

私たち札幌市中央区食生活改善推進員協議会は

「札幌市食育推進計画」を

推進しているボランティア団体です

「私たちの健康は私たちの手で」を

合言葉に食生活改善活動の輪をひろげています

札幌市中央区食生活改善推進員協議会活動の様子

食生活改善展



食を通じた健康づくりについて、パネルや料理の展示及び試食提供等を行っています。

親子料理教室



食育について、親子一緒に楽しく体験する教室です。

すこやか食育支援事業



高齢者を対象に食生活のポイントを伝え、簡単調理を行いました。

市電で食育カフェ



路面電車を貸し切り、高齢者向けランチの試食などをしました。



中央区食育マスコット
「モリス」


おうち時間が長い時だからこそ
みんなで「おうちごはん」

地産地消をすすめる

どさんこクッキングレシピ集

第2集



 札幌市中央区食生活改善推進員協議会

中央保健センター



さっぽろ市
05-Q03-20-2042
R2-5-38

ごはん・パン・麺など

- ◆ 時鮭のちらし寿司 1
- ◆ 野菜たっぷりちらし寿司 2
- ◆ かぼちゃ入り肉巻きおにぎり 3
- ◆ とうもろこしごはん 4
- ◆ 秋鮭の炊き込みごはん 5
- ◆ フライパンで作る 簡単魚介パエリア 6
- ◆ ガーリックトースト 7
- ◆ 野菜たっぷり ヘルシー冷麦 8
- ◆ 栄養満点! あんかけ丼 9
- ◆ コンビニザンギで黒酢あんかけ丼 10

汁物

- ◆ 減塩味噌汁 ヨーグルト入り 11
- ◆ かぶの白味噌仕立て 12
- ◆ 長芋のポタージュ 13
- ◆ かぼちゃのスープ 14
- ◆ 切干大根の減塩味噌汁 ヨーグルト入り 15
- ◆ トマトと卵のポカポカしょうがスープ 16
- ◆ きのこの栄養たっぷりスープ 17

主菜

- ◆ ほたての春巻 18
- ◆ 豚しゃぶの包み焼 ベイクドポテト添え 19

- ◆ 鮭の変わりソース焼き 20
- ◆ 鱈の親子と白菜の紙包蒸し 21
- ◆ 魚介と香り野菜のマリネ 22
- ◆ さんまの佃煮(圧力鍋使用) 23
- ◆ 野菜たっぷり 巣ごもり卵 24
- ◆ いかのマリネ 25
- ◆ チキンミートローフ 26
- ◆ 鮭と長芋の豆腐グラタン 27
- ◆ さばのトマト煮 28
- ◆ 高野豆腐の牛乳煮 29
- ◆ 長芋と豆腐の茶碗蒸し 30
- ◆ 厚揚げと野菜の田楽 31
- ◆ せん切りキャベツの卵焼き 32

副菜

- ◆ いんげんの味噌マヨネーズ和え 33
- ◆ 長芋の塩昆布和え 33
- ◆ 酪農鍋 34
- ◆ ほうれん草と切干大根のサラダ 35
- ◆ オールキャベツ 36
- ◆ きゅうりとわかめの香り酢 37
- ◆ きくらげとチンゲンサイの炒め物 38
- ◆ にんじんラペどさんこ風 39
- ◆ 鮭のおやき 40

デザートなど

- ◆ かぼちゃ白玉団子小倉あんかけ 41
- ◆ りんごの赤ワイン煮 42
- ◆ 小松菜の蒸しパン 43
- ◆ マシュマロとヨーグルトのフルーツ添え 44
- ◆ コーヒーゼリー 45
- ◆ ドライフルーツ入りヨーグルト 46

付録

- ◆ 調理の基本 47~49
- ◆ 削り節と昆布のだしのとり方 50

* 1人分栄養量について ... 「作りやすい分量」の献立には記載しておりません

◆時鮭のちらし寿司◆

【材料（作りやすい分量） 4～6人分】

生時鮭	3切れ（150g）	A	しょうゆ	小さじ1/2
干しいたけ	中4枚		みりん	小さじ2
たけのこ	中6本	B	酒	大さじ1
ふき	4本（14cmの長さ）		砂糖	小さじ2
絹さや	12枚	B	しょうゆ	大さじ3
卵	4個		みりん	大さじ1
米	3合（450g）	酒	大さじ2	
寿司酢	大さじ4	砂糖	大さじ2	
			しいたけ戻し汁	200ml

【作り方】

- ① 鮭は焼いて身を大きめにほぐし、Aを入れから煎りする。
- ② 干しいたけは水で戻して薄切り、たけのこ・ふきは斜め薄切りにしてBで煮る。
- ③ 錦糸卵を作る。絹さやは茹でて斜め細切りにする。
- ④ ごはんに寿司酢を混ぜ、汁をきった②を混ぜる。
- ⑤ 器に④をよそい、その上に①③を散らす。

（1人分）エネルギー394kcal 食塩相当量1.5g



*時鮭のちらし寿司



*ほたての春巻き → P18

*長芋の塩昆布和え → P33

◆野菜たっぷりちらし寿司◆

【材料 4人分】

米	2合 (300g)	A	だし汁	70ml
ごぼう	100g		しょうゆ	大さじ1½
にんじん	100g		砂糖	小さじ2
たけのこ(細)	70g		酒	大さじ2
ふき(茹で)	70g		みりん	大さじ1½
サラダ油	小さじ1/3	B	卵	2個
白ごま(いり)	大さじ1½		砂糖・酒・みりん	各小さじ1
【合わせ酢】			塩	少々
酢	大さじ3		焼き海苔	2/3枚
砂糖	大さじ2		せん切り紅しょうが	35g
塩	小さじ2/3		三つ葉	4本

【作り方】

写真は → P12

- ① ご飯を炊く。合わせ酢を作る。
- ② ごぼう、にんじんは3cmの長さで3~4mmの細切り、ごぼうは酢水につけアクを抜く。たけのこ、ふきは斜め薄切りにする。切った材料をAで炒り煮する。(歯ごたえを残す。)
- ③ ご飯に②と白ごまと合わせ酢を混ぜ合わせる。
Bで、錦糸卵を作る。三つ葉は色良く茹で、2cmの長さに切る。海苔は軽くあぶってから千切りにする。
- ④ 器に寿司飯を盛り、錦糸卵、海苔、三つ葉、紅しょうがを散らす。

(1人分)エネルギー394kcal 食塩相当量1.5g

◆かぼちゃ入り肉巻きおにぎり◆

【材料 4人分】

かぼちゃ	30g 4個	A	水	70ml
プロセスチーズ	10g 4個		しょうゆ・みりん	各小さじ2
ごはん	640g			
豚肉ロース薄切り	160g	B	しょうゆ	大さじ2
小麦粉	適量		みりん	大さじ4

写真は → P35

【作り方】

- ① Aの調味料でかぼちゃの煮物を作る。
- ② ラップの上に1個分のごはん(160g)を広げてかぼちゃとチーズを入れ、俵型にしっかりとぎる。
- ③ 豚肉を広げて②のおにぎりをのせ、ごはんが隠れるようにそれぞれ包み、全体に小麦粉を薄くつける。
- ④ フライパンを熱し(テフロン加工以外はサラダ油を少しひく)③のおにぎりを入れ、中火で転がしながら全体に焼き色をつける。肉に火が通りくっついてからゆっくり返すと崩れにくい。
- ⑤ Bを鍋肌から加えて、おにぎりにかからめる。
- ⑥ 半分に切って、器に盛る。

