皿に④と③を盛り付け、3 cm の長さに切ったかいわれ大根を上飾り、仕上げに⑤をかける



生のりんごを使ってさっぱりと♪

(1 人分)エネルギー241kcal/たんぱく質 18.5g/脂質 12.0g/塩分 1.4g

☆料理名 鮭の南蛮漬け はなっこりー添え

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

鮭の切り身(塩なし)	240 g
薄力粉	大さじ 1
油	大さじ 2
玉ねぎ	160 g
ミニトマト	8 個
レモン	1/2 個
はなっこりー	120 g
だし汁	大さじ 4
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 2・1/2
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	少々
粒マスタード	小さじ 2

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼いて取り出す。
- ③ 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、ミニトマトは輪切り、レモンは薄くいちょう切りにする。
- ④ はなっこりーは熱湯で色よくゆで、茎は 1 cm 程度、残りは 3~4 cm 長さに切る。
- ⑤ ②のフライパンで、③をさっと炒める。
- ⑥ A をよく混ぜ、②、⑤と合わせ、20~30 分漬けておく。
- ⑦ 器に⑥と④を盛り付ける。



山口県のオリジナル野菜

“ はなっこりー ” を食べよう♪

(1 人分) エネルギー205cal/たんぱく質 16.2g/脂質 9.2g/塩分 1.0g

☆料理名 ふわふわ卵の洋風あんかけ

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

A [

はなっこりー	100 g
しめじ	100 g
玉ねぎ	30 g
人参	30 g
卵	4 個
塩	少々
油	大さじ 2
コンソメ	1 個
水	2 カップ
コーン	20 g
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1



●作り方

- ① はなっこりーは 2～3 cm に切り、さっとゆでる。しめじは石づきをとってほぐし、玉ねぎは角切り、人参はさいの目切りにする。
- ② ボウルに卵を割り、軽くほぐして塩を加える。フライパンに油を入れて強火で熱し、卵をいっきに流し入れ、大きく混ぜながら半熟状に火を通し、器に盛る。
- ③ ②と同じフライパンに、A と人参、玉ねぎ、しめじを入れ加熱する。煮立ったら、はなっこりー、コーンを加える。最後にこしょうを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②の上にかける。



彩り鮮やかな野菜を楽しめる
卵料理です♪

(1 人分) エネルギー165kcal/たんぱく質 8.3g/脂質 11.6g/塩分 0.9g

☆料理名 野菜のカレースープ

レシピ提供：ようちゃん

●材料(4人分)

玉ねぎ	120 g
人参	50 g
じゃがいも	60 g
ベーコン(ウインナー)	40 g
はなっこりー (ブロッコリー)	40 g
水	250 cc
オリーブ油	適量
豆乳	100 cc
カレールー	40 g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいも、ベーコン、はなっこりーをサイコロ状に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ② ①の野菜が柔らかくなったらベーコンとはなっこりーと豆乳を加え、カレールーを溶かす。



野菜がたっぷり摂れる一品です♪

(1人分) エネルギー161kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 10.9g/塩分 1.3g

令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の野菜たっぷり簡単朝食レシピを募集した結果、
バランス朝食部門「大人も子どもも大喜びで賞」に選ばれた一品です♪

☆料理名 はなっこりーと玉ねぎのパン粉焼き

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

はなっこりー	180 g
玉ねぎ	200 g
ベーコン	100 g
パプリカ	60 g
塩・こしょう	少々
パン粉	1/2 カップ
にんにく(みじん切り)	1 片
粉チーズ	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① はなっこりーは食べやすい長さに切り、玉ねぎは6～8つのくし形に切る。
- ② はなっこりーと玉ねぎをそれぞれベーコンで巻く。はなっこりーは2～3本まとめて巻く。
- ③ パプリカは細切りにする。
- ④ グラタン皿に②を並べ、その上に③を置く。塩・こしょうをふる、Aをかける。
- ⑤ ④にオリーブオイルをかけ、180℃のオーブンで約10分焼く。

※オーブンの温度と時間は各家庭のオーブンによって異なるので、様子を見ながら焼く。



にんにくとチーズの香りがアクセントに♪

(1人分) エネルギー229kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 17.4g/塩分 0.7g

☆料理名 レンジで♪簡単スープ

●材料(4 人分)

ベーコン	30 g
トマト	150 g
じゃがいも	100 g
玉ねぎ	100 g
はなっこりー	100 g
鶏がらスープの素 (またはコンソメ)	小さじ 4
トマトケチャップ	小さじ 4
水	600cc
オリーブオイル	小さじ 2
こしょう	少々

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ベーコンは幅 1 cm、トマトはくし形切り、じゃがいもは皮をむいて 5 mm のサイコロ切り、玉ねぎは薄切り、はなっこりーは 3 cm の長さに切る。
- ② 大きめの耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で 5 分加熱する。
- ③ ②と A を加えて混ぜ、再びラップをふんわりとかけ、更にレンジで 3 分程度加熱する。
※様子を見ながら加熱時間を調整してください。
- ④ 器に盛って、オリーブオイル、こしょうをかける。



忙しいときの味方！
電子レンジで作る時短レシピです♪

(1 人分) エネルギー 102kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 5.2g/塩分 1.5g

☆料理名 厚揚げとキャベツのごま炒め

●材料(4 人分)

豚肉(こま切れ)	80g
キャベツ	80g
人参	40g
ピーマン(青)	20g
ピーマン(赤)	20g
白ネギ	20g
玉ねぎ	80g
厚揚げ	2/3 枚(80g)
にんにく	1/2 片
サラダ油	大さじ1
寝太郎みそ	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ゴマ	大さじ1

春 夏 秋 冬



A



ポイント

野菜をたくさん摂る事ができる一品です！
片栗粉でとろみをつけることで食べやすくなります♪

●作り方

- ① キャベツと人参は短冊切り、ピーマン(青・赤)は細切り、白ネギは斜め切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、包丁でつぶしたにんにくを入れ、油に香りを移す。
- ④ 十分に香りを移したら、豚肉と①の野菜を加えて強火で炒める。
- ⑤ 厚揚げを加え、火が通ったら、Aを加える。

(1 人分) エネルギー145kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 8.8g/塩分 0.7g

☆料理名

袋煮キャベツ餃子

●材料(4人分)

	油揚げ	4 枚(72g)
	キャベツ	200g
	生しいたけ	2 枚(30g)
	豚ひき肉	180g
	卵	1 個
A	片栗粉	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
B	だし汁	2 カップ
	砂糖	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
	はなっこりー	4 本(60g)

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 油揚げはめん棒などで軽くたたいてから油抜きをし、半分に切って袋状にする。
- ② キャベツは千切りにし、しいたけは石づきを除いて粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉と②と A を入れ、よく混ぜる。
- ④ ①の袋状にした油揚げの中に、③を 8 等分にして詰め、袋の口をつまようじで止める。
- ⑤ 鍋に B と④を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして 15 分程度煮る。途中で半分に切ったはなっこりーを入れて煮る。
- ⑥ 器に盛り、はなっこりーを添える。



ポイント

具たくさんで、油揚げに味がじっくりしみこんだ一品です♪

(1 人分) エネルギー251kcal/たんぱく質 15.4g/脂質 14.2g/塩分 1.3g

☆料理名

豆腐ステーキの春キャベツあんかけ

●材料(4 人分)

木綿豆腐	1 丁(400g)
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
春キャベツ	200g
えのきたけ	1 パック(100g)
人参	40g
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	大さじ1
だし汁	2 カップ
酒	大さじ2
みりん	1/4 カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
一味唐辛子	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豆腐は水気を切り、4 等分に切って、片栗粉をまぶしておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面こんがりと焼く。
- ③ キャベツは 1 cm幅に切る。えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐしておく。人参は千切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて香りが出るまで炒め、③を入れて炒める。
- ⑤ ④に A を加えてさっと煮て、仕上げに B でとろみをつける。
- ⑥ 器に②を盛り付け、⑤をかけ、お好みで一味唐辛子を振る。



ポイント

春キャベツと豆腐を使った
ヘルシーな一品です♪

(1 人分)エネルギー317kcal/たんぱく質 10.3g/脂質 10.5g/塩分 1.9g

☆料理名 ジュリエンヌスープ

●材料(4 人分)

	豚肉	80g
A	キャベツ	40g
	人参	50g
	玉ねぎ	80g
	チンゲン菜	25g
	干しいたけ	4 枚(8g)
	サラダ油	大さじ 1
	水	800cc
	コンソメ	2 個(10g)
B	塩	小さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1
	卵	4 個
	ネギ	10g

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① 豚肉は 3cm 幅に切る。A の材料を千切りにする。干しいたけはもどしてスライスする。
- ② 鍋に油をひいて、豚肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ③ ②に水を入れて、干しいたけ、キャベツ、チンゲン菜の順に入れて煮る。
- ④ 煮えたらあくを取り、コンソメと B を加え、味を整える。
- ⑤ ネギは小口切りする。
- ⑥ ④を器に盛り、中ネギを乗せる。



ポイント

ジュリエンヌとは、フランス語で「千切り」を意味します。千切りにした野菜がたっぷり入ったスープで、とても簡単なので時間がない時にピッタリの一品です♪

(1 人分)エネルギー175kcal/たんぱく質 12.3g/脂質 11.0g/塩分 2.7g

☆料理名 クルミ和えサラダ

●材料(4人分)

キャベツ	60g
アスパラガス	40g
きゅうり	40g
人参	20g
ロースハム	32g
クルミ	20g
サラダ油	大さじ 1
酢	大さじ 1
A 砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは1 cm幅の斜め切り、キャベツは短冊切り、きゅうりと人参は千切りにする。それぞれさっと茹でて冷ましておく。
- ② ロースハムは短冊切り、クルミは粗めに砕いてフライパンで乾煎りしておく。
- ③ A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①、②を③で和える。



ポイント

手作りドレッシングでいつものサラダが一味違ったサラダになります♪

(1人分) エネルギー109kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 9.6g/塩分 0.7g

☆料理名 焼きスパ

●材料(4人分)

豚肉	80g
人参	60g
玉ねぎ	1/4 個
春キャベツ	100g
もやし	1/3 袋
スパゲッティ麺(乾)	200g
サラダ油	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 5
ケチャップ	大さじ 1
中華だし	大さじ 1
塩	小さじ 1
青のり	大さじ 1/2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚肉は一口大、人参、玉ねぎは細切り、春キャベツは短冊切り、もやしはざく切りしておく。
- ② スパゲッティ麺を茹でる。
- ③ フライパンに油をしき、先に豚肉と人参を炒め、残りの野菜を加えて炒める。
- ④ ③に②を入れ、A で味付けする。
- ⑤ 器に盛り、青のりをかける。



ポイント

麺をスパゲッティの麺でつくったので、さらっと具が麺に絡まります♪

(1人分) エネルギー310kcal/たんぱく質 13.8g/脂質 6.3g/塩分 3.8g

☆料理名 春キャベツのお魚バーグ

レシピ提供：食生活改善推進員協議会

●材料(4 人分)

春 夏 秋 冬

	あじ	大 1 尾
	春キャベツ	100g
	白ネギ	40g
	青じその葉	4 枚
A	みそ	大さじ 1/2
	スキムミルク	大さじ 1
	しょうがの絞り汁	大さじ 1/2
	卵(卵白)	1 個分
	片栗粉(またはコーンスターチ)	大さじ 1
	ごま油	大さじ 1
	はなっこりー	120g
	生わかめ	20g
	人参	20g
B	卵(卵黄)	1 個分
	みそ	大さじ 1・1/2
	酢	大さじ 1・2/3
	砂糖	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1



黄身酢ソースでさわやかに♪



●作り方

- ① あじは 3 枚におろし、中心の小骨を骨抜きで抜き、身を包丁で細かくたたく。春キャベツと白ねぎ、青じその葉はみじん切りにする。
- ② ボウルに①と A を加えてよく練り、4 等分し、小判型にまとめる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて両面をこんがりと焼き取り出す。
- ④ はなっこりーは 2 cmの長さに切る。生わかめは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でて冷ます。人参は千切りにする。
- ⑤ B を混ぜ合わせて、黄身酢ソースを作る。
- ⑥ 皿に③を盛り付けて④をのせ、⑤をかける。

(1 人分) エネルギー193kcal/たんぱく質 15.3g/脂質 7.5g/塩分 1.3g

☆料理名 地場産野菜のからし酢味噌和え

●材料(4 人分)

レシピ提供:食生活改善推進員協議会

茹でたけのこ	100g
ネギ三昧(またはわけぎ)	1 束(100g)
春キャベツ	100g
人参	50g
かにかまぼこ	40g
酢	大さじ 2
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
白味噌	大さじ 2
練りからし	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
白いりごま	小さじ 1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ネギ, キャベツをゆで, ネギは 3 cm長さに切り, キャベツは 1 cm幅の細切りにする。人参は千切りにしてゆでる。
- ② たけのこは 3 cm長さの薄切りにする。かにかまぼこは 2 cm長さに切り, 細かく裂く。
- ③ ボールに A を合わせ, ①と②を入れて和える。
- ④ 器に③を盛り付け, 上からひねりごまをふりかける。



旬の野菜で春を感じられる一品です♪

(1 人分) エネルギー85kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 1.1g/塩分 0.9g

☆料理名 野菜たっぷりつくね蒸し

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

A	鶏ひき肉	160 g
	ひじき（乾燥）	6 g
	しいたけ	100 g
	スキムミルク	大さじ 2・2/3
B	しょうが	12 g
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	みそ	大さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	スライスチーズ	2 枚
	キャベツ	200 g
	人参	40 g
	ニラ	20 g
	油	大さじ 1



●作り方

- ① ひじきは水にもどしてさっと洗い、水気をきる。しいたけは石づきをとり粗みじんにする。
- ② しょうがはすりおろして絞り、Bでみそだれを作る。
- ③ ボールにAと②のみそだれのうち大さじ1を入れてよく練り、1人2個となるように小判型にまとめる。
- ④ キャベツはざく切り、人参は3cm幅の千切り、ニラは長さ5cmに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、人参、キャベツ、③の残りのみそだれ、ちぎったチーズ、にらを順にのせてふたをして野菜が煮えるまで蒸し焼きにする。



蒸し焼きにすることで野菜がたくさん摂れる一品です♪

(1 人分) エネルギー201kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 9.5g/塩分 1.6g

☆料理名 キャベツたっぷりカツ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

A[キャベツ	280g
	豚こま切れ肉	200g
	玉ねぎ	200g
	塩・こしょう	少々
	パン粉	大さじ 4
	小麦粉	大さじ 4
	卵	2 個
	パン粉	大さじ 6
	揚げ油	適量
	レタス	80g



●作り方

- ① キャベツは粗みじん切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。豚肉は細切りにする。
- ② ボウルに①と A を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。8 等分にして俵型に成形する。小麦粉をうすくまぶし、溶き卵にくぐらせてパン粉をつけ、上からそっと押さえる。
- ③ 揚げ油を中温（約 170℃）に熱し、②を入れ全体がきつね色になるまで揚げる。
- ④ 器に盛り、レタスを添える。



具だくさんでキャベツの
シャキシャキ感が楽しめます♪

(1 人分)エネルギー487kcal/たんぱく質 17.8g/脂質 34.1g/塩分 0.4g

☆料理名

野菜餃子

●材料(4人分)

A〔	キャベツ	100 g
	人参	50 g
	ベーコン	20 g
	お好みソース	大さじ 1
	マヨネーズ	大さじ 1
	サラダ油	小さじ 4
	餃子の皮	16 枚
	水	大さじ 3

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① キャベツ、人参、ベーコンはみじん切りにする。
- ② フライパンに半量のサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしたらAで調味し、粗熱をとる。
- ④ 餃子の皮で③を包む。
- ⑤ フライパンに残りのサラダ油を熱し、④を並べ入れ焼き目がついたら、水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。



野菜嫌いなお子さんでも食べやすい一品です♪

(1人分) エネルギー184kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 11.2g/塩分 0.5g

☆料理名 ごま風味コールスロー

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

A	キャベツ	120 g
	きゅうり	80 g
	コーン缶	80 g
	マヨネーズ	大さじ 2
	ヨーグルト	大さじ 1
	すりごま	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1/2

●作り方

- ① キャベツは千切りにし、茹でて冷まし、水気を切る。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ コーンはザルにあげ、水気を切っておく。
- ④ ボールに A を混ぜ合わせておき、①～③と和える。



キャベツを茹でることカサも減り、野菜をたっぷり食べることができます♪

(1 人分) エネルギー81kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 5.4g/塩分 0.6g

☆料理名 鶏肉と春野菜の炒めもの

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

鶏むね肉	200 g
塩	少々
新玉ねぎ	150 g
春キャベツ	150 g
赤パプリカ	50 g
黄パプリカ	50 g
アスパラガス	100 g
スナップエンドウ	100 g
にんにく	2 片
オリーブ油	大さじ 2
コンソメ	小さじ 1・1/2
塩	少々
こしょう	少々

A



●作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩を振る。
- ② 新玉ねぎはくし切り、春キャベツは 4 cmの角切り、赤・黄パプリカは長さを半分にして細切りにする。アスパラガスは固い部分の皮を除いて 4 cm長さの斜め切りにする。スナップエンドウは筋をとり、ゆでておく。
- ③ フライパンにオリーブ油、包丁の腹でつぶしたにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったら中火で①を炒め、火が通ったらアスパラガス、新玉ねぎ、春キャベツ、赤・黄パプリカの順に加えて炒める。
- ④ 最後にスナップエンドウを加え、A で味を整え、器に盛り付ける。



彩りにあふれた旬の春野菜をたっぷり食べよう♪

(1 人分) エネルギー182kcal/たんぱく質 13.6g/脂質 9.3g/塩分 0.8g

☆料理名 春キャベツと鶏肉のクリーム煮

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

	鶏むね肉	280 g
	酒	大さじ 2
	片栗粉	大さじ 1/2
	春キャベツ	300 g
	赤パプリカ	1 個
	さやいんげん	8 本
	油	大さじ 1
A	コンソメ (顆粒)	小さじ 1
	水	1 カップ
	酒	大さじ 1
	牛乳	2/3 カップ
	塩	少々
	こしょう	少々
B	片栗粉	小さじ 2
	水	小さじ 2



●作り方

- ①鶏むね肉は一口大にそぎ切りし、酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ②春キャベツはざく切り、赤パプリカは角切りにする。さやいんげんは熱湯で茹で、水にとって水気を切り、ななめ切りにする。
- ③フライパンに油を入れ中火で熱し、①を炒める。肉の色が変わったら、キャベツ、赤パプリカを入れて炒める。
- ④③にA を加えて煮立て、酒を加えて3 ～4 分煮る。牛乳を加え、塩、こしょうで味を調え、B でとろみをつける。
- ⑤器に盛り付け、さやいんげんをのせる。



春キャベツのシャキシャキした
食感が楽しめます♪

(1 人分) エネルギー207kcal/たんぱく質 17.8g/脂質 8.7g/塩分 0.6g

☆料理名 フライパンで作るホットサンド

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

食パン(6枚切り)	4枚
キャベツ	160g
ツナ	60g
マヨネーズ	小さじ4
塩	少々
こしょう	少々
トマト	120g
卵	4個
サラダ油	適量
バター	20g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① キャベツは千切りにし、Aと混ぜる。トマトは5mm幅の半月切りにする。
- ② フライパンに油を中火で熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作って器に取り出しておく。
- ③ 食パン、②、トマト、キャベツ、食パンの順番に重ねておく。
- ④ ②のフライパンを一度ふき取り、弱火でバター半量を溶かして③を入れ、上にアルミホイルをかぶせて、皿などの重しになるものをのせて1分程度焼く。焼き色がついたら、残りのバターを溶かして裏返し、同様に焼く。
- ⑤ ④を好みの大きさに切って器に盛る。



具をアレンジして、いろいろなバリエーションを楽しむことができます♪

(1人分)エネルギー335kcal/たんぱく質 15.2g/脂質 16.2g/塩分 1.2g

☆料理名 豚肉のしょうが蒸し

●材料(4 人分)

豚小間切れ肉	280 g
キャベツ	200 g
もやし	40 g
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 2
塩	少々
こしょう	少々
おろししょうが	小さじ 2
ごま油	小さじ 2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚肉はボウルに入れ、A を加えて揉みこむ。
- ② キャベツは一口大のざく切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひいて②、もやしを広げ、その上に①を広げてのせ水大さじ4を加えて蓋をし、中火で蒸す。
- ④ 豚肉に火が通ったら全体を混ぜ合わせる。



味付けした豚肉を野菜の上にのせることで、
付け合わせを同時に作ることができます♪

(1 人分)エネルギー232kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 17.7 g /塩分 1.2g

☆料理名

わかめと三つ葉のごまみそ和え

●材料(4 人分)

生わかめ	100g
だし汁	1 カップ(200 cc)
三つ葉	100g
人参	50g
白みそ	120g
砂糖	13g
酒	大さじ 1・1/2
だし汁	1/4 カップ(50 cc)
すりごま	大さじ 2
卵	1 個
油	小さじ 1

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 沸騰した湯でわかめを柔らかく茹で、冷水ですすぎ、水気を十分に絞り、1 cmに切る。
- ② 鍋に、だし汁 200 ccを入れ煮立て、わかめを加えて味を含ませる。一煮立ちしたらザルにあげて水気を切っておく。
- ③ 三つ葉は根を切り、さっと茹で、2~3 cmに切る。
- ④ 人参は 2~3 cmの千切りにして茹でる。
- ⑤ 別の鍋に、A を入れて火にかけ、よく練り、最後に卵黄 1/2 を入れてよく混ぜ、とろりとしたごまみそを作る。
- ⑥ 食べる直前にわかめと三つ葉と人参を⑤で和え、器に盛る。
- ⑦ 残った卵（卵白と卵黄 1/2）はいり卵にして上にのせる。



ポイント

わかめを食べて、食物繊維をたくさんとろう♪

1 人分) エネルギー154kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 5.8g/塩分 2.3g

☆料理名 さやいんげんとらっきょうの豚肉巻き

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進員

春 夏 秋 冬

A

豚薄切り肉	240 g
青じその葉	16 枚
らっきょう漬	100 g
さやいんげん	40 g
人参	80 g
サニーレタス	4 枚(30 g)
ミニトマト	8 個
しょうゆ	小さじ 2
らっきょう漬の漬け汁	大さじ 4
酒	大さじ 2
赤唐辛子	1 本
ごま油	小さじ 2



●作り方

- ① らっきょう漬は繊維を断つように 3 等分に切る。さやいんげんはすじをとり、さっとゆでて冷ます。人参は 5 ～6 cm 長さに切り、5 mm 幅の棒状に切り、さっとゆでて冷ます。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ② 豚肉の上に青じその葉を置き、さやいんげん、人参、らっきょう漬をのせてはみ出さないように巻く。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 火が通ったら A と小口切りにした唐辛子を入れて水分を飛ばしながら全体に絡める。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、サニーレタスとミニトマトを添える。



らっきょう漬と青じその香りでさわやかに♪

(1 人分) エネルギー170kcal/たんぱく質 14.3g/脂質 5.7g/塩分 1.1g

☆料理名 蒸しミートローフ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

A [豚ひき肉	280 g
	塩	小さじ 1/3
	こしょう	少々
	パン粉	大さじ 4
	牛乳	大さじ 3
	玉ねぎ	100 g
	さやいんげん	8 本
	うずら卵	8 個
	ブロッコリー	160 g
	ミニトマト	4 個
B [トマトケチャップ	大さじ 2
	中濃ソース	大さじ 1/2



●作り方

- ① ボウルにAを合わせて、パン粉をしめらせておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、さやいんげんはゆでて 1 cm長さに切る。うずら卵はゆでて殻をむく。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ ①に豚ひき肉、塩、こしょうを入れて、よく練り混ぜ、玉ねぎといんげんを加え、さらに混ぜる。
- ④ ラップを広げ、③を楕円形に広げる。うずら卵を並べ、ラップで巻いて包む。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ、10 分程度蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったら輪切りにして、器に盛り、ブロッコリー、ミニトマトを添える。
- ⑦ 小鍋でBをひと煮立ちさせ、器に添える。



うずら卵で切り口を華やかに♪

(1 人分)エネルギー262kcal/たんぱく質 18.3g/脂質 15.6g/塩分 1.0g

☆料理名 季節の豆と茹で野菜の肉みそサラダ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

鶏ひき肉	200g
スナップエンドウ	100g
人参	100g
キャベツ	100g
黄ピーマン	50g
そら豆	50g
油	小さじ 1
A [マヨネーズ	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
レタス	4 枚
ミニトマト	4 個

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① スナップエンドウは筋をとる。人参は太めの千切り、キャベツは長さ 4 cmの短冊切り、黄ピーマンは長さを半分にし、5 mm幅に切る。
- ② 湯を沸かし、スナップエンドウ、人参、そら豆をそれぞれ 2 分程度茹でる。キャベツと黄ピーマンは 40 秒程度茹でる。茹でた野菜は、ざるに取り上げ、余熱で水分を蒸発させる。
- ③ そら豆は薄皮をむく。スナップエンドウは斜め切りでふたつに分ける。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を中火で 2～3 分炒める。
- ⑤ 火が通ったら、砂糖、しょうゆを加えてからめる。汁気がなくなったら、ボウルにあげ、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に茹でた野菜を加え、軽く混ぜ合わせる。皿にレタスをしき、盛り付ける。4 つ切りにしたミニトマトを添える。



パンにはさんで食べてもおいしい
減塩サラダです♪

(1 人分) エネルギー190kcal/たんぱく質 13.8g/脂質 9.7g/塩分 0.9g

☆料理名 スナッフえんどうと春キャベツの炒め物

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

ベーコン	40 g
春キャベツ	200 g
スナッフえんどう	60 g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々

A [

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ベーコンは短冊切り、春キャベツはざく切り、スナッフえんどうは斜め切りにする。
- ② フライパンでベーコンを炒め、春キャベツ、スナッフえんどうを加えてさらに炒める。
- ③ Aで味を整え、火を止める。



カレーの風味を生かした歯ごたえのよい一品です♪

(1 人分) エネルギー58kcal/たんぱく質 2.4 g/脂質 4.0g/塩分 0.3g

☆料理名 スナッフえんどうとトマトの卵炒め

●材料(4 人分)

豚バラ肉	100 g
玉ねぎ	120 g
スナッフえんどう	80 g
生きくらげ	60 g
トマト	120 g
卵	2 個
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ 2
ポン酢	大さじ 2・1/2

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚バラ肉は 4～5 cm幅に切る。
- ② スナッフえんどうは、さっとゆで、大きいものは斜めに半分に切る。
- ③ 生きくらげは、食べやすい大きさに切り、トマトは大きめの乱切り、玉ねぎは縦 1 cm幅のくし切りにする。
- ④ 卵は割りほぐして、塩・こしょうを加える。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ 1 を熱し、④を入れて大きめのスクランブルエッグにして皿に取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油大さじ 1 を熱し、豚バラ肉、玉ねぎに火を通し、スナッフえんどう、生きくらげ、トマトを加えて炒め、ポン酢で味を調え、⑤の卵を加える。



野菜はさっと炒めて、食感を残します♪

(1 人分) エネルギー248kcal/たんぱく質 9.3 g /脂質 17.8g/塩分 0.8g

☆料理名 ヨーグルト入り春の味噌汁

●材料(4人分)

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

新玉ねぎ	50 g
人参	50 g
春キャベツ	60 g
えのきたけ	40 g
油揚げ	15 g
スナッペンどう	80 g
だし汁	600cc
みそ	大さじ 1
プレーンヨーグルト	大さじ 1 と 1/2

A



●作り方

- ① 新玉ねぎは1 cm幅のくし形切り、人参はいちょう切り、春キャベツは1.5 cm角に切り、えのきたけは根元を切り落とし3等分に切る。スナッペンどうは筋を取って斜め半分に切る。油揚げは5mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①のスナッペンどう以外を煮る。
- ③ 煮えたらスナッペンどうを加えて1分程度煮て、Aを加える。



だしのうま味＋ヨーグルトのコク
で美味しく減塩♪

(1人分) エネルギー55kcal/たんぱく質 3.2 g/脂質 1.8g/塩分 0.7g

☆料理名 きぬさやと鶏肉の卵とし

●材料(4人分)

鶏もも肉	120 g
きぬさや	100 g
高野豆腐	2 枚 (30 g)
にんじん	100 g
玉ねぎ	100 g
卵	3 個
だし汁	300 cc
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏もも肉は1口大に切る。
- ② きぬさやは筋を除き、大きいものは斜め半分に切る。
- ③ 高野豆腐は水で戻し、2cm角に切る。
- ④ にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ 卵は割りほぐしておく。
- ⑥ 鍋にだし汁、Aを入れて煮立たせ、鶏もも肉、高野豆腐、にんじん、玉ねぎを加えて中火で10分煮る。さらにきぬさやを加え、1～2分煮る。
- ⑦ 卵を回し入れ、半熟になるまで火を通したら、器に盛り付ける。



旬のきぬさやを使って彩りよく♪

(1人分)エネルギー220kcal/たんぱく質 15.6g/脂質 11.2g/塩分 0.8g

☆料理名 新玉ねぎのふわふわおやき

●材料(4人分)

新玉ねぎ	350 g
長いも	40 g
ツナ缶	1 缶 (70 g)
小麦粉	大さじ 4
しょうゆ	小さじ 2
塩	少々
ごま油	大さじ 2
春キャベツ	100 g
ブロッコリー	100 g
ミニトマト	4 個
ポン酢やケチャップ	お好みで

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 新玉ねぎはみじん切り、長いもはすりおろす。
- ② ボウルに①、油を切ったツナ、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、8等分した②を並べて焼く。焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、両面焼けたら皿にのせる。
- ④ 千切りにした春キャベツと茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。お好みでポン酢またはケチャップをかける。



やわらかいので、子どもから大人
まで美味しく味わえる一品♪

(1人分) エネルギー193kcal/たんぱく質 6.7g/脂質 10.2g/塩分 0.6g

☆料理名 新玉ねぎと豚ひき肉の重ね焼き

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

新玉ねぎ	600 g (4個)
豚ひき肉	160 g
バター	25 g
パルメザンチーズ	大さじ 1・2/3
レタス	20 g
ミニトマト	8 個
しいたけ	20 g
新玉ねぎ	20 g
パセリ	5 g
※いずれもみじん切り	
卵	1/2 個
パン粉	大さじ 1
塩・こしょう	少々



●作り方

- ① 新玉ねぎは上下を少し切り落とし、横 2 つに切る。
- ② ボウルに豚ひき肉と A を入れ、よく練り混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かして、中火で①の両面をこんがり焼く。
- ④ ③を天板に並べて、8 等分にした②を玉ねぎの上にのせ、軽くおさえてパルメザンチーズをふる。
- ⑤ ④を 180℃のオーブンに入れて、肉に火が通るまで約 12 分焼く。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け、レタスとミニトマトを添える。



旬の新玉ねぎのみずみずしい甘さが楽しめる1品です♪

(1 人分) エネルギー204kcal/たんぱく質 9.5g/脂質 12.4g/塩分 0.4g

☆料理名 野菜と肉団子のスープ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

キャベツ	50 g
新玉ねぎ	100 g
新じゃがいも	100 g
にんじん	50 g
アスパラガス	40 g
水	600 c c
鶏ひき肉	200 g
おろし生姜	小さじ 1
片栗粉	小さじ 2
固形コンソメ	1 個
カットトマト（缶詰）	1 缶（400 g）
塩・こしょう	少々
粉チーズ	大さじ 2

春 夏 秋 冬



A [

●作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは 1.5 cm 角に切り、アスパラガスは 2 cm 斜め切りにする。
- ② ボウルに A を入れて粘りが出るまでよく混ぜたら、16 等分にして丸めて肉団子を作る。
- ③ 鍋に水、固形コンソメを入れて混ぜ、煮立ったら、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、肉団子を入れて煮る。
- ④ ③の野菜と肉団子に火が通ったら、カットトマト、キャベツ、アスパラガスを加えて 5 分程度煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整え、器に盛り付けたら粉チーズをかける。



野菜と肉団子で具材たっぷりの
「食べるスープ」です♪

(1 人分) エネルギー 161 kcal / たんぱく質 10.4 g / 脂質 6.5 g / 塩分 0.9 g

☆料理名 春の味噌汁

●材料(4 人分)

新じゃがいも	中 1 個
新玉ねぎ	1/2 個
人参	1/4 本
油揚げ	1/4 枚
きぬさや	8 枚
煮干	適量
水	800cc
寝太郎みそ	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 新じゃがいもは 1 口大、新玉ねぎは 1cm 幅のくし切り、人参はいちょう切り、油揚げは短冊切りにしておく。きぬさやは塩茹でしておく。
- ② 煮干しでだし汁をとる。
- ③ だし汁に①を入れて火を通す。
- ④ 材料に火が通ったら、いったん火を止めて、寝太郎みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、きぬさやをのせる。



ポイント

寝太郎みそは山陽小野田市で生産されている味噌です！煮干などの天然だしを活用することで減塩にも繋がります♪

(1 人分) エネルギー76kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 1.3g/塩分 0.7g

☆料理名

和風ジャーマンポテト

●材料(4 人分)

じゃがいも	2 個程度(300g)
長ねぎ	4 本(300g)
ベーコン	40g
バター	8g
薄口しょうゆ	小さじ 1
黒こしょう	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、1 cmの半月切りにし、水にさらしてラップにくるみ、電子レンジで1～2分加熱し、軟らかくする。
- ② 長ねぎは3 cmの長さの斜め切りにし、ベーコンは幅1 cmの短冊切りにする。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、一度取り出す。
- ④ 一度フライパンをきれいにし、バターを溶かし、じゃがいも、長ねぎを炒め、薄口しょうゆで調味する。
- ⑤ ④を器に盛り、ベーコンをのせ、黒こしょうをふる。



ポイント

ほんのりしょうゆ味の香ばしい一品です。薄口しょうゆにすることで色が濃くなるのを防ぎます♪

(1 人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 5.7g/塩分 0.5g

☆料理名 カレー風味のポテトサラダ

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

	じゃがいも	320 g
	人参	60 g
	バター	10 g
A	塩	少々
	こしょう	少々
	コンソメ（顆粒）	少々
	酢	大さじ1・1/3
	砂糖	大さじ1 弱
	スライスチーズ	2 枚
B	カレー粉	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々



●作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて一口大に切ってからゆで、熱いうちにAを加えてつぶし、なめらかにする。
- ② にんじんはすりおろし、バターを熱したフライパンでよく炒める。
- ③ ①に②と、5mm角に切ったスライスチーズを入れて混ぜ合わせ、Bで味を整える。



カレー風味で、食欲増進♪

(1人分) エネルギー123kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 4.2g/塩分 0.5g

☆料理名 新じゃがのベーコンチーズ焼き

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

新じゃがいも	600 g
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	80 g
にんにく	1 かけ
オリーブオイル	大さじ 1
バター	10 g
塩	少々
こしょう	少々
A [粉チーズ	大さじ 3
生パセリみじん切り	大さじ 2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ①新じゃがいもは皮付きのままよく洗い、大きめの一口大に切る。玉ねぎは1cmの角切り、ベーコンは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②新じゃがいもを耐熱皿に並べ、ラップをかけて、竹串がすっと通るくらいまで電子レンジで5～6分加熱する。粗熱をとり水気を拭く。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、ベーコンを炒め、じゃがいもの切り口を下にして並べる。焼き色がついたら玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、にんにく、バターを加え、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤火を止めて、A をかけ、さっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。



皮付き新じゃがのホクホク食感に
ベーコン、チーズの相性が抜群！

(1人分) エネルギー272kcal/たんぱく質 7.3g/脂質 14.4g/塩分 0.7g

☆料理名 ポテサラバーガー

●材料(1 個分)

ロールパン	1 個
じゃがいも	50 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
粒コーン	10 g
かにかまぼこ	10 g
スライスチーズ	1 枚
レタス	5 g
マヨネーズ	小さじ1強
塩・こしょう	少々

レシピ提供：ねたろう食育ネットワーク

春 夏 秋 冬



●作り方

- ①じゃがいも、人参は1センチ角に切る。
- ②①とコーンを水を入れた耐熱ボール（または耐熱袋）に入れて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③きゅうりはスライス、レタスは一口大にちぎる。
- ④②のじゃがいも（コーン、人参入り）が熱いうちに潰しておく。
- ⑤④が少し冷めたら、かにかまぼこを混ぜ、マヨネーズ、塩コショウで味付けをする。
- ⑥ロールパンの横に切り込みを入れ、⑤とレタス、きゅうり、チーズを挟み完成。



手軽に作れて、朝食におすすめの栄養満点レシピです♪

(1 人分)エネルギー301kcal/たんぱく質 10.7g/脂質 12.7g/塩分 2.1g

☆料理名 ミルクみそ汁

●材料(4 人分)

