

～在宅療養食事支援者資料集①～

# 早い！簡単！クッキング

～ヘルパーさん向けアレンジレシピ集～



平成26年3月

栃木県県東健康福祉センター ヘルシーライフ推進員等研修会

## はじめに

我が国の高齢化は世界に類をみないほどのスピードで進行しており、2013年3月27日に国立社会保障・人口問題研究所から公表された資料によると、2040年には65歳以上の高齢者の割合は36.1%へ増加すると報告されており、地域における在宅医療・介護体制の整備にむけ、国を挙げての対策が進められ、本県でも在宅医療基盤整備や地域連携体制構築に取り組んでいるところです。

高齢者が疾病や障害を抱えつつ、尊厳を保ちながら、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようにするためには、医療、介護、予防といった生活支援が必須となります。このような状況の中、日常生活に欠かせない食に関しては、地域における栄養ケア体制の整備と在宅療養者への栄養ケアサービスの需要の増大は必至であり、専門職である管理栄養士・栄養士が医療・介護等の関連機関と連携し高齢者や家族を支援する体制が望まれています。

そこで、県東健康福祉センターでは、ヘルシーライフ推進員等研修会において、居宅介護支援事業所に所属するホームヘルパーに食事支援に関するアンケート調査を行い、食事支援の課題や在宅療養者のニーズ把握に努めました。アンケートの結果から、課題としては①限られた食材・時間内でバランスのよい食事の調理が困難であること、②高齢者の摂食・嚥下能力に応じた食事の調理が困難であること、③疾患に伴う食事制限（エネルギー制限、塩分制限など）に対応することが困難であることが浮かび上がってきました。そこで、平成25年度は、一つ目の課題「限られた食材・時間内でバランスのよい食事の調理」解決につながるよう、本稿を作成いたしました。在宅療養支援の一助としてご活用いただくと共に、在宅で療養される方の生活の質のさらなる向上につながることを期待しております。

平成26年3月

栃木県県東健康福祉センター所長 栗野哲実

早い！簡単！クッキング～ヘルパーさん向けアレンジレシピ集～ 目次

1	バランス良い食事にするために（3つの器を揃えましょう）・・・・・・・・・・	1
2	知っているると便利！	
	食品の目安量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
	調味料の目安量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
3	レシピ集	
	じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
	1 じゃがいもの酢の物	
	2 じゃがいものピザ風	
	3 じゃがいもの甘辛煮	
	4 じゃがいもとたまねぎの煮物	
	5 じゃがいもと鶏肉の治部煮	
	にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
	6 電子レンジで簡単！ にんじんの甘煮	
	7 電子レンジで時短！ にんじんのナムル風	
	8 にんじんの煮物	
	9 にんじんのきんぴら	
	10 根菜汁	
	たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10
	11 電子レンジで簡単！ たまねぎのまるごと蒸し	
	12 たまねぎサラダ	
	13 たまねぎと豚肉の炒め物	
	14 たまねぎの卵とじ	
	にら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12
	15 にらの炒め物	
	16 にら卵みそ汁	
	17 にらの天ぷら	
	きゃべつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
	18 きゃべつの即席漬け	
	19 ビニール袋で簡単！ コールスローサラダ	
	20 きゃべつのみそ汁	
	21 きゃべつの味噌炒め	
	なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
	22 電子レンジで簡単！ なすの茶筌煮	
	23 なすの煮物	
	24 なすステーキ	
	25 なすとピーマンの味噌炒め	
	26 麻婆なす	
	ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18
	27 ピーマンの煮物	
	28 ピーマンのみそネーズ和え	
	29 ピーマンのきんぴら	
	30 ピーマンの肉詰め	