*かぼちゃの煮物の残りを活用すると簡単です。

*肉でごはんがはみ出さないように包み、焼く時は急がず、片面ずつしっかりと焼いてから転がすと肉がはがれず崩れません。

(1人分)エネルギー486kcal 食塩相当量1.1g

◆秋鮭の炊き込みごはん◆

【材料4人分】

米	2合	サラダ油	大さじ2
水	400ml		
生鮭(切り身)	2切れ	A	コンソメ(顆粒) 小さじ2
			塩・こしょう 少々
レモン汁	小さじ1	B	レモン汁 小さじ1
塩	小さじ1		バター 15g
こしょう	少々		黒こしょう 適量
マッシュルーム(生)	4個		☆パセリみじん 適量
玉ねぎ	1/4個		

【作り方】

- ① 米は洗って30分水につけてから、ざるに上げておく。
- ② 鮭にレモン汁・塩・こしょうをしてしばらくおき、焼く前にキッチンペーパーで水気を拭き取る。
玉ねぎは粗みじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で鮭の両面を焼き、中まで火が通ったら取り出しておく。
- ④ 同じフライパンで玉ねぎ、マッシュルームを炒める。
- ⑤ 鍋に米、④、分量の水、調味料Aを入れてさっとかき混ぜ、その上に焼いた鮭をのせて蓋をし、中火にかける。
- ⑥ 煮立ったら弱火にして15分炊き、最後は強火で10秒炊いて火を止めて5分蒸らす。
- ⑦ ⑥に調味料Bを加えて混ぜ合わせ、更に5分蒸す。
- ⑧ 器に盛り、パセリを散らす。

☆炊飯器でも美味しく出来ます！水は炊飯器の目盛りで

(1人分)エネルギー390kcal 食塩相当量 1.1g

◆とうもろこしごはん◆

【材料4人分】

とうもろこし	1本	B	水	2カップ
米	2カップ		塩	小さじ1
南蛮海老(殻付)	150g		しょうゆ	大さじ1/2
干しいたけ(戻し)	2枚		酒	大さじ1
A 塩・酒	各少々		せん切り紅しょうが	20g
			大葉	4枚

【作り方】

- ① 米は洗って、ひたひたの水に30分ほどつけておく。
とうもろこしは生のまま、実をそぎ落とす。海老は頭と殻をむき、Aの塩・酒をふっておく。しいたけはせん切り、大葉もせん切りにしておく。
- ② 炊飯器に米とBを加えて水を2カップの目盛りまで足し、とうもろこし、海老、しいたけを入れて炊く。
- ③ 器に盛り、大葉と紅しょうがを添える。

*とうもろこしの芯を入れて炊くとおいしさがアップします。

(1人分)エネルギー349kcal 食塩相当量 2.1g



◆フライパンで作る 簡単魚介パエリア◆

【材料：直径 26cm 1 個分】

米	2 カップ	A	水	500 ml
あさり(殻付)	300 g		塩	小さじ 1/2
むきえび(冷凍)	200 g		ターメリック	小さじ 1/2
玉ねぎ	1/2 個		こしょう	少々
にんにく	2 かけ			
トマト	1 個	レモン汁	適量	
オリーブ油	大さじ 1	パセリ(みじん)	適量	

写真は → P7

【作り方】

- ① あさりは砂出しし、殻をこすり、よく洗う。
えびは、片栗粉(分量外)を少量まぶして揉んでから水で洗う。
玉ねぎとにんにくはみじん切りし、トマトは1 cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎとにんにくを中火で3分炒める。
- ③ 米を洗わずに②に加え、1分炒めてからトマトとAを加えて煮立たせる。
- ④ えび・あさを並べ、蓋をして弱火で20～25分炊く。
- ⑤ 火を止めてから10分ほど蒸らし、レモン汁を振りかけて、パセリを散らす。

*有頭えびで作ると豪華になります。

*レモン汁のかわりに、くし型に切ったレモンを添えてもよい。

(1人分)エネルギー272kcal 食塩相当量 1.1g

◆ガーリックトースト◆

【材料 4 人分】

フランスパン	2/3 本	バター	25 g
にんにく	1 かけ	オリーブ油	大さじ 2 弱
パセリ(乾燥)	適量		

【作り方】

- ① フランスパンを2 cmの厚さに切る。
- ② 耐熱容器にバターとオリーブ油を入れ、数秒レンジにかけてバターを溶かす。
- ③ にんにくをすりおろして②と混ぜる。
- ④ パンにスプーンで③を塗り、トーストしてから上にパセリをふる。

(1人分)エネルギー243kcal 食塩相当量 0.9g



*ガーリックトースト

*酪農鍋 → P34

*フライパンで作る 簡単魚介パエリア → P6

*トマトと卵のポカポカしょうがスープ → P16

◆夏野菜たっぷり ヘルシー冷麦◆

【材料4人分】

冷麦（乾めん）	200g	酒・塩	適量
鶏肉（ムネ）	200g	片栗粉	適量
しいたけ	4枚	かけつゆ	400ml
なす	2個（170g）	めんつゆ （3倍濃縮）	70ml
青じそ	4枚		水
みょうが	2個	A 砂糖・しょうゆ	各大さじ1
小ねぎ	20g		みりん
トマト	2個（400g）	おろししょうが	適量
かいわれ菜	1パック		

【作り方】

写真は → P11

- しいたけはせん切りにし、ひたひたの水にAを加え煮る。
なすは7mmの輪切りにし、水に放しアク抜きして茹でる。
青じそは細く巻き、端から刻んで水にさらす。
みょうがと小ねぎは、小口切りにする。
トマトは8等分のくし切りにする。かいわれは葉を洗ってざるに上げておく。鶏肉は食べやすい大きさに切り、皿に並べて酒と塩少々をふり、片栗粉をまぶして熱湯で茹でる。
- 茹でた冷麦を氷水の中でふり洗いしてざるに上げ、水気を切る。
- 器に麺と具を彩り良く盛る。
- 小鉢にかけつゆを入れ、おろししょうがを加え、食べる時にかける。

（1人分）エネルギー35kcal 食塩相当量 3.2g

「市電で食育カフェ」メニュー（平成28年）

◆栄養満点！あんかけ丼◆

【材料4人分】

ごはん	600g	A	うずらの卵	8個
豚ロース薄切	120g	鶏がらスープの素	小さじ2	
にんじん	40g		お湯	400ml
たけのこ（水煮）	40g	B	めんつゆ（3倍）・しょうゆ	各大さじ1½
あさりむき身（冷凍）	40g		酒	小さじ2
高野豆腐	1枚	砂糖	小さじ2	
白菜	140g		片栗粉	大さじ2
小松菜	60g	水	大さじ2	
きくらげ（乾燥）	2g		ごま油	小さじ1
ホールコーン（缶）	40g	サラダ油	適量	