厚揚げ	80 g
ベーコン	30 g
新玉ねぎ	150 g
新じゃがいも	1 個
アスパラガス	2 本
油	大さじ 1
だし汁	2 カップ
牛乳	1 カップ
みそ	大さじ 1 と 1/3

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 厚揚げは 1 口大、ベーコンは 1 cm 幅、新玉ねぎは薄切り、新じゃがいもは細切り、アスパラガスは 2 cm 幅の斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、新玉ねぎ、新じゃがいもを炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて、厚揚げとアスパラガスも加える。
- ④ 具材に火が通ってきたら牛乳を加える。ひと煮立ちさせたら火を止めて、みそを溶き入れる。



牛乳を加えることで、うま味と
コクを感じるまろやかな味わいになり、
みそを減らすことで減塩にもつながります♪

(1 人分) エネルギー158kcal/たんぱく質 5.9g/脂質 9.9g/塩分 0.9g

☆料理名 肉じゃがの焼きいなり

レシピ提供：食生活改善推進員

●材料(4人分)

残った肉じゃが	約 300 g
油揚げ	4 枚
ピザ用チーズ	30 g
粒コーン	40 g
パン粉	20 g
A [オリーブオイル	大さじ 1・1/2
ドライパセリ	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 肉じゃがは軽くつぶす。
- ② ①にピザ用チーズ、粒コーンを加え混ぜ、8等分にする。
- ③ 油揚げはさっとお湯をかけ油抜きをして軽く絞り、半分に切り、中を開く。
- ④ ③に②を詰め、舟形にしてあらかじめ混ぜておいた A を上に乗せる。
- ⑤ トースターで2～3分焼いて焦げ目をつける。
- ⑥ 焼きあがったらドライパセリを散らす。



食べ残した料理を別の料理に作り替えることで、飽きることなく食べることができ、食品ロスの削減にもつながります♪

(1人分) エネルギー202kcal/たんぱく質 8.8g/脂質 12.5g/塩分 0.8g

☆料理名 ネバネバ和風お好み焼き

●材料(4 人分)

長いも	500g
じゃがいも	200g
キャベツ	200g
豚こま切れ肉	100g
納豆	80g
ちりめんじゃこ	30g
桜えび	20g
削り粉	20g
青じそ	10 枚
サラダ油	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/3
A しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
きざみのり	少々
マヨネーズ	大さじ2
紅しょうが	12g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 長いもは皮をむき、300g はすりおろし、残り 200g は 3 cmの千切りにする。じゃがいもはすりおろし、キャベツは粗いみじん切りにする。
- ② ボールに①と豚肉、納豆、ちりめんじゃこ、桜えび、削り粉、千切りにした青じそを入れ、ふんわり混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を 1/4 量流し入れて円形に広げ、両面をこんがりと焼いて器に盛る。
- ④ ③のフライパンをふいて、中火で熱し A を入れ、とろっとするまで煮詰める。
- ⑤ 器に盛った③に④をかけて、きざみのりをのせ、マヨネーズと紅しょうがを添える。



ポイント

栄養満点のネバネバ食材を使って、
ふんわりやさしい仕上がりに♪

(1 人分) エネルギー387kcal/たんぱく質 22.9g/脂質 14.9g/塩分 2.2g

☆料理名

長いものじゃこサラダ

●材料(4 人分)

長いも	160g
水菜	80g
トマト	100g
ちりめんじゃこ	大さじ3
干しのり	少々
ごま油	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1・1/2
ゆずこしょう	小さじ1/2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 長いもは皮をむいて細めの千切りにする。水菜は 4 ～5 cmの長さに切る。トマトは 1 cm角に切る。
- ② ちりめんじゃこと干しのりを、ごま油で軽く炒る。
- ③ 器に水菜と長いもを盛り、③をかけ、トマトを彩りよく散らし、混ぜ合わせた A をかける。



ポイント

じゃこを加えることで塩味がプラスされます。シャキシャキサラダで野菜を食べよう♪

(1 人分) エネルギー81kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 0.2g/塩分 0.3g

☆料理名 長芋のふんわり汁

●材料(4 人分)

小松菜	80 g
長芋	120 g
卵	2 個
だし汁	600 c c
こいくちしょうゆ	12 g
塩	少々

A [

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 小松菜は 1 cm幅に切る。
- ② 長芋は皮をむき、すりおろす。
- ③ 卵は割りほぐし、②と混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら小松菜を煮る。
- ⑤ A で味を整え、③を加え、ひと煮たちさせる。



長芋と卵の食感が優しく
口に広がるレシピです♪

(1 人分) エネルギー65kcal/たんぱく質 4.7g/脂質 2.7g/塩分 0.8g

☆料理名 豚肉と長いものオイスターソース炒め

* レシピ提供：健康増進課*

●材料(4人分)

豚肉(薄切り)	280g
長いも	200g
にら	20g
油	12g
オイスターソース	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ1強
酒	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1・1/3
にんにく(チューブ)	少々

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 長いもは5mm厚さの半月切り、にらは3cm幅に切っておく。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 長いもを加えて炒め、Aで調味する。
- ④ 最後ににらを加え、炒める。



豚肉と長芋には疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。にらやにんにくに含まれるアリシンにはビタミンB1の作用を高める働きがあります。

(1人分)エネルギー226kcal/たんぱく質24.7g/脂質13.4g/塩分1.1g

☆料理名

鯖の五目あんかけ

●材料(4 人分)

	鯖(骨なし)	60g×4 切れ
A	しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1/2
	しょうが汁	少々
	小麦粉	16g
	油	大さじ 1 と 1/2
	にんにく	1 片
	アスパラガス	100g
	人参	100g
	生しいたけ	100g
	茹でたけのこ	100g
B	しょうが汁	少々
	しょうゆ	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	酢	大さじ 3
	だし汁	300 cc
	片栗粉	大さじ 1・1/2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① A に鯖を 10 分程度つけこみ、取り出し小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、①を色よく焼き、皿に盛る。
- ③ にんにくはみじん切り、アスパラガスは斜め細切り、人参は 4 cm の千切りにする。生しいたけと茹でたけのこは薄切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、にんにくを炒めて香りが出たら、③を入れる。
- ⑤ 火が通ったら、B を加え、水溶き片栗粉でとろみがついたら②の上にかける。



ポイント

片栗粉は同量の水で溶きます。とろみは好みに合わせて調節しましょう♪

(1 人分) エネルギー 197kcal/たんぱく質 15.9g/脂質 10.6g/塩分 2.1 g

☆料理名 鯖とはなっこりの和風グラタン

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

A	鯖	2切れ(120g)
	こしょう	少々
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	玉ねぎ	150g
	はなっこりー	80g
	しめじ	50g
	ミニトマト	8個
	サラダ油	大さじ1
	酒・みりん	各大さじ1
	みそ	小さじ2
	牛乳	200ml
	薄力粉	大さじ3
	チーズ(モッツァレラ)	60g
	粉チーズ	大さじ2



●作り方

- ① 鯖は食べやすい大きさに切り、A を振ってなじませる。
- ② 玉ねぎは薄切り、はなっこりーは 3 cm長さに切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ③ フライパンに油半分を熱し、①を入れて両面に焼き色がついて火が通るまで焼き、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンを軽くふき取り、残りの油を加えて熱し、②を入れて火が通るまで炒める。
- ⑤ 鍋に酒とみりんを入れて煮立てたらみそを加えて溶き、牛乳と薄力粉を加えて混ぜながら中火でとろみがつくまで 3 分程度加熱する。
- ⑥ グラタン皿に③④と輪切りにしたミニトマトを入れ、⑤を全体にかけ、チーズをのせて粉チーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで 7 ～8 分焼く。



ポイント

料理に牛乳や乳製品を使うと、美味しく減塩することができます♪

(1 人分) エネルギー237kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 11.7g/塩分 0.8g

☆料理名 れんちょうのカレームニエル

●材料(4人分)

れんちょう	2匹(約 300g)
強力粉	1/3 カップ
カレー粉	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
A サラダ油	大さじ 1
バター	大さじ 1/2
オリーブ油	大さじ 1
じゃがいも	中 1 個(約 200g)
人参	中 2 本(約 200g)
ブロッコリー	1 株(約 120g)
塩・こしょう	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 強力粉の中にカレー粉、塩を入れて混ぜる。
- ② れんちょうは半分に切り、①をまぶし、軽くはたく。
- ③ フライパンに A を入れて中火で熱し、②を入れて焼く。
- ④ じゃがいも、人参は皮をむき、一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けてそれぞれ茹でる。(または電子レンジにかける)
- ⑤ ④を塩・こしょうで調味する。



ポイント

魚と温野菜を手軽に食卓へ
取り入れましょう♪

(1 人分)エネルギー252kcal/たんぱく質 18.2g/脂質 23.4g/塩分 0.9g

☆料理名 豆腐としらす干しの落とし揚げ

●材料(4人分)

豆腐	1丁(400g)
しらす干し	40g
卵	1個
A 片栗粉	大さじ2
だしの素	小さじ1
揚げ油	適量
しょうが	5g
ねぎ	20g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豆腐は布巾に包んで傾けた台に乗せ20分前後置いておく。
- ② ボールに①、しらす干し、Aを入れ混ぜる。
- ③ 190℃の油で②を1分半～2分揚げる。
- ④ しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにして、落とし揚げの上にのせる。



ポイント

豆腐の水分をしっかり切ると崩れにくくなります。カルシウムを摂る事が出来る一品です♪

(1人分)エネルギー167kcal/たんぱく質 11.0g/脂質 10.6g/塩分 0.9g

☆料理名

チンゲン菜のあさりあんかけ

●材料(4 人分)

チンゲン菜	1 束(150g)
あさり(むき身)	240g
干しいたけ(大)	3 枚
人参	50g
もやし	1/2 袋
しょうが	1 かけ(10g)
サラダ油	大さじ 2
A[砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
B[片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① チンゲン菜は 4～5 cmの長さにざく切りにし、熱湯でさっと茹でる。葉の色が鮮やかになったらザルにとり、水気を切る。
- ② あさは塩水で洗い、熱湯でさっと茹でて、あくを取ったゆで汁を 1/2 カップとっておく。
- ③ 水で戻した干しいたけは軸を取り細切りにし、戻した汁を 1/2 カップとっておく。
- ④ 人参は薄い短冊切り、もやしはさっと洗い、しょうがは千切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、③を入れて香りがたったら、人参、もやし、しょうがを軽く炒め、①を入れて強火で炒め、最後にあさを加える。
- ⑥ A と、②と③の汁を加え、全体をよく混ぜる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、仕上げに B でとろみをつける。



ポイント

チンゲン菜の歯ごたえとあさりの旨味がギュッと詰ったあんかけです♪

(1 人分) エネルギー158kcal/たんぱく質 13.6g/脂質 7.5g/塩分 1.0g

☆料理名 あさりと春野菜の卵蒸し煮

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

人参	60 g
生しいたけ	2 枚
グリーンアスパラ	150 g
春キャベツ	160 g
ブロッコリー	80 g
ごま油	大さじ 2
あさり水煮(缶詰)	1 缶
卵	3 個
あさり水煮の汁	大さじ 3
水	100 cc
塩	少々
酒	大さじ 1
おろしにんにく	8 g
ねぎ	少々

A



●作り方

- ① 人参は細切り、生しいたけは薄切り、グリーンアスパラは斜め薄切り、春キャベツとブロッコリーは一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒め、あさりの身を入れて、さらに炒める。
- ③ 卵をボウルに割りほぐし、Aを入れてよく混ぜる。
- ④ ②に③を加えて、弱火にかける。
- ⑤ 卵が徐々に固まり始めたら、ごく弱火にし、蓋をして 1、2 分蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、小口切りにしたねぎをふりかける。



あさりと春野菜の旨味がたっぷりの一品です♪

(1 人分)エネルギー182kcal/たんぱく質 11.1g/脂質 11.5g/塩分 0.3g

☆料理名 青じそたっぷりチキンバーグ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

	玉ねぎ	100 g
	白ねぎ	50 g
	青じそ	16 枚
	卵	1 個
	鶏ひき肉	280 g
A	塩	少々
	こしょう	少々
	酒	小さじ 2
	油	小さじ 2
	きゅうり	1 本
B	梅干（果肉）	1 個分
	だし汁	小さじ 2
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	青じそ（盛付け用）	8 枚
	ミニトマト	8 個



●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、レンジで3 ～4 分加熱する。白ねぎはみじん切りにする。青じそは粗くちぎる。卵を割り溶きほぐす。
- ②ボウルに鶏ひき肉とA、①を加えてよく混ぜ、4 等分にして丸める。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、②を並べる。焼き色が付いたら裏返して1 分焼く。ハンバーグの厚さの半分程度に熱湯を注ぎ、蓋をして強火で5 分焼く。湯が少なくなったら中火にし、湯がなくなるまで加熱する。
- ④きゅうりを4cmのスティック状に切る。B を混ぜあわせ、梅ソースを作る。
- ⑤器に青じそと③を盛り、きゅうりとミニトマトを添え、梅ソースをかける。



しその香りで食欲アップ！

(1 人分)エネルギー207kcal/たんぱく質 15.0g/脂質 11.8g/塩分 1.0g

☆料理名 和風鶏ハンバーグ

●材料(4 人分)

鶏ひき肉	240 g
玉ねぎ	100 g
白ネギ	50 g
青じそ	6 枚
卵	1 個
しょうが(すりおろし)	12 g
パン粉	1/4 カップ
みそ	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1
サニーレタス	20
ミニトマト	4 個

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 玉ねぎと白ネギはみじん切り、青じそは千切りにする。
- ② ボウルの中に鶏ひき肉、①、A を入れ、よくこね、8 等分にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き、さらにひっくり返し、火が通るまで焼く。
- ④ 皿にサニーレタスをしき、ミニトマトを添える。



ハンバーグのタネに味がついているので、そのまま美味しく頂けます♪

(1 人分)エネルギー202kcal/たんぱく質 13.9g/脂質 12.2g/塩分 0.9g

☆料理名 豆腐つくねエスニック風ソースかけ

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

	木綿豆腐	400 g (1 丁)
	エリンギ	40 g
	青じそ	10 枚
	なす	100 g (1 本)
	レンコン	100 g
	鶏ひき肉	240 g
A	すりおろし生姜	小さじ 4
	塩・こしょう	少々
	片栗粉	少々
	ごま油	小さじ 4
	トマト	200 g (1 個)
	玉ねぎ	100 g (1/2 個)
	らっきょう漬	4 個
B	トマトケチャップ	小さじ 4
	レモン果汁	小さじ 2
	豆板醤	小さじ 1
	リーフレタス	4 枚 (120 g)



●作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで水気を切る。
- ② エリンギ、青じそ、なすはみじん切り、レンコンはすりおろす。
- ③ 鶏ひき肉に②と A を加えて混ぜ合わせ、1 cmの厚さの丸型にする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を弱火で火が通るまで両面で焼く。
- ⑤ トマトを 1 cmの角切り、玉ねぎとらっきょうはみじん切りにする。
B を混ぜ合わせて小鍋に火をかけ、エスニック風ソースを作る。
- ⑥ お皿にレタスを敷き、④を並べて⑤をかける。



暑い夏はピリ辛ソースで
夏野菜と一緒に♪

(1 人分)エネルギー285kcal/たんぱく質 19.6g/脂質 11.8g/塩分 0.4g

☆料理名 ネバネバスープ

●材料(4人分)

豆腐	1/4 丁
山芋	50g
なめこ	50g
もずく	50g
オクラ	50g
鶏がらスープ	2 カップ
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
こしょう	少々
卵	1 個

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 豆腐は 1cm 幅の拍子切りにする。
- ② 山芋は皮をむいて千切りにし、なめこはさっと湯通しする。
もずくはきれいに洗っておく。オクラは薄くスライスする。
- ③ 鍋に鶏がらスープと豆腐を入れ、A で味を整える。味が整ったら、②を加える。
- ④ 沸騰している③の中に溶き卵を流し、かき混ぜて、卵が細かく散るように仕上げる。



ポイント

ネバネバ食材は体に良い成分がたっぷり含まれているので食欲がない夏にピッタリです♪

(1 人分) エネルギー54kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 2.4g/塩分 0.7g

☆料理名 おくらとささみの和風サラダ

●材料(4 人分)

ささみ	120 g
塩こしょう	少々
酒	大さじ1
おくら	8 本(80 g)
塩	少々
人参	40 g
A [ポン酢しょうゆ	大さじ3
ごま油	小さじ1/2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ささみはすじを取り、塩こしょう、酒をふり、電子レンジで 2 分加熱する。冷めたら細かくほぐす。
- ② おくらは板ずりし、塩ゆでして水にさらし、輪切りにする。
- ③ 人参は皮をむき、繊維に沿って縦にせん切りにする。
- ④ ①、②、③をさっくりと混ぜ合わせて器に盛り、A を混ぜてかける。



しょうゆに比べると、
ポン酢しょうゆの塩分は約半分です

(1 人分) エネルギー58kcal/たんぱく質 8.3g/脂質 0.8g/塩分 0.8g

☆料理名 千草よせ

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

A	卵	3個
	だし汁	1カップ
	塩	小さじ1/5
	人参	20g
	おくら	20g(2本)
	えのきたけ	1/2袋
	きくらげ(乾)	2g
B	だし汁	3/4カップ
	塩	少々
	みりん	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	トマト	200g(大1個)
	なす	80g(1/2本)
	油	小さじ1
	かいわれ大根	少々



●作り方

- ① 溶き卵にAをあわせる。
- ② 人参は千切り、おくらを薄切りにし、えのきたけは石づきを取り半分に切っておく。きくらげは、水で戻して千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、型に入れる。
- ④ ③を蒸し器に入れ、強火で2分、その後弱火で13分加熱して固める。
- ⑤ Bを混ぜながら弱火にかけ、あんをつくる。
- ⑥ ④と⑤は冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ⑦ トマトは薄く切る。なすは5mmの輪切りにし、フライパンに油を熱し素焼きする。
- ⑧ 器に④、トマト、なすを添え、⑤をかけ、最後にかいわれ大根を散らす。



夏野菜と一緒に冷やして、涼しく
いただくことができます♪

(1人分) エネルギー92kcal/たんぱく質5.6g/脂質5.0g/塩分0.5g

☆料理名 オクラのカレー炒め

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

春 (夏) 秋 冬

オクラ	6本
じゃがいも	160g
玉ねぎ	60g
ベーコン	40g
サラダ油	大さじ1
カレー粉	少々
塩	少々
水	大さじ2

A [



●作り方

- ① オクラは1cm幅、じゃがいもは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、じゃがいもを入れ、透き通るくらいに炒める。
- ③ ②にオクラ、玉ねぎ、ベーコン、カレー粉を加えて、炒めたら、Aを加え蓋をする。
- ④ 弱火で6～8分程度加熱する。



カレー粉などスパイスを使用することで食欲増進に繋がります♪

(1人分) エネルギー109kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 7.0g/塩分 0.3g

☆料理名 オクラのスープ

●材料(4人分)

オクラ	8本
玉ねぎ	100g
えのきたけ	80g
だし汁	3カップ
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① オクラは1cm幅の小口切り、玉ねぎは薄切長さに切ってほぐす。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて火にかける。
- ③ しょうゆ、塩を加え、火を止める。



あっさり味で食欲がない夏も美味しくいただけます♪

(1人分) エネルギー22kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 0.1g/塩分 0.9g

☆料理名

きゅうりと豚肉炒め

●材料(4人分)

	きゅうり	4本(320g)
	ねぎ	20g
	豚肉スライス肉	160g
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	しょうが汁	小さじ2
	油	小さじ2
B	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	ごま油	小さじ1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① きゅうりは輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉はAで十分に下味をつけておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④ 火が通ったら、Bを加えてきゅうりを入れてさっと炒める。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、ねぎを散らす。



ポイント

夏野菜のきゅうりを主役にした一品です。生で食べることが多いきゅうりを加熱することでたくさん食べることができます♪

(1人分) エネルギー120kcal/たんぱく質 10.6g/脂質 5.3g/塩分 1.2g

☆料理名 スタミナ丼

●材料(4人分)

	鶏もも肉	280g
	サラダ油	適量
A	みりん	大さじ 1 強
	しょうゆ	大さじ 1 強
	砂糖	小さじ 1・2/3
	小ねぎ	20g
	きゅうり	60g
	キャベツ	120g
	マヨネーズ	40g
	きざみのり	4g
	ご飯	お茶碗 4 杯

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、フライパンで焼く。A を加え、水分がなくなるまで炒りつける。
- ② 小口切りした小ねぎを①にまぶして火を止める。
- ③ きゅうり、キャベツは千切りにして合わせておく。
- ④ 丼にご飯を入れ③、②の順にのせてマヨネーズ、きざみのりを天盛にする。



ポイント

夏の暑い日も鶏肉でスタミナをつけましょう♪

(1 人分)エネルギー433kcal/たんぱく質 18.6g/脂質 10.5g/塩分 1.1g

☆料理名 切り干し大根のサラダ

●材料(4人分)

切り干し大根	40g
砂糖	大さじ1
きゅうり	80g
人参	80g
ツナ	40g
A { マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
レモン汁	少々
すりゴマ	大さじ1

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① 切り干し大根は水で戻して、3cm 幅に切っておく。鍋に浸かる程度の水と、砂糖を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ② きゅうり、人参は千切りし、人参は茹でる。
- ③ ①と②の水気をよくきって、ボールに入れる。
- ④ ③にツナと A を入れて和える。



ポイント

切り干し大根は水で戻すと4倍に膨れるのでかさ増しになります。しっかりと水気を切って和えましょう♪

(1人分) エネルギー113kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 6.0g/塩分 0.9g

☆料理名 洋風白和え

●材料(4人分)

きゅうり	50g
キャベツ	50g
塩	少々
アボカド	1 個
スモークサーモン	40g
しめじ	1/2 房
【和え衣】	
木綿豆腐	1/2 丁(200g)
砂糖	大さじ 2
練りごま(白)	大さじ 1
みそ	小さじ 2
塩	少々
ミニトマト	6 個

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① きゅうりは小口切りにして塩もみする。キャベツは長さ 4 cm、幅 5 mmの細切りにして塩をまぶし、5 分間おいて水気を切る。
- ② アボカドは縦に切り目を入れ、ねじって半割りにする。種を除き、皮をむいて幅 5 mmのちょう切りにする。スモークサーモンは幅 2 cmに切る。
- ③ しめじは小房にわけて茹でる。豆腐は水気をしっかり絞り、手でもむようにして固まりをつぶす。
- ④ ボウルに A を入れてよく練り混ぜ、③を少しずつ加えて混ぜ合わせる。①、②を加えて和える。器に盛り、半切りにしたミニトマトを添える。

ポイント

和食の定番である白和えを洋風にアレンジした一品です。スモークサーモンを加えて彩りよく♪



(1 人分)エネルギー182kcal/たんぱく質 10.1g/脂質 13.8g/塩分 0.4g

☆料理名 そうめんサラダ

●材料(4人分)

そうめん(乾)	20g
人参	20g
キャベツ	80g
きゅうり	80g
ロースハム	20g
コーン缶	20g
むいた枝豆	20g
めんつゆ	適量

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① そうめンを半分に折ってゆでる。
- ② 人参、キャベツ、きゅうり、ロースハムを千切りにする。
- ③ 人参、キャベツは茹でておき、きゅうりは塩もみ(分量外)する。
- ④ そうめんの水気をよく切って、全ての食材を合わせ、めんつゆをかけて混ぜる。



ポイント

そうめんのアレンジレシピです！
夏ばての時もさっぱり食べることが
できます♪

(1人分) エネルギー61kcal/たんぱく質 2.9g/脂質 1.2g/塩分 0.8g

☆料理名 きゅうりの酢の物

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

きゅうり	2本(200g)
塩	少々
わかめ(乾)	8g
卵	1個
塩	少々
ちりめんじゃこ	20g
A 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1

●作り方

- ① きゅうりは薄切りにして塩もみし、水気を切る。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、水気を切る。
- ③ 卵に塩を加え、薄焼きにして錦糸玉子にする。
- ④ ①、②、③を器に盛り、ちりめんじゃこをふりかけ、Aを合わせたものをかける。



錦糸玉子を加えることで鮮やかな一品になります♪

(1 人分) エネルギー65kcal/たんぱく質 6.0g/脂質 1.8g/塩分 1.2g

☆料理名 白身魚と梨のドレッシング

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

	白身魚	4 切(1 切 60 g)
	塩	少々
	酒	大さじ 1
	小麦粉	少々
	油	大さじ 1
	きゅうり	2 本(200 g)
A	塩	小さじ 1/3
	白ワインビネガー	大さじ 2
	梨	1/2 個
B	かぼちゃ	100 g
	じゃがいも	100 g
	なす	80 g
	パプリカ	80 g
	オクラ	60 g
	ブロッコリー	60 g



●作り方

- ①白身魚に塩、酒をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を中火で熱し、①を皮側から両面焼く。
- ③きゅうりをすりおろし、軽く水気を切り、Aを加えて混ぜる。
- ④梨を粗く刻み、③と合わせる。
- ⑤Bの野菜を食べやすい大きさに切り、茹でる（または蒸す）。
- ⑥器に⑤と②を盛り、④を魚の上にかける。



梨のシャキシャキ食感と酸味のきいた
ドレッシングで、さっぱりと食べられます！

(1 人分) エネルギー166kcal/たんぱく質 13.5g/脂質 3.6g/塩分 0.8g

☆料理名 リボンサラダ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4 人分)

春 (夏) 秋 冬

B [

大根	100 g
きゅうり	100 g
ミニトマト	4 個
ツナ(水煮)	40 g
ドレッシング	40 g

●作り方

- ① 大根、きゅうりはピーラーで薄く切り、お皿に盛る。
- ② ミニトマトを半分に切る。
- ③ ①にツナ、ミニトマトを添えて、食べる前にドレッシングをかける。



大根ときゅうりは、切った後に軽く塩をふって水気をしぼってもよいです♪

(1 人分) エネルギー26kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 0.1g/塩分 0.8g

☆料理名 夏野菜のグラスサラダ

●材料(4人分)

オクラ	40g
きゅうり	80g
パプリカ(黄色)	40g
むき枝豆(冷凍でも可)	40g
紫玉ねぎ	80g
ミニトマト	8個
生ハム	40g
レタス	40g
お好みのドレッシング	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① オクラは茹でて輪切り、きゅうりは 1 cm角、パプリカと紫玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② グラス(透明な容器)にきゅうり、パプリカ、オクラ、紫玉ねぎ、枝豆の順番に層になるように入れていく。
- ③ 一番上の生ハム、ミニトマト、食べやすく切ったレタスを盛りつける。
- ④ お好みのドレッシングをかける。



重ねていくだけの簡単グラスサラダは
おもてなしの時にもぴったりです♪
毎日、積極的に野菜を食べましょう！

(1人分) エネルギー61kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 2.4g/塩分 0.3g

☆料理名

ゴーヤとベーコンの和え物

春 夏 秋 冬

●材料(4 人分)

ゴーヤ	小 2 本(400g)
塩	少々
ベーコン	4 枚(80g)
しょうが	20g
サラダ油	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
みりん	大さじ 1

A [



●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、斜め薄切りにする。塩をふってもみ、熱湯で 1～2 分茹で、さっと洗って水気を絞る。
- ② ベーコンは細切りにし、しょうがは粗みじん切りにする。
- ③ サラダ油でベーコンとしょうがを炒め、A を加えて火を止める。
- ④ ①と③を和えて、器に盛る。



ポイント

ゴーヤなど緑のカーテンで収穫した夏野菜を食べよう♪

(1 人分) エネルギー171kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 13.9g/塩分 1.1g

☆料理名 牛肉と夏野菜のカレーチャンフルー

●材料(4 人分)

ゴーヤ	1 本(150g)
赤ピーマン	50g
黄ピーマン	50g
きゅうり	4 本(320g)
玉ねぎ	1/2 個(100g)
牛薄切り肉	200g
サラダ油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
カレー粉	大さじ 1・1/2
酒	大さじ 2
みりん	小さじ 2
和風だしの素	小さじ 2/3

春 (夏) 秋 冬



A

●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとって薄い半月切りにする。切ったゴーヤは塩でもみ、水にさらして、水気を切っておく。
- ② 赤・黄ピーマンは縦薄切り、きゅうりは縦半分に切り、1cm 幅の斜め切りにし、玉ねぎは薄切りにする。牛肉は細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を中火で炒める。色が変わってきたら、ゴーヤ、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ きゅうりと赤・黄ピーマンを入れ、さらに炒め、A を加え手早くからめて火を止める。



ポイント

夏ばて防止に香辛料をきかせた一品です♪

(1 人分)エネルギー353kcal/たんぱく質 8.4g/脂質 28.5g/塩分 1.7g

★料理名 豆腐と夏野菜の揚げ漬け

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

	木綿豆腐	1 丁(400g)
	ゴーヤ	60g
A [片栗粉	大さじ 3
	カレー粉	小さじ 1
	かぼちゃ	100g
	揚げ油	適量
	しめじ	40g
	カラーピーマン	40g
	ミニトマト	8 個
	青じその葉	2 枚
	みょうが	1 個
	赤唐辛子	1~2 本
	しょうがの絞り汁	大さじ 2
B [酢	大さじ 3
	だし汁	大さじ 3
	濃口しょうゆ	大さじ 1・1/2
	ごま油	大さじ 1
	砂糖	大さじ 2
	塩・こしょう	少々

春 (夏) 秋 冬



酢と香辛料を使って、元気に夏を乗り切ろう♪



●作り方

- ① 豆腐は水気を切って 8 等分に切る。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、2 mmの薄切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、厚さ 5 mm、2 cm幅の短冊切りにする。
- ③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。カラーピーマンは半分の長さに切り、千切りにする。それぞれをさっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ④ バットに小口切りにした赤唐辛子と B、③を入れる。
- ⑤ 青じその葉とみょうがは千切りにして水にさらす。
- ⑥ 揚げ油を熱し、②を素揚げする。豆腐に A を合わせたものをまぶして揚げる。熱いうちに④に入れる。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、⑤を上飾る。

(1 人分) エネルギー273kcal/たんぱく質 8.5g/脂質 17.5g/塩分 1.1g

☆料理名 ゴーヤ入りドライカレー

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

ご飯	600g
合びき肉	200g
玉ねぎ	120g
生しいたけ	2 枚
ピーマン	2 個(60g)
トマト	1/2 個(100g)
かぼちゃ	120g
ゴーヤ	1/2 本(80g)
とうもろこし	60g
にんにく	1 片
バター	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1・1/2
トマトケチャップ	大さじ 1
コンソメ	1 個
塩	小さじ 1/2
粉チーズ	大さじ 1・1/3

A [



●作り方

- ① 玉ねぎ、生しいたけ、ピーマンは 1cm の角切りにする。トマトは湯むきをし、種を取り、粗みじんにする。かぼちゃは、1.5cm のさいの目切りにし、30 秒電子レンジにかける。ゴーヤは種とわたを除き、薄いいちょう切りにしてさっと茹でる。とうもろこしは皮をむき、未を切り落として粒にしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターとサラダ油を入れ、にんにく、玉ねぎ、生しいたけ、ピーマン、ゴーヤを炒める。
- ③ 合びき肉、トマトを加えて炒める。肉の色が変わってきたら、かぼちゃ、とうもろこしを入れ、A を加える。
- ④ 塩、粉チーズで味を調え、ごはんの上に盛り付ける。



夏野菜がゴロゴロ入って、ゴーヤの苦味を感じないカレーです♪

(1 人分)エネルギー530kcal/たんぱく質 16.6g/脂質 17.3g/塩分 1.5g

☆料理名 ゴーヤとトマトの卵炒め

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

鶏ささ身	100g
酒	大さじ 1
小麦粉	小さじ 2
サラダ油	小さじ 2
ゴーヤ	1 本(200g)
トマト	2 個
にんにく	1 片
卵	2 個
サラダ油	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ 1



A

●作り方

- ① ささ身はスジをとり、一口大にそぎ切りにし、酒につけておく。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをすくい取る。
横に 5 cm 長さ、縦に 3 mm 幅に切る。
- ③ トマトはヘタを取り、乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
卵は溶きほぐす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を入れてふっくら焼き、取り出す。
- ⑤ ①のささ身の水気を拭き、薄く小麦粉をつける。フライパンにサラダ油を熱し、中火でささ身を両面焼き、取り出す。
- ⑥ フライパンにごま油、にんにくを入れ、弱火にかけて、香りが立ったらゴーヤを加えて中火で炒める。ゴーヤが透き通ったらトマトを加えて、さっと炒める。
- ⑦ ④、⑤を戻し入れ、A を加えて、器に盛る。



夏野菜をたっぷり食べて
暑い夏をのりきろう！♪

(1 人分)エネルギー178kcal/たんぱく質 11.4g/脂質 10.5g/塩分 0.7g

☆料理名 ゴーヤとカリカリじゃこのパスタ

●材料(4人分)

レシピ提供：ねたろう食育博士

ゴーヤ	150 g
ベーコン	4 枚(60 g)
にんにく	2 片
ちりめんじゃこ	40 g
オリーブ油	大さじ 4
スパゲッティ麺	300 g
塩	小さじ 2/3
こしょう	少々

春 (夏) 秋 冬

A [

●作り方

- ① ゴーヤは薄い半月切り、ベーコンは 1cm 幅、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、きつね色になるまで弱火で熱し、ゴーヤとベーコンとちりめんじゃこを加えてカリカリになるまで炒める。
- ③ スパゲッティ麺はたっぷりの湯に塩（分量外）を加えて少しかために茹でる。※湯は使用するので捨てないようにする。
- ④ ②に③の茹で汁 100cc とスパゲッティ麺を加えて強火で手早く水分を飛ばすように炒め合わせ、塩・こしょうで味を整える。



ゴーヤのビタミンCとちりめんじゃこのカルシウムで栄養たっぷりの一品です♪

(1 人分)エネルギー471kcal/たんぱく質 18.1g/脂質 17.0g/塩分 1.7g

☆料理名 ゴーヤと豚ひき肉のピリ辛ソテー

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

豚ひき肉	240g
ゴーヤ	中 1 本
人参	1 本
キャベツ	2 枚
玉ねぎ	1/2 個
もやし	1/2 袋
ごま油	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ 1
酒	大さじ 1
豆板醤	お好みの量
ミニトマト	2 個

A [



●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをすくいとり、2 mm幅の斜め切りにする。
- ② 人参とキャベツは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったら塩、こしょう、①を加え強火で炒める。ゴーヤの色が鮮やかになったら、②、もやしを加えて炒める。
- ④ ③にAを加え、味を整える。
- ⑤ 器に④を盛り付け、2 等分にしたミニトマトを添える。



たっぷり野菜が摂れて、夏バテ予防ができる一品です♪

(1 人分)エネルギー222kcal/たんぱく質 13.1g/脂質 13.5g/塩分 0.7g

☆料理名 夏野菜のキッシュ

●材料(直径21cmの耐熱皿 1台分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

A

ゴーヤ	1/4 本
ミニトマト	8 個
かぼちゃ	80 g
トウモロコシ	1/4 本
玉ねぎ	100 g
薄切りベーコン	40 g
卵	L 2 個
生クリーム	50ml
牛乳	100ml
塩	小さじ 1/8
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40 g
6枚切り食パン	2 枚
サラダ油	大さじ 1

●作り方

- ① ゴーヤはワタを取り薄切りにして水につける。ミニトマトは半分に切る。かぼちゃは一口大の薄切りにし、レンジにかける。トウモロコシは茹でてほぐす。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 食パンは8つの三角形に切り、耐熱皿に敷き詰める。
*縁を4~5cm高くし、隙間なく敷く
- ③ フライパンに油を熱し、ゴーヤ、玉ねぎ、ベーコンを炒め、かぼちゃ、トウモロコシを加える。
- ④ ②に③を入れ、Aを流し入れる。その上に、チーズをのせ、ミニトマトを飾る。
- ⑤ ④を200℃で20分焼く。(卵液が固まるまで焼く。パンが焦げる時はアルミホイルで蓋をして焼く)
*オーブントースターでもできます。



レシピ以外の野菜も使ってアレンジしてみてくださいね♪

(1/8枚分)エネルギー169kcal/たんぱく質6.1g/脂質10.4g/塩分0.5g

☆料理名 ゴーヤとバナナのスムージー

レシピ提供：ねたろう食育博士

●材料(4人分)

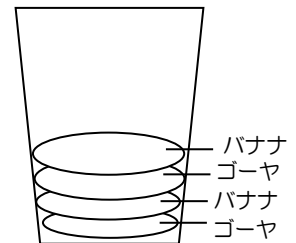
ゴーヤ	1本
バナナ	2本
牛乳	2カップ
はちみつ	大さじ2
氷	適量

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① ゴーヤは種とワタを除き6mm程度の半月切りにする。バナナも1cm程度に輪切りにする。
- ② ミキサーの容器に①のゴーヤとバナナを交互になるように入れ(※)、Aを入れて攪拌する。

