

## 納豆DEお焼き

10分以内

**1人分**  
エネルギー / 207kcal  
食塩相当量 / 0.7g  
【材料(2人分)】  
納豆……1パック(40g)  
シュレッドチーズ……大さじ2(16g)  
ちりめんじゃこ……大さじ3(18g)  
マヨネーズ……大さじ1  
薄力粉……大さじ2  
水……大さじ1  
オリーブ油……小さじ2



**【作り方】**  
①オリーブ油以外の材料を全て混ぜる。  
②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を4等分に分けて入れ、両面こんがり焼く。

**おすすめポイント**  
冷蔵庫に常備している食材でいつでもパッと作ることができます。お子さんのおやつ、大人のおつまみ、どちらにもピッタリです。

## サバ味噌玉ねぎ

5分

**1人分**  
エネルギー / 179kcal  
食塩相当量 / 1.0g  
【材料(2人分)】  
サバ味噌煮缶……1缶(150g)  
玉ねぎ……1/4個(40g)  
サバ缶の汁……1/4缶分  
練りがらし……小さじ1



**【作り方】**  
①玉ねぎは粗みじん切りにする。  
②ボウルにサバ缶の汁1/4缶分と練りがらしを入れて混ぜ、①、サバ缶の身を入れて、さっくりと混ぜる。

**おすすめポイント**  
備蓄品として便利なサバ缶に、練りがらしで風味をかきせるだけでちょっと小粋な一品になります。晩酌のアテにもおすすめです。



厚別区  
食改さん  
おすすめ♪

# バランスアップレシピ集



厚別区マスコットキャラクター  
「ピカットくん」

健康でいきいきとした暮らしのためには、栄養バランスのとれた食生活が重要です。でも、毎日栄養バランスを考えて食事を作るのは大変…大丈夫。良い方法があります！  
バランスアップのカギは「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」。ただそれだけ。このレシピ集では、食改さんの知恵と工夫がたっぷりのレシピと、おすすめの献立(組み合わせ例)を紹介します。さあ、毎日の食卓で「主食・主菜・副菜そろっているかな?チェック!」始めましょう。

少ないお肉で  
ボリューム満点!

## 野菜の肉巻き おろしポン酢

15分

**1人分**  
エネルギー / 173kcal  
食塩相当量 / 0.9g

**おすすめの献立(組み合わせ例)**  
主食:ごはん  
副菜:具だくさんみそ汁

**【材料(2人分)】**  
豚ローススライス……4枚(100g)  
もやし……60g  
サラダ油……小さじ1  
塩・こしょう……少々  
大根……100g  
豆苗……40g  
ポン酢しょうゆ……小さじ4



**【作り方】**  
①大根は皮をむいておろし、ザルにとり軽く水気をきっておく。  
②豚肉は縦長に置き、塩・こしょう少々をふる。手前に豆苗、もやしを置き、おさえながらしっかりと巻く。  
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、焼き色がついたら転がして全体に焼き目をつけ、ふたをして火を弱め蒸し焼きにする。  
④③に火が通ったら、食べやすく切って器に盛り、①を添えてポン酢しょうゆをかける。  
※あれば、大葉、小ねぎなどの香味野菜を添えても良いでしょう。

**おすすめポイント**  
これ一品で主菜・副菜を兼ねる便利なおかず。あとは主食と汁物を組み合わせれば完璧です。お料理を何品も作らなくてもすみますね。買い物してきたらすぐに②の肉巻き作業をしておくと、夕食時は焼くだけです。

## あなたも一緒に活動してみませんか?

～厚別区食生活改善推進員協議会～

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じて元気で長生きする健康なまちづくりを推進するボランティアです。地域で「食改(しょっかい)さん」と親しまれています。  
昭和45年に全国組織を結成し、現在は全国で約16万人の推進員が健康づくりの輪を広げていくため活動をしています。



こんな活動をしています!

- \*親子料理教室
  - \*高齢者の食育教室
  - \*食生活改善展
- その他、地域での料理講習会などのお手伝いをしています。



食生活改善推進員として活動するには、保健センターで実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講し(毎年5～7月頃開催、受講料無料)、協議会に所属して活動します(年会費有)。詳しくは、保健センターまたは地域の食生活改善推進員にお問い合わせください!

## かぼちゃとクルミの にんにくソテー

1人分  
エネルギー / 162kcal 食塩相当量 / 0.2g 10分

**おすすめの献立(組み合わせ例)**  
主食:トースト 主菜:目玉焼き 副菜:野菜サラダ

**【材料】**  
かぼちゃ……1/8個(150g) 赤とうがらし……1本(小口切り)  
クルミ……10g(粗みじん切り) サラダ油……大さじ1  
にんにく……1片(うす切り) 塩・こしょう……少々

**【作り方】**  
①かぼちゃは皮をところどころむいて耐熱皿にのせ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱が取れたら、5mm厚さのひと口大に切る。  
②フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきつね色になったら、にんにくを取り出す。  
③赤とうがらし、①、クルミを入れて炒め、②を戻し入れて、塩・こしょう少々で味を調える。

**おすすめポイント**  
かぼちゃを電子レンジで加熱することであっという間にできあがる一品。  
もう一品ほしいときに便利な野菜料理です。  
かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む緑黄色野菜です。定番の煮物だけでなく、いろいろな調理方法で食べたいですね。



# 骨太ソースon豆腐

## 【材料(2人分)】

木綿豆腐………1/2丁  
**骨太ソース〈作りやすい分量〉**  
 小松菜………1わ(150g) A しょうゆ………大さじ1  
 ちりめんじゃこ………20g 砂糖………大さじ1/2  
 赤とうがらし…1本(小口切り) mirin………大さじ1  
 ごま油………大さじ1・1/2  
 ●骨太ソースは今回の料理にはできあがりの1/3量を使用

