



牛肉と厚揚げのオイスターソース

材料（2人分）

- 牛肉（薄切り） 100g
- サラダ油 小さじ1/2
- 小松菜 120g
- 厚揚げ 80g
- 玉ねぎ（くし切り） 120g
- にんにく（スライス） 2g
- サラダ油 小さじ1/2
- A オイスターソース 大さじ1/2
- A 酒 大さじ1/2
- A しょうゆ 小さじ2
- A 砂糖 小さじ1/2
- B 片栗粉 小さじ1
- B 水 小さじ2



作り方

- ① 牛肉は3cm幅に切り、サラダ油をもみこんでおく。小松菜は4cm幅に切る。
- ② Aは混ぜ合わせておく。
- ③ Bを混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作る。
- ④ フライパンに油をひき、にんにくを入れ、厚揚げに焼き色をつけてとりだす。
- ⑤ 同じフライパンでそのまま、玉ねぎ、牛肉を炒め、火が通ったら小松菜と1cm幅に切った厚揚げ、Aの調味料を入れ、味をからめる。
- ⑥ 小松菜に軽く火が通り、全体に味がまわったら火を止め、③の水溶き片栗粉を入れて再度火にかけ、とろみをつける。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
211	16.2	11	10.7	1.1	215	4.2	121

レシピ提供

西保健センター管理栄養士



さんまのチリソース

材料（4人分）

●さんま	大2尾	<チリソース>	
●塩・こしょう	少々	●ごま油	小さじ2
●小麦粉	大さじ2	●しょうが	10g
●サラダ油	大さじ2	●長ねぎ	40g
<付け合わせ>		A ケチャップ	大さじ2
●レタス	1/3株	A しょうゆ	小さじ2
●ミニトマト	8個	A 酒	小さじ2
		A 豆板醤	大さじ1
		A 水	70ml

作り方

- ① さんまは3枚におろし、3等分し、塩・こしょうする。
- ② しょうが、長ねぎはみじん切りにし、ごま油で炒め、Aを入れてチリソースを作る。
- ③ ①のさんまの水気を拭き取り、小麦粉をつけ、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼き、②のチリソースをからめる。
- ④ 皿に③を盛り、付け合わせを添える。

※ チリソースは多めに作って冷凍保存できるので便利です！

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
293	11.5	22.3	8.9	1.0	29	1.1	53

レシピ提供

豊平保健センター管理栄養士



白身魚のチーズ焼き

材料（2人分）

- 白身魚（タラなど） 2切れ
- 塩 少々
- 小麦粉 少々
- 油 大さじ1/2
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 1/4個
- ピーマン 1/2個
- 塩・こしょう・油 適宜
- A ウスターソース 小さじ1/2
- A マスタード 小さじ1/2
- スライスチーズ 1枚
- パセリ 少々



作り方

- ① 白身魚は、塩を振っておく。焼く直前に小麦粉をまぶす。
- ② にんじん、玉ねぎ、ピーマンは繊維に沿って千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②の野菜を硬い順に炒め、塩・こしょうする。
- ④ フライパンに油を熱し、白身魚を入れ、中火にする。
こんがり焼けたら裏返し、Aを塗り、スライスチーズを乗せ、
ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に③の野菜と④の魚を盛りつけ、パセリを添える。

※ 淡白な白身魚にチーズをのせてコクを出した1品。
鮭や鶏肉、豚肉でもおいしい♪

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
156	13.6	7.9	6.1	1.1	95	0.1	35

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士



チキンラタトゥイユ

材料（2人分）

- 鶏もも肉（ひと口大） 150g
- 玉ねぎ 1/2個（100g）
- 冷凍野菜ミックス 2袋（約250g）
- トマト 小2個（200g）
- コンソメ 1個
- きざみにんにく 大さじ2～
- オリーブオイル 大さじ1強
- 塩 少々
- あらびきこしょう 少々
- パセリ 少々



作り方

- ① フライパンに、きざみにんにく・オリーブオイルをいれ、中火にかけ、香りが出たら鶏肉を加え、表面の色が変わるまで炒める。
- ② 玉ねぎと冷凍野菜を加え、さっと混ぜて、半分に切ったトマト（切り口を下）とコンソメを加え、ふたをして5分ほど煮込む。
（トマトの皮が気になる時はこのタイミングで取り出す。）
- ③ ふたを取り、へらで混ぜ、汁気が少なくなるまで煮る。
- ④ 塩・あらびきこしょうで味を調える。
- ⑤ 皿に盛り、パセリを散らす。