※イメージ図



食物繊維が豊富で腸内すっきり！

(1人分) エネルギー150kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 3.6g/塩分 0.1g

☆料理名 夏野菜と豚肉の簡単スタミナ丼

●材料(4 人分)

ご飯	600 g
豚肉	200 g
なす	100 g
ズッキーニ	100 g
ミニトマト	8 個
オクラ	60 g
にんにく	10 g
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
みりん	大さじ 1
いりごま	大さじ 1

A

*レシピ提供：*食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚肉を一口大に切る。
- ② なすとズッキーニは 5 mm幅の輪切り、ミニトマトは半分に切り、オクラはヘタを切り落として斜め半分に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくを入れて香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、なす、ズッキーニ、オクラ、ミニトマトの順に加えて、さらに炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、A を加えて炒める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をのせ、いりごまをかける。



ポイント

具はフライパン 1 つで調理でき、1 品で主食、主菜、副菜が揃うので簡単！バランスもバッチリです♪

(1 人分) エネルギー453kcal/たんぱく質 14.8g/脂質 9.1g/塩分 1.6g

☆料理名 そうめんういのサラダ

●材料(4人分)

そうめんうり	120g
きゅうり	1 本(100g)
人参	40g
かにかまぼこ	20g
ゴマ	小さじ 1
A[マヨネーズ	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2/3

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① そうめんうりは 4cm の輪切りにし、種とワタをくり抜き、鍋にそうめんうりと水(うりがかぶる位)を入れ、沸騰して 10～12 分程茹でる。
- ② 茹であがったら冷水で冷やし、鍋の中でほぐし、水気を絞る。
- ③ きゅうり、人参は千切りにし、茹でて冷水で冷やす。しっかりと水気を切る。かにかまぼこはほぐしておく。
- ④ ②、③、ゴマをボールに入れ、A で味付けをする。



ポイント

そうめんうりを茹ですぎないようにすると、シャキシャキした食感が残りおいしいです♪

(1 人分) エネルギー68kcal/たんぱく質 1.7g/脂質 4.9g/塩分 0.6g

☆料理名

えびと野菜のトマト煮

●材料(4 人分)

えび	16 尾(250g)
塩	少々
こしょう	少々
かぼちゃ	400 g
玉ねぎ	200g
トマト	400 g
にんにく	1 かけ
オクラ	12 本(180g)
枝豆	30 粒(25g)
オリーブ油	大さじ 2
白ワイン	1/4 カップ(50cc)
水	1/3 カップ(70cc 弱)
塩	小さじ 1/2
ローリエ	1 枚

A

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① えびは背ワタをとり、尾と一節を残し殻をむき、塩・こしょうをふる。
- ② かぼちゃは種とわたをとり、2cm 幅の一口大のくし切りにする。玉ねぎは1cm のくし切り、トマトは一口大に切り、にんにくは薄切りにする。オクラは茹でて2～3等分に切る。
- ③ 枝豆は茹でて、さやから取り出す。
- ④ 鍋にオリーブ油大さじ1 を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたらえびをさっと炒め、えびを取り出す。
- ⑤ ④の鍋にオリーブ油大さじ1 を足し、かぼちゃ、玉ねぎを入れてさっと炒める。トマトを加えて炒め、Aを入れて蓋をし、中火で約15分蒸し煮する。
- ⑥ 汁気がほとんどなくなったら、えびとオクラ、枝豆を入れて、ひと混ぜして火を止める。



ポイント

カラフルで彩りよく、かぼちゃの甘みが引き立つ一品です♪

(1 人分) エネルギー269kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 7.3g/塩分 0.9g

☆料理名 から揚げのトマトソースかけ

●材料(4人分)

	鶏もも肉	200g
A	しょうゆ	小さじ 1
	酒	大さじ 1
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
	完熟トマト	200g
	パセリ	少々
B	塩	少々
	こしょう	少々
	レモン汁	大さじ 1/2

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉は3～4cm角に切り、A をからめて 10 分ほどおく。
- ② 鶏肉の水気を拭いて、片栗粉を軽くまぶし、油でからりと揚げる。
- ③ トマトは皮をむいて横半分に切り、種を除いて8mm角に切る。
- ④ パセリはみじん切りにし、B、トマトを加えて混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉をお皿に盛り、その上にトマトソースをかける。



ポイント

揚げ物もトマトとレモン汁の酸味でさっぱりとした味わいになります♪

(1人分) エネルギー179kcal/たんぱく質 8.6g/脂質 12.1g/塩分 0.4g

☆料理名

トマトのナムル

●材料(4人分)

トマト	2個(400g)
いか	1/4 杯(100g)
にら	4 本
酢	大さじ 4
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
おろしにんにく	小さじ 1/2
しょうがのしぼり汁	大さじ 1/4
白いりごま	小さじ 2
ごま油	大さじ 1/2

A

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① トマトは湯むきをし、8等分のくし切りにする。
- ② いかは皮をむき、格子状に切れ込みを入れて短冊切りにしてさっと茹で、すぐに氷水にとって水気を切る。
- ③ にらは4 cmの長さに切り、さっと茹で、水にとって水気を切る。
- ④ Aをよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボールに②③とごま油を入れ、④を加えて良くからませる。
- ⑥ ⑤にトマトを加えてざっくりと和え、器に盛る。



ポイント

甘酸っぱいたれに食欲をそそれる一品です♪

(1人分) エネルギー85kcal/たんぱく質 5.5g/脂質 2.7g/塩分 0.8g

☆料理名 フレッシュトマトのエビチリ

●材料(4 人分)

むきえび	240g
塩・こしょう	少々
卵	2 個
片栗粉	小さじ 2
サラダ油	大さじ 2
トマト	240g
にんにくの芽	4 本(45g)
生しいたけ	大 4 枚
A [しょうが(みじん切り)	小さじ 4(15g)
にんにく(みじん切り)	小さじ 2(6g)
B [豆板醤	小さじ 1
がらスープ	2 カップ
砂糖	小さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	大さじ 4
酢	少々
小ねぎ	10 cm

春 夏 秋 冬



ポイント

旬のトマトを使って、
夏らしくさわやかに♪



●作り方

- ① えびは背わたをとって洗い、水気を拭いて塩・こしょうをふる。卵白 小さじ 2 を取り分け、えびに加えてもみ込む。さらに片栗粉をまぶす。
- ② トマトは大きめの角切り、にんにくの芽は小口切りにする。生しいたけは石づきをとって、みじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油大さじ 1 をなじませ、①のえびを入れて両面をさっと焼いて取り出す。
- ④ あいたフライパンにサラダ油大さじ 1 を足し、A を入れて香りが立ったらトマト、しいたけ、にんにくの芽、えびの順に加えて炒め、B を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 仕上げに残りの卵を回し入れ、酢を少々加えて火を止める。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

(1 人分) エネルギー202kcal/たんぱく質 16.6g/脂質 9.2g/塩分 1.0g

☆料理名 長州どりのホイル焼き

●材料(4 人分)

長州どり	160g
塩	少々
こしょう	少々
トマト	30g
玉ねぎ	30g
なす	30g
ピーマン	20g
パセリ	1.2g
コーン缶	15g
A[マヨネーズ	小さじ 3・1/2
薄口しょうゆ	小さじ 1/4

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 長州どりは一口大に切り塩・こしょうする。
- ② トマトは湯剥きにして種を除き7mmの角切りにする。
- ③ 玉ねぎ、なす、ピーマンは角切り、パセリはみじん切りにする。コーンは水切りしておく。
- ④ ②、③、A を混ぜてソースを作る。
- ⑤ 鶏肉をアルミカップに入れて、④のソースをかけ、オーブンで焼く。
(180℃ 13分程度)



ポイント

夏野菜のなす、ピーマンが美味しく食べられる1品です♪

(1 人分) エネルギー80kcal/たんぱく質 8.0g/脂質 4.1g/塩分 0.3g

☆料理名 夏野菜のサラダ

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬

A	トマト	1 個(200g)
	きゅうり	80g
	玉ねぎ	50g
	オクラ	2 本
	わかめ(乾)	2g
	すりごま	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	ごま油	小さじ 1

●作り方

- ① トマトは 1cm 角切り、きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切り、オクラは茹でて輪切りにする。
- ② わかめは水で戻しておく。
- ③ ①、②を混ぜ合わせ、A で和える。



酸味の効いたドレッシングでさ
っぱりと仕上がります♪

(1 人分) エネルギー49kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 2.3g/塩分 0.7g

☆料理名 夏野菜のヨーグルト和え

●材料(4人分)

トマト	1 個
かぼちゃ	60g
紫玉ねぎ	40g
レタス	40g
ヨーグルト	100g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① トマトは 1.5cm 角に切る。かぼちゃは薄切り、玉ねぎは薄くスライス、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② かぼちゃは柔らかくなる程度に茹でて冷ましておく。
- ③ A で①と②を和え、塩・こしょうで味を整える。



ヨーグルトの甘味とマヨネーズの酸味が絶妙にマッチした一品です♪

(1 人分) エネルギー74kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 4.1g/塩分 0.2g

☆料理名 トマトとレタスのスープ

●材料(4 人分)

レシピ提供:健康増進課

春 (夏) 秋 冬

A	トマト	240 g
	玉ねぎ	120 g
	レタス	40 g
	干しエビ	10 g
	水	3 カップ
	コンソメ	1 個
	酒	大さじ 1
	塩	少々
	ブラックペッパー	少々

●作り方

- ① トマトは1 cm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、レタスはざく切りにする。
- ② 鍋に A を入れて沸騰させ、玉ねぎを加えて煮る。
- ③ しんなりしたら、トマトを加え、酒・塩・ブラックペッパーを入れて味を整え、レタスを入れて、ひと煮たちしたら火を止める。



干しエビの旨味が効いた一品です♪

(1 人分) エネルギー33kcal/たんぱく質 2.1g/脂質 0.2g/塩分 0.8g

☆料理名 ひき肉入りトマトソース

●材料(4人分)

レシピ提供：ねたろう食育博士

ひき肉(合びき)	300g
トマト	3個
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
バター	20g
コンソメ	2個
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	適量

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① トマトをざく切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ③ バターでひき肉と②を炒める
- ④ ③にトマトを加え、ぐつぐつしてきたら蓋をして弱火で30分程度煮込み A で味を整える。
- ⑤ ソースが煮詰まったら出来上がり。



チーズと一緒にパスタ、ご飯、パンにかけ
るなど様々な料理に活用出来ます♪

(1人分)エネルギー262kcal/たんぱく質 15.5g/脂質 15.6g/塩分 1.9g

☆料理名 トマトカツ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



A

トマト	1 個(200 g)
豚薄切り肉	200 g
青じそ	16 枚
スライスチーズ	4 枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
溶き卵	1 個分
水	大さじ 1
小麦粉	大さじ 3
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	80 g
人参	20 g
きゅうり	20 g
トマト(盛付け用)	小 1 個
青じそ(盛付け用)	8 枚

●作り方

- ①トマトはヘタを取り、8 等分の半月切りにする。
- ②豚肉を8 等分にして広げ、それぞれ青じそ1 枚、チーズ1/2 枚、トマト1 切れ、青じそ1 枚の順で重ねて包む。塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③②に、A、パン粉の順で衣をつけ、170 度に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ④キャベツ、人参、きゅうりはせん切り、トマトはくし切りにする。
- ⑤③を食べやすい大きさに切り、④、青じそを添え、器に盛り付ける。



とろーりチーズとしその香りで
おいしく減塩

(1 人分)エネルギー391kcal/たんぱく質 19.0g/脂質 26.0g/塩分 0.8g

☆料理名 トマトスープ

●材料(4 人分)

トマト	240 g
人参	40 g
しめじ	40 g
レタス	40 g
水	3 カップ
コンソメ	1 個
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① トマトは 1 cm 幅のいちょう切り、人参は半月切り、しめじは石づきをとりほぐし、レタスはざく切りにする。
- ② 鍋に水、トマト、人参、しめじを入れ、火にかける。
- ③ 煮えたら、レタス、コンソメを加え、塩、こしょうで味を整える。



野菜もたくさん摂れ、
簡単に作ることができます♪

(1 人分) エネルギー21kcal/たんぱく質 0.9g/脂質 0.2g/塩分0.7g

☆料理名 トマトトースト

レシピ提供：ようちゃん

●材料(4 人分)

食パン	4 枚
トマト	1 個半
オリーブ油	大さじ 4
ブラックペッパー	適量
ピザ用チーズ	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 食パンの上にコロコロに切ったトマト、オリーブ油、ブラックペッパー、チーズの順にのせ、トースターで 2～3 分焼く。



野菜が摂れ、簡単にできる一品です♪

(1 人分) エネルギー318kcal/たんぱく質 8.5g/脂質 17.8g/塩分 0.9g

令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の野菜たっぷり簡単朝食レシピを募集した結果、バランス朝食部門「大人も子どもも大喜びで賞」に選ばれた一品です♪

☆料理名 豚肉のカレートマト煮

●材料(4人分)

豚ロースかたまり肉	300g
玉ねぎ	150g
トマト	250g
はなっこりー	120g
油	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
すりおろししょうが	小さじ1
カレー粉	小さじ2
コンソメ	5g

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚ロースかたまり肉は4cm長さの細切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、トマトは2cmくらいのざく切りにする。
- ③ はなっこりーは茹でて、4等分に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、①②を入れて炒め、肉の色が変わったら A を加えて弱火で煮込む。
- ⑤ 10分程度煮込んだら、③を加えて火を止め、器に盛り付ける。



水を加えずに、トマトから出る水分で煮込むので、トマトのうまみを感じられる1品です。

(1人分)エネルギー255kcal/たんぱく質 17.0g/脂質 16.0g/塩分 0.6g

☆料理名 野菜とハムのヨーグルト焼き

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

トマト	200 g
ズッキーニ	150 g
ロースハム	8 枚
油	小さじ 1
プレーンヨーグルト	カップ 1・1/2
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	100 g
パセリ	適量

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① トマトは8mm幅のくし型に切り、ズッキーニは7mm幅の輪切り、ロースハムは半分に切る。
- ② 油を熱したフライパンでズッキーニを両面焼く。
- ③ 耐熱皿にトマト、ハム、②を順番に並べる。
- ④ ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、③に全体的にかけてチーズとみじん切りにしたパセリをのせる。
- ⑤ オーブントースターで約 10 分、焼き色がつくまで焼く。



乳製品を取り入れてカルシウムを摂りましょう♪

(1 人分)エネルギー236kcal/たんぱく質 15.9g/脂質 15.5g/塩分 1.9g

☆料理名 チーズとろ〜いトマトスープ

●材料(4人分)

トマト	230 g
じゃがいも	90 g
たまねぎ	60 g
にんじん	45 g
えのきたけ	45 g
ベーコン	45 g
アスパラガス	30 g
水煮大豆	45 g
コンソメ	大さじ1
ケチャップ	小さじ2
スライスチーズ	3枚
パセリ	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① トマト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ベーコン、アスパラを1 cm角に切る。水煮大豆は水気を切っておく。
- ② ①と水 450cc を入れて中火で煮る。
- ③ 沸とうしたら、中火〜弱火にして 15 分煮る。
- ④ コンソメ、ケチャップを入れる。
- ⑤ 温かいうちに、スープ皿に盛り付ける。
- ⑥ スープの上にとろけるチーズをのせて1分待つ。
- ⑦ 刻んだパセリを散らして完成。



野菜が不足しがちな朝食にぴったりの1品です♪

(1人分) エネルギー95kcal/たんぱく質 6.0g/脂質 4.8g/塩分 0.9g

令和3年度スマイルエイジング朝食レシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 簡単トマトスープ

●材料(4 人分)

トマト	140 g
玉ねぎ	40 g
水	600cc
トマトケチャップ	小さじ 4
鶏がらスープ	小さじ 2
小ネギ	12 g
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① トマトはくし形切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①と A を鍋に入れ、中火で食材を煮る。
- ③ 仕上げに小口切りにしたネギ、こしょうを加える。



材料を1人分ずつ耐熱容器に入れて電子レンジで加熱するだけでもOKです♪

(1 人分) エネルギー21kcal/たんぱく質 0.7g/脂質 0.1g/塩分 0.8g

☆料理名 鶏肉のトマトソース丼

* レシピ提供：健康増進課 *

●材料(4 人分)

ごはん	600 g
鶏むね肉（皮なし）	200 g
しょうが（チューブ）	8 g
酒	15 g
塩	少々
キャベツ	200 g
トマト	280 g
新玉ねぎ	80 g
おろしにんにく（チューブ）	1.2 g
オリーブオイル	12 g
塩	少々
こしょう	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏むね肉はフォークで数か所穴をあけ、Aで下味をつける。
- ② ①を皿にのせ、電子レンジで2分半加熱する。
ひっくり返して2分半加熱する。
※必要に応じて再度加熱。加熱後、そぎ切りにする。
- ③ キャベツは千切り、トマトと新玉ねぎは1cm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが移ったら、新玉ねぎを弱火でじっくり炒める。
- ⑤ ④にトマトを加え、ある程度水分が飛ぶまで炒め、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 器にごはん、キャベツ、②を盛り付け、⑤をかける。

※ご飯 1 人分 150 g



一品で、主食・主菜・副菜をそろえることができる料理です♪

(1 人分) エネルギー359kcal/たんぱく質 17.6g/脂質 4.7g/塩分 0.4g

☆料理名

なすのオーブン焼き

●材料(4 人分)

なす	大 2 本(280g)
ツナ	小 2 缶(160g)
紅しょうが	40g
塩	少々
こしょう	少々
小ねぎ	40g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦に 1 cm 厚さに切る。
- ② ツナの身をほぐし、紅しょうが、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、なすを並べ、②をのせる。
- ④ 余熱したオーブントースターで 5～6 分焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、小ねぎを散らす。



ポイント

夏野菜をアレンジしてもう一品。乗せて焼くだけの簡単レシピです♪

(1 人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 8.3g/脂質 8.9g/塩分 1.4g

☆料理名

なすと牛肉のあっさり炒め煮

●材料(4 人分)

なす	4 本(400g)
人参	60g
油	大さじ 1
だし汁	1 カップ
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
牛こま切れ肉	200g
ねぎ	15g

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なすは縦半分にして、斜め 5mm 幅に切る。
- ② 人参は 4cm 幅の短冊切りにし、5 分ほど茹でる。
- ③ フライパンに油を熱して、なすを中火で炒め、しんなりしたら A を加えて強火にする。
- ④ 煮立ったら牛肉を加え、中火にする。
- ⑤ 牛肉の色が変わったら、人参を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛りつけ、小口切りにしたねぎを散らす。



ポイント

だし汁を使用することで減塩にもつながります♪

(1 人分) エネルギー158kcal/たんぱく質 12.9g/脂質 6.9g/塩分 0.7g

☆料理名 夏野菜カレー

●材料(4人分)

鶏もも肉	300g
なす	120g
ズッキーニ	120g
赤パプリカ	120g
オクラ	120g
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カレールウ	200g
水	6カップ

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① 鶏肉は一口大、なす、ズッキーニは乱切り、赤パプリカは千切り、オクラはさっと茹でて輪切りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油をしき、鶏肉、ズッキーニ、なす、パプリカの順に炒め、塩、コショウをする。
- ③ 水を加えて煮る。
- ④ カレールウを入れて、火を止める前にオクラを入れる。



ポイント

夏野菜のかぼちゃやピーマンなどを加えると更に旨みがでます♪

(1人分)エネルギー490kcal/たんぱく質 17.1g/脂質 33.8g/塩分 6.0g

☆料理名

夏野菜の柳川風

●材料(4人分)

豚こま切れ肉	100g
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
新ごぼう	1本(100g)
なす	150g
玉ねぎ	150g
人参	60g
ズッキーニ	150g
オクラ	60g
エリンギ	100g
ミニトマト	10個(100g)
だし汁	1カップ(200cc)
酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ2
卵	6個
粉さんしょう	適宜

春 (夏) 秋 冬



A

●作り方

- ① 豚肉は食べやすい長さに切る。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。火が通ったら取り出す。
- ② ごぼうはさがきにし、なすは5mm幅の半月切りにし、水にさらして、水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。人参は長さ3cmの拍子切りにする。ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。オクラは小口切りにする。エリンギは長さ3cmの短冊切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ④ 豚肉を炒めたフライパンで玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、エリンギ、ミニトマトの順に入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 鍋にごぼうを敷き詰め、豚肉と④を並べてオクラを散らし、Aを入れて蓋をし、煮込む。
- ⑥ 煮えたら卵を軽く溶いて流し入れ、半熟の状態で火を止める。好みに粉さんしょうをふる。

(1人分)エネルギー269kcal/たんぱく質18.1g/脂質12.6g/塩分1.4g

☆料理名 野菜のめんつゆマリネ

●材料(4人分)

なす	80g
人参	80g
かぼちゃ	80g
オクラ	4本
ししとう	8本
さやいんげん	40g
揚げ油	適量
めんつゆ	1/2カップ
玉ねぎ	小 1/6個(25g)
青しそ	4枚

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① なす、人参、かぼちゃ、オクラ、ししとう、さやいんげんは一口大の大きさに切る。
- ② ①を 160℃の油で揚げてバットに並べる。
- ③ 玉ねぎはすりおろし、青しそは細かく刻んでおく。
- ④ めんつゆと③を混ぜ合わせ、揚げた食材を漬け込む。



ポイント

夏野菜たっぷりの一品です。よく冷やして食べるとおいしいです♪

(1人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 2.0g/脂質 9.1g/塩分 0.8g

☆料理名 夏野菜のマリネ

●材料(4 人分)

なす	200 g
カラーピーマン(黄)	150 g
サラダ油	大さじ 1
きゅうり	160 g
塩	少々
トマト	200 g
ベーコン	40 g
レタス	100 g
酢	大さじ 1・1/3
サラダ油	大さじ 2・1/2
塩	小さじ 1/2
ブラックペッパー	少々

A

レシピ提供：食生活改善推進員

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① なすは一口大の乱切りにして、水にさらして、あくを抜いて水気を切る。カラーピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② きゅうりは縦 2 つに切って、乱切りにし、塩少々を振って、しんなりしてきたら水気を切る。トマトは湯むきして一口大の乱切りにする。
- ③ ベーコンは 1cm 幅の短冊切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒めて取り出す。
- ⑤ 再びフライパンを熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで炒めて取り出す。
- ⑥ A を混ぜ合わせてドレッシングを作り、②④と⑤の半量のベーコンを入れて混ぜる。
- ⑦ 皿にレタスを敷き、⑥を盛り付け、上に残りのベーコンを散らす。



色も鮮やか、塩分控えめで夏野菜のうまみが引き立つ一品です♪

(1 人分) エネルギー173kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 14.2g/塩分 0.9g

☆料理名 なすのペペロンチーノ

●材料(4 人分)

なす	280 g
人参	40 g
にんにく	1 片
赤唐辛子	1 本
オリーブ油	大さじ 2
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① なすは縦半分にして、5mm厚さの斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。ザルにあけて水気を切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を弱火で熱し、スライスしたにんにくと赤唐辛子を焦がさないよう炒める。
- ④ 香りが立ってきたら①と②を加え、中火にしてしんなりとするまで炒める。
- ⑤ 塩・こしょうを振り、味を整える。



パスタで作るペペロンチーノを
野菜でアレンジした一品です♪

(1 人分) エネルギー79kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 6.2g/塩分 0.1g

☆料理名

なすとタコのマリネ

●材料(4人分)

レシピ提供：ねたろう食育博士

春 夏 秋 冬

なす	4本
タコ(茹で)	160g
みょうが	40g
青じそ	10g
サラダ油	大さじ4
砂糖	少々
塩	少々
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1

A

●作り方

- ① なすはヘタをとり、2cm幅の乱切りにする。
- ② タコはそぎ切り、みょうが、青じそは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、中火でなすを炒め、Aを加える。火が通ったらボウルに移して冷ます。
- ④ ②に③としょうゆを加えて和える。



香味野菜をたっぷり使った一品です♪

(1人分)エネルギー188kcal/たんぱく質 10.3g/脂質 12.4g/塩分 1.0g

☆料理名 なすの春巻き

●材料(4人分)

レシピ提供：ねたろう食育博士

春 夏 秋 冬

なす	4本(400g)
にら	30g
生しいたけ	2枚
しょうが	10g
にんにく	1片
キャベツ	2枚
豚ひき肉	150g
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量

A

●作り方

- ① なすは皮をむき、一口大に切って塩（分量外）をふってもみ、水気をきる。
- ② にら、生しいたけ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ キャベツは千切りにし、塩（分量外）をふってもみ、水気をきり 8 等分にする。
- ④ 豚ひき肉と①、②、A を混ぜ、8 等分にする。
- ⑤ 春巻きの皮に③と④をのせて巻き、160℃の油であげる。



しょうがとにんにくを効かせて
食欲増進♪

(1人分)エネルギー355kcal/たんぱく質 11.9g/脂質 21.3g/塩分 0.8g

☆料理名 なすの豆乳みそ汁

レシピ提供：健康増進課

●材料(4 人分)

なす	120 g
玉ねぎ	80 g
しめじ	60 g
えのきたけ	60 g
だし汁	2 カップ
A[豆乳	1 カップ
みそ	大さじ 1・1/2
小ねぎ	8 g

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なすは縦半分にして、5mm幅、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐし、えのきたけは根元を切り3cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、①を加えて煮る。
- ③ 煮えたらAを入れて味を整え、器に盛る。
- ④ 小ねぎは小口切りにし、③にのせる。



豆乳を加えることでまろやかになります♪

(1 人分) エネルギー60kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 1.5g/塩分 0.9g

☆料理名 夏野菜のカレー炒め

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

なす	200 g
トマト	200 g
きゅうり	120 g
しいたけ	60 g
豚小間切れ肉	200 g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	少々
にんにく	1 片
オリーブオイル	大さじ 2
コンソメ	1 個
水	1 カップ
カレー粉	大さじ 1
パセリ	少々

A[



●作り方

- ① なす、トマト、きゅうりを一口大の乱切り、しいたけは 4 等分にする。
- ② 豚肉は、塩・こしょうをして、小麦粉を薄くまぶす。にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で炒める。
- ④ ③に豚肉を加え、肉に火が通ったらフライパンから取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに①を加えて炒め、Aを入れて煮立てる。
- ⑥ なすがしんなりしたら④の肉を戻し、カレー粉を加え、混ぜ合わせて水分をとばす。
- ⑦ 器に盛り付けたら、みじん切りにしたパセリを散らす。



たっぷりの夏野菜をスパイシーな
カレー風味で♪

(1 人分) エネルギー291kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 24.1g/塩分 0.6g

☆料理名 夏野菜と豚しゃぶのナムル

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

A

なす	200 g
豆もやし	200 g
豚肉（ロース薄切り）	250 g
青じそ	8 枚
ミニトマト	8 個
しょうゆ	大さじ 1・1/2
酢	大さじ 1・1/2
ごま油	大さじ 1
ごま	大さじ 1
こしょう	少々
しょうが	2 かけ



●作り方

- ① なすはヘタを取って横半分に切り、1 本ずつラップで包み、電子レンジで 3～4 分（600w）加熱する。
- ② ラップに包んだままの①を冷水に浸けて冷ます。冷えたらラップから取り出して水気をふき取り、皮をつけたまま食べやすい大きさに切る。
- ③ 豆もやしを茹でる。茹で上がったらずルに上げて粗熱をとる。
- ④ 豚肉は 1 枚ずつさっと茹で、ザルに広げて粗熱をとる。
- ⑤ 青じそは千切り、ミニトマトは 4 等分に切る。
- ⑥ ボウルに A を混ぜ合わせ、②～⑤を加えて和える。
- ⑦ ⑥を器に盛り、千切りにしたしょうがを上に乗せる。



冷やしても美味しいので、暑い夏には冷やしてさっぱりと♪

(1 人分)エネルギー244kcal/たんぱく質 15.6g/脂質 16.6g/塩分 1.0g

☆料理名 白身魚と夏野菜の甘酢あん

●材料(4 人分)

白身魚（切り身）	240 g
玉ねぎ	120 g
赤パプリカ	80 g
なす	120 g
ズッキーニ	120 g
エリンギ	50 g
しょうが	10 g
片栗粉	大さじ 2
サラダ油	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 3
酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 1

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 玉ねぎはくし形切り、赤パプリカ、なす、ズッキーニ、エリンギは乱切り、しょうがはせん切りにする。
- ② 白身魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、②を入れて焼き、器に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンを軽くふき取り、残りのサラダ油を加えて熱し、玉ねぎ、しょうがを入れて炒め、火が通ってきたら①の残りをを入れて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、③をフライパンに戻し、混ぜ合わせた A を加えて全体にからませ、器に盛る。



切り身などを上手に利用して、食卓に魚料理を取り入れましょう♪

(1 人分)エネルギー217kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 11.8g/塩分 0.5g

☆料理名 さつま揚げと野菜のていたま丼

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

A

ごはん	600 g
さつま揚げ	200 g
なす	120 g
赤パプリカ	120 g
サラダ油	大さじ1
卵	2個
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2



●作り方

- ① さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② なすは5mm幅の半月切り、パプリカは乱切りにし、アスパラは3cm長さの斜め切りにする。
- ③ フライパンに油半量を入れ中火で熱し、溶き卵を加えて、炒り卵にしたら器に取り出す。
- ④ フライパンを拭き取り、残りの油を入れ中火で熱し、①、②を少し焼き色がつくまで炒めたら、火を弱めて混ぜ合わせたAを加えて焦げないように煮絡める。
- ⑤ 器にごはん、③、④を盛り付ける



一品（一皿）でも、主食・主菜・副菜
をそろえることができる料理です♪

(1 人分) エネルギー426kcal/たんぱく質 14.5g/脂質 7.7g/塩分 2.5g

☆料理名 カラフル夏野菜ナムル

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

A

かぼちゃ	100 g
なす	100 g
ごま油	小さじ 1
きゅうり	100 g
塩	少々
トマト	100 g
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2
おろしにんにく	小さじ 1/3
すりごま	大さじ 1/2



作り方

- ① かぼちゃは 5mm 幅の食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ（600w）で 2 分 30 秒加熱し冷ましておく。
- ② なすは 5mm の半月切りにし、ごま油で炒め冷ましておく。
- ③ きゅうりは 2mm 幅の輪切りにして塩もみをして軽く絞る。
- ④ トマトはざく切りにする。
- ⑤ 大きめのボウルに A を入れよく混ぜ合わせ、①～④を加えて和える。
- ⑥ 器にご飯を盛り付けたあとに上からすりごまをかける。



旬の夏野菜を使った、暑い夏にも
食べやすい一品です♪

(1 人分) エネルギー 59kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 2.1g/塩分 0.5g

☆料理名 野菜パイ

●材料(4人分)

冷凍パイシート	4枚
ピザ用チーズ	40g
なす	80g
パプリカ	40g
ミニトマト	4ヶ
アスパラガス	80g
バジル	数枚
卵	1個
ケチャップ	適量
粗挽きこしょう	お好みで

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① パイシートを半分に切り、クッキングシートを敷いたオーブントレイの上にのせる。
- ② 野菜とベーコンを一口大に切る。
- ③ パイシートのはしに溶いた卵液、真ん中にケチャップを塗る。
- ④ 切った野菜とベーコン、チーズを③にのせ、バジルを飾る。お好みで粗挽きこしょうをふる。
- ⑤ 200℃にあたためたオーブン 15分焼く。



苦手な野菜もパイにすると
食べやすくなります♪

(1人分) エネルギー446kcal/たんぱく質 8.8g/脂質 26.8g/塩分 1.6g

令和6年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、最優秀賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 スモークサーモンの生春巻き

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

スモークサーモン	80g
アボカド	120g
パプリカ(黄)	120g
小ねぎ	40g
春雨(乾燥)	20g
ライスペーパー	8枚
サニーレタス	120g
お好みのドレッシング	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アボカドはタネを取って皮をむき、縦長に5mm幅に切る。パプリカは縦に薄切りにし、ねぎは5cm長さに切る。
- ② 春雨はお湯に浸して戻したら、ざるにあげて水気を切って、ざく切りにする。
- ③ ライスペーパーはさっと水にくぐらせて、湿らせたふきんの上に置く。
- ④ ③の手前側に①、②、スモークサーモンの順にのせ、手前から少し巻いたところで、左右を内側に織り込み、最後まで巻いていく。
- ⑤ 半分に切って器に盛り付け、サニーレタスとお好みのドレッシングを添える。



彩りを考えながら、自由に好きな具材を組み合わせることができ、アレンジが楽しめる1品です♪

(1人分) エネルギー182kcal/たんぱく質 6.2g/脂質 5.7g/塩分 1.1g

☆料理名 揚げない酢鶏

●材料(4 人分)

鶏もも肉	240 g
片栗粉	大さじ 1
玉ねぎ	50 g
ピーマン	60 g
人参	40 g
生しいたけ	30 g
水	1/2 カップ
トマトケチャップ	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
酢	大さじ 2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
油	大さじ 1

A

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは 1.5cm の角切りにする。人参は乱切りにし、下茹でする（レンジ可）。しいたけは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
- ④ ③を一旦取り出し、玉ねぎを入れて炒める。人参、しいたけ、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ⑤ Aをよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら、鶏肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。



揚げないので、カロリーオフの
一品です♪

(1 人分)エネルギー191kcal/たんぱく質 10.9 g /脂質 11.6g/塩分 0.8g

☆料理名 パン入りオープンオムレツ

●材料(4人分)

食パン	4枚
卵	4個
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
玉ねぎ	200g
ピーマン(緑)	50g
ピーマン(赤)	50g
トマト	200g
バター	20g
パセリ(飾り用)	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょう、刻んだパセリを混ぜる。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは縦半分に切り、トマトは湯むきしてそれぞれざく切りにする。
- ③ フライパンにバター半量を熱して②を炒めて、粗熱がとれたら①に入れる。
- ④ 食パンは軽くトーストして、1.5 cm角に切り、③に加えて全体を混ぜる。
- ⑤ ③のフライパンをきれいに拭き取り、残りのバターを熱して④を流し入れ、大きく混ぜながら加熱して半熟状になったら蓋をして、全体に火が通るまで加熱する。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、パセリを飾る。



忙しい朝にぴったりの栄養満点レシピ♪乳製品や果物と組み合わせでバランスアップ！

(1人分)エネルギー303kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 11.9g/塩分 1.0g

☆料理名 ピーマンとトマトのぎょうざ皮ピザ

●材料(4人分)

ピーマン	80g
トマト	240g
ぎょうざの皮	15枚
トマトケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	60g

春 夏 秋 冬



※写真は2人分です。

●作り方

- ① フライパンに、ぎょうざの皮をならべる。
- ② ①の上にケチャップをスプーンでぬる
- ③ ②の上に切ったピーマン、トマトとチーズをのせる。
- ④ 中火で約7分焼く。
- ⑤ 出来上がったら皿にのせる。



パリパリの生地が美味しい、朝食におすすめの1品です♪

(1人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 5.8g/脂質 4.1g/塩分 0.7g

令和4年度スマイルエイジング朝食レシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 みょうがの酢の物

●材料(4人分)

レシピ提供：ねたろう食育博士

春 夏 秋 冬

A	みょうが	3個
	きゅうり	1本
	青じそ	5枚
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	すりごま	小さじ1

●作り方

- ① みょうが、きゅうり、青じそを千切りにし、水にサッとさらす。
- ② 水気を取り、A で和える。



シャキシャキとした食感で、さっぱり
しているので食欲がないときにおすす
めです♪

(1人分) エネルギー24kcal/たんぱく質 0.9g/脂質 0.5g/塩分 0.2g

☆料理名 レタスと牛肉のマヨソテー

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

A[牛肉(こま切れ)	150g
	酒	大さじ1/2
	オイスターソース	小さじ2
	片栗粉	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ4
	しめじ	80g
	レタス	1玉
	トマト	大1個
	塩・こしょう	少々

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ② フライパンを熱し、マヨネーズ大さじ1を入れて、片栗粉をまぶした①を加えて炒める。色が変わったら皿に取り出しておく。
- ③ レタスは食べやすい大きさにざく切り、トマトは10等分のくし切りにする。
- ④ しめじは石づきをとりほぐす。
- ⑤ ②のフライパンに残りのマヨネーズを入れ、しめじ、レタス、トマトを加えて炒める。②の牛肉を加え、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。



レタスのシャキシャキ感をトマトの酸味が牛肉にマッチします♪

(1人分)エネルギー 207kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 16.2g/塩分 0.6g

☆料理名 ちしゃなます

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

春 (夏) 秋 冬

ちしゃ (サニーレタス)	200 g
いりこ	30 g
A [みそ	大さじ 1 と 1/3
砂糖	大さじ 1 と 1/3
酢	大さじ 1 と 2/3



●作り方

- ① 手でちぎったちしゃを、さっと水に浸してアクをとり、水気を切る。
- ② 頭と腹を取り除いたいりこを荒切りにしてから厚手の鍋で炒る。
- ③ すり鉢に A を入れてすり混ぜ、②のいりこを混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に①と③を和えて、器に盛る。
※調味料と和えて時間がたつと水っぽくなるため、食べる直前に和えるのがおすすめです。



