

菜幸の1杯

レシピ集

コロナ禍の「新しい生活様式」によって、家庭で食事を作る機会が増えて「おうちごはん」という言葉もすっかり定着しましたね。

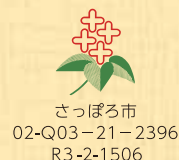
1品で主菜と副菜がそろう、名付けて「**菜幸(さいこう)の1杯**」！不足しがちな野菜たっぷり、ほっこりした気持ちになれるあったかい汁物。

あとはごはんがあれば栄養のバランスバッチリ。

区民の方からお寄せいただいたレシピの一部をレシピ集にしました。中央区のホームページでも公開しています。



中央区食育マスコット
「モリス」



ばばちゃんのごはん団子汁



【材料 1人分】

じゃがいも・・・1個
なす・・・1/2個
ささぎ豆・・・3本
干しいたけ・・・2個
ごま油・・・小さじ2
めんつゆ(5倍濃縮)・・・大さじ1

A しいたけの戻し汁と水あわせて・・・300ml
B ごはん・・・茶碗軽く1杯位
片栗粉・・・大さじ2
湯・・・50ml位

※野菜はゴボウ、ニンジン、サツマイモなど何でもよい。

【作り方】

- ① 野菜の下処理をする。
・じゃがいも 皮をむき5～6mmのいちょう切り
・ささぎ豆 すじをとって斜め薄切り
・なす 縦4つに切り、5～6mmのいちょう切り
・干しいたけ 戻して2～3mmの千切り
- ② Bでごはん団子を作る。
温かいごはんをボールに入れ、片栗粉と湯を加え
- ③ 鍋にごま油を入れ火にかけ、①の野菜を炒め、Aを入れ、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ めんつゆで調味後②を入れ、弱火で2分煮る。

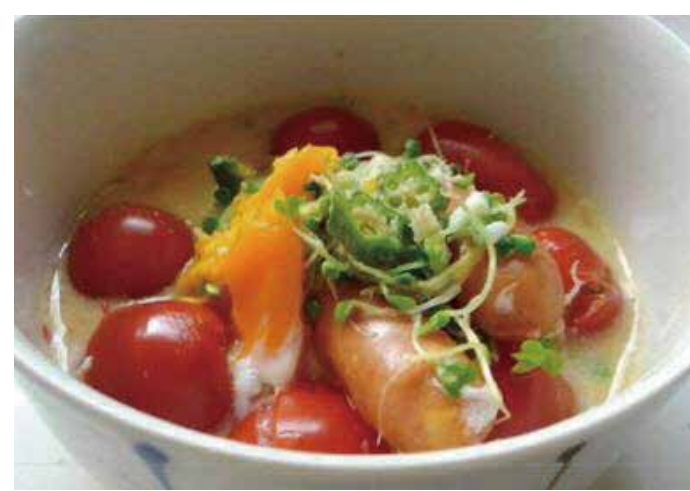
混ぜ、つぶす。スプーンで4～5個の団子状にまとめておく。

★1人分のおおよその値段 150円位

じゅわ旨☆トマト玉ソーセージ

オススメコメント

トマトとソーセージのうま味で、簡単でも美味しく元気をチャージできます。朝食におすすめです。



【材料 1人分】

卵・・・1個
ミニトマト・・・7個
ソーセージ・・・2本
オクラ・・・1本
水・・・40ml
ブロッコリースプラウト・・・2つかみ
(最初からバラバラになっているもの)
※スポンジに植わっているものではなく。

- 【作り方】
- ① カフェオレボウルなど、深さのある食器に、ブロッコリースプラウト、ソーセージ、ミニトマト、オクラの順に入れ、水を注ぐ。(オクラは、はさみで切りながら入れる)
 - ② ソーセージとミニトマトに、はさみで傷をつける。最後に、卵を割り入れ、卵の黄身にも傷をつける。(破裂防止)
 - ③ カフェオレボウルに、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で、2分加熱する。全体を混ぜながら、召し上がれ！

★1人分のおおよその値段 200円位

鉄分たっぷりあさりスープ

オススメコメント

アサリ水煮缶を使ってだしらず。鉄分が必要な子育て世代や若い女性に。



【材料 1人分】

あさり水煮缶(缶汁ごと)・・・1/4缶
厚揚げ・・・1/4枚(約75g)
冷凍ほうれん草・・・40g
冷凍さがきゴボウ・・・30g
しめじ・・・1/3袋(30g)
水・・・150ml
しょうゆ・・・小さじ1
こしょう・・・お好みで