## 【作り方】

- 豆腐は半分に切り、ザルにあげて水気をきる。小松菜は洗って粗みじん切りにする。
- 骨太ソースを作る。フライパンにごま油、赤とうがらしを入れて強火で熱し、ちりめんじゃこ、①の小松菜を入れてさっと炒め、Aの調味料を入れ味をなじませて火を止める。
- 器に①の豆腐を盛り、軽くラップをかけて電子レンジで温める。温かい豆腐の上に、②の骨太ソースをのせる。

## おすすめポイント

骨太ソースは作り置きしておく、納豆に、ゆで豚に、パスタにとアレンジ無限です。  
 あく抜きがいらぬ小松菜は、ゆでこぼしの手間なくそのまま炒めて使えるので、青菜を手軽にたっぷり食べたいときにおすすめです。



1人分

エネルギー / 110kcal  
 食塩相当量 / 0.7g

15分

## おすすめの献立(組み合わせ例)

主食:うどん 副菜:野菜炒め

# 青菜のミモザ和え

10分以内

1人分

エネルギー / 54kcal  
 食塩相当量 / 0.3g

## 【材料(2人分)】

ほうれん草………120g  
 三つ葉………20g  
 固ゆで卵………1個  
 めんつゆ………小さじ1

## 【作り方】

- 三つ葉はさっと熱湯にくぐらせて水気を絞り、3cm程の長さに切る。ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞り、3cm程の長さに切る。
- 固ゆで卵は細かくみじん切りにする。
- ①の水気をもう一度絞ってボウルに入れ、②の半分を加えめんつゆで和える。器に盛り、残りの②をかける。

## おすすめポイント

青菜を2種類混ぜるとそれぞれの味を引き立てあい、食べやすくなります。  
 固ゆで卵にする時間がない時は、炒り卵にすると手軽です。



# もやしとニラのさっぱり和え

5分

1人分

エネルギー / 21kcal  
 食塩相当量 / 0.4g

## 【材料(2人分)】

もやし………1/2袋  
 ニラ………1/2束  
 生姜汁………小さじ1  
 ポン酢しょうゆ…小さじ2  
 白いりごま………小さじ1

## 【作り方】

- もやしは洗う。ニラは3cm程の長さに切る。
- 耐熱容器にもやしとニラを入れ、軽くラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱し、粗熱がとれたら水気を絞る。
- ボウルに生姜汁とポン酢しょうゆを合わせ、②と白いりごまを加えてさっと和える。

## おすすめポイント

厚別特産のニラをさっぱりと。電子レンジで加熱するとニラ特有の香りが気になりません。しらすやハムを加えても良いでしょう。  
 生姜がない時はチューブのおろし生姜でも可。



# どさんこ青椒肉絲

## 【材料(2人分)】

豚ももスライス……4枚(100g) ピーマン………2個  
 酒………小さじ1 ごま油………小さじ2  
 塩・こしょう………各少々 スープ  
 片栗粉………小さじ1 水………大さじ5  
 じゃがいも………1個 顆粒鶏がらスープ…小さじ1/3  
 (メーカーがおすすめ) しょうゆ………小さじ1  
 カレー粉………小さじ1/3

## 【作り方】

- 豚ももスライスは細切りにし、酒、塩・こしょう、片栗粉をもみこむ。
- じゃがいもは皮をむいて細切りにし、水にさらして水気をきる。ピーマンは種を取って細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒め、色が変わったらじゃがいもを入れて炒め、じゃがいもが透き通ってきたらピーマンを入れ、スープ、しょうゆ、カレー粉を加えて汁気がなくなるまで炒める。

## おすすめポイント

タケノコではなくじゃがいもにすることで、どなたにも食べやすいおかずになりました。いも類は毎日食べたい食材です。  
 通年で手に入りやすい食材を使って、フライパン一つで手早くできる一品です。定番おかずのレパートリーに加えてみては？



1人分

エネルギー / 183kcal  
 食塩相当量 / 0.8g

15分

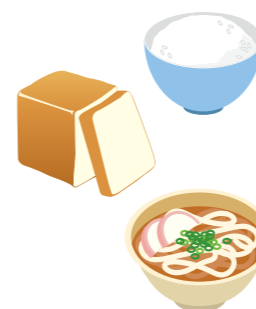
## おすすめの献立(組み合わせ例)

主食:ごはん 副菜:豆腐の味噌汁・おひたし

# しっかり食べて免疫カアップ! 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう。

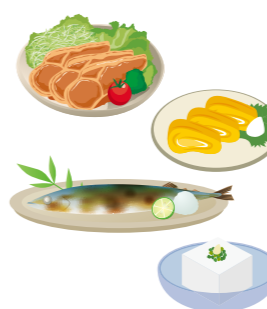
主食を選ぶ 1品

- ごはん 1杯(100~150g)
- パン 1枚(60g)
- うどん 1玉(240g)
- 中華麺 1玉(110g)



主菜を選ぶ 1品

- 卵 1個(60g)
- 納豆 1パック(40g)
- 肉類 (60g)
- 魚切り身 (70g)
- 木綿豆腐 1/2丁(150g)



副菜を選ぶ 2品

- サラダ
- おひたし
- 芋煮
- 野菜炒め
- きんぴら
- ひじき煮
- 野菜みそ汁(スープ)



※1食の献立(基本パターン)

主食+主菜+  
副菜(2)+汁物



1日3食上の図のように食べ、牛乳・ヨーグルト・チーズ、果物を間食で食べるのがおすすめ!