郷土料理を料理のレパートリーに加えて、
食文化を伝えていきましょう♪

(1 人分) エネルギー56kcal/たんぱく質 6.0 g 質/0.7g/塩分 0.7g

☆料理名 ゆずきちサラダ

●材料(4人分)

きゅうり	80g
キャベツ	40g
人参	20g
ゆずきち	1 個
もやし	60g
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
塩	ひとつまみ
ツナ	40g

A [

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① きゅうりは縦半分に切って薄切り、キャベツと人参は短冊切りにする。
- ② ゆずきちは果汁を絞る。皮の一部を薄く剥き、千切りにする。
- ③ きゅうり、キャベツ、もやし、人参とゆずきちの皮は茹でて水にとり、よく絞っておく。
- ④ 果汁と A を合わせる。
- ⑤ ③とツナを混ぜ合わせて、④で味付けする。



ポイント

野菜の水分をしっかりと絞っておくことが大切！山口県の名産品（長門市）「ゆずきち」でさっぱりとした味に♪

(1 人分) エネルギー51kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 2.2g/塩分 1.0g

☆料理名

アジの南蛮漬け

●材料(4 人分)

アジ	8 尾(400g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	15g
揚げ油	適量
玉ねぎ	80g
人参	40g
ミニトマト	4 個(60g)
生しいたけ	40g
しめじ	40g
えのき	40g
水菜(レタスでも可)	50g
赤唐辛子	2 本
だし汁	200 cc
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 3
酢	120 cc
しょうゆ	大さじ 3
生姜のしぼり汁	大さじ 1

春 夏 秋 冬



ポイント

程よい酸味が食欲をそそるため夏にピッタリの一品です♪



●作り方

- ① アジはウロコとゼイゴをとり、頭を斜めに切り落として内臓を取り出す。塩水で洗って水気をしっかりふきとり、塩・こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは縦薄切り、人参は千切りにする。ミニトマトはへたを取って 4 等分のくし切りにする。しいたけは薄切り、しめじ、えのきは石づきを取ってほぐし、えのきは 3 cm の長さに切る。きのこはさっと茹でておく。水菜は 3 cm の長さに切る。
- ③ 赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、A を合わせて南蛮だれを作り、②を加える。
- ④ 160℃に熱した揚げ油に、小麦粉をまぶしたアジを入れ、ゆっくり揚げる。最後に強火にしてカリッと仕上げる。熱いうちに③に入れ、30 分以上漬け込む。
- ⑤ 漬け込んだアジを器にのせ、野菜ときのかを盛りつける。

(1 人分) エネルギー298kcal/たんぱく質 23.7g/脂質 11.8g/塩分 2.4g

☆料理名 アジの黒酢トマトソース

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

	アジ(1 尾 150g 程度)	4 尾
	塩・こしょう	少々
	小麦粉	大さじ 1
	カレー粉	適量
	サラダ油	大さじ 1・1/2
	小松菜	200g
	もやし	100g
A	オリーブ油	大さじ 1
	塩・こしょう	少々
	トマト	2 個
	にんにく	1/2 片
	オリーブ油	大さじ 1/2
B	黒酢	1/2 カップ
	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	塩	少々

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① アジは 3 枚におろし、小骨を除き、塩・こしょうを振る。小麦粉、カレー粉をまぶす。
- ② 小松菜は茹で、水にとり、水気を絞って 4～5 cm 長さに切る。もやしは茹で、水気をきる。
- ③ ボウルに②と A を入れて和え、器に盛りつける。
- ④ トマトはざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンに、サラダ油を熱し、①を中火で両面焼き、③の上に盛りつける。
- ⑥ ⑤のフライパンにオリーブ油を加え、にんにくを炒める。トマトと B を加えてひと煮立ちさせ、⑤にかける。



黒酢の酸味で、さっぱりおいしく♪

(1 人分)エネルギー208kcal/たんぱく質 14.7g/脂質 11.4g/塩分 0.9g

★料理名 鰺の香草パン粉焼き

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

鰺	4 尾×60 g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	300 g (2 個)
トマト	200 g (大 1 個)
スナップえんどう	20 g
オリーブオイル	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
青じそ	10 枚
小麦粉	少々
パン粉	大さじ 3
粉チーズ	大さじ 1
とろけるチーズ	15 g

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 鰺は 3 枚に下ろして、小骨を取り、塩・こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは縦にうす切り、トマトは縦半分に切り、横 5 mm の厚さに切る。青じそは細切りにする。スナップえんどうは茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を入れて熱し、玉ねぎを炒める。色が付き始めたら、A を入れて軽く炒め、グラタン皿に敷く。
- ④ 鰺の水気を拭き取り、小麦粉を軽くまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を熱し、④を入れて色がついたら身を返してさっと焼く。
- ⑥ ③にトマト、鰺の皮目を上にして入れさらに、パン粉、チーズを加えて、スナップえんどうを添えて、220℃のオーブンで 7～8 分焼く。



旬の鰺を香草が香る洋風
にアレンジ♪

(1 人分) エネルギー 167kcal/たんぱく質 6.2g/脂質 11.2g/塩分 0.7g

☆料理名 いわしの揚げ春巻き

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

A	いわし	4尾(200g)
	塩	小さじ1/6
	カレー粉	小さじ1
	赤ピーマン	30g
	ピザ用チーズ	30g
	青じそ	6枚
	小麦粉	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	春巻きの皮	3枚
	ミニトマト	8個
	レタス	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① いわしは頭と内臓を取って手開きにし、3枚におろす。細かく刻んでAをふる。
- ② 赤ピーマンは粗みじん切りにし、チーズと一緒に①に加える。
- ③ 青じそは半分に切る。
- ④ 春巻きの皮を1/4の大きさに切り、12枚にする。切った春巻きの皮に②の具と③をのせ、ふちに水溶き小麦粉を塗って、三角になるように重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
- ⑤ 160℃の油で揚げ、キツネ色になったら取り出す。
- ⑥ 油を切って器に盛り、ミニトマト、レタスを添える。



パリッとした皮の中にふんわりした
いわしの身が美味しいです♪

(1人分)エネルギー246kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 17.1g/塩分 0.5g

☆料理名 いわしの酢豚風

レシピ提供：食生活改善推進員

●材料(4 人分)

いわし	4 尾
酒	少々
玉ねぎ	200 g
生しいたけ	4 枚
パプリカ	1/2 個
ピーマン	2 個
小麦粉	大さじ 2
サラダ油	大さじ 2
水	1/2 カップ
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1 弱
酒	大さじ 1
ケチャップ	小さじ 2
酢	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2
水	小さじ 4

A
B

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① いわしを手開きし、大きめのひと口大に切り、塩と酒をふる。
- ② 玉ねぎは2 cm幅のくし形、ピーマン、パプリカは3 cm角に切る。生しいたけは軸を取り、そぎ切りにする。
- ③ いわしは水気をふいて、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油の半量を熱して③を両面焼いて火を通し、一度取り出す。
- ⑤ ④のフライパンの油を一度ふき取り、残りの油を熱し、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、パプリカの順に炒める。
- ⑥ Aを加えて煮立たせ、火を弱め、材料に火が通ったら、合わせておいたBを加えとろみをつける。
- ⑦ ③のいわしを⑥に戻し入れ、煮汁をからめる。火を止めて、酢を加え混ぜる。

(1 人分) エネルギー194kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 9.8g/塩分 1.0g

☆料理名 チキンチキンごぼう

●材料(4人分)

A	鶏肉	240g
	塩・こしょう	少々
	酒	小さじ2
	おろしにんにく	4g
	ごぼう	1本
	片栗粉	大さじ2
B	揚げ油	適量
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ2

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、A で下味をつける。
- ② ごぼうは皮をむいて3～4mm 厚さのななめ切りにし、水に浸けておく。
- ③ 鶏肉、ごぼうに片栗粉をつけ油で揚げる。
- ④ 鍋にBを入れ加熱し、タレを作る。
- ⑤ ③を④の中にいれ、からめる。



ポイント

鶏肉とごぼうに片栗粉をたっぷりつけると、カラッとあがります。美祢産の美東ごぼうを使ってみましょう♪

(1人分)エネルギー246kcal/たんぱく質 11.0g/脂質 12.9g/塩分 1.3g

☆料理名 簡単さつま揚げ風

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進員協議会

春 夏 (秋) 冬

A	豚ひき肉	200 g
	ごぼう	80 g
	人参	80 g
	しいたけ	40 g
	玉ねぎ	80 g
	卵	1 個
	しょうが汁	小さじ 1/2
	塩	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
	片栗粉	大さじ 1
	揚げ油	適量
	大根	250 g
	青じその葉	4 枚
	ねぎ三昧	少々



●作り方

- ① ごぼうは皮を軽くこそぎとり、3 cm長さの千切りにして水にさらし、水気をきっておく。人参は 3 cm長さの千切りにする。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボールに豚ひき肉と A を入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②に①を加え、よく混ぜる。8 等分に分けて、小判型にする。
- ④ 揚げ油を 170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④を盛り付け、青じその葉、すりおろした大根を添え、小口切りにしたねぎを散らす。



野菜たっぷりで塩分控えめ、ごぼうの歯ごたえがアクセントに♪

(1 人分) エネルギー291kcal/たんぱく質 12.2g/脂質 21.0g/塩分

☆料理名 豚肉と根菜の味噌煮

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬

A	豚肉(肩ロース)	200 g
	酒	大さじ 3
	しょうが汁	小さじ 1
	ごぼう	100 g
	人参	100 g
	れんこん	80 g
	里芋	80 g
	こんにゃく	80 g
	しめじ	80 g
	干しいたけ	4 枚
	油揚げ	1 枚
	ねぎ	12 g
	油	大さじ 1
	だし汁	2 カップ
※干しいたけの戻し汁と合わせて		
B	砂糖	大さじ 1
	薄口しょうゆ	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1
	みそ	大さじ 1
	七味	お好みで



根菜などの秋野菜が
たっぷり♪



●作り方

- ① 豚肉は 2 cm幅に切り、A で下味をつけておく。
- ② ごぼうは 2 mm厚さの斜め切り、人参は斜めの輪切り、れんこんは 5 mm厚さのいちよう切りにする。里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ③ こんにゃくは一口大に手でちぎり、さっと茹でる。
- ④ しめじは石づきをとってほぐし、干しいたけは水で戻して薄切りにする。(※戻し汁は捨てない)
- ⑤ 油揚げは熱湯をかけ、1 cm幅の短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋に油を熱し、①②を炒め、さらに③④、油揚げを加える。
- ⑦ ⑥にだし汁を加えて煮る。食材が柔らかくなったら B を加え、さらに 10 分程度煮る。
- ⑧ 最後にみそを加えてひと煮たちさせる。器に盛り、ねぎを散らす。お好みで七味を加える。

(1 人分)エネルギー271kcal/たんぱく質 13.8g/脂質 14.6g/塩分 0.9g

☆料理名 野菜たっぷりがんもどき

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

木綿豆腐	1.5 丁
にんじん	50 g
山芋	50 g
ごぼう	50 g
ひじき(乾燥)	3 g
とうもろこし(粒)	20 g
枝豆(さやなし)	10 g
いりごま	大さじ 2
卵	1 個
片栗粉	大さじ 2
砂糖	ひとつまみ
塩	少々
サラダ油	適量
大根	100 g
青じそ	8 枚

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① 豆腐はキッチンタオルで包み、しっかりと水切りする。
- ② にんじんは皮をむかず、2.5 cmの長さに千切りにして、山芋はすりおろす。ごぼうは皮ごとさがきにして、1 分程度下茹でする。
- ③ ボウルに①②、ひじき、とうもろこし、枝豆、いりごま、Aを入れて、よく混ぜる。
- ④ ③を食べやすい大きさに成形する。
- ⑤ フライパンに油を1 cmくらい入れて熱し、中火で④を両面きつね色になるまで焼く。
- ⑥ おろした大根と青じそ、⑤を器に盛り付ける。お好みですだち、酢じょうゆをつける。



野菜の皮も使って、エコクッキング！
生ごみを減らしましょう♪

(1 人分) エネルギー204kcal/たんぱく質 8.0g/脂質 14.5g/塩分 0.3g

☆料理名

さつまいもの白和え

●材料(4 人分)

春 夏 **秋** 冬

	さつまいも	120g
	こんにゃく	45g
	人参	1/4 本(40g)
	小松菜	80g
A	だし汁	50 cc
	砂糖	大さじ 1/2
	塩	少々
	薄口しょうゆ	小さじ 1/2
	木綿豆腐	160g
	白ごま	大さじ 1
B	砂糖	大さじ 1
	塩	小さじ 1/4
	薄口しょうゆ	少々



●作り方

- ① さつまいもは皮のまま、長さ 3 cm、幅 5 mmの短冊切りにし、水に浸してあく抜きをする。こんにゃく、人参も同じ大きさに切り、さっと茹でる。
- ② 小松菜はさっと茹でて 3 cmの長さに切る。
- ③ 鍋に A、①を加えて煮る。さつまいもに火が通ったら、火を止めて水気を切り、冷ます。
- ④ 木綿豆腐を茹でて、水気をしぼり、よく冷ます。
- ⑤ すり鉢で白ごまをすり、③、④、Bを加えて、練らないように和える。



ポイント

旬のさつまいもの甘さをプラスして、おもてなしの一品に♪

(1 人分) エネルギー103kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 3.0g/塩分 0.9g

☆料理名 さつまい

●材料(4人分)

さつまいも	1/3 本(100g)
鶏もも肉	50g
ごぼう	40g
人参	小 1 本(80g)
大根	80g
こんにゃく	1/6 枚(50g)
油揚げ	1 枚
だし汁	4 カップ
みそ	大さじ2
長ネギ	1/2 本

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもは半月切りにして水にさらす。鶏肉は一口大、ごぼうは斜め切り、人参と大根はいちょう切り、こんにゃくは一口大にちぎる。
- ② 油揚げは熱湯にかけ、油抜きをする。
- ③ だし汁に①の材料をいれ、アクを除きながら煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら②を加え、一旦火を止めて、みそを入れる。
- ⑤ 食べる直前にもう一度温め、最後に小口切りした長ネギを加える。



ポイント

さつまいものホクホク感が冷えた体を温めます!!余った野菜を入れることで野菜摂取増加も期待♪

(1 人分) エネルギー120kcal/たんぱく質 5.6g/脂質 3.6g/塩分 1.0g

☆料理名 鶏肉とさつまいもの揚げからめ柑橘ドレッシング

●材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし)	240g
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
さつまいも	240g
油	適量
水菜	60g
かいわれ大根	40g
大根	50g
紫たまねぎ	40g
サニーレタス	40g
ミニトマト	8個(100g)
かぼす(またはかんきつ類)の絞り汁	大さじ 2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 2
砂糖	小さじ 1

春 夏 **秋** 冬



ポイント

柑橘類のさわやかな酸味に、さつまいもの甘みがほっとする一品です♪



●作り方

- ① 鶏むね肉は、一口大に切り、塩・こしょうをふる。鍋に油を熱し、下味を付けた鶏むね肉に小麦粉と片栗粉をまぶして揚げる。
- ② さつまいもは 3 cm 長さの拍子切りにし、水にさらして、水気を切る。
①の油で素揚げする。
- ③ 水菜とかいわれ大根は 3 cm 程度に切る。大根は千切り、紫たまねぎは薄切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはくし切りにする。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、A の調味料を加えて和える。

(1人分) エネルギー257kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 6.6g/塩分 1.2g

☆料理名 秋野菜の豆乳シチュー

●材料(4人分)

鶏むね肉	80g
ベーコン	40g
さつまいも	160g
人参	60g
玉ねぎ	160g
はなっこりー	40g
サラダ油	大さじ 1/2
水	3 カップ
A [コンソメ	1 個
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
B [バター	40g
薄力粉	40g
豆乳	240g

春 夏 **秋** 冬



ポイント

難しそうなホワイトソースも簡単に作ることができます♪



●作り方

- ① 鶏むね肉は1口大に切り、ベーコンは短冊切りにする。さつまいも、人参、玉ねぎは1口大に切る。はなっこりーは下茹でして、5cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉とベーコンを炒め、肉の色が変わったら、さつまいも、人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ Bでホワイトソースをつくる。(フライパンにバターを入れ溶かし、薄力粉を少しずつ加える。ダマができないようにかき混ぜながら豆乳を加えていく)
- ④ ②に水を加え、野菜に火が通ったら、③のホワイトソースを加えてAで調味する。
- ⑤ 最後にはなっこりーを入れて一煮立ちさせる。

(1人分)エネルギー314kcal/たんぱく質9.7g/脂質17.5g/塩分1.3g

☆料理名 さつまいもと豚肉のピリ辛きんぴら

●材料(4 人分)

さつまいも	250 g
豚薄切り肉	150 g
ピーマン	100 g
にんにく	1 片
豆板醤	小さじ 1
酒	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
ごま油	小さじ 1

レシピ提供:食生活改善推進員協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま 4 cm長さの筒切りにする。さらに縦に 7 mm角になるように棒状に切り、水につけてあく抜きをする。
- ② 豚肉は一口大に切り、ピーマンは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ①を 2 皿に分けて重ならないように並べ、ラップをかけてそれぞれ加熱する。(500W で約 3 分)
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて、香りが出たら豚肉を入れて炒める。途中ピーマンを加え、火が通ったら③を入れて軽く炒め合わせる。
- ⑤ A を加えて全体を混ぜて味をからめ、仕上げにごま油を加えて火を止め、器に盛りつける。



旬のさつまいものやさしい甘さが
引き立つ 1 品です ♪

(1 人分) エネルギー213kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 8.0g/塩分 1.0g

☆料理名 さつまいものさっぱりサラダ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

さつまいも	200 g
水菜	40 g
かにかまぼこ	20 g
A[マヨネーズ	大さじ 1・2/3
プレーンヨーグルト	大さじ 2・2/3

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① さつまいも（皮付き）を1 cm角に切り、茹でて水気を切る。
- ② 水菜は2 cm長さに切り、かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。



ヨーグルトの酸味が効いた一品です♪

(1人分) エネルギー113kcal/たんぱく質 1.9g/脂質 4.1g/塩分 0.3g

☆料理名 さつまいものさっぱりみそ汁

●材料(4人分)

さつまいも	160 g
玉ねぎ	80 g
豆腐	1/5 丁
ねぎ三昧	12 g
だし汁	3 カップ
みそ	大さじ 2
A[プレーンヨーグルト	大さじ 2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもは1 cmの半月切りにする。玉ねぎは薄切り、豆腐は1 cm角切りにする。ねぎ三昧は小口切りにする。
- ② A を混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、さつまいもの順に入れて煮る。煮えたらAをいれ、豆腐を加えてひと煮たちさせ、ねぎを入れて火を止める。



ヨーグルトを加えることで、カルシウムを摂ることができるみそ汁になります♪

(1 人分) エネルギー100kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 1.4g/塩分 0.5g

☆料理名 旬の野菜を使った牛乳かき揚げ

●材料(4 人分)

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

卵	1 個
牛乳	180ml
小麦粉	100 g
むきえび	200 g
酒	大さじ 1
しめじ	50 g
さつまいも	50 g
とうもろこし	100 g
三つ葉	1 束
サラダ油	適量
ピーマン	2 個
ミニトマト	8 個

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 卵、牛乳、小麦粉は混ぜる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ② むきえびに酒をかけておく。
- ③ しめじは石づきを取り、ほぐす。さつまいもは 1 cm 角の角切りにする。三つ葉は 3 cm 長さに切る。
- ④ ①を粉気が残る程度に混ぜる。
- ⑤ ②の水気をペーパーでふきとり、③ととうもろこしを一緒に④に加え、さっくり混ぜる。
- ⑥ 170℃に熱したサラダ油に、⑤をお玉 1 杯ずつ落として揚げる。
- ⑦ ピーマンを 4 等分に切り、種を除いて、素揚げする。
- ⑧ かき揚げ、ピーマンを皿に盛り付け、ミニトマトを添える。



牛乳を使って不足しがちな
カルシウムも摂取できます♪

(1 人分)エネルギー427kcal/たんぱく質 16.5g/脂質 24.2g/塩分 0.4g

☆料理名 田楽風煮物

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬

	木綿豆腐	1 丁
	こんにゃく	1 枚
	さつまいも	120 g
	ごぼう	120 g
	生しいたけ	40 g
	絹さや	8 枚
A	だし汁	2 カップ
	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	大さじ 1
B	みそ	15 g
	卵黄	1 個分
	砂糖	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 2
	ねりごま	小さじ 1



●作り方

- ① 豆腐は 8 等分に切る。こんにゃくは 4 等分に切り、さらに厚さを半分にする。表面に薄く切れ目を入れておく。さつまいもは 1 cm の輪切り、ごぼうは 6 cm 程度の斜め切り、生しいたけは石づきを取り、4 等分に切る。
- ② 絹さやはさっと茹でる。
- ③ 鍋に A と①を入れて煮る。煮えたら火を止める。
- ④ 別の鍋に B を入れ中火で温めながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ⑤ 器に③を盛り付け、④をかけ、最後に②をのせる。



秋野菜やきのこがたっぷりとれて、
みその甘みが上品な一品です♪

(1 人分) エネルギー 233kcal/たんぱく質 9.9g/脂質 8.0g/塩分 0.8g

☆料理名 具たくさん生姜風味のみそ汁

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

油揚げ	20g
こんにゃく	80g
さつまいも	120g
玉ねぎ	80g
おのだネギ三昧	10g
生姜(すりおろし)	小さじ2
だし汁	3カップ
みそ	大さじ1・1/2

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 油揚げはさっと湯通しし、5mm 幅の短冊切りにする。こんにゃくは下ゆでし、薄めの短冊切りにする。さつまいもは皮付きのまま厚めのいちょう切りにする。玉ねぎは薄切り、おのだネギ三昧は小口切りにする。生姜はすりおろす。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したらこんにゃく、玉ねぎ、さつまいも、油揚げの順に煮る。
- ③ 火が通ったら、みそ、生姜を入れ、仕上げにねぎを入れて火をとめる。



普段のみそ汁とは一味変わった
風味が味わえる一品です♪

(1人分) エネルギー87kcal/たんぱく質 2.9g/脂質 2.1g/塩分 0.9g

☆料理名 ツナとさつまいものいがぐい揚げ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4 人分)

ツナ	60 g
さつまいも	160 g
玉ねぎ	30 g
パセリ	4 g
粉チーズ	10 g
小麦粉	20 g
卵	20 g
そうめん	60 g
揚げ油	適量

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① ツナはざるにあげて油を切り、ほぐしておく。
- ② さつまいもは茹でてつぶしておく。
- ③ 玉ねぎとパセリはみじん切りにしておく。
- ④ そうめんは細かくしておく。
- ⑤ ボウルに①～③、粉チーズを入れてよく混ぜ合わせ形を整え、小麦粉、溶き卵、そうめんの順に衣をつけ、160℃の油で揚げる。



夏に余ったそうめんを活用して、秋の味覚のさつまいもを楽しむことができます♪

(1 人分) エネルギー269kcal/たんぱく質 6.5g/脂質 13.7g/塩分 0.8g

☆料理名 野菜とあさりのカラフルスープ

●材料(4人分)

さつまいも	200 g
にんじん	150 g
玉ねぎ	200 g
かぶ	100 g
ブロッコリー	100 g
あさりのむき身	100 g
中華スープの素	大さじ 1
牛乳	200 c c
水	600 c c
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもは大きめの乱切り、人参は小さめの乱切り、玉ねぎとかぶはくし切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 鍋に水とさつまいも、人参、玉ねぎ、かぶ、スープの素を入れて中火で煮る。
- ③ 具材が煮えたら、ブロッコリー、あさりのむき身を入れて、ひと煮立ちしたら牛乳を加える。
- ④ ③が沸騰する前に火を止め、器に盛り付け、仕上げにこしょうをふる。



根菜たっぷり具たくさんスープで
身体もぽかぽか♪

(1人分) エネルギー178kcal/たんぱく質 9.6g/脂質 2.8g/塩分 1.3g

☆料理名 さつまいものヨーグルト和え

●材料(4 人分)

さつまいも	240 g
プレーンヨーグルト	大さじ 4
レモン汁	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1/2
パセリ	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① さつまいもは皮ごと 1.5 cm角に切り、水にさらしてからゆで、やわらかくなったらザルにあげる。
- ② ボウルにヨーグルト、レモン汁、カレー粉を合わせ、①を加えて和え、最後に刻んだパセリを散らす。



ポイント

フレイル予防のためにも、乳製品を料理に取り入れて、たんぱく質やカルシウムを積極的に摂りましょう♪

(1 人分) エネルギー81kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 0.2g/塩分 0.1g

☆料理名 大学いもアメ

●材料(4人分)

さつまいも	300 g
砂糖	45 g
水	大さじ 2
油	適量
黒ごま	適量

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さつまいもを乱切りにし、油できつね色になるまであげる。
- ② なべに砂糖と水を入れて火にかける。
- ③ 砂糖が溶けて少し色づいたら冷ましたさつまいもにからめる。
- ④ アメが固まる前に黒ごまをちらす。



パリッとしたアメがさつまいもをコーティングしていて食べやすい1品です。

(1人分) エネルギー164kcal/たんぱく質 0.7g/脂質 2.6g/塩分 0.1g

令和6年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、最優秀賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名

里芋の練りごま和え

●材料(4 人分)

A	里芋	中 8 個(400g)
	練りごま(白)	大さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	白みそ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	ねぎ	20g
	白ごま	大さじ 1

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 里芋は皮をむいて縦 2 等分に切り、熱湯で 5 分茹でたら、ざるに取って水気を切る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加えて和える。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 器に盛って、白ごま、ねぎを散らす。



ポイント

里芋のぬめり成分で免疫力を高めよう♪

(1 人分) エネルギー138kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 6.3g/塩分 0.5g

☆料理名 タコと里芋の煮物

●材料(4人分)

タコ	160g
里芋(茹で)	4 個(160g)
だし汁	適量
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2

春 夏 (秋) 冬

●作り方

- ① タコは薄くスライスする。
- ② 里芋は一口大に切る。
- ③ 鍋に①、②、だし汁を入れて砂糖を加える。
- ④ 煮だってきたらしょうゆを加え、落とし蓋をし、水分が少なくなるまで煮る。



ポイント

タコを大きく切ることで噛む力をつける事もできます♪

(1 人分) エネルギー62kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 0.3g/塩分 0.6g

☆料理名 ミルク里芋と鮭のみそマヨグラタン

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

生鮭(塩なし)	80 g
里芋	300 g
かぼちゃ	150 g
牛乳	400cc
しめじ	100 g
小松菜	70 g
マヨネーズ	40 g
A[みそ	10 g
コーン(粒)	20 g
ピザ用チーズ	60 g

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 生鮭は骨をとり、電子レンジで 1 分程度加熱し、大きめにほぐしておく。
- ② 里芋は皮をむき、2 cm幅の半月切り、かぼちゃは皮付きで同じ位の大きさに切る。里芋、かぼちゃを別々に電子レンジで 1 分程度加熱し、火を通す。
- ③ 鍋に牛乳と里芋を入れ、崩れない程度に煮て、かぼちゃを入れて火を止める。
- ④ しめじは石づきをとって小房にほぐしておく。小松菜はさっと茹でて、3 cm程度の長さに切る。
- ⑤ ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①、③、コーン、しめじを加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、小松菜、チーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで 8～10 分程度焼く。



ルウを作らなくてもできる簡単
ヘルシーメニューです♪

(1 人分)エネルギー308kcal/たんぱく質 14.6g/脂質 16.3g/塩分 1.0g

☆料理名 里芋コロッケ

●材料(4人分)

里芋	300 g
玉ねぎ	140 g
マヨネーズ	大さじ 1・1/2
合いびき肉	120 g
コーンフレーク	40 g
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
油	大さじ 3
ブロッコリー	60 g
トマト	1 個
ベビーリーフ	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① 里芋は皮をむき、ゆでてつぶしておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにマヨネーズと一緒にに入れて炒める。しんなりしてきたら、合いびき肉を入れて更に炒める。
- ③ コーンフレークをビニール袋に入れて手で荒くつぶす。
- ④ ボウルに①②と塩、こしょうを入れてよく混ぜ、8等分にして小判型に丸め、③をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を入れて中火で熱し、④を並べて蓋をして焼く。途中で裏返し、両面こんがりとし、キツネ色になるまで焼く。
- ⑥ ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ⑦ ⑤を器に盛り、⑥とくし型に切ったトマト、ベビーリーフを添える。



コーンフレークの衣でカリッとした食感を楽しめる一品です♪

(1人分) エネルギー283kcal/たんぱく質 8.8 g /脂質 17.2g/塩分 0.9g

☆料理名 里芋のサラダ

●材料(4人分)

里芋	160 g
きゅうり	80 g
しめじ	1/2 袋
赤ピーマン	40 g
サラダ油	小さじ 1
卵	1 個
砂糖	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2

A [

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 里芋の皮をむく。きゅうりは板ずりをし小口切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ピーマンはヘタと種を取って1cm角に切る。
- ② しめじとピーマンをラップで包み、しめじがしんなりするまで電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ③ 里芋を耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで加熱し、里芋がやわらかくなったら潰して、粗熱を取る。
※目安として600wで約5分加熱する。
- ④ フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ⑤ ③にきゅうり、②、④、Aを混ぜ、器に盛る。



煮物などに使われることが多い里芋ですが、サラダにも相性ぴったりです♪

(1人分) エネルギー101kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 7.1g/塩分 0.2g

☆料理名

えのきたけとじゃこのサラダ

●材料(4 人分)

えのきたけ	2 袋(200g)
大根	120g
ちりめんじゃこ	10g
青ねぎ	30g
酢	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1

春 夏 (秋) 冬

A



●作り方

- ① えのきたけは根元を切って、3 つに切り、さっと茹でる。
- ② 大根は、長さ 3 cm の千切りにし、水にさらす。
- ③ ちりめんじゃこは、熱湯をかける。
- ④ 青ねぎは、茹でて長さ 3 cm に切る。
- ⑤ ①～④ の材料を A で和え、器に盛る。



ポイント

野菜不足解消に副菜をもう一品添えて♪

(1 人分) エネルギー 74kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 3.3g/塩分 0.7g

☆料理名 きのこと鮭のマヨネーズ焼き

●材料(4人分)

鮭の切り身	200g
塩	少々
こしょう	少々
ぶなしめじ	40g
人参	40g
ピーマン	40g
コーン缶	40g
マヨネーズ	大さじ 4
A 塩	少々
こしょう	少々

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 鮭はサイコロ状に切り、塩・こしょうをして、アルミカップに入れておく。
- ② ぶなしめじは石づきをとってほぐし、人参とピーマンは、千切りにしておく。
- ③ ボールに②とコーン、A を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ①の鮭の上に③をのせ、180℃のオーブンで15分焼く。



ポイント

フライパンを使わないで簡単にできる主菜です♪

(1人分)エネルギー167kcal/たんぱく質 12.1g/脂質 11.3g/塩分 0.5g

☆料理名 きのこのハヤシライス

●材料(4 人分)

牛肉薄切り	280g
玉ねぎ	80g
人参	80g
しめじ	100g
まいたけ	100g
エリンギ	100g
サラダ油	大さじ 2
水	800cc
ハヤシライスの素	1/2 箱(80g)
塩	少々
こしょう	少々

春 夏 (秋) 冬

●作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは 1cm 幅に切り、人参は乱切りにする。しめじは石づきをとり小房に分け、まいたけはほぐし、エリンギは短冊に切る。
- ② 鍋に油をしき、玉ねぎをしっかりと炒める。きつね色になったら牛肉を入れて、さらに炒め、人参、しめじ、まいたけ、エリンギを加えて一緒に炒める。
- ③ 水を加えて煮る。※アクが出てきたら取る。
- ④ ハヤシライスの素を入れて、再度煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。



ポイント

秋の味覚であるきのこがメインのハヤシライスです♪

(1 人分) エネルギー446kcal/たんぱく質 14.1g/脂質 36.1g/塩分 2.3g

☆料理名 ベーコンときのこの焼きうどん

●材料(4人分)

ベーコン	2 枚(40g)
玉ねぎ	40g
人参	40g
にんにく	0.8g
生しいたけ	4 枚(40g)
しめじ	40g
えのきたけ	40g
ねぎ	8g
サラダ油	小さじ 1
茹でうどん	4 玉(400g)
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 2
かつお節	5g

春 夏 **秋** 冬



A

●作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、人参は千切り、にんにくはみじん切りにする。生しいたけはスライス、しめじとえのきたけは石づきを取りほぐしておく。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて油に香りを移したら、①を加える。
- ③ さらにきのこを加えて炒め、ねぎとうどんを加えてAで調味する。
- ④ 器に盛り付けてかつお節をのせる。



ポイント

きのこに含まれる食物繊維をたっぷり摂る事ができる一品です♪

(1 人分) エネルギー176kcal/たんぱく質 6.1g/脂質 5.5g/塩分 1.4g

☆料理名

厚揚げジャンボしゅうまいのあんかけ

●材料(4 人分)

厚揚げ	4 枚(520g)
ねぎ	50g
鶏ひき肉	140g
片栗粉	大さじ 1
塩・こしょう	少々
人参	30g
玉ねぎ	中 1/2 個(100g)
生しいたけ	4 枚(40g)
絹さや	12 枚(30g)
油	小さじ 2
A 中華スープの素	小さじ 2
水	2 カップ(400 cc)
酒・みりん	各大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
B 片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1
しょうが	12g

春 夏 (秋) 冬



ポイント

厚揚げ料理のバリエーションが広がる一品です♪

●作り方

- ① 厚揚げは半分に切る。切り口に切り込みを入れ、袋状にする。
- ② ねぎはみじん切りにし、ボールに鶏ひき肉、片栗粉、塩・こしょうを加え、空気を含ませながら混ぜる。
- ③ 厚揚げに②を詰め、耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジで8～10分加熱する。
- ④ 人参、玉ねぎ、生しいたけ、絹さやを細切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を炒め、Aを加え、ひと煮立ちさせる。Bでとろみをつける。
- ⑤ ③を器に盛り、④のあんをかけ、干切りにしたしょうがをのせる。

(1 人分) エネルギー325kcal/たんぱく質 23.1g/脂質 19.7g/塩分 2.0g

☆料理名 ささ身のきのこソース煮

●材料(4人分)

鶏ささ身	120g
小麦粉	大さじ1・1/3
油	大さじ1
しめじ	1パック(100g)
まいたけ	40g
えのきたけ	1袋(100g)
生しいたけ	2枚
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	2カップ
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① ささ身は筋を取り、縦半分に切り目を入れて開き、軽くたたいてのばし、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①の両面をこんがりと焼く。
- ③ しめじ、まいたけは石づきをとって小房に分け、えのきたけは根元を切って3cm長さに切る。しいたけは軸を取って1cm角に切る。
- ④ 鍋にバターを溶かして小麦粉を入れ、焦がさないように中火で炒める。牛乳を加えてよく溶きのばし、ダマにならないように混ぜながら煮てホワイトソースを作る。
- ⑤ ④に③を入れ、4～5分煮たら、塩・こしょうで味を整える。



食物繊維がたっぷり摂れる一品です♪

(1人分) エネルギー216kcal/たんぱく質 13.0g/脂質 12.5g/塩分 0.7g

☆料理名 厚揚げの野菜かけ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬

	厚揚げ	2 枚(400 g)
	鶏ひき肉	120 g
	しめじ	60 g
	えのきたけ	60 g
	生しいたけ	60 g
	エリンギ	60 g
	人参	40 g
	ピーマン	2 個(60 g)
A	しょうゆ	大さじ 1・1/2
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1・1/2
B	片栗粉	大さじ 2
	水	大さじ 2



●作り方

- ① しめじは石づきをとり、ほぐす。えのきたけは石づきをとり、半分に切る。生しいたけ、エリンギ、人参、ピーマンは細切りにする。人参は 2 分程度ゆでる。
- ② フライパンに油を引かずに厚揚げをのせ、両面こんがり焼き色がつくまで焼く。焼き色が付いたら取り出し、一口大に切ってお皿にのせる。
- ③ フライパンで鶏ひき肉を炒め、①を入れて炒める。
- ④ ③に A を加え、さっと混ぜ、仕上げに B の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②の上に④をかける



ボリューム満点の厚揚げに、旬のきのこがたっぷりの一品です

(1 人分)エネルギー265kcal/たんぱく質 18.4g/脂質 15.2g/塩分 1.0g

☆料理名 エリンギとコーンのみそ汁

●材料(4人分)