【作り方】

写真は → P46

- 豚ロース薄切り肉は2.5mm幅に切る。高野豆腐は表示通りに戻す。きくらげはぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 白菜・にんじん・小松菜は食べやすい大きさに切る。たけのこは薄めに切る。ホールコーンは汁を切っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉とにんじんを炒め、Aのスープ、たけの子・あさりを加えて煮る。
- にんじんに火が通ったら、高野豆腐・白菜・きくらげ・コーンを加え、好みの柔らかさになるまで煮て小松菜を入れる。
- ④にBを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油で香りつけをする。
- ごはんの上に⑤をかけ、うずらの卵を添える。

（1人分）エネルギー510kcal 食塩相当量 2.3g

◆コンビニザンギで黒酢あんかけ丼◆

【材料4人分】

コンビニのザンギ	3パック	ごはん	600g
玉ねぎ	40g	サラダ油	大さじ1
パプリカ（赤・黄）	各1/2個	A 黒酢	75ml
コンビニ炒めミックス野菜	2袋	黒砂糖	大さじ2½
きくらげ（乾燥）	2g	しょうゆ	大さじ1
干しいたけ（小）	2枚	水	大さじ3
むき枝豆	20g	片栗粉	小さじ2
コンビニの煮卵	2個		

写真は → P46

【作り方】

- ① パプリカは一口大に切る。玉ねぎは8mm幅に切る。しいたけはぬるま湯で戻し、一口大に切る。きくらげはぬるま湯で戻し、石づきを取り一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、パプリカ、ミックス野菜ときくらげ、しいたけを炒める。
- ③ ②にAを混ぜながら加えて、とろみをつける。ザンギを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ④ ご飯を器に盛り、③をかけ、むき枝豆と半分に切った煮卵を添える。

（1人分）エネルギー544kcal 食塩相当量 2g

◆減塩味噌汁 ヨーグルト入り◆

【材料4人分】

だし汁	600ml	プレーンヨーグルト	
木綿豆腐	150g		大さじ3
乾燥わかめ	3g	味噌	大さじ1½

【作り方】

- ① わかめは水で戻して水気を絞っておく。豆腐はさいの目に切る。
- ② ヨーグルトと味噌を混ぜておく。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、②を入れ溶かしたら①を加える。

（1人分）エネルギー 29kcal 食塩相当量 0.8g



*夏野菜たっぷり ヘルシー冷麦 → P8

*野菜たっぷり 巣ごもり卵 → P24

*いんげんの味噌マヨネーズ和え → P33

*小松菜の蒸しパン → P43

◆かぶの白味噌仕立て◆

【材料4人分】

かぶ(中)	1個	〔 白味噌	70g
かぶの茎	60g		だし汁
だし汁	200ml	練りからし	適量

【作り方】

- ① かぶは茎の根元を1cm残して切り、皮をむいてから4等分のくし形に切り、面取りをする。茎は3~4cmの長さに切る。
- ② 鍋に200mlのだし汁を沸かし、かぶと茎を入れ、中火で煮る。茎は色良いところ取り出し、かぶは竹串をさして柔らかくなるまで煮る。
- ③ 残りのだし汁で白味噌を溶いて、目の細かいコシ網で3回裏ごししてから鍋に入れて弱火で5分ほど煮る。
- ④ 汁椀に、かぶと茎を並べ、お好みでかぶの上に練りからしを乗せ具材の脇から静かに味噌汁を注ぐ。

(1人分)エネルギー 50kcal 食塩相当量 1.2g



*かぶの白味噌仕立て



*長芋のポタージュ → P13

◆長芋のポタージュ◆

【材料4人分】

長芋	300g	味噌	小さじ2
玉ねぎ	120g	豆乳	200ml
スライスベーコン	1枚	オリーブ油	適量
バター	大きじ1	パセリ(みじん)	適量
A	固形スープの素	黒こしょう	適量
	水	300ml	

写真は → P12

【作り方】

- ① 長芋は3cmの短冊切りに、玉ねぎは1cm角にする。ベーコンは1cmの短冊切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎを透き通るまで弱火でじっくり炒めたら、Aと長芋を加えて強火にする。
- ③ 沸騰したらアクを取って蓋をし、長芋が柔らかくなるまで弱火で12~13分煮る。
- ④ 長芋をいくつか取っておき、残りとう味噌をミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌し、鍋に戻す。
- ⑤ 豆乳を加えて、沸騰しないように弱火で温める。
- ⑥ ベーコンはフライパンでカリカリになるまで弱火で炒める。
- ⑦ 器にスープを入れ、取り置いた長芋とベーコン、パセリを乗せ、オリーブ油をかけ、黒こしょうをふる。

(1人分)エネルギー150kcal 食塩相当量 1.3g

*野菜たっぷりちらし寿司 → P2

*厚揚げと野菜の田楽 → P31

*長芋と豆腐の茶碗蒸し → P30

◆かぼちゃのスープ◆

【材料4人分】

かぼちゃ	300g	牛乳	80ml
にんじん	45g	生クリーム	40ml
長ねぎ（白い部分）	2/3本	塩・こしょう	各少々
無塩バター	20g	パセリ（みじん）	少々
ローリエ	1枚	スープ	750ml

【作り方】

- ① かぼちゃは、皮をむき薄切りにする。
にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、①の野菜を炒め、スープ、ローリエを加えて、アクを取りながら煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、ローリエを取り除き、ミキサーにかけて鍋に戻す。
- ④ ③を火にかけて、牛乳・塩・こしょうで味付けして、仕上げに生クリームを加える。
- ⑤ 器にそそぎ、パセリを散らす。

(1人分)エネルギー 175kcal 食塩相当量 1.6g

☆かぼちゃやにんじんには、β-カロテンが豊富です。

β-カロテンは、消化管や呼吸器などの体内の粘膜を健康に保つ働きをします。



◆切干大根の減塩味噌汁 ヨーグルト入り◆

【材料4人分】

切干大根	6g	A	プレーンヨーグルト	
にんじん	35g		大きじ3	
長ねぎ	20g	}	味噌	大きじ1½
小揚げ	1/2枚		だし汁	600ml

【作り方】

- ① にんじんは、皮のまません切りにする。長ねぎは小口切りにする。小揚げは拍子切りにする。切干大根は、鍋に入れる直前に、軽く水洗いする。
- ② 鍋にだし汁と切干大根、にんじんを入れて火にかけて、柔らかくなったら火を弱め、小揚げを入れ、Aを溶き入れる。
- ③ 仕上げに長ねぎを入れて、火を止める。

(1人分)エネルギー 44kcal 食塩相当量 0.8g

☆ヨーグルトを入れることで、少ない味噌でもコクが出て美味しく仕上がります。



*とうもろこしごはん → P4

*りんごの赤ワイン煮 → P42

*鮭の変わりソース焼き → P20

*かぼちゃのスープ → P14

◆トマトと卵のポカポカしょうがスープ◆

【材料4人分】

卵	1個	トマトケチャップ	大さじ1/2
トマト	1個	〔片栗粉 水〕	小さじ2
長ねぎ	1/8本		大さじ1
A	スープの素(顆粒)	しょうゆ	小さじ1/2
	小さじ2%	塩・こしょう	各少々
	水	しょうがの絞り汁	小さじ1/2
	400ml		