ごはん・パスタ・パン何にでも合って、温かいままでも冷めたくてもおいしい♪

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
341	15.9	20.7	21.7	2.2	22	0.8	280

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士



鶏のクリーム煮

材料（2人分）

- 鶏もも肉 150g
- 玉ねぎ 1個（150g）
- にんじん 1/3本（90g）
- サラダ油 大さじ1/2
- バター 大さじ1
- 小麦粉 大さじ1
- マカロニ 25g
- 牛乳 120ml
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々



作り方

- ① 鶏肉・玉ねぎはひと口大に、にんじんは乱切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、鶏肉とにんじんを炒める。
- ③ ②にバターを加えて更に炒め、小麦粉を振り入れて弱火で炒める。
- ④ 水（分量外）をひたひたに入れ、マカロニを加えて煮込む。
野菜が柔らかくなったら、牛乳を注ぎ、塩・こしょうで調味する。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
314	17.2	16.0	23.5	1.6	100	0.9	120

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



マーボー高野豆腐

材料（2人分）

- 切れてる高野豆腐 20g
- にんにく（みじん切り） ひとかけ
- しょうが（みじん切り） 親指1本分
- 玉ねぎ（みじん切り） 40g（1/4個）
- 豚ひき肉 80g
- ごま油 大さじ1/2
- 水 1カップ
- 千切りきくらげ 適量
- 干しいたけ 大1個
- A オイスターソース 大さじ1/2
- A しょうゆ 大さじ1/2
- A 砂糖 小さじ2/3
- B 片栗粉 小さじ1
- B 水 小さじ2
- ラー油 適量
- 長ねぎ（小口切り） 1/4本
- 小松菜(1cm幅ざく切り) 1/3束
- ミニトマト 4個



作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにく・玉ねぎを炒める。香りが出たら、豚ひき肉を入れて更に炒める。
- ② 肉の色が変わったら、分量の水、Aの調味料、乾燥したままの高野豆腐と千切りきくらげを入れる。干しいたけも乾燥したままを割り入れる。
- ③ 煮立つまで強火、煮立ったら中火にし、5分くらい煮込む。
- ④ 一旦火を止め、Bを混ぜ合わせた水溶き片栗粉を入れ、よく混ぜてから再び火を付け、とろみが付くまで数分煮立てる。長ねぎ・小松菜と半分に切ったトマトを入れて、もうひと煮立ちさせたら完成！お好みでラー油を。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
218	14.2	13.5	10.4	1.3	98	2.1	57

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士



レタスの肉巻き

材料（4人分）

- レタス 小1/2玉
- にんじん 1/2本
- 豚もも肉（薄切り） 200g
- 小麦粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- A しょうゆ 大さじ1
- A 酒 大さじ1
- A みりん 大さじ1



作り方

- ① レタスは1枚ずつはがしてゆで、しっかり絞って水気をきる。
にんじんは肉の幅に合わせてせん切りにし、ゆでておく。
- ② にんじんを芯にしてレタスでしっかり巻き、
広げた豚肉の上にのせてさらに巻く。
- ③ バットに小麦粉と②を入れて転がしながらまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼き色がつくまで焼く。
Aを加え、少し煮詰めて出来上がり。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
154	11.7	7.4	8.1	0.7	20	0.7	75

レシピ提供

豊平保健センター管理栄養士



レンジでホイコーロー

材料（2人分）

- キャベツ 140g
- 豚バラ肉 120g
- A しょうゆ 大さじ1
- A 酒 大さじ1/2
- A 中華風味だし 小さじ1/2
- A 砂糖 大さじ1/2



作り方

- ① 豚バラ肉は2cmの幅に、キッチンバサミで切る。
- ② キャベツは、1枚ずつはがしてよく洗い、キッチンペーパーで水気をふき、3cmの大きさに手でちぎる。
- ③ Aの調味料を容器に入れて、よく混ぜておく。
- ④ 耐熱容器（大皿のようなものでも可）に、豚肉をいれて、ふんわりラップをして、電子レンジ（500Wで約3分）で色が白くなるまで加熱する。
- ⑤ ④の上にキャベツを均等にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ（500Wで約2分）で、キャベツがしんなりするまで加熱する。
- ⑥ キャベツがしんなりしたら、Aの調味料を上から振りかけ、ふんわりラップをして、電子レンジで加熱する（500Wで約2分）。
- ⑦ 良く混ぜて味をなじませ、お皿に盛り付ける。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
274	10.4	21.4	7.3	1.7	35	0.7	70

レシピ提供

西保健センター管理栄養士