エリンギ	80 g
玉ねぎ	100 g
コーン缶	100 g
ねぎ	12 g
だし汁	3 カップ
みそ	大さじ 2・2/3
バター	10 g

レシピ提供:健康増進課

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① エリンギ、玉ねぎは5mm角切りにする。コーン缶はザルにあげ、水気を切る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①を入れて煮る。
- ④ 煮えたらみそを溶き入れ、仕上げにねぎとバターを入れて火を止める。



コーンの甘味を効かせた
子ども向けのみそ汁です♪

(1人分) エネルギー87kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 2.9g/塩分 0.9g

☆料理名 高野豆腐ときのこのみそ汁

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

高野豆腐	1 枚(15 g)
しめじ	60 g
えのきたけ	60 g
なめこ	40 g
人参	40 g
だし汁	3 カップ
みそ	大さじ 2 弱
小ねぎ	8 g

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 高野豆腐は水でもどし、水気をしぼり、5mm幅の棒状に切る。
- ② しめじは石づきを取ってほぐす。えのきたけは根元を切り 3cm長さに切る。
- ③ なめこはザルに入れてサッと洗う。人参は4cm長さの千切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、①～③を加えて煮る。
- ⑤ 煮えたらみそを入れて器に盛る。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにし、⑤にのせる。



高野豆腐はカルシウムを多く含んでいます♪

(1 人分) エネルギー51kcal/たんぱく質 4.2g/脂質 1.8g/塩分 1.1g

☆料理名 和風スープ

●材料(4 人分)

しめじ	80 g
えのきたけ	80 g
もやし	80 g
玉ねぎ	40 g
おのだネギ三昧	12 g
だし汁	3 カップ
しょうゆ	小さじ 2・2/3
酒	大さじ 2/3
塩	少々
生姜(すりおろし)	10 g

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② えのきたけは根元を切って、3 cm 長さに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、おのだネギ三昧は小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、しめじ、えのきたけ、もやし、玉ねぎを加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、A を加え、仕上げにねぎを入れて火を止める。



生姜が効いて、体が温まる一品です♪

(1 人分) エネルギー25kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 0.2g/塩分 0.9g

☆料理名 豚肉のロール揚げ

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬

A[豚肉薄切り	8枚(1枚35g)
	人参	50g
	生しいたけ	4枚(50g)
	白ねぎ	20g
	しょうが	1片(8g)
	みそ	大さじ1・1/2
	砂糖	小さじ1
	小麦粉	1/2カップ
	卵	1個
	パン粉	1カップ
	揚げ油	適量
	さやいんげん	80g
	エリンギ	80g
	油	小さじ2
	塩・こしょう	少々
	ミニトマト	8個
	レモン	1/2個
	サニーレタス	4枚



●作り方

- ① 人参は荒くみじん切りにして、さっとゆでてザルにとる。(電子レンジでも可) 生しいたけ、白ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせ、8等分に分ける。
- ③ 豚肉を広げ、②をのせて巻く。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ さやいんげんはゆでて斜め切り、エリンギは短冊切りにする。フライパンに油を熱し、さやいんげん、エリンギを炒め、塩こしょうで味付けをする。ミニトマトは半分に、レモンはくし切りにする。
- ⑤ 器にサニーレタス、半分に切ったロール揚げを盛り付け、④を添える。



ねぎとしょうがの香りを生かした
みそ風味の一品です♪

(1人分)エネルギー482kcal/たんぱく質 19.9g/脂質 33.1g/塩分 1.0g

☆料理名 豚肉と厚揚げのオイスター炒め

●材料(4 人分)

豚バラ肉	160 g
厚揚げ	150 g
ブロッコリー	100 g
人参	50 g
しめじ	80 g
エリンギ	80 g
生しいたけ	80 g
ごま油	小さじ 2
オイスターソース	大さじ 1・1/2
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ①豚バラ肉は3cm長さに切り、厚揚げは2cm幅の短冊に切り湯通しする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、熱湯にさっとくぐらせる。人参は3cmの短冊切りにする。
- ③しめじは石づきを取ってほぐし、エリンギは横半分に切り、さらに縦に短冊切りにする。生しいたけは一口大に切る。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、豚バラ肉を炒め、人参、③、厚揚げを加えて炒める。全体に油をなじませたら、ブロッコリーを入れて炒める。
- ⑤オイスターソース、塩、こしょうを入れて味を整え、器に盛り付ける。



きのこの旨みとオイスターソースの
コクでおいしく♪

(1 人分)エネルギー271kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 21.6g/塩分 0.9g

☆料理名 野菜オムレツ

●材料(4 人分)

	ベーコン	40 g
	ピーマン	25 g
	人参	40 g
	しめじ	100 g
	エリンギ	80 g
	しいたけ	40 g
	まいたけ	40 g
	太もやし	100 g
	油	小さじ 2
A〔	ウスターソース	大さじ 2
	こしょう	少々
	卵	6 個
B〔	牛乳	大さじ 2
	粉チーズ	小さじ 4
	こしょう	少々
	無塩バター	32 g
	ミニトマト	4 個
	パセリ	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



旬のきのこと一緒に♪



●作り方

- ① ベーコンは 5 mm幅に切る。ピーマン、人参は細切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。エリンギとしいたけは細切り、まいたけはほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、①ともやしを炒める。野菜に火が通ったら、A で味を調え、皿に取り出しておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、B を加えて混ぜる。
- ④ ②のフライパンを拭き、バター1/4 量を熱し、③の 1/4 量を入れて卵を焼き、②の 1/4 量を真ん中に乗せて、オムレツを作る。これを 4 回繰り返す、人数分のオムレツを作る。
- ⑤ 1 人前を盛り付けて、半分に切ったミニトマトとパセリを添える。

(1 人分)エネルギー285kcal/たんぱく質 14.6g/脂質 21.1g/塩分 1.3g

☆料理名 焼ききのこと鮭の南蛮漬け

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

しめじ	100 g
まいたけ	100 g
えのきたけ	100 g
玉ねぎ	80 g
にんじん	50 g
ねぎ	12 g
鮭	4 切れ
塩	少々
だし汁	100 c c
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 4
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
唐辛子	1 本
油	大さじ 2
片栗粉	適量

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① きのこはそれぞれ石づきを落とし、ほぐして食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鮭は塩をふって5分くらい置き、でてきた水分を拭き取る。
- ③ 鍋にAを入れ、さっと煮立たせ、玉ねぎとにんじんを漬け込む。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱し、きのこを炒め、③に漬け込む。
- ⑤ ②に片栗粉をまぶし、フライパンに残りの油を足して両面を焼き、焼けたら油を切って、③に漬け込む。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、ねぎを散らす。



旬のきのこをたっぷり使って、秋の味覚を楽しみましょう♪

(1 人分) エネルギー188kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 8.8g/塩分 0.8g

☆料理名 えのきつくね

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



A	鶏ひき肉	300 g
	えのき	100 g
	しょうが	1 片
	じゃがいも	100 g
	青じそ	3 枚
B	塩	小さじ 1/3
	しょうゆ	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	サラダ油	小さじ 2
	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1

●作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、長さ 1 cmに切る。しょうがは皮つきのまま、じゃがいもは皮をむいて、それぞれすりおろす。青じそは千切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と A を入れて混ぜ合わせ、更に青じそ、すりおろしたしょうが、じゃがいもを加えて混ぜる。(しょうが、じゃがいもの水気は切らず、水分もそのまま加える)
- ③ ②の粘りが出るまで混ぜ、ひとかたまりになったらえのきも加えて混ぜる。つくねは 12 等分し、直径 4～5 cmの楕円型に丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、つくねを並べ中火で 2～3 分焼き、裏返して蓋をして更に 2～3 分焼いたら皿に取り出す。
- ⑤ フライパンの油をきれいに拭き取り、つくねを戻し入れ、B を加えて中火で煮詰めて照りを出す。



つなぎにじゃがいもを加えるのがポイント♪

(1 人分)エネルギー258kcal/たんぱく質 15.2g/脂質 11.1g/塩分 2.3g

料理名 ♡おかわり♡が止まらない低糖質シュウマイ

●材料(4 人分)

	ひき肉	150 g
A	人参	150 g 以上
	キャベツ	150 g 以上
	玉ねぎ	150 g 以上
B	酒	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1
	おろししょうが	チューブ 3cm
	ごま油	小さじ 2
	片栗粉	大さじ 1
	えのき	1 袋

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① ボウルにひき肉、(フードプロセッサーで一瞬！) みじん切りにした A と、B を加えよく練る。
- ② 好きな大きさに丸め、1 cm 長に切ったえのきを周りにつけギュっとする。
- ③ 耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけ 600W のレンジで 7 分
- ④ お好みで酢しょうゆ、からしなどをつけて食べてね！



皮の代わりにえのきで包むので。
低糖質になります♪

(1 人分) エネルギー 161kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 7.9g/塩分 0.6g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 秋の筑前煮

●材料(4人分)

鶏肉	60g
平天	40g
厚揚げ	100g
こんにゃく	80g
人参	100g
れんこん	40g
ごぼう	60g
里芋	60g
干しいたけ	2枚(4g)
うずら卵	4個
サラダ油	大さじ1
絹さや	20g
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	小さじ1強
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
栗	15g
銀杏	24g

春 夏 (秋) 冬



ポイント

だし汁が少ない場合には付け足したり、落とし蓋をするなどの工夫をしましょう♪



●作り方

- ① 鶏肉は一口大、平天・厚揚げ・こんにゃくは角切り、人参は厚めのいちちょう切り、れんこん・ごぼうは乱切り、里芋は1/4カット、干しいたけは水で戻していちちょう切りにする。
- ② うずら卵と絹さやを茹でておく。
- ③ 鍋で鶏肉を炒めてれんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけをいため里芋を加える。
- ④ 大体火が通ったら③にだし汁を加えて弱火で煮る。うずら卵、厚揚げを加え、Aで調味する。
- ⑤ 最後に栗、銀杏、絹さやを加える。

(1人分) エネルギー160kcal/たんぱく質 9.9g/脂質 6.4g/塩分 1.5g

☆料理名 五目栗ご飯

●材料(4 人分)

米	240g
水	340g
鶏もも肉	40g
ごぼう	45g
人参	20g
サラダ油	適量
しょうゆ	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
グリーンピース	20g
干しいたけ	2枚
むき栗	65g
塩	小さじ1弱

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 米をとぎ、分量の水で30分浸漬する。
- ② 鶏肉はスライス、ごぼうはさがき、人参は千切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンで鶏肉、ごぼう、人参を炒めて、Aで味をつける。
- ④ グリンピースは熱湯にさっとくぐらせる。
- ⑤ 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさにスライスする。
- ⑥ ①に④、⑤とむき栗、塩を加えて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったご飯に③を加えて混ぜ合わせる。



ポイント

人参の赤、栗の黄色、グリーンピースの緑で色鮮やかな一品です♪

(1人分) エネルギー289kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 2.3g/塩分 1.5g

☆料理名 ひじきとクルミのサラダ

●材料(4人分)

	ひじき(乾)	16g
A	牛乳	1/4 カップ
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
	きゅうり	80g
	塩	少々
	人参	20g
	カニかま	40g
B	クルミ	20g
	プレーンヨーグルト	40g
	マヨネーズ	10g

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① ひじきは水に戻してAで煮る。(他の材料と混ぜるときに汁気が少しあるくらいに煮汁を切っておく。
※レンジを使用する場合は耐熱容器にAを入れ、ラップをして2分弱ぐらい加熱する。
- ② きゅうりは大きめの千切りにし、軽く塩をしておく。よく絞って水気を切っておく。
- ③ 人参は千切りにし、茹でておく。
- ④ カニかまは、ほぐしておく。
- ⑤ ボウルに①②③④を入れ、Bを加えマヨネーズで味を整える。



ポイント

ひじきと牛乳でカルシウムをたっぷり摂る事ができます。マヨネーズとヨーグルトの組み合わせは他のサラダに応用することもできるのでぜひ試してください♪

(1人分) エネルギー92kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 6.3g/塩分 0.7g

☆料理名 鶏ささみのナッツ焼き

●材料(4人分)

	鶏ささみ	240 g
A	しょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 2
	おろしにんにく	小さじ 1/2
	無塩ミックスナッツ (クルミ、アーモンドなど)	80 g
B	薄力粉	大さじ 3
	水	大さじ 3
	オリーブオイル	大さじ 3
	サニーレタス	40 g
	ミニトマト	8個
	レモン	1/2 個

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り除いて薄めのそぎ切りにし、A を揉み込む。
- ② ミックスナッツはポリ袋に入れて、めん棒などでやさしくたたいて細かく砕く。
- ③ B を混ぜ合わせたら、①の表面に絡ませて②をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③を入れて両面にこんがりと焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 器に④を盛り付け、サニーレタス、ミニトマト、くし形切りにしたレモンを添える。



ポイント

衣にナッツを加えることで、自然と噛む回数が増えます。よく噛むことは口の健康を保つことに繋がります♪

(1 人分) エネルギー317kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 22.0g/塩分 0.5g

☆料理名 柿のサラダ

●材料(4人分)

鶏ささみ	50g
柿	40g
大根	80g
きゅうり	60g
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

A

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① 鶏ささみは茹でて、細く裂いて冷ましておく。
- ② 柿は皮をむき、種を取り除いて、厚めのいちょう切りにする。大根はいちょう切り、きゅうりは輪切りにしてさっと茹でて冷ましておく。
- ③ A を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①、②を③で和える。



ポイント

柿はよくサラダに活用されます！柿を加えることで甘みがきいて美味しくなります♪

(1人分) エネルギー40kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 1.1g/塩分 0.3g

☆料理名 鮭のきのこあんかけ

●材料(4 人分)

鮭切り身(甘塩)	4 切れ(280g)
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 4
生しいたけ	6 枚(120g)
しめじ	100g
えのきたけ	100g
人参	80g
小松菜	200g
にんにく	2 かけ
赤唐辛子	2 本
サラダ油	大さじ 2
水	1 と 1/2 カップ(300cc)
コンソメの素	1 個(5g)
しょうゆ	小さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1
紅しょうが	適宜

春 夏 **秋** 冬



ポイント

秋の味覚をふんだんに使った一品です♪



●作り方

- ① 鮭は水気をとってこしょうをふり、5 ～6 分おいて小麦粉をまぶす。
- ② 生しいたけは石づきをとり薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、えのきたけは根元を切って半分に切る。人参は 3 cm 幅の短冊切りにする。小松菜は色よく茹でて水気を絞り、3 cm 幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて中火で熱し、香りが出たら取り出す。
- ④ ①の鮭を③のフライパンに並べ、両面をこんがり焼いて取り出す。
- ⑤ そのままのフライパンで人参を炒め、しいたけ、しめじ、えのきたけを加えてさっと炒め、水とコンソメの素を加えて煮立たせる。
- ⑥ ⑤に A を入れて調味し、小松菜を加えてさっと煮て、B でとろみをつける。
- ⑦ 皿に鮭をのせて、⑥のあんをかけて、お好みで紅しょうがをのせる
(1 人分) エネルギー353kcal/たんぱく質 8.4g/脂質 28.5g/塩分 1.7g

☆料理名 鮭のコロッケ

●材料(4人分)

人参	20g
玉ねぎ	80g
じゃがいも	中 2 個(160g)
小松菜	1 茎(40g)
鮭フレーク	40g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1 個
パン粉	適量
揚げ油	適量
寝太郎かぼちゃ	80g

春 夏 **秋** 冬

A[

●作り方

- ① 人参、玉ねぎはみじん切りして、軽く炒めておく。
 - ② じゃがいもは、茹でて潰す。
 - ③ 小松菜も茹でて、みじん切りにする。
 - ④ ①、②、③を合わせて、鮭フレークを加え、A で味付けをする。
 - ⑤ ④を丸めて、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
 - ⑥ ⑤を180℃の油で揚げる。
- 《付け合せ》
- ⑦ 寝太郎かぼちゃをスライスして、ソテーして添える。



ポイント

子どもも大好きな鮭フレークを
混ぜることで、普段と違ったコ
ロッケに仕上がります♪

(1 人分) エネルギー201kcal/たんぱく質 5.8g/脂質 10.7g/塩分 0.7g

☆料理名 鮭の蒸し焼き

●材料(4 人分)

鮭(切り身)	4 枚
塩	少々
こしょう	少々
キャベツ	80g
玉ねぎ	60g
エリンギ	40g
白ねぎ	40g
人参	40g
もやし	60g
ポン酢	大さじ 4

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鮭切り身に塩・こしょうをする。
- ② キャベツ、玉ねぎ、エリンギは 1cm の細切り、白ねぎは斜め切り、人参は短冊切り、もやしは洗って水気をきっておく。
- ③ フライパンに②の野菜(白ねぎ以外)を敷き詰め、その上に鮭、白ねぎを乗せる。
- ④ ポン酢を③にかけ、蓋をして野菜がしんなりするまで蒸し焼きにする。



油を使わず、鮭と野菜の旨味が
たっぷり詰まったヘルシーな
一品です♪

(1 人分) エネルギー126kcal/たんぱく質 17.3g/脂質 3.0g/塩分 1.8g

☆料理名 サーモンエッググリル

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬

A [甘塩鮭切り身	2 切れ(200 g)
	小麦粉	大さじ 2
	カレー粉	少々
	オリーブ油	大さじ 2
	卵	2 個
	人参	100 g
	玉ねぎ	中 1 個(150g)
	エリンギ	150g
	ブロッコリー	150g
	じゃがいも	中 2 個(200g)
	塩	少々
	黒こしょう	少々



●作り方

- ① 甘塩鮭は骨と皮をとり、4～5 切れのそぎ切りにし、A をまぶす。
- ② 卵は茹でて、4 等分のくし切りにする。
- ③ 人参は 2 cm 長さの千切りにして茹でる。玉ねぎは薄切りにする。エリンギは縦半分に切り、1 cm 幅の斜め切りにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて乱切りにし、硬めに茹でる。
- ⑤ じゃがいもはラップに包み、5 分程度電子レンジにかけ、取り出して冷ます。皮をむいて、1 cm 幅の半月切りにする。
- ⑥ フライパンに大さじ 1 のオリーブ油を熱し、鮭を両面こんがりと焼いて取り出し、粗くほぐす。
- ⑦ そのままのフライパンを再び熱し、人参、玉ねぎを入れて炒め、エリンギを加えて 2～3 分炒める。
- ⑧ 耐熱皿に⑦、④と⑤を入れ、塩をふり、さっと混ぜ合わせる。
- ⑨ その上に②と⑥をのせ、黒こしょうをふり、大さじ 1 のオリーブ油を回しかける。200℃のオーブンまたはオーブントースターで 10 分程度焼く。



野菜たっぷり、彩りも鮮やかでボリュームのある一品です♪

(1 人分)エネルギー259kcal/たんぱく質 18.9g/脂質 11.2g/塩分 0.7g

☆料理名 鮭じゃが チーズ煮込み

●材料(4 人分)

鮭(塩なし・骨なし)	240 g
じゃがいも	400 g
玉ねぎ	120 g
グリンピース	40 g
水	2 カップ
砂糖	大さじ 2
濃口しょうゆ	小さじ 4
パルメザンチーズ	大さじ 4
サラダ油	小さじ 2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鮭は一口大に切る。じゃがいもは一口大の乱切りにして水にさらす。玉ねぎはくし切りにする。
- ② フライパンに半量のサラダ油を熱し、鮭を両面こんがりと焼いて取り出す。
- ③ 鍋に残りのサラダ油を熱し、じゃがいもと玉ねぎを入れて炒め、水と砂糖を加えて煮込む。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったらしょうゆ、パルメザンチーズ、鮭を加えて汁気がなくなるまで煮る。仕上げにグリンピースを入れて煮る。



肉じゃがを魚に応用した一品です♪

(1 人分) エネルギー245kcal/たんぱく質 19.1g/脂質 6.5g/塩分 1.2g

☆料理名 秋鮭のムニエルときのこの卵とじ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

鮭の切り身（無塩）	200 g
酒	大さじ 1
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1
しめじ	100 g
エリンギ	100 g
えのきたけ	100 g
卵	2 個
塩	少々
バター	20 g
オリーブオイル	大さじ 1
水菜	100 g

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① 鮭は一口大に切り、酒とこしょうを振っておく。
- ② しめじは石づきをとり、ほぐす。エリンギは 5 cm 長さに切り、細かくさく。えのきたけは石づきをとり、半分の長さに切る。
- ③ ボウルに卵を割り、塩を加えて溶いておく。
- ④ フライパンにバターと②を入れ、炒める。
- ⑤ きのこに火が通ったら、③を入れ、卵とじにし、皿に取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンにオリーブオイルを入れ、小麦粉をまぶした①を並べ、こんがりと両面を焼く。
- ⑦ 水菜は 3 cm 長さに切る。皿に水菜と⑤、⑥の順に盛り付ける。



バターの風味でおいしく減塩♪

(1 人分)エネルギー202kcal/たんぱく質 17.1g/脂質 12.0g/塩分 0.4g

★料理名 鮭のカラフル野菜あん

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 **秋** 冬

鮭(塩なし)	200 g
小麦粉	大さじ 1・1/3
サラダ油	大さじ 1
小松菜	120 g
玉ねぎ	80 g
人参	40 g
ピーマン	40 g
しめじ	40 g
だし汁	2 カップ
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
しょうゆ	32 g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

A [

B [



●作り方

- ① ①鮭は水気をとって小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ①を両面焼き、皿に取り出しておく。
- ③ 小松菜は 2 cm 幅に切る。
- ④ 玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ 人参は千切りにする。
- ⑥ ピーマンは縦薄切りにする。
- ⑦ しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ⑧ 鍋にだし汁を入れて、③～⑦の食材を入れて煮る。
- ⑨ 煮えたら、A を加え、B でとろみをつけたら②の上にかける。



野菜をたっぷり摂ることができ、
減塩料理です♪

(1 人分) エネルギー166kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 5.3g/塩分 1.5g

☆料理名 鮭と卵のふわとろ温奴

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

鮭切り身	100 g
豆腐	400 g
玉ねぎ	100 g
グリーンアスパラ	80 g
えのきたけ	80 g
生しいたけ	50 g
A 水	2 カップ
中華スープの素	5 g
B 片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1
卵	2 個
塩	少々
こしょう	少々

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ①フライパンで鮭の切り身を焼いて、ほぐしておく。
- ②豆腐は1/4 に切り、茹でて（電子レンジでも可）、器に盛り付けておく。
- ③玉ねぎは薄切りにし、グリーンアスパラは斜めに2cmの長さに切る。
えのきたけは2cmの長さに切り、生しいたけは半分に切って薄切りにする。
- ④鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①と③を加える。
- ⑤④にBを加えて、とろみを付ける。
- ⑥⑤に溶き卵を細く回し入れ、ふんわりさせ、塩、こしょうで味を整えて、②にかける。



アツアツのあんで
温まる一品です♪

(1人分)エネルギー201kcal/たんぱく質 17.3 g/脂質 10.6g/塩分 1.0g

☆料理名 鮭のクリーム煮

●材料(4人分)

生鮭	200 g
酒	大さじ2
おろしにんにく	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
じゃがいも	100 g
玉ねぎ	100 g
かぶ	100 g
にんじん	40 g
しめじ	50 g
ブロッコリー	100 g
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	2と1/2カップ
塩	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 生鮭は皮と骨を取り除く。食べやすい大きさに切って酒をふり、10分置く。
- ② 鮭の水気をふき取り、おろしにんにくを塗り、小麦粉を薄くつける。フライパンにサラダ油を熱し、中火で鮭の両面を焼き、鮭を取り出す。
- ③ じゃがいも、玉ねぎ、かぶはそれぞれ1cm角に切る。にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。しめじは石づきを取りほぐす。ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でる。
- ④ フライパンにバターを足し、じゃがいも、玉ねぎ、かぶ、にんじんを炒める。具材がやわらかくなったら小麦粉を加えてさらに炒め、牛乳を加え、フツフツとしてきたら塩を加える。とろみがついたらしめじと②を加え、さっと火を通す。
- ⑤ 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。



寒い季節にぴったりの簡単あったかメニューです♪

(1人分) エネルギー178kcal/たんぱく質 9.6g/脂質 2.8g/塩分 1.3g

☆料理名 鮭の生姜焼き

* レシピ提供：健康増進課 *

●材料(4人分)

春 夏 (秋) 冬

A

鮭の切り身	4切れ
サラダ油	大さじ4
薄力粉	適量
しょうゆ	大さじ1.5
料理酒	大さじ2
みりん	大さじ1強
砂糖	小さじ2
おろししょうが(チューブ)	大さじ2
サニーレタス	1枚
ミニトマト	4個



●作り方

- ① 鮭は余分な水分を拭き取り、薄力粉(適量)を両面にうすくまぶす。
- ② ボウルに A の調味料を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭を中火で焼き色がつくまで加熱し、裏返してふたをして弱火で火が通るまで加熱する。
- ④ フライパンの余分な油をふきとり、③に A を加えて絡め合わせる。
- ⑤ 皿にサニーレタスをしき④を盛り、半分に切ったミニトマトを添える。



鮭にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血や筋肉をつくる大切な栄養素です♪

(1人分)エネルギー273kcal/たんぱく質 16.4g/脂質 14.8g/塩分 1.2g

☆料理名 鮭缶で作る炊き込みご飯

●材料(4 人分)

米	3 合(450 g)
鮭の中骨水煮缶	1 缶
にんじん	1/2 本
まいたけ	1 房
乾燥ひじき	大さじ 1
顆粒和風だし	小さじ 1 強
水	3 カップ
しょうゆ	大さじ 1
小ねぎ	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① にんじんは細切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。ひじきは水で戻す。
- ② 炊飯器に、といた米と鮭缶を汁ごと入れる。
- ③ ②に顆粒和風だしを入れて、3 合の目盛りまで水を調整しながら入れる。
- ④ ③に①を入れ、しょうゆを加えたら、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛って、小口切りにしたねぎを散らす。



骨ごと食べることができる鮭の
中骨水煮缶を使った、カルシウム
たっぷりの炊き込みご飯です♪

(1 人分) エネルギー430kcal/たんぱく質 10.9g/脂質 1.8g/塩分 1.5g

☆料理名 焼きサンマの南蛮漬け

＊レシピ提供：健康増進課＊

●材料(4人分)

サンマ(切り身)	240g
酒	少々
ピーマン	1 個
人参	40g
白ねぎ	60g
赤唐辛子	1 本
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
油	大さじ1

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① サンマは食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ② ピーマン、人参、白ねぎは千切り、赤唐辛子は小口切りにして、人参、ピーマンはさっと茹でる。
- ③ 鍋に A と赤唐辛子を入れて煮立て、②を入れたバットに注ぐ。
- ④ フライパンを熱し、サンマを両面色よく焼く。
- ⑤ 焼いたサンマを③に入れ、約 30 分漬ける。



揚げずに焼くことでエネルギーを抑えた一品です。

(1 人分) エネルギー250kcal/たんぱく質 11.9g/脂質 17.8g/塩分 0.9g

☆料理名 さんまのかば焼き

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬

A

さんま	160 g (2 匹)
なす	160 g (中 2 本)
かぼちゃ	150 g
ししとう	60 g (12 本)
小麦粉	大さじ 1
油	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1・1/2
酢	大さじ 1



●作り方

- ① さんまは頭と腹ワタをとって洗い、水気を取り 6 枚に切る。
- ② なすは大きめの短冊切りにする。かぼちゃはくし型に切り、レンジにかける。ししとうは破裂しないように切り込みを入れ、種をとる。
- ③ さんまに小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、中火でさんまの両面を焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、皿にいったん取り出し、②を炒める。
- ⑥ ⑤に A を加え、煮汁を煮立たせてさんまを戻し絡める。
- ⑦ 皿にかぼちゃを置き、その上に残りの⑥を盛り付ける。



旬のさんまを野菜と一緒に♪

(1 人分) エネルギー238kcal/たんぱく質 9.3g/脂質 12.7g/塩分 1.1g

☆料理名 さばのさっぱり焼きびたし

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 (秋) 冬

A

さば(塩なし、腹骨なし)	4 切れ(240g)
片栗粉	大さじ 3
サラダ油	大さじ 1
酢	1/2 カップ
水	大さじ 4
砂糖	大さじ 3
塩	小さじ 1/2
赤唐辛子	1 本
人参	40g
玉ねぎ	60g



●作り方

- ① さばに片栗粉をまぶし、皮目を下にしてフライパン並べ、中火で焼く。
- ② 両面がこんがり焼けたらバットに取り出す。
- ③ 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ②のフライパンに A と③を入れて熱し、ふたをして野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ ②に④の汁をかけ、味をなじませる。



さっぱりをした味付けで食欲がない時でもしっかり栄養を摂る事ができます♪

(1 人分)エネルギー213kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 10.3g/塩分 0.8g

☆料理名 さば竜田のごまあえ

●材料(4 人分)

A	さば(塩なし・腹骨なし)	240 g
	酒	大さじ 1
	濃口しょうゆ	大さじ 1/2
	おろししょうが	12 g
	小麦粉	小さじ 4
	油	小さじ 2
	ブロッコリー	80 g
B	しめじ	40 g
	トマト	80 g
	濃口しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 2
	白すりごま	大さじ 2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① さばを一口大に切り、A で下味をつける。フライパンにサラダ油を熱し、下味をつけたさばに小麦粉をまぶし、両面こんがり焼いて取り出す。
- ② ブロッコリーを小房にわける。しめじは石づきをとりほぐす。
- ③ ブロッコリーとしめじを茹で、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ④ トマトは一口大の乱切りにし、ざるで水気を切る。
- ⑤ ボールに B を混ぜ合わせ、①、ブロッコリー、しめじ、トマトを加えて和える。



野菜の水分をしっかりとることで味が薄まらずに美味しくいただけます♪

(1 人分)エネルギー217kcal/たんぱく質 15.4g/脂質 11.9g/塩分 1.2g

☆料理名 さば缶と豆腐のハンバーグ

●材料(4人分)

鯖缶	180g
玉ねぎ	80g
豆腐(おからでも可)	200g
溶き卵	1個
パン粉	40g
ごま油	大さじ1
ブロッコリー	160g
にんじん	60g
ケチャップやマヨネーズ	(お好みで)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分け、にんじんは5mm厚さの輪切りにし、それぞれ茹でる。
- ③ 豆腐は水を切っておく。
- ④ 汁を切った鯖缶をボウルに入れてフォークでほぐしておく。
- ⑤ ④に①、③、卵、パン粉を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤を8等分にし円形にする。
- ⑦ フライパンにごま油を熱し、⑥を並べ、2分ほど焼いて裏返し、弱火にして蓋をして3分焼く。
- ⑧ ⑦を皿に盛り、ブロッコリーとにんじんを添える。お好みでケチャップやマヨネーズをかける。



ふだん魚を食べる機会の少ない方も
お手軽な缶詰を使って、ハンバーグ
にすることで食べやすくなります♪

(1人分)エネルギー242kcal/たんぱく質 15.9g/脂質 15.2g/塩分 0.8g

☆料理名

かぶと豆腐の味噌煮

●材料(4 人分)

かぶ	240g
かぶの葉	40g
焼き豆腐	100g
しめじ	100g
だし汁(昆布だし)	1 カップ
みそ	大さじ 2 と 1/2 弱
すりごま	小さじ 1 と 1/2
はちみつ	小さじ 1 と 1/2
みりん	大さじ 1 と 1/2
柚子の皮(飾り用)	適量

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぶは皮をむき、大きめの一口大に切り、葉は長さ 3 cmに切る。焼き豆腐は一口大に切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② A を合わせて、みそだれを作る。
- ③ かぶの葉以外の①を鍋に入れ、だし汁を加え、ふたをして煮る。柔らかくなったら A とかぶの葉を加える。
- ④ 器に盛ったら飾り用の柚子の皮をのせる。



ポイント

ゆずの香りを添えて♪

(1 人分) エネルギー138kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 6.3g/塩分 0.5g

☆料理名 かぶと白ねぎのオレンジジュース煮

●材料(4 人分)

かぶ	300g
かぶの葉	20g
白ねぎ	2 本
ベーコン	80g
酒	1 カップ
オレンジジュース (果汁 100%)	1 カップ
しょうゆ	大さじ 1

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぶは皮を厚めにむいて 1 cm幅のいちょう切り、かぶの葉は茹でて 2 cm幅に切る。白ねぎとベーコンは 4 cm幅に切る。
- ② フライパンに白ねぎとベーコンを入れ中火で炒め合わせる。かぶと酒を入れて 10 分程度弱火で煮る。
- ③ オレンジジュース、しょうゆを加えて強火にし、焦がさないように気を付けながら、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 器に③とかぶの葉を彩りよく盛り付ける。



ポイント

かぶの甘さとオレンジジュースのさわやかな酸味がマッチした一品です♪

(1 人分) エネルギー185kcal/たんぱく質 4.2g/脂質 7.9g/塩分 1.1g

☆料理名 冬野菜のポトフ

●材料(4 人分)

ブロック豚肉	80g
ブロックベーコン	40g
人参	20g
玉ねぎ	160g
キャベツ	120g
じゃがいも	160g
かぶ	60g
ブロッコリー	60g
しめじ	20g
水	600cc
コンソメ	1 個(5g)
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚肉、ベーコンを一口大の角切りにする。
- ② 人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、かぶは大きめの角切り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋に水を入れ①を入れる。
人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、かぶを加えて、大体火が通ってきたらコンソメを入れる。
- ④ ブロッコリー、しめじを入れ、Aで調味する。

ポイント

冬野菜をたっぷり使って体を温めましょう♪



(1 人分) エネルギー115kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 9.9g/塩分 0.5g

☆料理名 えびとかぶの豆乳煮

●材料(4 人分)

えび(ブラックタイガー)	12 尾(200 g)
かぶ	200 g
ほうれん草	20 g
酒	大さじ 2
中華だしの素	小さじ
豆乳	1/2 カップ
水溶き片栗粉	大さじ 1

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① えびは殻をむき、背に切り込みを入れ背わたをとる。
- ② かぶは皮をむいて一口大の乱切りにする。ほうれん草はさっとゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、酒、中華だしを加え、煮立ったらえびを入れる。
- ④ かぶを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳とほうれん草を加え、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。



旬のかぶがとろりとおいしい、簡単
あったかメニューです♪

(1 人分) エネルギー87kcal/たんぱく質 11.8g/脂質 1.0g/塩分 0.8g

☆料理名 かぶと豚肉のスープ煮

●材料(4 人分)

豚こま切れ肉	160 g
かぶ	240 g
人参	80 g
にんにく	2 片
かぶの葉	60 g
ごま油	大さじ 1
水	2 カップ
鶏がらスープの素	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
塩	少々
ブラックペッパー	小さじ 1/4

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 **冬**



●作り方

- ① かぶは皮をむき一口大の乱切りにする。人参は皮付きのままいちょう切り、にんにくはスライスする。かぶの葉は3cm程度に切り、茹でしておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら豚肉を入れ、焼き目がついたら取り出す。
- ③ 鍋にAを入れてかぶ、人参を入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら、②の豚肉を入れ弱火にして、火が通るまで煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、仕上げにかぶの葉を入れてざっと混ぜ、火を止める。



にんにく、香辛料を使うことで減塩できるレシピです♪

(1 人分) エネルギー131kcal/たんぱく質 9.5g/脂質 7.2g/塩分 0.9g

☆料理名 かぶとえその煮物

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

	かぶ	340 g
	かぶの葉	80 g
	人参	80 g
	昆布	8 g
	えそミンチ	130 g
A	豆腐	40 g
	みそ	小さじ 1
	片栗粉	大さじ 1・1/2
B	だし汁	4 カップ
	薄口しょうゆ	大さじ 1・1/2
	みりん	小さじ 1
	結びしらたき	200 g



●作り方

- ① かぶは食べやすい大きさに切り、葉のついていた方に深さ 1 cm 程度の切り込みを入れる。人参は輪切りにして、型抜きをする。昆布はだしにつけておき、柔らかくなったら 2 cm 幅に切って結ぶ。
- ② えそミンチに A を加えて団子を作る。
- ③ かぶの葉は熱湯で 3 分間ゆでてから水にさらし、水気を絞って 5 cm 長さに切る。
- ④ 鍋に B と①、②、結びしらたきを入れ、中火で煮る。
- ⑤ 煮立ったら弱火にしてあくをとり、鍋のふたをして途中かぶの上下を返しながらかぶが柔らかくなるまで 10～15 分煮る。最後に、かぶの葉を加えてさっと煮て火を止める。
- ⑥ 器に盛り付けたら、お好みで飾り切りしたゆずの皮を添える。



さっぱりとしただし汁を楽しめ、
体が温まる一品です♪

(1 人分) エネルギー 119kcal/たんぱく質 9.0g/脂質 0.9g/塩分 1.0g

☆料理名 鶏手羽元のみぞれ煮

●材料(4 人分)

鶏手羽元	8本
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	200g
しめじ	100g
かぶ	200g
ブロッコリー	100g
ミニトマト	100g
サラダ油	小さじ1
バター	10g
酒	100cc
コンソメ	1個
牛乳	100cc