【作り方】

- ① トマトはざく切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にAとトマトケチャップを入れて火にかけて、沸騰してきたらトマトと長ねぎを加え、塩・こしょうをして味を調える。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてから強火にし、沸いてきたら卵を溶き細かく回し入れる。
- ④ 卵がふわっとしたら火を止め、しょうゆ・しょうがの絞り汁を加えて香りをつける。

(1人分)エネルギー 37kcal 食塩相当量 1.7g



◆きのこの栄養たっぷりスープ◆

【材料4人分】

生しいたけ	4枚	〔スープの素(固形) 水〕	1個
しめじ	50g		600ml
えのき茸	50g	塩・こしょう	少々
みず菜	1/3株		

【作り方】

- ① 生しいたけは軸を取り、薄くそぎ切りにする。しめじは石づきを取って小房に分け、えのき茸は石づきを取り半分の長さに切る。
- ② みず菜は4cmの長さに切る。
- ③ 鍋に分量の水とスープの素を入れて火にかけて、沸いてきたら①と②を加えて、塩・こしょうで味を調える。



(1人分)エネルギー 13kcal 食塩相当量 0.8g



*フライパンで作る 簡単魚介パエリア → P6

*鮭と長芋の豆腐グラタン → P27

*にんじんラペどさんこ風 → P39

◆ほたての春巻◆

【材料4人分】(8本分)

ほたて貝柱(中)	12個	塩・こしょう	適量
春巻の皮(大)	8枚	ごま油	大さじ1½
三つ葉	50g	A	マヨネーズ 適量 山わさび 適量 小麦粉 適量 水 適量
長ねぎ(白い部分)	95g		
生しいたけ(中)	4枚		
アスパラ(中)	4本		
ミニトマト	8個		

【作り方】

写真は → P1

- ① ほたてはよく水分を取って、1個を4等分し、塩・こしょうする。
- ② 三つ葉は5cmの長さ、長ねぎは5cm縦の細切り、しいたけは薄切りにして、塩、こしょう、ごま油を入れて混ぜておく。
- ③ アスパラは茹でて、長さを三等分に切る。
- ④ ほたてに片栗粉をまぶし、春巻の皮を広げ、②の野菜をのせその上にほたて6切れをのせて、きっちり巻く。巻き終わりに同量の水で溶いた小麦粉を塗ってとめる。
- ⑤ ④を170度の油で、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 揚げた春巻を、斜め半分に切って、器に盛る。
横にアスパラとミニトマトを添え、Aのソースを添える。

(1人分)エネルギー 209kcal 食塩相当量 1.0g

◆豚しゃぶの包み焼 ベイクドポテト添え◆

【材料4人分】

豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)	280g	じゃが芋	160g
		かぼちゃ	120g
ヨーグルト	大さじ2	くるみ(刻み)	20g
長ねぎ	60g	オリーブ油	小さじ2/3
しょうが	20g	ごま油	適量
にんにく(大)	1かけ	A	オイスターソース・酒 各大さじ1 てんさい糖 小さじ2/3 こしょう(お好み) 適量
しめじ	200g		
にんじん	80g		

【作り方】

写真は → P35

- ① 長ねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。
しめじは石づきを取り小房にほぐし、にんじんは細切りにする。
- ② 豚肉にヨーグルトと①をもみ込むように馴染ませ、20分ほどおく。
- ③ 正方形に切ったアルミホイルにごま油を塗り、②を乗せ、Aをかけて包む。
- ④ フライパンに③を並べ、蓋をして中火で10分位蒸し焼きにする。
- ⑤ じゃが芋とかぼちゃは皮つきのまま2~3mm幅に切る。
フライパンに一人分ずつ交互に並べ、くるみを乗せ、オリーブ油をかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 器に④をのせ、⑤を添える。

(1人分)エネルギー 243kcal 食塩相当量 0.5g

◆鮭の変わりソース焼き◆

【材料4人分】

生鮭(切り身)	4切れ	A	塩・こしょう	各少々
玉ねぎ(小)	1個		白ワイン	大さじ1
ピーマン	1個	B	ウスターソース	大さじ3
サラダ菜	4枚		酢	大さじ2
レモン	1/2個		レモン汁	小さじ2
小麦粉	大さじ4		塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ2		サラダ油	大さじ4
白ワイン	大さじ1			

写真は → P15

【作り方】

- ① 鮭は、Aで下味をつける。玉ねぎとピーマンは薄い輪切りにし、水にさらし水気を切る。
- ② ボールにBを入れて混ぜ、変わりソースを作る。(サラダ油は最後に少しずつ加えながら混ぜる)
- ③ バットに②の半量を入れ、玉ねぎを浸ける。
- ④ ①の鮭に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、仕上げに白ワインをふりかけアルコールをとばしてムニエルにする。
- ⑤ 熱いうちに③のバットに並べ、ピーマンを散らし、上から残りのソースをかけて30分ほど漬けこむ。
- ⑥ 皿にサラダ菜を敷き、玉ねぎ・鮭・ピーマンを盛り付け、輪切りにしたレモンを添える。

(1人分) エネルギー284kcal 食塩相当量 1.1g

◆鱈の親子と白菜の紙包蒸し◆

【材料4人分】

鱈(生)	300g	塩・こしょう	各少々
たち	150g	チキンスープ	カップ2
白菜	300g	香草(セリの葉やパセリなど)	適量
生しいたけ	4枚	クッキングシート	
しめじ	70g	(30cm×35cm)	4枚
ブロッコリー	60g		
スナップえんどう	8本		
ミニトマト	8個		

【作り方】(4包み作ります。)

- ① 鱈は骨を抜き、一口大に切り、たちは塩水で洗ってから、ハサミで食べやすい大きさに切り、軽く塩・こしょうする。
- ② 白菜は3~4cm角に切る。生しいたけは石づきを取り、縦半分に切る。しめじとブロッコリーは小房に分ける。スナップえんどうは筋を取る。ミニトマトは縦半分に切る。
- ③ 深めの皿にクッキングシートを敷き、真ん中に白菜、その上に鱈、たち、他の野菜を乗せ、一番上に香草をのせる。
- ④ ③にチキンスープを注ぎ、クッキングシートで包む。
- ⑤ フライパンに④を並べ、蓋をして強火で5分、中火で10分蒸し焼きにする。

(1人分)エネルギー 116kcal 食塩相当量 1.1g



*鱈の親子と白菜の紙包み蒸し

*魚介と香り野菜のマリネ → P22

*鮭のおやき → P40

*さんまの佃煮(圧力鍋使用) → P23

◆魚介と香り野菜のマリネ◆

【材料4人分】

いか(中1杯)	200g	A	オリーブ油	大さじ1½	
ベビーホタテ	80g		寿司酢		70ml
玉ねぎ	130g		白ワイン		70ml
紫玉ねぎ	30g		しょうゆ		小さじ1
セロリ	50g		こしょう		少々
パプリカ(赤・黄)	各25g				
三つ葉	8本				