- 【作り方】
- ① 小鍋に水・あさり水煮缶・石づきを取り小房に分けたしめじ・一口大に切った厚揚げを入れ中火にかける。
 - ② スープが沸いてきたら凍ったままの冷凍さがきゴボウ・冷凍ほうれん草を入れ、もう一度沸いてきたらしょうゆを入れる。
 - ③ 器に盛り付け、お好みでこしょうをふる。

★1人分のおおよその値段 200円

夏野菜で具たくさん豚汁

オススメコメント

豚汁はゴボウとニンジンを入れるイメージを払拭して、いろいろな野菜を使ってほしい。



【材料 1人分】

豚こま切れ肉・・・50g	だし昆布・・・適宜
玉ねぎ・・・1/4 個	ミニトマト・・・2 個
なす・・・1/2 個	ミョウガ・・・1/2 本
ズッキーニ・・・1/4 本	青シソ・・・1 枚
オクラ・・・2 本	みそ・・・20g 程度
しいたけ・・・1 枚	
水・・・250ml	

- 【作り方】① 玉ねぎは薄切り、なすは乱切り、ズッキーニは1cm幅の半月切り、オクラは3等分の斜め切り、しいたけはせん切りにする。
- ② ミョウガは小口切り、青シソは千切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、だし昆布を入れて火をつけて沸騰する前に取り出す。
- ④ ③に①の野菜を固い順から煮始め、適宜に切った豚肉も加えて煮込み、みそを溶いて調味する。器に盛り付け、ミニトマトとミョウガやシソを添える。

★1人分のおおよその値段 400円位

サバ缶と根菜のしょうゆ汁

オススメコメント

缶詰を汁ごと使った魚と野菜の旨味たっぷりの汁物です。



【材料 1人分】

サバ水煮缶・・・1/3 缶	小松菜・・・30g (3cm長さに切る)
にんじん・・・20g (いちょう切り)	長ねぎ・・・1/4 本 (斜め切り)
大根・・・40g (いちょう切り)	しょうが・・・5g (せん切り)
生しいたけ・・・1 枚 (せん切り)	豆腐・・・50g (食べやすい大きさ)
ゴボウ・・・10g (ささがき)	だし汁・・・300ml (水300ml+だしの素小さじ1/2)
玉ねぎ・・・1/4 個 (半分にして、繊維にそって薄切り)	しょうゆ・大さじ 1/2
じゃがいも・・・1/2 個 (乱切り)	塩・こしょう・・・少々

- 【作り方】① 野菜・豆腐は切っておく。
- ② 鍋にだし汁と A の野菜類を入れ、火にかける。野菜類に火が通ったら、しょうがと身をほぐしたサバ缶を汁ごと加え、しょうゆで調味する。
- ③ 豆腐と小松菜を加え、ひと煮立ちしたら長ねぎを加え、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。

★1人分のおおよその値段 200円位

レンチン坦々スープ

オススメコメント

塩分控えめながら旨味がしっかりあって、温まるスープです。



【材料 1人分】

豚ひき肉・・・50g	豆板醤・・・小さじ1杯
ピーマン・・・2 個 (細切り)	30% 減塩ガラスープの素 ・・・小さじ1杯
ミニトマト・・・3 個 (四つ切り)	ごま油・・・小さじ1杯
小ねぎ・・・1 本 (輪切り)	練ごま・・・大さじ1杯
豆乳・・・100ml	おろしにんにく ・・・チューブ2cm
水・・・150ml	おろししょうが ・・・チューブ2cm

- 【作り方】① 耐熱容器にピーマン細切りを入れ、電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。
- ② ①に豚ひき肉とごま油を加え、ひと混ぜし、電子レンジ(600w)で1分10秒加熱する。
- ③ 残りの材料をすべて入れて電子レンジ(600w)で2分加熱して出来上がり。

★1人分のおおよその値段 250円位

ピーマンまるごとみそスープ

オススメコメント

丸ごと、種子ごとのピーマンがこんなに美味しいなんて! のみそスープです。



【材料 1人分】

ピーマン・・・1 個
にんじん・・・小 1/3 本 (30g)
玉ねぎ・・・小 1/3 個 (70g)
豆腐・・・1/4 丁 (100g)
水・・・1 カップ
めんつゆ(2倍濃縮)・・・小さじ1
みそ・・・小さじ 1/2
だしの素・・・小さじ 1/2 杯
酢・・・少々

【作り方】

- ① ピーマンは、ぎゅっと握りつぶす。玉ねぎ、人参は、太め千切り、豆腐はサイコロ切りにする。
- ② 鍋に水と玉ねぎ、にんじん、顆粒だしを入れて中火にかけ、にんじんに火が通ったら、ピーマンを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②にめんつゆ、みそで調味し、豆腐を入れて、ひと煮立ちさせる。最後に酢を入れる。

★1人分のおおよその値段 150円位