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏手羽元は肉の部分に切れ目を入れ、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。かぶはおろし金ですりおろしておく。ブロッコリーは軸を取って小房に分け、軸の部分は薄切りにする。ミニトマトはヘタを取る。
- ③ フライパンに油を熱し、①に焼き色をつけて取り出す。
- ④ ③のフライパンにバターと玉ねぎを入れて焦がさないように炒める。
- ⑤ ④に③を入れ、酒を加えて煮立ったら、コンソメ、しめじ、かぶ、ミニトマトを入れて、弱火で10分煮る。
- ⑥ ⑤にブロッコリーと牛乳を加えて、弱火で5分煮て、器に盛り付ける。



濃厚でクリーミーな味付で野菜も
たっぷり摂れる一品です♪

(1人分)エネルギー316kcal/たんぱく質 15.3g/脂質 18.4g/塩分 0.7g

☆料理名 かぶと長いもの揚げ浸け

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

A [長いも	150 g
	かぶ	200 g
	にんじん	40 g
	青じそ	10 枚
	ねぎ	6 本分
	すし酢	1/4 カップ
	しょうゆ	小さじ 1/4
	油	適量



●作り方

- ① 長いもは直火で皮をさっとあぶり、ひげ根を焼く。皮を洗い、2 cm 幅の輪切りにする。かぶは葉を切り落とし、皮つきのまま縦半分に切る（大きければ更に縦半分に切る）。にんじんと青じそは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに A を混ぜておく。
- ③ 油を熱し、長いも、かぶを入れ、竹串がすっと通るまで約3分揚げる。
- ④ 取り出して油を切り、熱いうちに②とにんじんを入れて、10分程度置いて味をなじませる。完全に冷めたら、ねぎを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、青じそをのせる。



和の薬味をたっぷりと使用して、
香りも楽しめる1品♪

(1人分) エネルギー105kcal/たんぱく質 2.2g/脂質 3.8g/塩分 0.9g

☆料理名 寝太郎かぼちゃのクリームシチュー

●材料(4人分)

鶏肉	80g
白菜	160g
寝太郎かぼちゃ	120g
かぶ	80g
玉ねぎ	120g
人参	60g
ブロッコリー	60g
サラダ油	適量
水	100cc
クリームシチューの素	40g
牛乳	300cc

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏肉は一口大、白菜は2cmの大きさ、寝太郎かぼちゃとかぶは2cm程の角切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、人参は乱切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、さっと茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。玉ねぎと人参を加え、さらに炒める。水を入れ、かぶ、かぼちゃ、白菜を加えて煮込む。
- ④ 野菜が煮えたらシチューの素を入れ、牛乳を加えて味を整え、ブロッコリーを加える。



ポイント

寝太郎かぼちゃは山陽小野田市で生産されています！ホクホクしているためシチューにピッタリ♪

(1人分) エネルギー175kcal/たんぱく質 9.3g/脂質 5.8g/塩分 1.2g

☆料理名 豆乳スープ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

かぼちゃ	120g
玉ねぎ	50g
大根	100g
コンソメ(固)	1個
カレー粉	小さじ1
豆乳	1カップ
水	2カップ
塩・こしょう	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① かぼちゃは 1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、大根は皮をむき短冊切りにする。
- ② 鍋にコンソメ、カレー粉、水を入れ、①の野菜を煮る。
- ③ ②が煮えたら仕上げに豆乳を加え、ひと煮立ちしたら塩、こしょうで味を調え、火を止める。



カレー粉を加えることで、食欲をそそる
豆乳スープになります♪

(1人分) エネルギー64kcal/たんぱく質 2.7g/脂質 1.2g/塩分 0.6g

☆料理名 コロコロスープ

●材料(4人分)

ウィンナー	30 g (2 本)
かぼちゃ	100 g
玉ねぎ	80 g
人参	40 g
しめじ	40 g
コーン	20 g
水	3 カップ
コンソメ	1 個
塩	少々
パセリ	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ウィンナーは輪切り、かぼちゃと人参はさいの目切り、玉ねぎは角切り、しめじは石づきをとり、長さ半分に切る。
- ② 鍋に水、材料を入れ、火にかける。
- ③ 煮えたら、コンソメ、塩で味を整え、パセリをふる。



貝やリボン、英字などの形のマカロニを入れてもかわいらしい仕上がりになります♪

(1 人分) エネルギー68kcal/たんぱく質 2.3g/脂質 2.4g/塩分 0.8g

☆料理名 かぼちゃのポタージュスープ

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

A	かぼちゃ	200g
	玉ねぎ	80g
	オリーブ油	小さじ1
	水	400ml
	牛乳	200ml
	コンソメ	1個
	バター	20g
	生クリーム	20ml
	塩	少々
	こしょう	少々
	パセリ	少々



●作り方

- ① かぼちゃは薄く切り、電子レンジ等で加熱してペーストにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。炒めたら①を加える。
- ③ ②に水、牛乳を加え、煮る。煮えたらペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④ Aで味を整え、器に盛る。
- ⑤ きざんだパセリを上には散らす。



かぼちゃの皮をそのまま使って
栄養たっぷり♪

(1人分) エネルギー157kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 9.4g/塩分 0.7g

☆料理名 鶏肉のごま焼き

●材料(4 人分)

鶏もも肉(皮なし)	240 g
すりごま	24 g
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1 弱
しょうゆ	大さじ 1 弱
かぼちゃ	120 g
ピーマン	2 個
油	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ボウルに A をまぜておき、一口大に切った鶏もも肉を漬ける。
- ② かぼちゃは薄切り、ピーマンは大きめの一口大にする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて焼く。
- ④ ③にかぼちゃを加え、鶏肉に焼き目がついたら裏返し、ふたをしてさらに弱火で焼く。
- ⑤ ピーマンを加えてさらに焼き、かぼちゃ、ピーマンに塩こしょうをふる。



ごまの風味をきかせることで調味料を減らして減塩に♪

(1 人分) エネルギー188kcal/たんぱく質 13.7g/脂質 9.4g/塩分 0.8g

☆料理名 かぼちゃとこんにゃくのゴマ和え

●材料(4 人分)

かぼちゃ	240 g
こんにゃく	1/2 枚
ピーマン	4 個
生しいたけ	4 個
白ごま	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃの種・わた・皮を除き、一口大に切る。
- ② コンニャクは5 mm幅の細切りにする。
- ③ ピーマンは種を除き、細切りにする。
- ④ 生しいたけは軸を除いて5 mm幅に切る。
- ⑤ ①～④をそれぞれ茹で、水気を切る。
- ⑥ 白ごまを香ばしく煎って、すり鉢でする。
- ⑦ ⑤、⑥、しょうゆ、こしょうで和えたら、器に盛り付ける。



旬のかぼちゃはビタミンたっぷりです♪

(1 人分) エネルギー78kcal/たんぱく質 2.5g/脂質 1.5g/塩分 0.5g

☆料理名 まるごとかぼちゃグラタン

●材料(4人分)

かぼちゃ	350 g
にんにく	1/2 かけ
玉ねぎ	1/4 個
じゃがいも	1/2 個
ブロッコリー	15 g
マカロニ	15 g
牛ひき肉	50 g
トマトソース	100 g
ピザ用チーズ	30 g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃの上部を切り、種をとり、600W で 6 分温める。
- ② フライパンにみじん切りにしたニンニクを炒め、色が少し変わったらみじん切りにした玉ねぎを入れる。
- ③ じゃがいもとブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでておく。マカロニもゆでておく。
- ④ 牛ひき肉を入れて炒め、②、③とトマトソースを加え少し煮る。
- ⑤ ①のかぼちゃに④を加え上にチーズをのせてオーブントースターで加熱し、チーズが少しこげたら完成。



かぼちゃを丸ごと使ったおもてなしにもぴったりのレシピです♪

(1人分) エネルギー213kcal/たんぱく質 7.3g/脂質 5.3g/塩分 1.0g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 ピリ辛三昧

●材料(4人分)

寝太郎かぼちゃ	70g
おのだネギ三昧	20g
サンマッシュ厚狭(しいたけ)	20g
ごま油	少々
にんにく	少々
しょうが	少々
ぶちうま納豆	40g
豆板醤	少々
砂糖	少々
しょうゆ	少々

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃを5mm幅のいちよう切りにし、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ねぎは小口切り、しいたけは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を引き、にんにくとしょうがを入れる。
- ④ ③に、②、納豆を入れて炒める。
- ⑤ 炒め終わったら豆板醤を入れる(辛さは好みで)。
- ⑥ ①のかぼちゃを⑤に入れて砂糖としょうゆで味つけする。
- ⑦ 器に盛る。



豆板醤がアクセント♪ピリ辛でご飯がすすむ1品です♪

(1人分) エネルギー183kcal/たんぱく質 9.6g/脂質 6.4g/塩分 1.0g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 パンプキンムース

●材料(4 人分)

A	かぼちゃ	190 g
	砂糖	40 g
	塩	少々
	梅肉	1 個分
	ゼラチン	7 g
	水	大さじ 3
	生クリーム	60 c c
	牛乳	100 c c
	生クリーム(飾り用)	適量
	ミントの葉(飾り用)	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて 3 cm角に切る。
- ② ①を耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをしてレンジで約3分加熱する。
竹串がスッと入るくらいのやわらかさになったら、熱いうちに A を混ぜて裏ごしする。
- ③ ゼラチンを水でふやかしておく。
- ④ 鍋に牛乳、生クリームを入れて加熱し、③を入れ溶かす。
- ⑤ ④に②を加えてよく混ぜたものを、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 飾り用に生クリームを泡立てて、お好みでトッピングし、ミントの葉を飾る。



かぼちゃは食物繊維を多く含み、
腸内環境の改善も期待されます♪

(1 人分) エネルギー217kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 13.1g/塩分 0.7g

☆料理名 麻婆かぼちゃ

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)

かぼちゃ	400 g
豚ひき肉	160 g
白ネギ	40 g
生姜（すりおろし）	12 g
にんにく（すりおろし）	12 g
サラダ油	大さじ 1
みそ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
豆板醤	小さじ 1/2
鶏ガラスープ	小さじ 1
水	150 c c
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2
おのだネギ三昧	12 g

A

B



●作り方

- ① かぼちゃは1口大、白ネギはみじん切りにする。
- ② かぼちゃは電子レンジで数分加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、白ネギ、生姜、にんにくを炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加えて炒める。ひき肉の色が変わってきたらかぼちゃを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に A を加えて煮る。
- ⑥ ⑤を B でとろみをつけ、器に盛り、小口切りにしたねぎ三昧を上のにせる。



かぼちゃの甘さと豆板醤の辛さが
マッチした一品♪

(1 人分) エネルギー250kcal/たんぱく質 9.9g/脂質 10.5g/塩分 1.1g

☆料理名 かぼちゃとチーズの肉巻きフライ

●材料(4 人分)

かぼちゃ	300 g
豚薄切り肉	8 枚
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	2枚
小麦粉	適量
卵	2 個
パン粉	適量
揚げ油	適量
ししとう	8 本
レモン	1/2 個
キャベツ	120 g

*レシピ提供：*食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは 5 mm幅の薄切り（16 切れ）にして耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で 2～3 分程度加熱する。
- ② 粗熱がとれたら①にチーズをはさむ。
- ③ 塩・こしょうをした豚肉で②を巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 170℃に熱した油に③を入れ、豚肉に火が通り、衣が色づくまで揚げる。ししとうは素揚げにする。
- ⑤ ④を器に盛り、千切りにしたキャベツ、くし型に切ったレモン、ししとうを添える。



ボリュームがあり、満足感のある
メニューです♪

(1 人分)エネルギー398kcal/たんぱく質 14.8g/脂質 24.5g/塩分 0.7g

☆料理名 いとこ煮

●材料(4 人分)

かぼちゃ	200 g
ゆであずき(無糖)	80 g
水	160cc
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは皮つきのまま一口大に切る。
- ② 鍋に①を並べて砂糖、水を入れて中火で加熱し、沸騰したら弱火にして10分程度煮る。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったら、しょうゆ、ゆであずきを加えて弱火で5分程度煮る。



地域に伝わる郷土料理の味を、次の世代へも伝えていきましょう。

(1 人分) エネルギー74kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 0.3g/塩分 0.2g

☆料理名 寝太郎かぼちゃのスマイルスープ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

寝太郎かぼちゃ	200 g
玉ねぎ	80 g
オリーブ油	小さじ 1
水	400 c c
牛乳	200 c c
コンソメ	1 個
バター	20 g
生クリーム	20 c c
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて種とわたを取って薄く切り、耐熱皿に重ならないように並べてラップをし、電子レンジで約4分加熱して柔らかくする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。炒めたら①を加える。
- ③ ②に水、牛乳を加えて煮る。煮えたらペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、A を加えて味を整える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。



かぼちゃの甘みを生かした、寒い季節にぴったりのレシピです♪

(1 人分) エネルギー128kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 9.3g/塩分 0.9g

☆料理名 寝太郎も目覚める!! サクサクパンフキンコロケ

●材料(4人分)

寝太郎かぼちゃ	200 g
玉ねぎ	80 g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
卵	2個
コーンフレーク	40 g
揚げ油	適量
ミニトマト	8個
キャベツ	40 g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り、柔らかくなるまで茹でたら、マッシャーなどでつぶして塩、こしょうを加える。
- ② フライパンにバターを熱し、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、1/4量ずつ食べやすい形に形成する。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣を付けて、180度に熱した油で揚げる。
- ⑤ 器に盛り、ミニトマト、千切りにしたキャベツを添える。



コーンフレークの衣の食感が楽しい
1品です♪

(1人分) エネルギー216kcal/たんぱく質 5.5g/脂質 8.9g/塩分 0.5g

令和5年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 カボチャ白玉

●材料(4人分)

寝太郎かぼちゃ	200 g
白玉粉	120 g
水	120 c c
フルーツ(缶詰)	180 g 程度

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは皮を除き、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで約2分加熱し(鍋などで蒸してもOK)、マッシャーなどでつぶす。
- ② ①と白玉粉、水を混ぜ合わせ団子を作る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、団子をゆでたら冷水にとる。
- ④ フルーツと合わせ、器に盛る。



おやつでも野菜がとれるレシピです♪
親子で作ってみましょう！

(1人分) エネルギー176kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 0.4g/塩分 0g

令和5年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 かぼちゃのスイートトースト

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 **冬**

A	食パン	4 枚
	かぼちゃ	350 g
	牛乳	大さじ 3
	きび砂糖	20 g
	(グラニュー糖でも可)	
B	バター	20 g
	スライスチーズ	4 枚
	シナモンパウダー	小さじ 1
	グラニュー糖	大さじ 1



●作り方

- ①かぼちゃは種を除き、3cm角に切って電子レンジで約5分加熱する。
柔らかくなったら皮を除き、フォークでつぶす。
- ②①に A を加え、よく混ぜる。
- ③食パンに常温に戻したバターを塗り、スライスチーズをのせ、その上に
②を広げトースターで2～3分焼く。
- ④焼き色がついたら、B を振りかける。



かぼちゃのペーストを前日にとって
冷まして冷蔵庫に保存しておくと、
朝、食パンに塗るだけなので手軽に野菜
を摂ることができます♪

(1 人分) エネルギー228kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 8.6g/塩分 0.7g

☆料理名 かぼちゃたっぷい米粉蒸しパン

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

★かぼちゃ	100 g
かぼちゃ(トッピング用)	40 g
豆乳(無調整)	1/2 カップ
油	小さじ 1
砂糖	20 g
塩	少々
米粉	100 g
ベーキングパウダー	2 g

春 夏 (秋) (冬)



●作り方

- ① ★のかぼちゃは種とワタ、皮を除き、電子レンジで軟らかくなるまで加熱して潰しておく。
- ② トッピング用のかぼちゃは皮のまま 5mm角に切る。
- ③ ボウルに豆乳と油を混ぜ合わせ、砂糖、塩、米粉を加え、最後にベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ④ 蒸しパン用の紙カップに③を流し入れ、②をトッピングする。
- ⑤ ④を蒸し器で約 20 分程度蒸す。



野菜を使ったおやつを手作りしてみませんか？
おやつに野菜を取り入れることでビタミンを補うことができます♪

(1 個分) エネルギー144kcal/たんぱく質 2.5g/脂質 1.6g/塩分 0.2g

☆料理名

小松菜と鮭のペペロンチーノ

●材料(4人分)

小松菜	300g
しめじ	1パック(100g)
にんにく	2かけ
赤唐辛子	2本
オリーブ油	大さじ3
鮭(甘塩)	4切れ(280g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 小松菜はざく切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子をいれて中火で熱し、薄く色づいたら取り出す。
- ③ ②のフライパンに鮭を並べ、両面をこんがりと焼いて取り出す。
- ④ さらにそのフライパンで小松菜としめじをしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に④をしき、その上に鮭を盛りつけ、②のにんにくと赤唐辛子を散らす。



ポイント

赤と緑で彩りよく、野菜もしっかり食べられます♪

(1人分)エネルギー194kcal/たんぱく質 17.6g/脂質 12.2g/塩分 0.9g

☆料理名 切り干し大根のまろやかサラダ

●材料(4 人分)

切り干し大根	40 g
ロースハム	3 枚
小松菜	50 g
スキムミルク	大さじ 2
プレーンヨーグルト	60 g
マヨネーズ	大さじ 2・1/2
塩・こしょう	少々

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 切り干し大根は水でもみ洗いし、たっぷりの水に 10 分くらいつけて戻す。さっとゆでて冷まし、水気を切る。(長いものは 3 cm 程度に刻む)
- ② ハムは半分に切り千切り、小松菜はゆでて水気をしぼり、長さ 2 cm に切る。
- ③ A を混ぜ合わせ、材料と和える。



スキムミルクとマヨネーズを使用することでまろやかな味になります♪

(1 人分) エネルギー 113kcal/たんぱく質 3.6g/脂質 6.9g/塩分 0.6 g

☆料理名 小松菜のツナ炒め

●材料(4 人分)

小松菜	160 g
人参	80 g
ごま油	大さじ 1
ツナ	40 g
コーン(粒)	20 g
しょうゆ	小さじ 1 強
A 砂糖	小さじ 1/2
塩	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 小松菜は4 cm長さ、人参は3 cmの千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしてきたらツナ、コーン、Aを加えさっと炒める。



ツナの旨味で塩分を抑えることができ、彩りが良い一品です♪

(1 人分) エネルギー75kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 5.3g/塩分 0.5g

☆料理名 厚揚げと小松菜のスープ

●材料(4 人分)

小松菜	80 g
厚揚げ	100 g
しめじ	40 g
ごま油	小さじ 1
水	600 c c
鶏ガラスープの素	小さじ 2 弱
しょうゆ	小さじ 2
おろししょうが	小さじ 1 弱

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 厚揚げは1 cm幅の一口大に、小松菜は3cm長さに切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、小松菜としめじを炒める。
- ③ ②に厚揚げ、Aを加えて煮る。



厚揚げを使用することで、うまみがアップし、たんぱく質も摂ることができます♪

(1 人分) エネルギー53kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 3.7g/塩分 0.5g

☆料理名 洋風白和え

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

小松菜	180g
ひじき(乾)	6g
桜エビ	10g
にんじん	30g
豆腐	200g
ヨーグルト	100g
ごま	10g
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2
パルメザンチーズ	10g

A



●作り方

- ① 小松菜は茹でて1cm幅に切り、水気をきって冷ましておく。
- ② ひじきを水で戻し、にんじんは千切りにする。
- ③ ひじきとにんじんは茹でて、水気をきっておく。
- ④ 桜エビは鍋で乾煎りし、豆腐は水気をきっておく。
- ⑤ すべての材料と A を混ぜ合わせたら、器に盛り付ける。



ヨーグルトやチーズを料理に取り入れて、不足しがちなカルシウムを摂取しましょう♪

(1 人分) エネルギー121kcal/たんぱく質 8.0g/脂質 5.2g/塩分 0.8g

☆料理名 厚揚げと小松菜の和風炒め

●材料(4 人分)

厚揚げ	200 g
人参	40 g
しめじ	60 g
長ねぎ	60 g
油	大さじ 2
小松菜	120
卵	4個
しょうゆ	大さじ 1・1/3
みりん	大さじ 1・1/3
酒	大さじ 2・1/2

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに、小松菜は3cm幅に切る。人参は3cm幅の細切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。長ねぎは斜めに薄切りにする。
- ② 小松菜はレンジ 600W で2分加熱する。*レシピ提供：健康増進課*
- ③ フライパンに油をひいて、人参としめじ、長ねぎを炒める。野菜にある程度火が通ったら、厚揚げを加える。
- ④ ③に A を入れ全体に味を絡ませる。
- ⑤ ④に溶いた卵を入れて火が通るまで炒め、最後に②の小松菜を加えて混ぜ合わせる。



鉄分が不足すると血が薄くなり貧血を招きます。
小松菜や厚揚げには鉄が多く含まれています。

(1 人分)エネルギー237kcal/たんぱく質 14.5g/脂質 13.7g/塩分 1.3g

☆料理名

けんちょうオムレツ

●材料(4人分)

木綿豆腐	1/2 丁(200g)
大根	240g
人参	20g
油揚げ	1 枚
ベーコン	40g
砂糖	小さじ2
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ2
卵	4 個
バター	40g
パセリ	1 本

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包み、水気を切っておく。
- ② 大根、人参はいちょう切りにし、油揚げ、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ フライパンでベーコンを熱し、油が出てきたら大根、人参、油揚げを入れてよく炒め、豆腐をくずしながら入れる。
- ④ A を加え、やや弱火で汁気がなくなるまで煮込み、冷ましておく。
- ⑤ フライパンを熱してバターを入れ、割りほぐした卵を流して④を包んでふんわりと焼く。
- ⑥ 皿に盛りつけ、パセリを添える。



ポイント

郷土料理のけんちょうをアレンジしました♪

(1 人分)エネルギー277kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 21.8g/塩分 1.7g

☆料理名 のっぺい汁

●材料(4人分)

鶏もも肉	80g
人参	40g
大根	40g
里芋	60g
ごぼう	40g
こんにゃく	40g
だし汁	800cc
A [薄口しょうゆ	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
B [片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1/2
小ねぎ	2本

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏もも肉は 1cm 角に切る。人参、大根、里芋は厚めのいちょう切り、ごぼうは皮をむいて斜め切りにする。こんにゃくは手でちぎる。
- ② 鍋にだし汁を入れて①を加える。
- ③ 食材が柔らかくなったら A で調味し、B でとろみをつける。
- ④ 小ねぎは小口切りにし、器に盛った③の上にのせる。



ポイント

とろみがある具だくさんの汁で、鶏肉の旨みが出ている一品です♪

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 2.8g/塩分 0.9g

☆料理名

鶏と大根の炒め煮

●材料(4人分)

鶏もも肉	160g
しょうが	10g
こんにゃく	120g
大根	400g
厚揚げ	150g
大根葉	20g
サラダ油	大さじ 1
水	150 cc
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、しょうがは薄切りにする。
- ② コンニャクは下茹でして、一口大に切る。大根は大きめの乱切りにする。厚揚げは湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根葉は茹でて、小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油としょうがを入れて熱し、香りが出たら鶏もも肉を皮目から入れてこんがり焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ ④に大根、こんにゃくを加えて炒め、水をそそぐ。煮立ったらアクを取り除き、ふたをして煮る。
- ⑥ 大根がやわらかくなったら、Aと厚揚げを加え、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦ 器に盛りつけ、③の大根葉を散らす。



ポイント

旬の大根に鶏肉のうまみがじっくりしみ込んだ一品です♪

(1人分) エネルギー197kcal/たんぱく質 14.1g/脂質9.3g/塩分 1.4g

☆料理名

元気のりのり汁

●材料(4 人分)

A	えそミンチ	80g
	卵	1/4 個
	片栗粉	大さじ 1
	みそ	小さじ 1 と 1/3
	酒	小さじ 1
	おろししょうが	小さじ 1
	さつまいも	80g
	大根	80g
	人参	40g
	生しいたけ	40g
	平天	20g
	白ねぎ	40g
	ネギ三昧	4g
	だし汁	3 カップ
	みそ	32g
	干し海苔	4g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① A を混ぜ合わせて、えそつみれをつくる。
- ② さつまいもはひと口大の乱切りにし、水につけておく。大根、人参はいちょう切りにし、生しいたけは薄切りにする。平天は短冊切りにする。
- ③ 白ねぎ、ネギ三昧は小口切りにする。
- ④ だし汁に②の材料を入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら①を加えて、みそをとき入れ、白ねぎを入れて火を止める。
- ⑥ 汁椀に注ぎ、干し海苔、小ねぎを散らす。



ポイント

のりがのって元気のりのり♪
山陽小野田市の名産品をふんだんに
使った一品です♪

(1 人分) エネルギー122kcal/たんぱく質 9.8g/脂質 3.5g/塩分 1.4g

☆料理名 大根とお豆のサラダ

●材料(4人分)

大根	100g
水煮大豆	50g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	小さじ2
大根の葉	50g
いりごま	5g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 大根は7～8mmくらいの角切りにし、塩もみ(別分量)をしておく。
- ② 水煮大豆はさっと茹でておく。
- ③ ちりめんじゃこは、ごま油で炒めておく。
- ④ 大根葉は茹でてしぼり、みじん切りにしておく。
- ⑤ ①～④をAで和える。



ポイント

捨ててしまいがちな大根の葉を
活用した一品です♪

(1人分) エネルギー115kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 9.9g/塩分 0.5g

☆料理名 大根サラダ

●材料(4人分)

大根	200g
きゅうり	80g
人参	80g
塩	小さじ 1
ツナ	60g
マヨネーズ	大さじ 4
塩	少々
すりごま	20g

春 夏 秋 (冬)

●作り方

- ① 大根、きゅうり、人参は少し太めの千切りにして、塩茹でをする。
- ② 茹でた野菜を軽くしぼり、ツナは汁をきって、A で和える。



ポイント

簡単にでき、子どももよく食べる一品です。野菜の水気をしっかり切りましょう♪

(1人分) エネルギー173kcal/たんぱく質 4.4g/脂質 15.1g/塩分 2.3g

☆料理名 鶏肉のおろし煮

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)

鶏もも肉	240 g
小麦粉	小さじ 2
サラダ油	大さじ 2
大根	200 g
ねぎ三昧	10 g
生しいたけ	40 g
赤パプリカ	50 g
薄口しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 4
塩	小さじ 1/6
だし汁	1/2 カップ
片栗粉	小さじ 2
水	小さじ 4

A
B



●作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- ② 大根はすりおろす。ねぎ三昧は小口切り、生しいたけは石づきをとり薄切り、パプリカは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を焼き、一旦取り出しておく。
- ④ そのままのフライパンで、しいたけ、パプリカを入れて炒め、A、大根、③の鶏肉の順に加えてさっと煮る。
- ⑤ 仕上げにBの水溶き片栗粉を加えとろみがついたら、火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、ねぎを散らす。



大根のすりおろしを加熱しすぎないようにする事でビタミンCの損失を抑えることができます。♪

(1 人分)エネルギー211kcal/たんぱく質 13.4g/脂質 12.3g/塩分 0.9g

☆料理名 けんちょう

●材料(4 人分)

木綿豆腐	280g
大根	240g
人参	120g
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ2

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包んで水気を切っておく。
- ② 大根はいちょう切り、人参は半月切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して②を炒め、大根が透き通ってきたら、①をほぐしながら加えて炒め合わせる。
- ④ ③に A を加え、蓋をして 10～15 分程度煮たら、器に盛り付ける。



郷土料理のけんちょうは材料がシンプルなので、油揚げやしいたけ、こんにゃくなどを加えても、違った味わいが楽しめます♪

(1 人分) エネルギー131kcal/たんぱく質 6.1g/脂質 6.5g/塩分 1.3g

☆料理名

野菜のささみ巻き蒸し

●材料(4 人分)

人参	1/2 本(80g)
小ねぎ	10 本(20g)
えのきたけ	大 1 袋(140g)
鶏ささみ	6 本(360g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 2
赤ピーマン	1/2 個(100g)
黄ピーマン	1/2 個(100g)
絹さや	8 枚(20g)
もやし	1 袋(200g)
昆布だし	1/4 カップ
酒	小さじ 1
ゆずこしょう	少々
めんつゆ(ストレート)	大さじ 2・1/2

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 人参は 4 cmの千切り、小ねぎは 4 cmの長さに切る。えのきたけは石づきをとって、半分の長さに切る。
- ② 鶏ささみは筋を除いて観音開きにし、めん棒などでたたいて薄くのばす。塩・こしょうをふった後、小麦粉を薄くふる。6 等分にした①を乗せて巻き、つまようじでとめる。
- ③ 赤ピーマン・黄ピーマンは種を取り除き 4 cmの千切りにする。絹さやは茹でて千切り、もやしは洗って水気をきっておく。
- ④ 深めの耐熱皿にもやし、赤ピーマン・黄ピーマンを広げ、②を均等に乘せ、合わせておいた A を回しかける。ラップをかけ、電子レンジで火が通るまで 10 分程度加熱する。
- ⑤ 鶏ささみを 3～4 等分に食べやすく切って野菜の上に盛りつけ、絹さやを散らし、最後に蒸し汁をかける。



ポイント

食卓に野菜の彩りを添えて♪

(1 人分) エネルギー157kcal/たんぱく質 23.9g/脂質 1.1g/塩分 0.5g

☆料理名 かき揚げおのだネギ三昧ハーブ塩を添えて

●材料(4 人分)

	おのだネギ三昧	100 g
	片栗粉	適量
	干しあみえび	40 g
	生姜（細切り）	1 かけ(8 g)
A	卵	1 個
	水	150 c c
	小麦粉	110 g
	塩	小さじ 1/3
	サラダ油	大さじ 1
B	乾燥ローズマリー	微量
	煎り塩	小さじ 1/2

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ネギを水洗いし 3～4 センチに切る。よく水気をふく。
- ② A をかるく混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ③ ①に片栗粉を加え、全体を合わせからめておく。
- ④ ③に干しあみえび、生姜を加える。
- ⑤ ②の卵液に④を加える。
- ⑥ 油の温度を 170℃～180℃位にし、⑤をレードル（お玉）にとり揚げる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、B（ハーブ塩）を添える。



ハーブ塩を使用したおしゃれな
1 品です♪

(1 人分) エネルギー 183kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 5.1g/塩分 1.7g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 ねぎの肉巻きのにソースかけ

●材料(4人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ肉	280 g
えのき	200 g
おのだネギ三昧	200 g
サニーレタス	8枚
酒	大さじ 1・1/3
干しのり	4 g
水	大さじ 8
しょうゆ	大さじ 1・1/3
酢	大さじ 2・2/3
砂糖	小さじ 1

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① えのきは長さ2等分に切る。ねぎは、えのきの長さに合わせて切る。
- ② 豚肉にねぎとえのきを巻く。
- ③ A を合わせてのりソースを作る。
- ④ フライパンを熱し、②をならべて炒め、酒を振って蒸し焼きにする。
- ⑤ サニーレタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に広げて④を盛りつけ、③を上にかける。



のりの風味いかした「のりソース」
が肉巻きによく合います♪

(1人分)エネルギー234kcal/たんぱく質 17.2g/脂質 13.8g/塩分 1.0g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 おのだネギ三昧の肉巻き

●材料(4人分)

豚薄切り肉	240 g
おのだネギ三昧	2 束
えのきたけ	100 g
にんじん	60 g
玉ねぎ	150 g
サラダ油	適量
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 1
レタス	50 g
ミニトマト	4 個

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ネギは4等分の長さに切り、えのきは根元を落としてほぐしておく。にんじんはネギと同じ長さの細切りにして、硬めに下茹でする。玉ねぎはすりおろしておく。
- ② 豚肉は広げ、ネギ、えのき、にんじんを置いて手前から巻いていく。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼きはじめ、転がしながら表面に焼き色をつけ、蓋をして弱火で蒸し焼きにして全体に火が通ったら、食べやすい大きさに切る。
- ④ すりおろした玉ねぎに A を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にレタス、ミニトマトを添え、③を盛り付け④をかける。



おのだネギ三昧は弾力があるのが特徴で、加熱調理に適しています♪

(1人分)エネルギー221kcal/たんぱく質 14.2g/脂質 12.8g/塩分 0.7g

☆料理名 鶏肉と冬野菜のみそ炒め

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

鶏もも肉	200 g
にんじん	70 g
れんこん	60 g
白ねぎ	100 g
ブロッコリー	50 g
みそ	大さじ 1・1/2
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、にんじんとれんこんは皮をむいて厚さ5mmの半月切り、白ねぎは厚めの斜め切り、ブロッコリーは小房に分ける
- ② 熱したフライパンに油を半量ひき、鶏肉を焼き目がつくまで焼いたら皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンをきれいに拭き取り、残りの油を入れたらにんじん、れんこん、白ねぎ、ブロッコリーの順番に加えて加熱する。
- ④ 野菜に火が通ったら、③に鶏肉を戻して、混ぜ合わせた A を加えて炒め合わせたら、器に盛り付ける。



みそをはじめとした発酵食品を、毎日の食卓に上手に取り入れましょう♪

(1 人分)エネルギー200kcal/たんぱく質 10.3g/脂質 12.4g/塩分 0.8g

☆料理名 納豆としらすのかりかりチーズ焼き

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

納豆	4 パック
小ネギ	70 g
しらす干し	40 g
ピザ用チーズ	65 g
薄力粉	大さじ 4
水	大さじ 2
納豆のタレ	2 パック
サラダ油	適量

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくって食べやすい大きさに広げる。
- ③ チーズがカリカリになり、生地に通ったら裏返して、裏面を焼く。
- ④ 焼きあがったら器に盛り付ける。



納豆に含まれている納豆菌には、腸内環境を整える働きがあります♪

(1 人分)エネルギー218kcal/たんぱく質 13.1g/脂質 12.0g/塩分 0.8g

☆料理名 長ねぎたっぷり卵スープ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

長ねぎ	60g
卵	1個
水	600cc
A 鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	小さじ1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 長ねぎは斜めに薄く切る。
- ② A で調味したスープに長ねぎを加え、柔らかくなるまで火を通す。
- ③ 溶き卵を加え、ふんわりとした卵スープに仕上げる。



しょうがを入れることで、
体がポカポカあったまるスープです♪

(1人分) エネルギー29kcal/たんぱく質 2.3g/脂質 1.6g/塩分 0.5g

☆料理名 白菜と茹で豚のゆず風味サラダ

●材料(4 人分)

豚薄切り肉	100g
白菜	150g
人参	30g
もやし	30g
ゆず	1/2 個
A [しょうゆ	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
ちしゃ	2 枚

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 豚肉は茹でてそのまま冷まして水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜はざく切り、人参は千切りにする。
- ③ ②ともやしを茹でて冷まし、水気をしっかり絞る。
- ④ ゆずは薄い半月切りにし、種を取る。
- ⑤ ボールに①③④を入れ、A を加えてよく混ぜ、野菜に味をしみ込ませる。
- ⑥ ちしゃを皿にしき、⑤を盛り付ける。



ポイント

茹でた野菜の水分をしっかり絞ることが大切です！ゆずがない時はカボスなどの柑橘類でも十分美味しくなります♪

(1 人分) エネルギー112kcal/たんぱく質 5.8g/脂質 7.9g/塩分 0.7g

☆料理名 白菜のイタリアンサラダ

●材料(4人分)

白菜	1/4 カット(300g)
塩	小さじ 1
レモン汁	大さじ 3
オリーブオイル	大さじ 1
はちみつ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
粗挽き黒こしょう	少々
パセリ	少々

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 白菜は繊維に添って5センチ長さの細切りにし、塩をして水気をきり、絞る。
- ② ①とAをボールに入れ、しばらく漬け込む。
- ③ パセリをみじん切りにして器に盛った②の上にのせる。



ポイント

白菜を繊維に添って切ることで
シャキシャキとした食感が残ります♪

(1人分) エネルギー50kcal/たんぱく質 0.6g/脂質 3.1g/塩分 1.9g

☆料理名

白菜の鶏マーボー

●材料(4 人分)

白菜	1/4 個(600 g)
しいたけ	中 2 枚(50 g)
人参	1/2 本(60 g)
玉ねぎ	1/2 個(100g)
ごま油	大さじ 2
A [しょうが	1/2 かけ
にんにく	1/2 かけ
豆板醤	小さじ 1
鶏ひき肉	150g
テンメンジャン	大さじ 2
B [水	1/2 カップ
しょうゆ	大さじ 2
塩	少々
C [片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2
小ねぎ	12g

春 夏 秋 (冬)



ポイント

マーボーを白菜でアレンジした一品です♪



●作り方

- ① 白菜は長さを 4 等分に切り、軸の下はさらに縦に 4 等分に切る。しいたけは 1 cm 幅にスライス、人参は 4 cm の拍子切りにし、玉ねぎは 1 cm 幅に切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油(大さじ 1)と A を入れて香りがたったら、鶏ひき肉、テンメンジャンを加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、白菜の軸、人参、玉ねぎ、しいたけ、白菜の葉の順に入れて炒める。
- ④ ③に B を注ぎ、炒めながら 2 分程度煮る。
- ⑤ C を回し入れ、とろみがついたら仕上げにごま油(大さじ 1)をかける。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