【作り方】

写真は → P21

- ① いかは内臓を取り、皮をむく。胴の細い方は輪切り、胴の残りとおエンペラ、足は食べやすい大きさに切る。
- ② いかをざるに入れて熱湯をかけ、ペーパーで水気を取る。ベビーホタテも水気を取る。
- ③ 玉ねぎは縦半分に切ってから薄切り、紫玉ねぎも薄切りにし、水にさらし辛味を抜く。セロリは筋を取り斜め薄切り、パプリカも薄切りにする。
- ④ ③の野菜をざるに上げてキッチンペーパーで水気を取る。三つ葉はさっと湯通しして、2~3cmの長さに切る。
- ⑤ ボールの中にAのマリネ液といか・ベビーホタテを混ぜ合わせ5分ほどなじませてから、野菜を加えて混ぜ20~30分おく。
食べる直前に三つ葉を混ぜ合わせる。

(1人分) エネルギー143kcal 食塩相当量1.8g

◆さんまの佃煮(圧力鍋使用)◆

【材料: 作りやすい分量】

さんま(大)	5尾	A	しょうゆ	50ml
	(600g)		砂糖	60g
しょうが	50g		みりん	大さじ1½
赤唐辛子	お好みで		酒	大さじ1½

【作り方】

- ① さんまは、頭・尾・内臓を取り除き、一尾を4~5等分に切ってから塩少々(分量外)を入れた水で洗い、ざるに上げて水を切る。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋にさんまとたっぷりの水を入れて火にかけて、沸騰したらお湯を捨て、アク抜きをする。
- ③ 圧力鍋にさんまを並べ、Aとしょうが・赤唐辛子を入れ、さんまがかぶるくらいの水を加える。
- ④ 圧力鍋を強火にかけて、圧力がかかったら中火で15分煮る。
- ⑤ 火を止めて圧力を抜き、蓋をずらして弱火で汁がなくなるまで煮詰める。

☆圧力鍋の使用は、その圧力鍋の使用方法による。



◆野菜たっぷり 巣ごもり卵◆

【材料4人分】

卵	4個	サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	100g	塩・こしょう	適量
にら	70g	水	140ml
生しいたけ	2個		
パプリカ(黄)	1/3個		
にんじん	35g		
もやし	140g		

写真は → P11

【作り方】

- ① 玉ねぎ、しいたけはスライスする。パプリカは横に1本包丁を入れスライスする。にらは3cmの長さに切る。
- ② にんじんは細めの拍子木切りにする。
- ③ 大きめのフライパンにサラダ油をひき、にんじんをしんなりするまで炒め、①の野菜ともやしを入れてサッと炒め塩・こしょうで味付する。
- ④ フライパンに2人分(半分)ずつのせ、ドーナツ型に形を作り、その中央に卵を入れる。
- ⑤ 1~2分焼いてから、水を140ml注ぎ、蓋をする。
- ⑥ その後、お好みの卵の固さに蒸し焼きする。
- ⑦ くずれないように器に移す。

(1人分)エネルギー 109kcal 食塩相当量 0.1g

◆いかのマリネ◆

(材料4人分)

いか(生)	2杯	A	白ワイン	100ml
玉ねぎ	1/2個		砂糖	小さじ1
パプリカ(赤)	1/2個		レモン汁	大さじ1
ピーマン	1個		塩	ひとつまみ
パセリ(みじん)	適量		こしょう	適量
			しょうゆ	小さじ2
			粒マスタード	大さじ1
			オリーブ油	大さじ4

【作り方】

- ① ボールにAを入れ混ぜ合わせ、マリネ液を作っておく。
- ② いかは内臓を取り、ボイルする。
胴体は5~7mmの輪切り、足は3等分の長さに切り、熱いうちにマリネ液に漬けておく。
- ③ 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらし軽くもんで水気を切る。パプリカとピーマンは、縦に薄く切る。
- ④ ②と③を混ぜ、10分ほどおいて味を馴染ませる。
- ⑤ 器に盛り、パセリをかける。

(1人分)エネルギー199kcal 食塩相当量 1.4g



◆チキンミートローフ◆

【材料：作りやすい分量】直径4cmロール2本分				
鶏ひき肉	300g	A	卵	1個
玉ねぎ	50g		にんにく(すりおろし)	1片
パプリカ(赤・黄色)	各40g		パン粉	大さじ2
			粉チーズ	大さじ2
付け合わせ			パセリ(みじん)	大さじ2
サニーレタス	適量		塩	小さじ1
ミニトマト	適量		こしょう	少々

写真は → P32

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、パプリカは5mm角に切る。
- ② ボールにひき肉とAを合わせて、粘りが出るまで練る。
①を加え、混ぜ合わせる。
- ③ ラップの手前側に②の1/2量をのせ、直径4cmほどの棒状にする。手前側から奥側にしっかり巻き、両側をひねって閉じる。
これを2本作る。
- ④ ③を耐熱容器に並べ、蒸気の上だった蒸し器に入れて、中火で10分～12分間蒸す。
そのまま粗熱を取り、ラップを外して食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に付け合わせの野菜と一緒に盛る。

◆鮭と長芋の豆腐グラタン◆

【材料4人分】				
甘塩鮭	2切れ	絹ごし豆腐	130g	
塩・こしょう	各少々	A	牛乳	大さじ1
白ワイン	大さじ1		味噌	小さじ1
長芋	200g		塩・こしょう	各少々
ブロッコリー	50g	溶けるチーズ	4枚	

【作り方】

- ① 鮭は2cmの角切りにし、塩・こしょうして、白ワインをかけておく。
- ② 長芋は皮をむき、1cm幅の半月切りにする。
ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ボールに水切りした豆腐を入れて、泡立て器で滑らかになるまで混ぜ、Aを加えてさらに混ぜ、ソースを作る。
- ④ 耐熱皿に①と②を彩りよく並べ、ふんわりとラップをかけ、レンジで4分ほど加熱する。
- ⑤ ④に③のソースをかけてチーズをのせ、220度のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
(オーブントースターでも可)

(1人分)エネルギー 158kcal 食塩相当量 0.8g



*鮭と長芋の豆腐グラタン



*さばのトマト煮 → P28

◆さばのトマト煮◆

【材料4人分】

さば(生)	1尾	A	ローリエ	1枚
にんにく	2片		塩	小さじ1
玉ねぎ	1個		こしょう	少々
パセリ	2茎		塩・こしょう	少々
ナス	2本		白ワイン	90ml
ホールトマト(缶)	400g		サラダ油	大さじ4
パプリカ(赤)	1個		小麦粉	小さじ2
生しいたけ	6枚			

【作り方】

写真は → P27

- ① さばは三枚におろし、半身を4切れ(一人2切れ)のそぎ切りにし、塩・こしょうをふってしばらくおく。
- ② ビニール袋に小麦粉を入れ、さばを入れてよくまぶす。
- ③ にんにく・玉ねぎ・パセリは粗みじん切りにし、パプリカは縦半分に切ってから乱切りにする。しいたけは石づきを取り2~3個に切り、軸はほぐす。ナスは乱切りにし、アク抜きをした後よく水を切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、弱火でにんにくと玉ねぎを炒める。中火にしてさばを入れ、両面に焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにナス・しいたけ・パプリカを入れて炒め、そこへさばを戻し入れ、白ワインを注ぐ。
ホールトマトとAを加え、煮立ったら弱火にして15分煮こみ、塩・こしょうで味を調え、容器に盛りつけ、パセリをふる。