(1 人分) エネルギー192kcal/たんぱく質 11.2g/脂質 9.8g/塩分 2.1g

☆料理名

白菜の重ね蒸し

●材料(4 人分)

白菜	1/4 個(500g)
豚ばら肉(薄切り)	200g
人参	20g
にら	1/2 束
えのき	1 袋
しめじ	100g
酒	1/4 カップ(50 cc)
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
柑橘類のしぼり汁	大さじ 2
だし汁	大さじ 3

A

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 白菜、豚肉は 4 cm幅のざく切り、人参は 4 cmの長さの細切り、にらは 4 cmに切る。えのきは石づきを取って半分に切り、しめじは石づきを取り小房に分けておく。
- ② 酒に塩を混ぜ、溶かしておく。
- ③ 鍋に白菜、えのき、しめじ、人参、豚ばら肉の順番に 2 度重ね、最後にもう一度白菜をのせる。
- ④ ③に②を回しかけ、蓋をして中火で蒸し煮する。
- ⑤ A を合わせてポン酢を作り、さっぱりといただく。



ポイント

旬の白菜をさっぱりポン酢でおいしく♪

(1 人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 13.7g/脂質 3.4g/塩分 1.2g

☆料理名

白菜ロールのスープ煮

●材料(4 人分)

白菜	400g
チンゲン菜	50g
人参	50g
生しいたけ	50g
中華だし	2 カップ(400 cc)

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 白菜、チンゲン菜は根元を切り落とす。大きめの鍋で白菜は白いところからしんなりするまでしっかり茹で、チンゲン菜はさっと茹でる。それぞれをざるにあげる。
- ② 人参は5 mmの輪切り、生しいたけは一口大に切る。
- ③ 巻きすに白菜を全体に広げて重ね、中心にチンゲン菜を置き、きつく巻き上げる。それを8等分に切る。
- ④ 鍋に中華だしを入れ、人参、生しいたけを煮る。
- ⑤ 人参が柔らかくなったら、③をそっと入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ③を器に盛り、人参、生しいたけを添えてだし汁を入れる。



ポイント

とってもヘルシーで温まる一品です♪

(1 人分) エネルギー25kcal/たんぱく質 2.1g/脂質 0.2g/塩分 0.1g

☆料理名 高野豆腐のロール白菜

●材料(4人分)

白菜	8 枚
高野豆腐	2 枚(30g)
ひじき	大さじ 1
人参	1/2 本(80g)
白ねぎ	1/3 本(30g)
しいたけ	2 個
しょうが	1 片
しょうゆ	大さじ 1
片栗粉	大さじ 3
A[鶏がらスープの素	大さじ 1
水	600cc
塩	小さじ 1/3

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 白菜をしんなりする程度に茹でる。
- ② 高野豆腐を水で戻し、水気を軽く切って細かくちぎる。
- ③ ひじきを熱湯で戻しさと洗って水気を切る。
- ④ 人参、白ねぎ、しいたけはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ⑤ ②、③、④をボールにいれ、しょうが、しょうゆ、片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を白菜で巻いて爪楊枝でとめる。
- ⑦ 鍋に A を入れ、⑥を並べて煮る。塩で味を整える。



ポイント

高野豆腐を手でちぎることでミンチ肉の食感になり、ヘルシーでボリュームのある一品です。
しょうがが効いているため体が温まります。

(1 人分) エネルギー112kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 3.1g/塩分 1.5g

☆料理名 野菜たっぷり揚げ春巻きのなます添え

●材料(4 人分)

春 夏 秋 (冬)

ライスペーパー(直径 22cm)	8 枚
きくらげ(乾)	6g
春雨(乾)	15g
白菜	160g
ほうれん草	80g
人参	50g
しいたけ	2 枚
玉ねぎ	50g
むきえび	60g
豚ひき肉	120g
コンソメ(顆粒)	小さじ 1
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ 1
揚げ油	適量
《なます》	
大根	120g
人参	20g
青じそ	2 枚
塩	少々
酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 1・1/2



ポイント

ソースの代わりになますをのせてさっぱりと♪



B [塩	小さじ 1/4
白すりごま	小さじ 1
《付け合せ》	
サラダ菜	12 枚
青じそ	8 枚
ミニトマト	6 個

●作り方

- ① ライスペーパーは水にくぐらせ、硬めにもどす。
- ② きくらげと春雨は水にもどす。きくらげはみじん切り、春雨はざく切りにする。白菜とほうれん草は茹でてからみじん切りにし、人参、しいたけ、玉ねぎ、えびはみじん切りにする。
- ③ ボールに豚ひき肉と②、Aを入れてよく混ぜ、8等分にする。
- ④ ③を①でしっかり包み。フライパンに多めの油を熱し、④の合わせを下にして油を入れ、弱火で両面こんがり揚げあげる。
- ⑤ 《なます》大根、人参、青じそは細めの千切りにする。大根、人参に塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。青じそを加え、Bで和える。
- ⑥ 皿に付け合わせと⑤をのせて、④を添えて盛り付ける。
(1 人分) エネルギー336kcal/たんぱく質 10.5g/脂質 19.1g/塩分 1.9g

★料理名 白菜とチキンのカレークリーム煮

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

鶏もも肉（皮なし）	240 g
こしょう	少々
ベーコン	40 g
人参	40 g
玉ねぎ	160 g
油	小さじ 1
小松菜	120 g
白菜	400 g
バター	8 g
小麦粉	16 g
カレー粉	小さじ 1
牛乳	300cc
コンソメ（固形）	1 個
ピザ用チーズ	8 g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、こしょうをふっておく。ベーコン、人参は 1 cmの短冊切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は 5 cm長さに切る。白菜は芯と葉を分け、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉、ベーコンを両面こんがり焼いて、取り出す。
- ③ そのままのフライパンを熱し、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。そこに、バターと白菜と小松菜を入れて、小麦粉、カレー粉を入れてなじませる。
- ④ 牛乳とコンソメを入れ、②を入れて煮込む。
- ⑤ 仕上げにピザ用チーズを入れて混ぜ、器に盛りつける。



カレーの風味と牛乳のまろやかさが野菜のうまみを引き立てます♪

(1人分)エネルギー252kcal/たんぱく質 17.7g/脂質 12.8g/塩分 1.1g

☆料理名 白菜のゆず和え

●材料(4 人分)

白菜	1/4 カット(300g)
生しいたけ	4 枚
ゆず	1/2 個
A[しょうゆ	大さじ 1
だし汁	大さじ 2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① 白菜は茹でて絞り、3cm の長さに切る。
- ② 生しいたけは軸をとり、焼いて細く切る。
- ③ ゆずは果汁を絞り、皮は千切りにする。
- ④ ゆずの果汁と A を合わせ、①と②を和える。
- ⑤ 器に盛り付け、ゆずの皮の千切りをのせる。



生しいたけを焼くことで香ばしい風味がでます。

(1 人分) エネルギー17kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 0.1g/塩分 0.7g

☆料理名 白菜とタラのチーズ蒸し焼き

●材料(4 人分)

タラ切り身	4 切れ
小麦粉	大さじ 1
白菜	200g
白ねぎ	100g
はなっこりー	200g
トマト	1 個(150g)
サラダ油	小さじ 2
ピザ用チーズ	80g
塩	小さじ 1/3
粗挽き黒こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① タラは一口大に切り、水気をふき取り、両面に小麦粉をまぶす。白菜、白ねぎ、はなっこりーは 5 cm 長さに切る。トマトは 8 等分のくし形に切る。
- ② フライパンに油を熱し、タラを中火で両面きつね色になるように焼き、取り出す。
- ③ そのままのフライパンを熱し、白菜、白ねぎ、はなっこりーを入れて蓋をして、蒸し焼きにする。②を戻し入れ、トマトを加えて塩・こしょうをふる。
- ④ 上からチーズをふり、蓋をしてチーズが溶けたら火を止め、器に盛る。



鱈とたっぷりの冬野菜にチーズがまる
やかにからんで優しい味わいです♪

(1 人分) エネルギー179kcal/たんぱく質 16.9g/脂質 8.6g/塩分 1.0g

★料理名 白菜と豚しゃぶののいサラダ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

豚ロース肉	200 g
白菜	270 g
塩	少々
紫玉ねぎ	100 g
人参	50 g
かいわれ大根	40 g
にんにく	3 g
酢	大さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 1
ごま油	小さじ 2
こしょう	少々
焼きのり	全型 2 枚
白ごま	大さじ 1・1/2

A



●作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、弱火にして豚肉をしゃぶしゃぶの要領でゆで、色が変わったら、ザルにあげて、粗熱を取る。
- ② 白菜は葉と芯にわけ、葉は一口大にちぎる。芯は縦 5 cm 長さの薄切りにし、塩をふって水気を絞る。紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後、水気を取る。人参は細切り、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ③ にんにくはすりおろして、A を加え、混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに①と③を和えて、味をなじませる。
- ⑤ 食べる直前に④に②を加えて和え、一口大にちぎった焼きのりと白ごまをからめて、器に盛り付ける。



香りの豊かな食材を使って、たっぷりの野菜をおいしく食べよう♪

(1 人分)エネルギー204kcal/たんぱく質 12.4g/脂質 13.8g/塩分 0.9g

☆料理名 ブロッコリーのカラフルバーグ

●材料(4 人分)

春 夏 秋 (冬)

	ブロッコリー(蕾)	100g
	ブロッコリー(茎)	80g
	玉ねぎ	60g
	しょうが	5g
	にんにく	5g
	赤パプリカ	40g
A	豚ひき肉	160g
	卵	1 個
	片栗粉	大さじ 1
	塩・こしょう	少々
	かぼちゃ	120g
	サラダ油	小さじ 1
B	ウスターソース	大さじ 2
	トマトケチャップ	大さじ 2
	砂糖	小さじ 1



ポイント

ブロッコリーの茎まで美味しく料理に！歯ごたえが楽しめる一品です♪



●作り方

- ① ブロッコリーは蕾の部分と茎に分け、茎の硬い皮の部分をピーラーで削る。蕾と茎を塩茹でする。
- ② 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、ブロッコリーの茎と赤パプリカは粗みじん切りにする。
- ③ ボールに A を入れ、よくこねる。
- ④ ③に②を加え、よく混ぜ、小判形にする。
- ⑤ かぼちゃは種とわたを取り、5 mm幅に切る。
- ⑥ フライパンを熱し④を並べ、蓋をして弱火で両面をじっくり焼き、取り出す。
- ⑦ 再び熱したフライパンにサラダ油を加え、かぼちゃを並べて蓋をして弱火で火が通るまで焼き、取り出す。
- ⑧ フライパンに B を入れて熱し、ソースを作る。
- ⑨ ブロッコリーの蕾とかぼちゃを添えて、皿にハンバーグを盛り付けて、⑧をかける。

(1 人分) エネルギー199kcal/たんぱく質 12.0g/脂質 8.7g/塩分 1.2g

☆料理名 豚竜田のごま和え

●材料(4人分)

A	豚バラ肉	200 g
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
	おろししょうが	12 g
	小麦粉	大さじ 1・1/3
	油	小さじ 2
	ブロッコリー	80 g
B	しめじ	40 g
	トマト	80 g
	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 2
	白すりごま	大さじ 2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、A で下味を付ける。フライパンに油を熱し、下味を付けた豚バラ肉に小麦粉をまぶし、両面こんがり焼いて取り出す。
- ② ブロッコリーを小房にわける。しめじは石づきを取ってほぐす。ブロッコリーとしめじを茹で、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ トマトは一口大の乱切りにし、ザルで水気をきる。
- ④ ボウルに B を混ぜ合わせ、①、②、③を加えて和える。



野菜の水分をしっかり切ることで、味が薄くならず美味しくいただけます♪

(1人分)エネルギー294kcal/たんぱく質 10.2g/脂質 22.4g/塩分 1.1g

☆料理名 鶏肉のオーロラソース和え

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)

A

鶏もも肉	240 g
片栗粉	大さじ 1 弱
油	大さじ 2/3
ブロッコリー	120 g
ケチャップ	大さじ 1 強
マヨネーズ	大さじ 2
牛乳	大さじ 1 強
砂糖	大さじ 1/2 強
レモン汁	小さじ 1/2 強
サニーレタス	20 g
ミニトマト	4 個



●作り方

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、さっと茹で、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏もも肉に片栗粉をまぶして入れ、両面こんがり焼く。(※肉同士がくっつかないように注意)
- ④ ③に②を加え、ブロッコリーに焼き色がついたら火を止める。
- ⑤ A を混ぜ合わせ、④に加えからめる。
- ⑥ 器にサニーレタスをしき、⑤を盛り付け、半分に切ったミニトマトを添える。



ケチャップの酸味で塩分を抑えて
もおいしくいただけます♪

(1 人分)エネルギー215kcal/たんぱく質 11.9g/脂質 15.2g/塩分 0.4g

☆料理名 ポークピカタ

●材料(4人分)

豚ロース肉	240g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1/2
粉チーズ	20g
卵	2個
油	大さじ 1/2
ブロッコリー	100g
トマトケチャップ	40g

●作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、包丁の背で軽くたたいて伸ばす。
塩こしょうで下味をつけて薄力粉をまぶす。
- ② 粉チーズと卵を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、①の豚肉を②にくぐらせて並べる。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、両面を焼く。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ⑥ お皿に④、⑤を盛り付け、ケチャップをかける。

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



鶏肉や魚でも美味しくアレンジできます♪

(1人分) エネルギー257kcal/たんぱく質 18.2g/脂質 17.3g/塩分 0.8

☆料理名 フロッコリーのペペロンチーノ

●材料(4人分)

厚揚げ	100 g (1/2 枚)
ブロッコリー	160 g
赤ピーマン	60 g (1/2 個)
にんにく	1 片
赤唐辛子	1/2 本
オリーブオイル	大さじ 1
水	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
こしょう(粗挽き)	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



作り方

- ① 厚揚げは、さっと湯をかけ、ペーパータオルで水気を取り、一口大に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は細い棒状に切る。赤ピーマンは細切りにする。
- ③ にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、③を入れる。
- ⑤ 香りがたったら②と水を加え、水がなくなるまで中火で炒める
- ⑥ ⑤に①を加えて、火が通ったら、塩こしょうで味を調える。



香辛料をきかせて食欲を
そそる一品です♪

(1人分) エネルギー87kcal/たんぱく質 4.8g/脂質 6.1g/塩分 0.5g

☆料理名 ブロッコリーのごまマヨ和え

* レシピ提供：健康増進課 *

●材料(4 人分)

ブロッコリー	120 g
にんじん	120 g
コーン缶(粒)	40 g
マヨネーズ	大さじ 1
ヨーグルト	20 g
パルメザンチーズ	小さじ 1 強
酢	小さじ 1 強
白すりごま	6 g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけ、人参は千切にして茹でて冷ましておく。
- ② コーンは汁気を切っておく。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、水気を切った①と②を入れてよく和える。



ブロッコリーは食物繊維、ビタミンKが豊富に含まれています。
ビタミンKは、カルシウムの骨への沈着を助けてくれます！

(1 人分) エネルギー67kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 3.6g/塩分 0.2g

☆料理名 ブロッコリーのチーズ焼き

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

ブロッコリー	280g
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
マヨネーズ	30g
とろけるチーズ	2枚
粗挽きこしょう	少々

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱する。
- ② ①、水気を切ったツナ缶、マヨネーズを和える。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、とろけるチーズを乗せ、その上に粗挽きこしょうを加える。
- ④ トースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。



火を使わずに野菜が摂れる時短レシピです♪季節の旬野菜でアレンジしたり、冷凍野菜も活用できます。忙しい朝や、もう1品欲しいときにおすすめ☆

(1人分) エネルギー133kcal/たんぱく質 7.3g/脂質 8.5g/塩分 0.5g

☆料理名 ブロッコリーのチャウダースープ

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)

A	ブロッコリー	80 g
	玉ねぎ	80 g
	さつまいも	120 g
	あさりの水煮 (汁は別に使用)	30 g
	有塩バター	10 g
	あさりの水煮汁+水	1 カップ
	コンソメ顆粒	小さじ 2/3
	牛乳	2 カップ
	塩	少々
	こしょう	少々



●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。さつまいもは乱切りにする。
- ② あさりの水煮は、身と汁に分けておく。(汁もスープに使用)
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎ、ブロッコリー、あさりの水煮を加えて弱火で炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたらあさりの缶汁と水、コンソメ顆粒、さつまいもを加え、野菜に火が通ったら牛乳を加え、塩こしょうで調味する。



あさりには吸収率の良いヘム鉄が豊富に含まれています。ブロッコリーには鉄の吸収をよくするビタミンCが多く含まれています

(1 人分) エネルギー149kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 6.3g/塩分 0.8g

☆料理名 ほうれん草の香味和え

●材料(4 人分)

ほうれん草	1 束
キャベツ	1/4 個
ツナ	40g
しょうが	1 片
小ねぎ	10g
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
すりごま	小さじ 1

A [

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ほうれん草は芯から茹でて絞り、3cm幅に切る。
- ② キャベツは短冊に切り、茹でて絞る。
- ② ツナは水気を切っておく。
- ③ しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ Aとしょうが・ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ ほうれん草・キャベツ・ツナ・小ねぎを混ぜて、④で和える。



ポイント

ほうれん草とキャベツの量が多いように感じますが、茹でることによってカサが減り、簡単に野菜を摂る事ができます♪

(1 人分) エネルギー68kcal/たんぱく質 4.4g/脂質 3.2g/塩分 0.1g

☆料理名 ほうれん草の納豆和え

●材料(4 人分)

ほうれん草	1/2 束(130g)
人参	20g
キャベツ	20g
ちくわ	10g
挽きわり納豆	1 パック(40g)
しょうゆ	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1・1/3
納豆のたれ	パックについているもの

A

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、キャベツは千切り、ちくわは縦半分に切ってスライスする。
- ③ ②の食材を茹でる。
- ④ ボールに挽きわり納豆を入れて、①、③を加える。
- ⑤ ④に A を入れてよく混ぜる。



ポイント

ちくわは山陽小野田市の西海食品のちくわを使用します。野菜は茹でることでも力が減り、たくさん食べることができます♪

(1 人分) エネルギー61kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 4.2g/塩分 0.4g

☆料理名 簡単トースターで出来るキッシュ

レシピ提供：ひな

●材料(4人分)

じゃがいも	1 個
ベーコン	60 g
ミニトマト	8 個
ほうれん草(冷凍)	適量
卵	4 個
牛乳	1/2 カップ
粉チーズ	お好み
コンソメ	1 個
塩・こしょう	適量
スライスチーズ	4 枚

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 具材を 1 口大に切る。
- ② 切ったじゃがいもを電子レンジで 1 分加熱する。
- ③ 具材をボールに入れ、卵、牛乳、粉チーズ、コンソメ、塩・こしょうを入れ、混ぜる。
- ④ ③をお皿に盛り、スライスチーズをのせ、トースターで 10 分焼く。



旬な野菜を使ってアレンジしてみてくださいね♪

(1 人分)エネルギー269kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 18.4g/塩分 1.8g

令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の野菜たっぷり簡単朝食レシピを募集した結果、野菜たっぷりおかず部門「簡単におしゃれにできたで賞」に選ばれた一品です♪

☆料理名 ヨーグルトのクリーミー和え

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

プレーンヨーグルト	100 g
ほうれん草	150 g
さつまいも	100 g
人参	50 g
しょうゆ	小さじ 1
白みそ	小さじ 2

A

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを入れ、冷蔵庫で4～5時間程度おいて水気を切る。
- ② ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとり、水分を絞り2～3 cmの長さに切る。
- ③ さつまいもは1 cm角に切り、ゆでる。
- ④ 人参は細切りにし、熱湯でゆでる。
- ⑤ ①とAを混ぜ合わせ、②③④と和える。



ヨーグルトをしっかりと水切りすることで、チーズのような濃厚な風味が味わえます♪

(1人分) エネルギー63kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 18.4g/塩分 1.8g

☆料理名 ほうれん草の蒸しパン

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分) 9号のアルミカップ8個

A	薄力粉	140 g
	ベーキングパウダー	大さじ 1
	重曹	小さじ 1/2
B	ヨーグルト	50 g
	卵	2 個
	オリーブオイル	大さじ 3
	砂糖	60 g
	レモン汁	大さじ 1
	ほうれん草ペースト	100 g
	※「なまけもの Cube」を使用	
	甘納豆	適量
	レーズン	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 「なまけもの Cube」のほうれん草ペーストは解凍しておく。
- ② A の材料をふるってボウルに入れる。
- ③ B の材料を上から順にミキサーに入れて混ぜ、②のボウルにヘラで混ぜ合わせ、アルミカップに分け入れる。
- ④ ③の4個分に甘納豆、残りの4個にレーズンをトッピングする。
- ⑤ 蒸し器で 15～20 分蒸す。



「なまけもの Cube」とは、市内産の野菜をペーストして、キューブ冷凍したものです。いろいろな野菜の「なまけもの Cube」があるのでアレンジ自在です♪

(1 個分) エネルギー172kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 6.6g/塩分 0.5g

☆料理名 水菜のかき玉汁

●材料(4人分)

水菜	80g
玉ねぎ	80g
卵	1個
だし汁	3カップ
しょうゆ	小さじ2・2/3
酒	小さじ2
塩	少々

A [

レシピ提供:健康増進課

春 夏 秋 (冬)

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、水菜は3cm幅に切る。
- ② 卵は溶きほぐしておく。
- ③ 鍋にだし汁、①を入れ火にかける。
- ④ 煮えたらAを加えて味を整え、②を加える。



だしをしっかりとると、
少ない塩分でも美味しく頂けます♪

(1人分) エネルギー36kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 13.0g/塩分 0.9g

☆料理名

ヘルシーハンバーグのポン酢サラダ

●材料(4 人分)

れんこん	80g
玉ねぎ	40g
バター	小さじ1 (4g)
おから	100g
牛ひき肉	100g
卵	1/2 個
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	小さじ 1
酒	大さじ2
紫玉ねぎ	100g
水菜	80g
人参	50g
小ねぎ	12g
大根おろし	1/4 カップ
ポン酢しょうゆ	大さじ4

A

春 夏 秋 冬



ポイント

野菜とおからを使いヘルシーだけどボリュームのある一品です♪



●作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎを炒め、おからを加えて炒め、バットなどに入れて粗熱をとる。
- ③ ボールに牛ひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜ、①と②、A を加えてさらに混ぜ合わせる。4 等分にして形を整える。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れて、③を並べ、中火で両面に焼き色がついたら酒をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水菜は長さ 3 cmに切る。人参は千切りにする。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ⑤を器に盛り、その上に④のハンバーグ、大根おろしをのせ、小ねぎを散らす。最後にポン酢しょうゆをかける。

(1 人分) エネルギー177kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 7.3g/塩分 2.0g

☆料理名

れんこんといりこの揚げがらめ

●材料(4人分)

れんこん	300g
人参(金時にんじん可)	40g
いりこ	20g(10匹で4g程度)
塩昆布	8g
みりん	10cc
揚げ油	適量

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① れんこんは皮をむき、乱切りにして水にさらし、ざるにあげてキッチンペーパーで水気をとる。
- ② 人参は皮をむき、斜め薄切りにして千切りにする。
- ③ 揚げ油を180度に熱し、①のれんこんを素揚げする。
- ④ 同じ油でいりこをカリッとするまで揚げる。
- ⑤ ボウルに塩昆布とみりんを合わせ、②④を加えて混ぜる。熱いうちに③を加え、からめて器に盛る。



ポイント

おせちの食材をアレンジしました♪

(1人分) エネルギー161kcal/たんぱく質 5.1g/脂質 9.4g/塩分 0.7g

☆料理名 れんこんハンバーグ

●材料(4 人分)

	れんこん	100g
	玉ねぎ	50g
	人参	50g
	ほうれん草	60g
	合挽きミンチ	110g
A	卵	1/2 個
	パン粉	15g
	塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	小さじ 1
B	トマトケチャップ	小さじ 4
	砂糖	小さじ 2
	ウスターソース	小さじ 2/3
	みりん	小さじ 1

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① れんこんの半分はすりおろし、残りを粗いみじん切りにし、みじん切りの方はさっと茹でる。
- ② 玉ねぎと人参は皮をむきみじん切りにする。ほうれん草は茹でてしぼり、みじん切りにする。
- ③ ボールに合挽きミンチ、れんこん、玉ねぎ、人参、ほうれん草、A を加え、よくこねて成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて色よく焼く。
- ⑤ ハンバーグをお皿に盛り、そのフライパンに B を入れ、火にかけてソースを作り、ハンバーグの上にかける



ポイント

れんこんの半分以上を粗いみじん切りにすることでシャキシャキとした食感が残ります♪

(1 人分) エネルギー 132kcal / たんぱく質 7.4g / 脂質 6.0g / 塩分 0.4g

☆料理名 根菜と卵のマヨサラダ

●材料(4 人分)

卵	3 個
れんこん	160g
ごぼう	100g
人参	60g
かいわれ大根	1/2 パック
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 2
すりごま	大さじ 2

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



作り方

- ① 卵は固ゆでし、乱切りにする。
- ② れんこん、人参は半月切り、ごぼうは斜め切りにする。れんこんとごぼうは酢水にさらす。
- ③ ②を茹でる。
- ④ かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
- ⑤ ①、③、④を A で和える。



シャキシャキとした食感で、
噛み応えがある一品です。

(1 人分) エネルギー185kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 11.4g/塩分 0.7g

☆料理名 れんこんのすりおろし汁

●材料(4人分)

れんこん	160 g
大根	40 g
人参	40 g
ほうれん草	40 g
油揚げ(寿司揚げ)	1 枚
だし汁	4 カップ
みそ	大さじ 1・2/3
ゆずの皮	4 g

レシピ提供:健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① れんこんは皮をむいて、5分程度酢水(分量外)に浸してアク取りと色止めをしておき、すりおろす。
- ② 大根と人参を厚さ5mmのいちょう切り、ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。ゆずの皮は千切りにする。
- ③ 油揚げに熱湯をかけ油抜きをし、フライパンで両面こんがり焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、大根と人参を加えて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら①を加え、とろみがつくまで煮る。一煮立ちしたら火を止めてみそを溶かし、ほうれん草を加え、器に盛る。
- ⑥ その上に③とゆずの皮を散らす。



根菜がたっぷりで、
ゆずの風味の一品です♪

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 2.0g/塩分 1.1g

☆料理名 れんこん入り揚げ肉団子

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

	鶏ひき肉	100g
	豚ひき肉	100g
	れんこん	150g
	玉ねぎ	100g
A	小麦粉	大さじ 2
	塩	小さじ 1/3
	サラダ油	大さじ 1
	こしょう	少々
B	小麦粉	大さじ 3
	マヨネーズ	大さじ 1
	水	50cc
	パン粉	50g
	揚げ油	適量
	ブロッコリー	80g
	ミニトマト	8個
	サラダ菜	40g
	レモン	適宜



●作り方

- ① れんこんと玉ねぎは半量をすりおろし、残りは粗めのみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。ミニトマトは半分に切る。サラダ菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ひき肉、豚ひき肉をボールに入れ、①と A を加えて粘りが出るまで練り、20 個程度に丸める。
- ④ B を混ぜて衣を作る。
- ⑤ ③に④をつけてパン粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑥ 皿に盛り付け、②を付け合わせる。お好みでスライスしたレモンを飾る。



れんこんのサクサクの食感とすりおろしのふわふわ感が楽しめる一品です♪

(1人分)エネルギー384kcal/たんぱく質 14.9g/脂質 23.3g/塩分 0.9g

☆料理名 れんこんと鶏むね肉のチャイナデリ風

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

鶏むね肉	250 g
塩	少々
こしょう	少々
れんこん	250 g
ピーマン	70 g
赤パプリカ	70 g
揚げ油	適量
片栗粉	適量
オイスターソース	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
酢	大さじ 1/2
白ごま	大さじ 1/2

春 夏 秋 (冬)



A

●作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩こしょうをふっておく。れんこんは皮をむき、1 cm厚さのいちょう切りにし、さっと水にさらして、水気をきる。ピーマン、赤パプリカは小さめの一口大に切る。
- ② フライパンに油を深さ 3 cm程度まで注いで 180 度に熱し、ピーマンと赤パプリカを素揚げし、油をきる。
- ③ 鶏むね肉、れんこんにそれぞれ片栗粉を薄くまぶし、②と同じフライパンで 5 分程度こんがり揚げ、油をきる。
- ④ 大きめのボウルに A を混ぜ合わせ、②と③を加え、全体にたれが絡むように和える。
- ⑤ 最後に白ごまを加えて、さっと混ぜ、器に盛り付ける。



中華風の甘酸っぱいあんと、れんこんの食感がポイントの一品です♪

(1 人分)エネルギー278kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 12.5g/塩分 1.1g

☆料理名 根菜のポークチャップ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

玉ねぎ	100 g
レンコン	150 g
人参	30 g
ごぼう	70 g
黄パプリカ	60 g
しめじ	100 g
オリーブオイル	大さじ 1
豚薄切肉	200 g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1
赤ワイン	1/2 カップ
水	1 カップ
トマトケチャップ	大さじ 3
お好み焼きソース	大さじ 1・1/2
バター	10 g
パセリ	少々

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、レンコンと人参は 5 mmの厚さのいちよう切り、ごぼうは皮をそいでさがき、黄パプリカは 1 cm角に切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、豚薄切肉を加え、塩、こしょうをする。
- ③ ②に薄力粉をふり入れ、肉の色が変わったら、赤ワインと水を加え、5分くらい煮る。
- ④ ③に A を入れ、味を整え、器に盛りつけてパセリを飾る。



ワインの風味で、おもてなしにぴったり♪

(1 人分)エネルギー270kcal/たんぱく質 12.4g/脂質 13.4g/塩分 1.2g

☆料理名 れんこんとベーコンの粒マスタード炒め

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 **冬**

れんこん	280 g
ベーコン	120 g
しめじ	100 g
パプリカ(赤)	100 g
サラダ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
さとう	小さじ 2
みりん	大さじ 1
粒マスタード	大さじ 2
水	50cc
バジル	適量

A



●作り方

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにして、さっと水にさらし、水気を切る。
- ② ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。パプリカは一口大に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ中火で炒める。
- ④ れんこんが透き通ったら、②とAを加えて炒める。
- ⑤ ④を皿に盛り、バジルを飾る。



ビタミンCを多く含むれんこんで
免疫力アップ♪

(1人分) エネルギー223kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 15.2g/塩分 1.2g

☆料理名 筑前煮

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬

A	鶏もも肉（一口大）	240 g
	れんこん	160 g
	人参	160 g
	ごぼう	120 g
	こんにゃく	1/2 枚
	干しいたけ	4 枚
	油	大さじ 1
	だし汁(干しいたけの戻し汁)	1 カップ
	砂糖	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1・1/2
	絹さや	4 枚



●作り方

- ① 干しいたけは軸を切り、水に戻しておく。
- ② れんこん、人参、ごぼうは皮をむき、乱切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- ③ こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏もも肉を炒め、色が変わったら②を加える。
- ⑤ 全体に油が回ったら A、①、③を加え、落し蓋をし、中火で 10 分煮る。
- ⑥ 火が通ったら、皿に盛り、茹でた絹さやを斜めに 1/2 に切って上に盛り付ける。



11 月 24 日は「和食の日」です。
和食は主食、主菜、副菜をバランスよく摂ることができるので、ぜひ家庭でも和食を楽しみましょう。

(1 人分)エネルギー242kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 11.2g/塩分 1.1g

☆料理名 丸ごとカリフラワーの肉詰め

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

A	カリフラワー	500 g
	合いびき肉	150 g
	玉ねぎ	50 g
	卵	1/2 個
	塩・こしょう	少々
B	小麦粉	適量
	マヨネーズ	大さじ1
	粉チーズ	小さじ2
	ベビーリーフ	40 g
	サラダ菜	40 g
	ミニトマト	4 個
	トマトケチャップ	お好みで



●作り方

- ① カリフラワーの茎と茎周辺の小房を切り、中をくり抜く。
- ② 茎は細かく刻み、A と合わせて種を作る。
- ③ ①でくり抜いた中に小麦粉をふり、②を詰め込む。詰め込んだら、茎周辺にあった小房をもとの位置に戻す。
- ④ ③の肉の面を下にして、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ 500wで約9分加熱する。
- ⑤ ④にB をかけ、オーブンに入れ、230℃で約 15 分焼く。
- ⑥ ⑤を器に盛り、ベビーリーフ、サラダ菜、半分に切ったミニトマトを付け合わせる。お好みでトマトケチャップをつける。



見た目も豪華でおもてなしにぴったりのレシピです♪

(1 人分) エネルギー169kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 9.1g/塩分 0.3g

☆料理名 白身魚の甘酢和え

●材料(4人分)

白身魚	280 g
塩	少々
こしょう	少々
干しいたけ	3 枚
玉ねぎ	120 g
チンゲン菜	240 g
れんこん	80 g
人参	50 g
にんにく	1 片
生姜	1 片
片栗粉	適量
揚げ油	適量
サラダ油	大さじ 1
中華だし	1/2 カップ
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
豆板醤	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/2

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



ピリ辛の甘酢が食欲を
そそり、野菜もたっぷり
とれます♪



●作り方

- ① 白身魚は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをしておく。
- ② 干しいたけは水で戻し石づきをとって、そぎ切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、チンゲン菜は小さめのざく切り、れんこんは
いちちょう切り、人参は短冊切りにする。
- ④ にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 白身魚の水気をふき取り、片栗粉を付け、中温に熱した揚げ油でカリ
ッと揚げる。
- ⑥ 中華なべにサラダ油を熱し、④を炒め香りが出たら、干しいたけ、
れんこん、人参、玉ねぎの順に炒めて、A を加える。
- ⑦ ⑥に⑤を加えサッと和えて、器に盛り付ける。

(1 人分) エネルギー208kcal/たんぱく質 14.8g/脂質 8.6 g/塩分 1.7g

☆料理名 ピーラー人参サラダ

●材料(4 人分)

A	にんじん	250 g
	酢	大さじ 3
	砂糖	大さじ 1.5
	オリーブオイル	大さじ 1
	カレー粉	小さじ 1

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① にんじんは、ピーラーでスライスし、長さを半分に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半程度加熱する。
- ③ ②の粗熱がとれたら水分をしぼる。
- ④ ボウルに A を合わせ、③と和える。



ピーラーでスライスすることで火の通りが早く、調理時間の時短になります♪

(1 人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 0.8g/脂質 3.3g/塩分 0.1g

☆料理名 鱧の薬味ソースかけ

●材料(4人分)

鱧	4切れ(280g)
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量
ねぎ	4g
しょうが	2g
A 砂糖	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 下処理した鱧に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ② ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ 鍋にしょうがとAを入れて煮立たせ、ねぎを加える。
- ④ 揚げた魚に③のソースをかける。



ポイント

冬が旬の鱧を美味しく頂くことが出来る一品です。山陽小野田市の名産品「ネギ三昧」を活用しましょう♪

(1人分) エネルギー157kcal/たんぱく質 12.9g/脂質 9.2g/塩分 0.6g

☆料理名 白身魚のホイル焼き

レシピ提供：健康増進課

●材料(4 人分)

たら(塩なし)	4 切れ(280 g)
塩・こしょう	少々
酒	大さじ 1
白菜	160 g
人参	40 g
しめじ	40 g
三つ葉	8 g
有塩バター	16 g
ポン酢しょうゆ	小さじ 4

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① たらに塩、こしょう、酒をふっておく。
- ② 白菜、人参は細切りにする。しめじは石づきを取って小房にわけ、三つ葉は 3cm 長さに切る。
- ③ アルミ箔に、①を置き、②を 4 等分して、たらの上にのせ、バターをのせる。
- ④ アルミ箔をたたんで端を閉じて包み、フライパンに並べ、湯 1 カップ弱を注いで蓋をし、中火で 8～10 分蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛って、アルミ箔を開き、ポン酢しょうゆをかける。



お湯がアルミ箔の中に入らないように
しっかり包むことがポイントです♪

(1 人分) エネルギー 102kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 3.5g/塩分 0.7g

☆料理名 ブリのごまみそ焼き

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

ブリ切り身	4 切れ(240 g)
酒	大さじ 2
玉ねぎ	200 g
人参	100 g
小松菜	100 g
しめじ	10 g
油	大さじ 1
みそ	大さじ 1・1/2
みりん	大さじ 2
しょうが汁	小さじ 2
練り白ごま	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

A



●作り方

- ① ブリに酒をふっておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は 4 cm長さの短冊切り、小松菜は 5 cm長さに切る。しめじは石づきをとって小房にわける。
- ③ フライパンに油を熱し、中火でブリの両面をこんがりと焼いて取り出す。
- ④ 同じフライパンで、②を炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、③をのせ、A をまわしかけながら加え、蓋をして、2 ～3 分蒸し焼きにする。
- ⑥ 野菜を器に盛りつけ、最後にブリを上のにのせる。