(1人分) エネルギー243kcal 食塩相当量 1.3g

◆高野豆腐の牛乳煮◆

【材料4人分】

高野豆腐	4枚	A	砂糖	
牛乳	2カップ		みりん	
クコの実	8個		しょうゆ	
			各大さじ1と	
			小さじ1	

【作り方】

- ① 高野豆腐は表示どおりに浸して水気を絞り、1枚を半分にする。クコの実は、水に10分ほどつける。
- ② 牛乳とAを鍋に入れ、高野豆腐を浸して火にかけて、15分位弱火で煮含める。
- ③ 鍋の火を止める直前にクコの実を入れる。

(1人分) エネルギー208kcal 食塩相当量 1.2g



*高野豆腐の牛乳煮



*きくらげとチンゲンサイの炒め物 → P38

*チキンミートローフ → P26

*せん切りキャベツの卵焼き → P32

*コーヒーゼリー → P45

◆長芋と豆腐の茶碗蒸し◆

【材料4人分】

木綿豆腐	130g	A	だし汁	200ml
長芋	120g		醤油	大さじ2/3
かにかまぼこ	7本		みりん	大さじ2/3
三つ葉	4本		片栗粉	大さじ1/2
卵	2個		水	大さじ1/2

【作り方】

写真は → P12

- ① 豆腐はよく水切りしておく。長芋はざく切り、かにかまぼこは1本を3等分に切り、三つ葉は2cmに切っておく。
- ② フードプロセッサに豆腐を手でほぐしながら入れ、長芋、卵を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ 人数分の器に②を分け入れ、かにかまぼこを一人5切れずつのせて蒸し器に並べ、アルミホイルをかぶせる。鍋蓋をして中火で10分蒸す。蒸しあがったらすぐに、蒸し器から取り出す。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけ、あんを作る。
- ⑤ 蒸し上がった③に三つ葉を散らし、熱々のあんをかける。

(1人分) エネルギー 101kcal 食塩相当量 0.8g

◆厚揚げと野菜の田楽◆

【材料4人分】

きゅうり	1本	A	酢	大さじ1
菊のり	10g		砂糖	小さじ1
厚揚げ	300g		塩	少々
ナス	2本	【田楽味噌：作りやすい分量】		
ズッキーニ	1½本	B	赤味噌	大さじ2
サラダ油	適量		みりん	大さじ1
竹串	8本		砂糖	大さじ1/2
笹の葉	4枚		酒	大さじ1
木の芽	4枚			

【作り方】

写真は → P12

- ① きゅうりは薄い小口切りにしてから軽く塩（分量外）をふり絞る。菊のりは熱湯で戻して水気を絞る。菊のり、きゅうりとAを合わせて酢の物を作る。
- ② 厚揚げは竹串にさしやすい形の8等分にする。ナスとズッキーニは8等分の輪切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の材料を中に火が通るように両面を焼き、冷めたら竹串に刺す。
(厚揚げ→ズッキーニ→ナスの順番)
- ④ 鍋にBを合わせて火にかけ、照りが出るまで木べらで混ぜ、田楽味噌を作る。
- ⑤ 器に笹の葉を敷き、③を一人2本並べて、上に田楽味噌を塗る。厚揚げの上に木の芽を飾り、横に酢の物を添える。

(1人分) エネルギー176kcal 食塩相当量 0.8g

◆せん切りキャベツの卵焼き◆

【材料：作りやすい分量】

キャベツ	200g	A	酒	大さじ1
卵	4個			塩
サラダ油	大さじ1/2			
大根おろし	100g			

【作り方】

- ① キャベツは4～5cm長さのせん切りにする。
- ② ボールに卵を割りほぐし、Aと①のキャベツを加えて混ぜる。
- ③ 卵焼き器にサラダ油を中火で熱し、②を1度に流し入れる。菜箸で大きく混ぜ、弱火にして5～6分間焼く。
- ④ 平らな皿に伏せて取り出し、滑らせるようにして戻し入れて上下を返す。反対側も5～6分間焼く。
- ⑤ 食べやすく切って器に盛り、大根おろしをのせる。

☆大根おろしには、お好みで、ポン酢などをかけてどうぞ。



*せん切りキャベツの卵焼き

*チキンミートローフ

→ P26

◆いんげんの味噌マヨネーズ和え◆

【材料4人分】

いんげん	200g	A	マヨネーズ	大さじ2	
太ちくわ	1½本			味噌	大さじ1/2
塩	適量			砂糖	大さじ1
				白ごま	大さじ1

【作り方】

写真は → P11

- ① いんげんは筋を取り、塩を入れた熱湯で茹でて斜め切りする。
- ② ちくわは小口切りにする。
- ③ Aをよく混ぜ、①②と和える。

(1人分) エネルギー140kcal 食塩相当量1.4g

◆長芋の塩昆布和え◆

【材料4人分】

長芋	200g
塩昆布	8g



【作り方】

- ① 長芋は4～5cmの長さのせん切りにして、食べる直前に、塩昆布を和え、器に盛る。

(1人分) エネルギー35kcal 食塩相当量0.3g

◆酪農鍋◆

【材料4人分】

キャベツ	330g	塩・こしょう	各少々
じゃが芋	4個	トマトケチャップ	大さじ4
玉ねぎ	1/3個	バター	大さじ1½
にんじん	30g	牛乳	70ml
プロセスチーズ	65g	グリーンピース(茹で)	
スライスベーコン	3~5枚		大さじ1
サラダ油	少々		

写真は → P7

【作り方】

- ① キャベツは4~5cmのざく切りにする。
- ② じゃが芋は1cmの輪切り、玉ねぎは5mmの薄切り、にんじんは5mmの輪切り、チーズはさいの目に切る。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を塗る。
- ④ 鍋にキャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ベーコン、チーズを塩・こしょうしながら交互に重ねる。
- ⑤ トマトケチャップをかけてバターをのせ、蓋をして弱火で煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなり、チーズが溶けたら牛乳を加え、軽く煮てから火を止めてしばらく置き、グリーンピースを散らす。

(1人分)エネルギー 339kcal 食塩相当量 1.7g

※このレシピは、光塩学園調理製菓専門学校のレシピを参考にアレンジしました。

◆ほうれん草と切干大根のサラダ◆

【材料4人分】

ほうれん草	100g	B	白炒りごま	大さじ3
切干大根	10g		マヨネーズ	大さじ2
A	しょうゆ	小さじ1	しょうゆ	小さじ2
	だし汁	大さじ3	砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。
切干大根はぬるま湯で戻してよく絞り、Aでさっと煮る。
- ② ①の水気を切って、Bのごまマヨネーズで和える。

(1人分)エネルギー95kcal 食塩相当量0.8g



*ほうれん草と干切大根のサラダ



*豚しゃぶの包み焼 ベイクドポテト添え → P19

*オールキャベツ → P36

*かぼちゃ入り肉巻きおにぎり → P3

*きゅうりとわかめの香り酢 → P37

◆オールキャベツ◆

【材料4人分】

キャベツ 4～8枚 (300g)	A	牛乳 300ml
玉ねぎ (みじん) 60g		味噌 小さじ1/4
バター 10g		白ワイン又は酒 大さじ1
パセリ 適量 (目安1枝)		ローリエ 1枚
		粗びき黒こしょう 適量