しょうがと白ごまで香りのよい一品です♪

(1 人分)エネルギー285kcal/たんぱく質 16.2g/脂質 16.2g/塩分 1.0g

☆料理名 オレンジ風味のパンフディング

●材料(4 人分)

A	食パン	2 枚
	バター	30g
	牛乳	1 カップ
	オレンジジュース100%	1 カップ
	砂糖	大さじ2
	卵黄	2 個分
	粉砂糖	大さじ1

●作り方

- ① 食パンは幅1cm×長さ5cmの棒状に切っておく。
- ② 鍋にAを入れて火にかける。
バターが溶けたら、火をとめて、あら熱をとり、卵黄を加えて混ぜる。
- ③ アルミケースに棒状に切ったパンを入れ、上から②のソースをかける。
- ④ 粉砂糖をふって、オーブントースターで約5分、途中で表面が焦げてきたらアルミホイルでおおって、火加減を調節して、さらに10分焼く。



ポイント

甘くて香ばしいので、手作り
おやつにピッタリです♪

(1 人分)エネルギー250kcal/たんぱく質 6.4g/脂質 12.2g/塩分 0.6g

☆料理名 もちもちドーナッツ

●材料(4 人分)

A	白玉粉	50g
	水	50cc
B	ホットケーキミックス	50g
	砂糖	小さじ2
	牛乳	大さじ1
	卵	1/2 個(20g)
	揚げ油	適量
C	きなこ	10g
	砂糖	10g
	塩	少々
	ホットケーキミックス(丸め用)	少々

●作り方

- ① A と B をそれぞれ混ぜ合わせておき、合わせる。
- ② 丸め用のホットケーキミックスを手につけ、①を一口大に丸める。
- ③ 油を熱し、160～170℃できつね色に変わる程度に揚げる。
- ④ 熱いうちに C をまぶす。



ポイント

ホットケーキミックスを活用した手作りおやつです♪

(1 人分) エネルギー163kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 5.7g/塩分 0.1g

☆料理名 抹茶ミルク寒天

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

牛乳	400cc
粉寒天	4g
砂糖	大さじ5
生クリーム	100cc
抹茶粉末	大さじ1
《飾り用》	
生クリーム	100cc

●作り方

- ① 鍋に牛乳を入れ、粉寒天を振り入れて泡だて器で混ぜ、強火にかける。
- ② 牛乳が沸騰したら中火にし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 砂糖が溶けたら弱火にし、100 ccの生クリームを入れる。弱火のままさらに混ぜ合わせ、抹茶の粉末を入れる。泡だて器で、お茶を立てるように、前後にシャカシャカと泡立てながら抹茶をよく溶かす。
- ④ 抹茶の緑と乳製品の白がきれいに混ざり合ったら火を止め、
- ⑤ 器に泡ごと流し入れ、荒熱を取り、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 残りの生クリームをボールに入れ、7～8分立てに泡立てる。
- ⑦ ⑤の上に⑥を飾って出来上がり。



抹茶ではなく、果物等を入れる
と、一味違った一品になります。

(1人分) エネルギー264kcal/たんぱく質 4.5g/脂質 17.6g/塩分 0.1g

☆料理名 焼きバナナヨーグルト

●材料(4人分)

バナナ	330 g
バター	4 枚
砂糖	40 g
プレーンヨーグルト	大さじ 2
黒すりごま	大さじ 2

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① バナナは縦半分に切り、さらに4等分の長さに切る。
- ② フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、①を入れて両面に薄く焼き色がつくまで焼けたら砂糖をふり、バナナ全体にからめながらさっと焼く。
- ③ ②の粗熱がとれたら、ヨーグルト、黒ゴマをかける。



バナナは焼くと甘味が増すのでデザートにぴったりです。乳製品を料理に取り入れて、たんぱく質やカルシウムを積極的に摂りましょう！

(1 人分) エネルギー105kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 4.0g/塩分 0.1g

☆料理名 ナムル

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

	もやし	200 g
	小松菜	40 g
	人参	40 g
A	卵	40 g
	砂糖	小さじ 1/2
	油	小さじ 1
B	すりごま	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	ごま油	小さじ 2



●作り方

- ① 小松菜はゆでて、水にとり、水気を絞って4 cm長さに切る。人参は3 cmの千切りにする。もやし、人参をゆでる。
- ② Aを混ぜ、フライパンに油を熱し、いり卵にする。
- ③ ①、②と、Bを加えて和える。



ごまの香りがよい一品です♪

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 2.7g/脂質 4.7g/塩分 0.5g

☆料理名 もやしのごま酢和え

* レシピ提供：健康増進課 *

●材料(4人分)

もやし	200 g
きゅうり	60 g
塩	少々
にんじん	20 g
酢	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1弱
薄口しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ2



●作り方

- ① もやしはゆでて、しっかり絞る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩もみしておく。
- ③ にんじんは薄いいちょう切りにして茹でる。
- ④ ボウルに①②③を入れてAで調味し、すりごまを加えて混ぜる。



お酢でさっぱりといただける
1品です♪

(1人分) エネルギー29kcal/たんぱく質 1.3g/脂質 0.6g/塩分 0.2g

☆料理名 切り干し大根のソース炒め

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

切り干し大根	30g
人参	20g
キャベツ	60g
ピーマン	20g
もやし	60g
油	小さじ1
だし汁	60cc
濃厚ソース	大さじ1・1/2
A 酒	小さじ1
こしょう	少々



●作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、水を絞り、3cmの長さに切る。
- ② 人参、キャベツは4cmの長さに短冊切り、ピーマンを細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、人参、切り干し大根を入れ、炒める。だし汁を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、キャベツ、もやしを入れる。
- ⑤ ピーマンを入れ、Aで味を整える。



ヘルシーな焼きそば感覚で味わう
ことができます♪

(1人分) エネルギー49kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 1.1g/塩分 0.5g

☆料理名 切り干し大根の中華風サラダ

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

切り干し大根	40g
ロースハム	40g
きゅうり	80g
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
いりごま	大さじ1

A



●作り方

- ① 切り干し大根は水でもみ洗いし、たっぷりの水に5分くらい浸けて戻す。さっとゆでて冷まし、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② ロースハムは細切りにする。きゅうりは千切りにし、軽く塩をしておく。よく絞って水気を切る。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。



保存のきく切り干し大根を上手に活用しましょう♪

(1人分) エネルギー74kcal/たんぱく質 3.3g/脂質 2.8g/塩分 0.8g

☆料理名 切り干し大根のオムレツ

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

卵	3 個
切り干し大根（乾）	40 g
おのだネギ三昧	20 g
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
ごま油	大さじ 1

A



●作り方

- ① 切干大根は5分程度、水に浸けて戻したら水気を絞り2～3cmに切り、ネギ三昧は小口切りにする。
- ② フライパンにごま油半量を熱し、切干大根を炒め、Aの調味料を加えて更に炒め、水分が飛んだら火を止めて、器に取り出す。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②とネギ三昧を加えて、全体を混ぜる。
- ④ ②のフライパンをふき取り、残りのごま油を熱し、③を流し入れてふたをして弱火で焼く。



切り干し大根を入れることで、よく噛むことにつながります♪

(1 人分) エネルギー128kcal/たんぱく質 6.1 g /脂質 7.0 g /塩分 0.9 g

☆料理名 切干大根とカリカリベーコンサラダ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

切干大根	30 g
にんじん	50 g
きゅうり	1 本
塩	少々
ベーコン	30 g
マヨネーズ	大さじ 3
しょうゆ	小さじ 1/2

A [



●作り方

- ① 切干大根は水に 10 分程度つけて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにして、塩もみをして絞る。
- ③ ベーコンは短冊切りにして、油を敷かずにフライパンでカリカリになるまで炒める。
- ④ ボウルに①②を入れ A で和えて、冷ました③を加えて混ぜる。



噛みごたえのある食材を使用した
かみかみメニューです♪

(1 人分) エネルギー106kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 8.8g/塩分 0.5g

☆料理名 切り干し大根のピリ辛サラダ

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

A	切り干し大根	40g
	水菜	80g
	コーン缶	40g
	桜えび	8g
	にんにく（チューブ）	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1・1/3
	輪切り唐辛子	少々
	レモン果汁	大さじ2
	鶏ガラスープの素	小さじ2弱



●作り方

- ① 切り干し大根は軽く水洗いをして、たっぷりの水につけてしっかり戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 水菜はよく洗って3cm幅に切る。
- ③ コーンは水気を切っておく。
- ④ ①②③と桜えび、Bを加えて混ぜ合わせる。



切り干し大根にも鉄が多く含まれています。酸っぱいものを食べたり、よく噛んで食べたりして胃酸の分泌を促すと鉄の吸収率が高まることが期待できます♪

(1人分) エネルギー63kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 0.2g/塩分 0.7g

☆料理名 シャキシャキハンバーグ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

豆腐	150 g
切り干し大根	40 g
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ4
水菜	40 g
しいたけ	60 g
鶏ひき肉	250 g
塩こんぶ	4つまみ(10 g)
片栗粉	大さじ3
ごま油	大さじ1
サニーレタス	4枚
ミニトマト	8個

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豆腐は水を切っておく。
- ② 水菜は洗って1cm幅に切り、しいたけはみじん切りにする。
- ③ サニーレタスは洗って1/2程度に切る。ミニトマトはヘタを取り洗う。
- ④ 切り干し大根は水で戻してよく絞り、1cm長さに切り、めんつゆを混ぜておく。
- ⑤ ボウルに A と、①、②、④を入れてよく混ぜ、4等分にして小判型にする。
- ⑥ ごま油を熱したフライパンで⑤の両面を焼く。
- ⑦ 皿に③、⑥を盛り付ける。



切り干し大根や水菜を混ぜ込むことで「シャキシャキ」とした食感が加わり美味しさがアップします♪

(1人分)エネルギー234kcal/たんぱく質13.7g/脂質11.7g/塩分0.9g

☆料理名 ベジブロスポトフ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

ベジブロス(野菜だし)600cc分

野菜の皮	150 g
水	750cc
酒	小さじ 2

ポトフ

じゃがいも	300 g
たまねぎ	100 g
にんじん	150 g
ブロッコリー	100 g
ウィンナー	4 本
ベジブロス	600cc
コンソメ顆粒	6 g
塩	少々



●作り方

【ベジブロス】

大きめの鍋に水、野菜の皮やヘタ、酒を入れて火にかけ沸騰したら弱火にして 20～30 分ほど煮込む。火を止めたら、ザルでこして冷ます。

(冷蔵庫で 3 日くらい保存可能)

【ポトフ】

- ④皮をむいたじゃがいもを乱切りに、にんじんは皮つきのまま乱切りにする。たまねぎは皮をむいてくし形にする。ウィンナーは斜めに切る。
- ⑤ブロッコリーは小房にわけて茹でる。
- ⑥鍋にベジブロスを入れて加熱し、沸騰したら①、コンソメ顆粒を入れて 15 分程煮る。
- ⑦野菜が柔らかくなったら②を加え、塩で味を整える。



ベジブロスに使う野菜の皮は、
たまねぎ、じゃがいも、にんじ
んなどがオススメです♪

(1 人分) エネルギー120kcal/たんぱく質 4.1g/脂質 4.7g/塩分 1.1g

☆料理名 炊飯器でエビカレーピラフ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

米	2合
むきえび（冷凍でも可）	50g
にんじん	100g
玉ねぎ	100g
エリンギ	80g
カレー粉	小さじ2
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
ドライパセリ	少々

A



●作り方

- ① 米をとぎ、ザルにあげる。
- ② 冷凍のむきえびを使用する場合は、解凍しておく。
- ③ にんじん、玉ねぎ、エリンギはみじん切りにする。
- ④ ①を入れた炊飯器に目盛りより少なめに水を入れ、Aを加えて全体を混ぜ、②③を入れて通常炊飯で米を炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、バターを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、ドライパセリを振る。



炊飯器で簡単！アレンジもきく
一品です♪

(1 人分) エネルギー330kcal/たんぱく質 8.2g/脂質 3.0g/塩分 0.7g

☆料理名 洋風おやき

●材料(4人分)

ごはん	400 g
ミックスベジタブル	200 g
プロセスチーズ	80 g
ロースハム	40 g
卵	3個
しらす	5 g
バター	12 g
ケチャップ	お好みで

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① 冷凍のミックスベジタブルを使用する場合は、解凍しておく。(お好みの野菜に変えてもOK)
- ② チーズは7mm角に切る。ハムはトッピング用に型抜きする。
- ③ ごはんに溶き卵を入れてよく混ぜ、①、チーズ、しらすを入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ④ 熱したホットプレートにバターを溶かし、③を12等分して丸くなるようにして入れ、両面を色よく焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、型抜きしたハムをトッピングし、お好みでケチャップをつける。



調理の工程が簡単なので、お子さんと一緒にクッキングできます♪

(1人分)エネルギー386kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 14.2g/塩分 1.2g

☆料理名 牛肉おにぎらず

●材料(4人分)

ごはん	330 g
卵	2 個
塩	少々
サラダ油	適量
レタス	4 枚
にんじん	30 g
牛肉(こま切れ)	120 g
砂糖	大さじ 1・1/3
しょうゆ	大さじ 1・1/3
酒	大さじ 2
焼きのり	4 枚
ミニトマト	8 個

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① フライパンに油を熱し、1/4の溶き卵を入れて焼き、皿に取り出す。
- ② レタスは大きめにちぎり、にんじんは1cm長さの千切りにする。
- ③ ①のフライパンを軽くふき取り、牛肉を炒め、色が変わったらにんじんとAを加えてさっと炒める。
- ④ まな板の上にラップを広げ、のりをのせ、1/8のご飯を真ん中に広げる。
- ⑤ ご飯の上に1人分の③、レタス、卵、1/8のご飯をのせ、のりの四つ角を折りたたんで包み、ラップで包んで形を整える。半分に切って、皿に盛る。

※④⑤を3回繰り返す



レバーや牛肉などに多く含まれる
吸収率の良いヘム鉄で、効率よく鉄分
を摂取しましょう♪

(1人分) エネルギー259kcal/たんぱく質 11.3g/脂質 6.9g/塩分 0.6g

☆料理名 コロコロライスボール

●材料(24 個分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

ロースハム	50 g
ごはん	500 g
粉チーズ	大さじ 3
コンソメ顆粒	小さじ 2
塩	少々
卵	2 個
オリーブオイル	適量
ケチャップ	適量
パセリ	適量



●作り方

- ① ロースハムは 1 cm 角に切る。
- ② ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせ、たこ焼き器の型より一回り小さい一口サイズに丸めておく（24 個）。
- ③ ボウルに卵を割り入れ溶きほぐす。
- ④ たこ焼き器を温め、オリーブオイルを薄く塗り、③を型の 7 割くらいまで流し入れる。
- ⑤ 火を弱めて②を入れ、卵が焼けたらひっくり返す。
- ⑥ 全体に火が通ったら皿を盛り、ケチャップと刻んだパセリを飾る。



お好みの具材を入れて、みんなで
楽しくオリジナルのライスボール
を作ってみてはいかがでしょうか♪

(1 個分) エネルギー52kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 1.5g/塩分 0.3g

☆料理名 彩いお寿司

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分) 1人4個分

	酢飯	560 g (1人4個分)
A	いなり用油揚げ	8 枚
	鶏ひき肉	50 g
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1
	みりん	小さじ 1/2
B	卵	1 個
	砂糖	小さじ 1/2
	塩	少々
	油	適量
C	むきえび(茹で)	1/4 個
	スライスアボカド	少々
	マヨネーズ	4 枚
	サーモン(刺身)	1 本
	きゅうり	5 g
	しらす干し	4 g
	きざみ梅肉	4 枚
	青じそ(細切り)	



お正月のおもてなしに
ぴったり♪



●作り方

【飾りいなり】(2種類×4つ)

- ① 熱したフライパンでAをかき混ぜながら炒め、そぼろを作る。
- ② フライパンに油を熱し、Bで錦糸卵を作る。
- ③ いなり用油揚げ4枚に酢飯を詰め、①②としらす干しをのせたものを4つ作る。
- ④ いなり用油揚げ4枚に酢飯を詰め、Cを飾ったものを4つ作る。

【手まり寿司】(2種類×4つ)

- ① 酢飯をラップにのせて包み、絞って形を整える。酢飯をきゅうりのスライスで巻くいたものを8つ作る。
 - ② ①の4つの上に、サーモン、薄くスライスしたきゅうりをのせる。
 - ③ 残りの①の4つの上にしらす干し、きざみ梅肉をのせる。
- ※それぞれお好みで青じそを上のにのせる。

(1人分) エネルギー402kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 10.4g/塩分 1.9g

☆料理名 かんたん「のし鶏」

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

	鶏ひき肉	300 g
	パプリカ	70 g
	しいたけ	40 g
	青じそ	2 g
	卵	2 個
A	塩	少々
	こしょう	少々
	みそ	小さじ 2
	サラダ油	少々
	レタス	60 g
B	マヨネーズ	大さじ 2
	ポン酢しょうゆ	大さじ 2



●作り方

- ① パプリカは 1 cm 角に切り、しいたけは 5 mm 角に切る。青じそは手で細かくちぎる。
- ② ボウルに鶏ひき肉、卵、A を入れて混ぜ、①を加えて更によく混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油をひき、②を厚さ 3 cm 程度の四角形にヘラ等で整えて、蓋をして弱火でじっくり加熱する。
- ④ 中まで火が通ったら火を止め、フライパンから取り出す。
- ⑤ ④が冷めてから好みの大きさに切り分けて、レタスを添えた皿に盛り付ける。B を混ぜ合わせたソースを食べる直前にお好みでつける。



お正月のおもてなしにぴったり♪
冷めても美味しいのでお弁当の 1
品にもおすすめです！

(1 人分) エネルギー 245 kcal / たんぱく質 17.5 g / 脂質 17.3 g / 塩分 1.2 g

☆料理名 チキンロール

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

鶏むね肉	330 g
青じそ	4 枚
人参	40 g
黒ごま	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 2
はちみつ	大さじ 1
粒マスタード	小さじ 1
水	大さじ 2
リーフレタス	20 g
ミニトマト	8 個

A



●作り方

- ① 鶏肉は皮を取り除き、厚みが均等になるように開く。
- ② ラップを広げた上に①を置き、青じそ、細切りにした人参を手前に置き、後ろの部分に黒ごまを振る。
- ③ ②を手前から巻いていき、ラップで2重にしっかり包む。
- ④ 耐熱容器に③をのせ、電子レンジ（600w）で2分加熱し、裏返して更に2分加熱する。冷めるまでそのまま置いて、余熱で火を通す。
- ⑤ フライパンに A を入れて、中火で全体を混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ 食べやすく切った④とリーフレタス、ミニトマトを器に盛り付け、⑤のソースを小皿に入れて添える。



切り口がきれいで、お正月のおもてなしにもぴったりです♪

(1 人分)エネルギー148kcal/たんぱく質 20.6g/脂質 3.8g/塩分 0.5g

☆料理名 豚肉のピカタ

●材料(4人分)

豚肉	280g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	2個
粉チーズ	大さじ2
青のり	適量
サラダ油	小さじ2
ミニトマト	8個

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐして、粉チーズと青のりを混ぜる。
- ② 豚肉に塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豚肉を溶き卵にからませて両面をこんがりと焼く。
- ④ ③を器に盛り、ミニトマトを添える。お好みでケチャップをかける。



フレイル予防のためにお肉などの
たんぱく質を意識して摂りましょう♪

(1人分)エネルギー211kcal/たんぱく質 16.6g/脂質 11.9g/塩分 1.1g

☆料理名 卯の花

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

生おから	120 g
人参	40 g
玉ねぎ	60 g
しめじ	60 g
おのだネギ三昧	20 g
油揚げ	20 g
ツナ	60 g
みりん	大さじ 1・1/3
水	40cc
めんつゆ 2 倍	大さじ 1 強
砂糖	小さじ 1/2



●作り方

- ① 人参、玉ねぎ、おのだネギ三昧を粗いみじん切りにし、しめじは石づきを取り、半分の長さに切る。油揚げは湯通しし、小さめの短冊に切る。
- ② ねぎ以外の野菜、油揚げ、おからを耐熱容器に入れ、ラップをして3分レンジで加熱する。
- ③ ②に、合わせた A、ねぎ、ツナ缶を油ごと加え、よく混ぜ、ラップをしてさらにレンジで3分加熱する。



このレシピはレンジを使用して作る
ので、火を使わず簡単にできます♪

(1人分) エネルギー159kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 6.1g/塩分 0.7g

☆料理名 おからのカレー風味ナゲット

●材料(4 人分)

	鶏ひき肉	200 g
	生おから	150 g
A	枝豆	40 g
	おろししょうが	小さじ 2
	卵	1 個
	カレー粉	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	こしょう	少々
	油	適量
	サラダ菜	40 g
	きゅうり	120 g
	トマト	120 g
B	レモン汁	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① ボウルに入れた鶏ひき肉の中に、A を加えて混ぜ合わせ、小判型に 20 個分整える。
- ② フライパンに油を深さ 1 cm程度になるよう入れ、180℃に熱し、①を両面色よく揚げる。
- ③ サラダ菜は適当な大きさに、きゅうり、トマトは 5 mmのうす切りにした後、B で和える。
- ④ 器に②を盛りつけ、③をつけ合わせる。



枝豆の食感も楽しい、おからを使ったヘルシーな一品です♪

(1 人分)エネルギー245kcal/たんぱく質 14.5g/脂質 14.5g/塩分 0.8g

☆料理名 がんもどきのピザ風

●材料(4人分)

がんもどき(小さめ)	8個
ピーマン	60g
ミニトマト	80g
玉ねぎ	100g
ケチャップ	大さじ4
ピザ用チーズ	40g
リーフレタス	40g

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① がんもどきは半分に切る。ピーマンは縦半分に切って薄切りにし、ミニトマト、玉ねぎは薄切りにする。
- ② アルミホイルを敷き、がんもどきの切り口を上にして並べ、切り口にケチャップを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、チーズの順にのせる。
- ③ ②をオーブントースターに入れて、チーズが溶けるまで5分程度焼く。
- ④ ③を器に盛り、リーフレタスを添える。
※具材をのせる前にがんもどきの切り口を1分程度焼くと更にカリっとした食感が楽しめます。



歯の健康のために乳製品などで
カルシウムをとりましょう♪

(1人分)エネルギー236kcal/たんぱく質 14.7g/脂質 16.1g/塩分 1.2g

☆料理名 納豆そぼろ

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

納豆（小粒）	3 パック
鶏ひき肉	250 g
玉ねぎ	小 1 個
えのきたけ	1 袋
オリーブオイル	大さじ 1/2
にんにく（チューブ）	適量
しょうが（チューブ）	適量
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1・1/2
塩	少々
こしょう	少々

A



●作り方

- ⑧納豆はタレと混ぜ合わせておく。
- ⑨玉ねぎはみじん切り、えのきたけは7mm幅に切る。
- ⑩フライパンに油を熱し、鶏ひき肉と②を加えて炒め、鶏ひき肉に火が通ってきたら、①とAを加えてさらに炒め、塩こしょうで味を整える。



納豆そぼろをピーマンに詰めたり、
ご飯にのせるなど、
アレンジが可能な1品です♪

(1 人分)エネルギー194kcal/たんぱく質 13.4g/脂質 10.2g/塩分 1.3g

☆料理名 豆腐ハンバーグ

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

A	木綿豆腐	1 丁
	ひじき(乾)	20g
	卵	1 個
	鶏挽き肉	160g
	片栗粉	大さじ 1
B	油	大さじ 1
	ねぎ	20g
	しょうゆ	大さじ 2
	おろししょうが	8g
	砂糖	大さじ 1
C	だし汁	1/2 カップ
	片栗粉	大さじ 1
	水	大さじ 1

●作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をしてよく水気をきる。
- ② ひじきは水でもどしておく。
- ③ ボウルに A、①、②を入れ、粘りが出るくらいに練り、1 人 2 個の小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、④を焼く。
- ⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ④が焼きあがったら皿に盛り、④のフライパンに B を入れ、C でとろみをつける。
- ⑦ 豆腐ハンバーグの上に⑥をかけてねぎをのせる。



豆腐とひじきでカルシウムを摂ることが出来る一品です♪

(1 人分) エネルギー226kcal/たんぱく質 22.8g/脂質 12.0g/塩分 1.7g

☆料理名 ひじきと大豆のサラダ(幼児向けレシピ)

レシピ提供：健康増進課

●材料(4 人分)

ひじき(乾)	6g
大豆(ゆで)	40g
人参	40g
コーン(粒)	20g
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	大さじ1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ひじきを水で戻し、ゆでてから、荒くきざむ。大豆は荒くつぶす。人参は細切りにし、ゆでる。スライスチーズは型抜きをする。
- ② ボウルにチーズ以外のすべての材料を入れ、和える。
- ③ 盛り付けたあと、チーズを飾る。



スライスチーズを型抜きすることで子どもも視覚で楽しむことができます♪

(1 人分) エネルギー62kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 4.3g/塩分 0.3g

☆料理名 ひじきとひき肉の卵炒め

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

豚ひき肉	160g
卵	2個
塩	少々
ひじき(乾)	16g
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ひじきは水で十分もどし、水気を切っておく。
- ② 卵に塩を入れて溶きほぐす。フライパンに油を熱し、卵を入れて大きくかき混ぜ、半熟の状態を取り出す。
- ③ ②のフライパンに、豚ひき肉、①のひじきを入れ、炒める。
- ④ ③に②の卵を戻し、調味料を回し入れ、炒める。



ご飯に混ぜて食べると食べやすくなります♪

(1人分)エネルギー170kcal/たんぱく質 11.9g/脂質 11.2g/塩分 0.9g

☆料理名 もずくスープ

●材料(4 人分)

もずく(生)	80 g
茹でたけのこ	80 g
干しいたけ	2 g
玉ねぎ	80 g
卵	1 個
ねぎ三昧	12 g
だし汁	3 カップ
A [薄口しょうゆ	小さじ 2・2/3
酒	小さじ 2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① もずくは水洗いし、食べやすい長さに切る。
- ② たけのこは3mm幅の短冊切り、干しいたけは戻して石突きをとり薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 卵は割りほぐしておく。ねぎ三昧は小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、②を入れて煮る。
- ⑤ 煮えたら A をいれ、①を入れる。
- ⑥ 仕上げに③を入れてひと煮立ちしたら火をとめる。



干しいたけの旨味を使った一品です。
減塩でも美味しくいただけます♪

(1 人分) エネルギー47kcal/たんぱく質 3.6g/脂質 1.7g/塩分 0.9g

☆料理名 みそ玉レシピ

●材料(10 個分)

みそ	80 g
粉末だし	大さじ 2
油揚げ	20 g
わかめ(乾)	大さじ 1
ねぎ	大さじ 2
手毬麩	10 個

レシピ提供：食生活改善推進協議会



※写真はみそ汁 3 杯分のみそ玉 (3 つ)

●作り方

- ① 油揚げはトースターで焼き、5mm角の大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに手毬麩以外の食材を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を 10 等分にして手毬麩と一緒にラップで丸める。

※食べるときはみそ玉をお椀に入れ、約 150ccのお湯を注いでみそを溶かす。

※みそ玉の保存期間の目安は冷蔵保存で 1 週間、冷凍すると 1 か月保存可能です。(みそは冷凍しても凍らないためすぐに使うことができます。)



お好みの食材を組み合わせでオリジナルのみそ玉を作ることができます♪
食材は水気の少ないもの、乾燥したものが向いています♪

(1 人分) エネルギー30kcal/たんぱく質 2.0g/脂質 1.0g/塩分 1.9g

☆料理名 ポリ袋で作るポトフ(災害レシピ)

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

じゃがいも	200 g
キャベツ	200 g
玉ねぎ	200 g
人参	120 g
ベーコン	60 g
コンソメ	12 g
水	600cc



●作り方

- ① ジャがいも、キャベツは一口大に切り、玉ねぎはくし形切り、人参は5mm程度の輪切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ポリ袋を三重にし、①、コンソメ、水を入れて口を縛る。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら鍋の底に皿を入れて②を入れ15分加熱する。
- ④ 火を止め、蓋をして15分余熱で加熱する。

※耐熱温度が高い「高密度ポリエチレン」のポリ袋を使用しましょう。



災害時に活用できるポリ袋を使ったレシピです♪

(1 人分) エネルギー147kcal/たんぱく質 4.4g/脂質 6.2g/塩分 1.6g

☆料理名 切り干し大根のツナサラダ(災害レシピ)

●材料(4 人分)

切り干し大根	40 g
ツナ	80 g
コーン	100 g
マヨネーズ	16 g
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① ポリ袋に切干大根を入れ、かぶるくらいの水を加え、ポリ袋の口をとじ、10分ほど置いたら水気を絞って水を捨てる。
- ② 切干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ③ ツナは余分な油を切り、コーンは水分を切る。
- ④ ②、③、マヨネーズ、塩、こしょうを合わせて混ぜる。



災害時に活用できるポリ袋を使ったレシピです。乾物を上手に利用しましょう。

(1 人分) エネルギー136kcal/たんぱく質 5.4g/脂質 7.9g/塩分 0.5g

☆料理名 簡単春雨スープ(災害レシピ)

●材料(4 人分)

レシピ提供：健康増進課

春雨	20 g
乾燥カットわかめ	4 g
おのだネギ三昧	12 g
中華スープの素	8 g
ごま油	少々
お湯	600cc



●作り方

- ① 春雨は長い場合はキッチンばさみで切り、ネギ三昧は小口切りにする。
- ② 器に全ての材料を入れてお湯を 150cc 加えて混ぜ、春雨がやわらかくなるまで3分程度待つ。
- ③ ②にネギ三昧を加える。

※春雨は、春雨はお湯を注いで食べられるタイプのものを準備しましょう。



災害時に活用できるレシピです。材料を食器に入れてお湯を注ぐので、鍋を使わずに作ることができます。

(1 人分) エネルギー33kcal/たんぱく質 0.5g/脂質 1.1g/塩分 1.2g

☆料理名 サバ缶のホイル焼き(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

サバ缶詰（味付き）	200 g（約 2 缶）
キャベツ	120 g
玉ねぎ	80 g
人参	80 g
しめじ	100 g



●作り方

- ① キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、しめじは石づきをとりほぐす。
- ② アルミ箔に、①を置き、その上にサバの身を乗せ、サバ缶の汁を全体にかける
- ③ アルミ箔をたたんで端を閉じて包み、フライパンに並べ、湯 1 カップ弱を注いで蓋をし、中火で 8～10 分蒸し焼きにする。



アルミホイルを使用することで、お皿の代わりになり、洗い物が少なくなります。災害時に活用できるレシピです♪

(1 人分) エネルギー129kcal/たんぱく質 9.6g/脂質 7.2g/塩分 0.6g

☆料理名 ポリ袋で作るけんちょう(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

大根	240 g
人参	20 g
高野豆腐	20
水	120cc
砂糖	小さじ 2
塩	少々
しょうゆ	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1



●作り方

- ① 大根と人参の皮をピーラーでむき、さらに適当な長さにスライスする。
- ② 高野豆腐を水で戻し、一口大にちぎる。
- ③ すべての食材をポリ袋に入れる。
- ④ ポリ袋の空気を抜き、口を縛る。
- ⑤ 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら鍋の底に皿を入れて④を入れ 15 分加熱する。



ピーラーは「洗い物の削減」「食材に火が通りやすくなる」等災害時には役に立つ調理器具です♪

(1 人分) エネルギー53kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 2.8g/塩分 0.8g

☆料理名 ミネストローネ風スープ(災害レシピ)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

キャベツ	120 g
しめじ	100 g
マッシュルーム(水煮)	40 g
水煮大豆	40 g
ホールトマト缶	1 缶(400 g)
水	600cc
マカロニ	60 g
トマトピューレ	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
粉チーズ	30 g
ドライパセリ(お好みで)	少々

A



●作り方

- ① キャベツは一口大にちぎる。しめじは石づきをとってほぐし、マッシュルームは水気を切っておく。
- ② 鍋に①と水煮大豆、ホールトマト、水を加えて煮る。
- ③ ②にマカロニと A を加えてホールトマトを崩し、食材に火が通ったら器に盛り付け、粉チーズを振りかける。お好みでドライパセリをのせる。



常温で長期保存が可能な缶詰やパ
ウチ食品を使った災害時に活用で
きる簡単レシピです♪

(1 人分) エネルギー147kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 3.7g/塩分 1.1g

☆料理名 カレー風味サラダ(災害レシピ)

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

A	切り干し大根	40g
	きゅうり	40g
	カレー粉	小さじ 1/3
	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	塩	少々
	干しぶどう	20



●作り方

- ① ポリ袋に切干大根を入れ、かぶるくらいの水を加え、ポリ袋の口をとじ、10分ほど置いたら水を捨て、水気を絞る。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ポリ袋に①、②、Aを加え、味をなじませておく。
- ④ 干しぶどうを加える。



乾物は長期保存が可能であり、災害時に不足しやすいミネラルが多く含まれています♪

(1人分) エネルギー57kcal/たんぱく質 0.9g/脂質 0.1g/塩分 0.1g

☆料理名 キャベツのスープ(災害レシピ)

●材料(4人分)

キャベツ	120 g
春雨	20 g
かにかま	40 g
ネギ三昧	12 g
A 中華スープの素	大さじ 1 強
ごま油	少々
水	600 c c

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① キャベツは一口大に手でちぎる。
- ② 鍋に水、①、春雨、ほぐしたかにかまを入れて煮る。
- ③ A を加えて味を整え、手で小さくちぎったネギ三昧を加える。



春雨はお湯を注いで食べられるタイプのものであれば、鍋を使わずに作ることもできます♪（※煮ない場合、キャベツを乾燥わかめなどにするとよいです）

(1 人分) エネルギー47kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 1.2g/塩分 1.2g

☆料理名 高野豆腐の麻婆豆腐(災害レシピ)

●材料(4人分)

麻婆豆腐の素	4人分
高野豆腐	80g
水	200cc
ネギ三昧	12g

レシピ提供：健康増進課



●作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、一口大にちぎる。
- ② ポリ袋に、麻婆豆腐の素（とろみ粉も）、①、水を加え、揉んで混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋の空気を抜いて結ぶ。
- ④ 鍋に耐熱皿を敷き、水と②を入れ、火にかける。
- ⑤ 沸騰したら中火にして 15 分程度加熱する。
- ⑥ 火を消し、蓋をしたまま 5 分程度蒸す。
- ⑦ ⑥の上に、手で小さくちぎったネギ三昧をのせる。



市販のレトルト食品や乾物を備蓄しておき、
災害時に備えましょう！

(1人分) エネルギー165kcal/たんぱく質 13.2g/脂質 9.5g/塩分 2.5g

☆料理名 フライパンひとつで作るナポリタン風パスタ (災害レシピ)

●材料(4人分)

スパゲッティ	200g
ピーマン	1個
マッシュルーム(缶詰)	1缶(65g)
ツナ(油漬缶詰)	2缶(80g)
トマトジュース (塩分無添加)	400cc
水	200cc
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	小さじ2
粉チーズ	小さじ2
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① スパゲッティは半分の長さに折る。ピーマンは5mm幅くらいの薄切りにする。(※ピーマンの代わりに、むき枝豆等を代用すると包丁を使わずに作ることができます。)
- ② フライパンにA、ピーマン、マッシュルームを入れ、その上にスパゲッティをのせる。ツナは汁ごと加える。
- ③ ②のフライパンに蓋をして中火にかけ、時々かき混ぜながらパスタがお好みの硬さになるまで加熱する。(パスタの表示時間よりも少し長い茹で時間が目安)
- ④ 蓋を開けて水分を飛ばし、こしょうをかけたら器に盛り、粉チーズをかける。



「ローリングストック」で「もしも」の時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

(1人分) エネルギー277kcal/たんぱく質 4.5g/脂質 5.6g/塩分 1.7g

☆料理名 バナナ蒸しパン

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

ホットケーキミックス	100 g
バナナ	1 本 (160 g)
牛乳	100 cc
サラダ油 (ポリ袋)	小さじ 2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② ①に皮をむいたバナナとサラダ油を入れて、バナナを潰しながら混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋4枚の口を開いておき、②のポリ袋の下の角を切り、生地を4袋に小分けに流し入れる。
- ④ ③の生地を流し入れたポリ袋の空気を抜き、上部を縛る。
- ⑤ ④を沸騰した鍋に 20 分程度入れ加熱する。途中でひっくり返し均等に熱を通す。
- ⑥ 出来上がったからお湯からあげる。



ポリ袋調理は食品を混ぜる、潰け込む、加熱するなどを袋の中で行うことができ、災害時の調理法として役立ちます。

(1 人分) エネルギー161kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 3.8g/塩分 0.3g