【作り方】

写真は → P35

- ① キャベツは熱湯にくぐらせ、しんなりしたら葉の左右を中心に折り込み、手前からくるくる巻く。
軸が固ければ削ぎ切りにして切り離し、葉で巻いてもよい。
- ② 鍋または深めのフライパンにバターを入れて加熱し、玉ねぎをじっくり炒める。
- ③ 玉ねぎがきつね色になったら①をきっちり並べ、Aを加え吹きこぼれないようにコトコト弱火で煮込む。
- ④ 牛乳が1/3位になったら、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、パセリと黒こしょうをふる。

☆加熱した牛乳の「コク」とハーブのトッピングで、減塩効果がUP！

☆バター、パン粉、チーズ、ハーブを各適量混ぜ合わせ、フライパンで空炒りして、トッピングに香りを活用しては？

(1人分) エネルギー100kcal 食塩相当量 0.2g

◆きゅうりとわかめの香り酢◆

【材料4人分】

きゅうり 2本 (約200g)	A	米酢 大さじ1
カットわかめ 大さじ2		みりん 大さじ1
米酢 小さじ2		薄口しょうゆ 小さじ2
みょうが 1個		

写真は → P35

【作り方】

- ① きゅうりは薄く小口切りにして、塩大さじ1/4 (分量外) をふり、しんなりしたら流水で洗い、両手で水分をきっちり絞って、米酢 (小さじ1) をふりかける。
- ② わかめは袋の表示どおりに戻し、一旦ざるに上げ熱湯をかけ、水気を絞り、米酢をふりかける。
- ③ みょうがは、極薄い小口切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ④ Aを混ぜ、合わせ酢を作る。
- ⑤ 器に、①のきゅうりと②のわかめを山高に盛り、③を飾り、④をかける。

☆減塩の定番の“酢の物”に、みょうがを活用し、減塩効果をUP。

(1人分) エネルギー24kcal 食塩相当量 0.8g

◆きくらげとチンゲンサイの炒め物◆

【材料4人分】

きくらげ(乾燥)	24g	A	しょうゆ	小さじ2
チンゲンサイ	400g		酒	小さじ4
豚バラ肉薄切り	120g		おろししょうが	小さじ1
にんにく(みじん)	1片	B	しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2		鶏ガラスープ	小さじ1
しょうゆ・塩・こしょう	各少々		酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2			

写真は → P29

【作り方】

- ① きくらげは、よく洗ってぬるま湯で戻し石づきを取る。チンゲンサイは、1枚ずつはがしよく洗い、葉の部分を切ってから白い部分を更に2~4つに切る。豚肉は、一口大に切り、Aに漬け10分位おく。
- ② フライパンに、にんにくとごま油を入れ、弱火で炒め、香りが出てきたら豚肉を加えて強火で炒める。
- ③ 豚肉の表面の色が変わったら、チンゲンサイの白い部分とBを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ きくらげとチンゲンサイの葉の部分を加え、しょうゆ・塩・こしょうで味を調え、最後に同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

(1人分) エネルギー180kcal 食塩相当量 1.1g

◆にんじんラペどさんこ風◆

【材料：作りやすい分量】

にんじん	300g	A	酢	大さじ2
パセリ(みじん)	小さじ1		レモン汁	大さじ1
			砂糖	小さじ1/2
			オリーブ油	大さじ1
			塩	小さじ1/3
			こしょう	少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、30gをすりおろし、Aと混ぜておく。
- ② 残りのにんじんは、薄く斜め切りにしてからせん切りにし、ボールに入れて塩少々(分量外)を振り入れてよく揉む。しんなりしたらさっと水で流し、キッチンペーパーを使ってしっかり水気を絞る。
- ③ ①と②を混ぜ、味を馴染ませる。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。

(1人分) エネルギー40kcal 食塩相当量 0.3g

☆ラペとは…

フランス語で、せん切り、細切りなどの意味。初心者の方でもパパッと作れるのが魅力です。



◆鮭のおやき◆

【材料4人分】

甘塩鮭（切り身）	50g	A	マヨネーズ	大さじ1
酒（又は白ワイン）	小さじ1½		パセリ（みじん）	小さじ1/2
じゃが芋（キタアカリ）	240g	小麦粉	小麦粉	大さじ1½
			パセリ	適量
小麦粉	適量			
サラダ油	適量			
塩・こしょう	少々			

【作り方】

写真は → P21

- ① じゃが芋は皮をむいて茹で、ボールに入れて粗くつぶし、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ② 耐熱皿に鮭を置いて酒をふり、電子レンジで1分30秒～2分加熱する。粗熱が取れたら、骨と皮を取り除いて粗くほぐす。
- ③ ①に②の鮭を入れて混ぜ、Aを加えて、さらに混ぜる。4等分にして円形に形を整え、小麦粉を薄くつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して③を入れ、中火で両面をこんがり焼く。（片面3～4分）
- ⑤ 皿に盛り、パセリを添える。

（1人分）エネルギー127kcal 食塩相当量 0.3g

☆キタアカリ 豆知識☆

果肉は黄色、ビタミンCを多く含む。早く火が通り煮崩れやすい。皮つきふかし芋、ホイル焼き、コロッケ、サラダなどに。人気品種。

◆かぼちゃ白玉団子小倉あんかけ◆

【材料：作りやすい分量】

かぼちゃ（皮なし正味）	500g
白玉粉	150g
小倉あん（缶）	1/2（100g）缶
コーヒーホワイトナー	4個

【作り方】

- ① かぼちゃは茹でて、しっかり湯切りをして熱いうちにつぶし、しっかり冷ましておく。
- ② つぶしたかぼちゃに少しずつ白玉粉を加えて練る。固い場合は水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ③ 程良い大きさに丸めて熱湯で茹で、冷水に取って冷ます。
- ④ 器に団子を入れ、上に小倉あんを乗せ、コーヒーホワイトナーをかける。

（1人分）エネルギー182kcal 食塩相当量



*かぼちゃ白玉団子小倉あんかけ

*かぼちゃ入り肉巻きおにぎり → P3

*ほうれん草と切干大根のサラダ → P35

*長芋のポタージュ → P13

◆りんごの赤ワイン煮◆

【材料 4人分】

りんご	1個
グラニュー糖	大さじ1
水	50ml
赤ワイン	200ml
ミントの葉	適量



【作り方】

- ① りんごは皮つきのまま、8等分のくし型に切る。
- ② 鍋にグラニュー糖と分量の水を入れ、りんごを並べて煮る。
- ③ 沸騰したら赤ワインを加えて紙蓋をし、弱火でゆっくりとりんごが柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 器に盛り、ミントの葉を飾る。

(1人分) エネルギー114kcal 食塩相当量 0.1g



◆小松菜の蒸しパン◆

【材料：作りやすい量】(6個)

蒸しパン粉	200g	A	砂糖	大さじ1
小松菜の葉	6枚(40g)		水	30ml
牛乳	100ml			
アルミカップ	6個		クコの実	18粒

【作り方】

- ① クコの実はAで、焦がさないように煮詰める。
- ② ざく切りにした小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ③ ボールに蒸しパン粉を入れ、②を加えてゴムベラで混ぜ合わせてアルミカップに入れる。
10分おいてから、クコの実をかざる。
- ④ 蒸し器の蒸気が上がったなら③を並べ、蓋をして10分蒸す。
(竹串をさして、生地が付いてこなかったら出来上がり)

(1人分) エネルギー146kcal 食塩相当量 0.4g



◆マシュマロとヨーグルトのフルーツ添え◆

【材料4人分】

マシュマロ	12粒	柿	1/2個
プレーンヨーグルト	200g	ブルーベリーソース	90g

【作り方】

- ① 柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 器にマシュマロを3粒入れ、ヨーグルトをかける。
その上に柿をのせて、ブルーベリーソースをかける。
ソースは、お好みでジャムでもよい。

(1人分) エネルギー91kcal 食塩相当量0g



*さばのトマト煮 → P28

*いかのマリネ → P25

◆コーヒーゼリー◆

【材料：作りやすい材料】

粉寒天	4g (1袋)
水	700ml
砂糖	60g
インスタントコーヒー	大さじ1½
コーヒーホワイトナー	適量

【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて、少し置いてから中火にかけ、沸騰したら更に2分かき混ぜ、煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて、更に煮溶かす。
- ③ 容器に入れ、冷やし固める。
方法1：1個ずつカップに入れて冷やし固める。
方法2：バットに流し入れて冷やし固める。固まってから切り、容器に入れる。
- ④ お好みで、コーヒーホワイトナーをかける。



◆ドライフルーツ入りヨーグルト◆

【材料：作りやすい分量】

プレーンヨーグルト 400～450g（1パック）
 ドライフルーツ 60g
 （レーズン、パイナップル、マンゴー、クランベリー等）

【作り方】

- ① ヨーグルトの容器に、食べやすい大きさに切ったドライフルーツを入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩おく。
 ドライフルーツが柔らかくなり、食べやすくなる。

☆お好みのヨーグルト、ドライフルーツでどうぞ！☆



*栄養満点!あんかけ丼 → P9



*コンビニザンギで黒酢あんかけ丼 → P10

調理の基本



私達は食生活推進員（ヘルスマイト）として、「養成講座」を受講、学習しました。

『食生活改善推進員教育テキスト』の中の、『調理の基本』を思い出して、おさらいしてみました。

(1) 計量する

目的：食品を無駄なくおいしく調理するため、調味料の分量や割合を正しく覚え、その都度計量カップや計量スプーンを使用する。

(2) 洗う

目的：食品についているごみ、砂、寄生虫の卵などを取り除く。

切る前の流し洗いが基本である。

(3) 浸す

目的：アク抜き、塩出し、もどしなどは苦みやえぐみ、余分な塩分を取り除き、水分を含ませ食品の組織を柔らかくする。

ごぼう、ふきなどアクのある野菜や塩蔵の海藻・野菜・干物などを水に浸す。

(4) 切る

目的：消化吸収をよくするため、食品を調理の種類に応じて大きさ、長さ、厚さを均等にして調味料の浸透を促す。同時に食品の不要部分を除き、形を整え、見た目を美しく、また、食べやすい大きさにする。

(5) 茹でる

目的：調理の下準備として、食品を熱湯あるいは電子レンジなどで加熱し、病原菌、害虫を殺滅する。

また、食品の組織を軟化させたり、強い臭いを抜いたり、アクを抜いたりする。

食品の色を良くし上げる時にも行う。

(6) 煮る

目的：茹でる場合と同様に、衛生上安全にし、香味をつけ、消化吸収をよくし、嗜好を満足させる。

水または煮出し汁と必要な調味料を加えた汁の中で、食品を加熱しそれぞれに旨みを含ませる操作。

味付けは、砂糖・塩・醤油の順に。香り物は仕上げ前に。

(7) 蒸す

水蒸気の熱を利用して調理する方法。他の加熱料理と違って焦げる心配がなく、また、煮物に比べ味や栄養分の損失も少ない。

料理の形もくずれにくく、素材の持ち味を保持する。

(8) 焼く

食品自体が持つ水分や脂質を利用したり、別に下味をつけたり少量の油を使うなどして加熱する調理法。

串に刺したり、網にのせて焼く直火焼きと、鉄板焼き、蒸し焼きなどの間接焼きがある。匂いと焦げ目の色合いが魅力である。

(9) 炒める

フライパン、鍋などに油を引いて強火で手早く加熱する。

栄養価の損失が少なく、薄味でもおいしく、味付けは好みによって和風、洋風、中華風と変化がつけられる。

(10) 揚げる

たっぷりの油を使い、油の温度が160~180℃で食品を加熱する調理法。

温度は食品により、または厚さにより異なる。

一般に水分の多い食品は高熱で、少ない物はやや低温で処理するとよく揚がる。

栄養素の損失は少ないが、脂質が多いため、高エネルギーになる。

(11) 和える

食品を、生もしくは加熱して調味した和え衣をまとわせる調理法。細菌に汚染されやすいので、食べる時間に合わせて適量を作り、保存する場合は冷蔵庫に入れるなど、十分な注意が必要である。

(12) 解凍する

冷凍された食品の種類や、加工状態によって異なる。

生鮮品は室温での自然解凍を避け、流水または電子レンジによる半解凍が適している。

野菜類や、半調理加工品の大半は、そのまま調理可能である。

(参考・引用文献：食生活改善推進員教育テキスト、一般社団法人日本食生活協会 平成24年)



『削り節と昆布のだし』のとり方

◆一番だし◆ ～吸い物、淡白味仕上げの煮物に使います～

【材料】出来あがり 3カップ (600ml) 分

水	3½カップ (700ml)
だし昆布 (出来上がり重量の1%)	6g
削り節 (出来上がり重量の2%)	12g

【作り方】

- ① 昆布はかわいたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。(ふたはしない)
- ② 気泡が出てきたら (約50℃) 昆布をとり出し、削り節を一度に加える。
- ③ あくが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに1～2分おいて、削り節が下に沈むまで待ち、濾す。

◆二番だし◆ ～実だくさんな汁物、煮物などに使います～

一番だしをとったあとの昆布と削り節に、最初の半量の水を加え、弱火で3～4分煮出して、濾す。

◆その他の「だし」◆

- ◆煮干しだし ～独特のうま味があり、味噌汁に合います～
- ◆昆布だし ～水につけるだけで、だしがとれます～

編集後記

私たち中央区食生活改善推進員協議会の「どさんこクッキング」メンバーは、平成23年より地域の方々に「北海道型食生活」をすすめるため、北海道の食材や地域性のある献立の調理講習会を行い、そのレシピを発表しています。

「私たちの健康は私たちの手で」作る大切さを基本に、この度、第2集目の発表を行うことになりました。

新型コロナウイルス感染症拡大により、世界中が「おうちごはん」を大切にしています。今後も、ますます家族揃って食べる喜び、皆で食べる楽しさと美味しさ、北の大地の恵みを感謝して食べる幸せ、などを大切にして「北海道型食生活」をすすめて参ります。

皆様の「美味しい食卓」の参考にして頂ければ、幸いです。

地産地消をすすめるどさんこクッキング

(平成26年度～29年度の活動レシピをまとめました)

令和3年(2021年)2月

発行 : 中央区食生活改善推進員協議会
「どさんこクッキングレシピ集」
編集委員会

協力 : 中央区保健福祉部健康・子ども課