きゅうり	20
31 きゅうりの梅肉和え	
32 きゅうりの即席からし漬け	
33 きゅうりと油揚げの和え物	
34 きゅうりとホタテのサラダ	
35 きゅうりのピクルス	
かぼちゃ	22
36 電子レンジでおいしい! かぼちゃのいとし煮	
37 かぼちゃときゅうりのサラダ	
38 かぼちゃと豚肉のきんぴら風	
39 かぼちゃとベーコンのミルクスープ	
40 フライドかぼちゃ	
トマト	24
41 トマトのマリネ	
42 トマトの和風サラダ	
43 トマトのみそ汁	
44 トマトのマヨネーズ焼き	
45 トマトのシロップ漬け	
さつまいも	26
46 さつまいものヨーグルトかけ	
47 さつまいもの甘煮	
48 さつまいもとりんごの重ね煮	
49 パイナップルきんとん	
50 さつまいものすりおろし汁	
ほうれん草・小松菜	28
51 青菜のソテー	
52 青菜の煮浸し	
53 巣ごもり卵	
はくさい	29
54 白菜の漬け物	
55 白菜サラダ	
56 白菜のスープ	
57 白菜の重ね蒸し	
だいこん・かぶ	31
58 大根おろし	
59 ふろふき大根	
60 かぶのカレー炒め	
61 電子レンジで! 簡単キッシュ	
62 大根の炒め煮	
ねぎ	33
63 電子レンジで時短! ねぎの味噌炒め	
64 長ねぎの煮物	
65 油揚げのねぎ焼き	
66 ねぎま鍋	
4 基本の和え物	35
5 基本の炒め物	36
6 あると便利な市販品	37

# 1. バランス良い食事にするために

栄養バランスの良い食事を作るためには、**3つの器を揃える**ことがポイントです。①主食（ごはん、パン、めん類など）、②主菜（魚、肉、卵、豆腐や納豆などの料理）、③副菜（野菜やきのこ、海草などを使った料理）を意識して作ってみましょう。さらに、1日のうちで牛乳と果物を組み合わせましょう！

## 主菜

魚や肉・卵・大豆製品  
などを使った料理



たんぱく質・脂肪の供給源

## 主食

ごはん、パン、めんなどの穀類



糖質性エネルギーの供給源

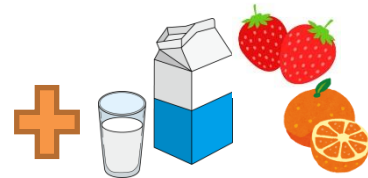


## 副菜

野菜などを使った料理



主食と主菜に不足する  
ビタミン、ミネラルの供給源



バランス以外にもこんなところに気をつけましょう！

- ①飲み込む力に合わせた大きさ、固さにしましょう
- ②高齢者の方は空腹感が感じにくくなります。彩りや盛りつけにも気を配りましょう
- ③高齢者の方はのどの乾きを感じにくくなります。こまめに水分補給の声かけをしましょう

どのくらい食べてもらったらいいのか迷ったときには、「食事バランスガイド」が便利です。栃木県のホームページからもダウンロードが出来ます。



### とちぎ版 食事 バランスガイド

【栃木県庁生活健康課「食生活改善課」作成】

「食事バランスガイド」は、「食生活改善課」が作成した「とちぎ版」です。年齢・性別・活動量・エネルギー消費量によって、必要な食事の量を算出しています。

【このガイドの使い方】  
①自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量を確認する。  
②自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量に合った食事の量を算出する。  
③自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量に合った食事の量を算出する。

【このガイドの使い方】  
①自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量を確認する。  
②自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量に合った食事の量を算出する。  
③自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量に合った食事の量を算出する。

【このガイドの使い方】  
①自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量を確認する。  
②自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量に合った食事の量を算出する。  
③自分の年齢・性別・活動量・エネルギー消費量に合った食事の量を算出する。

年齢	性別	活動量	エネルギー消費量 (kcal)	主食 (g)	副菜 (g)	主菜 (g)	牛乳乳製品 (g)	果物 (g)
18-24	男性	低	2,000	150	100	100	200	100
18-24	女性	低	1,800	130	100	100	200	100
25-34	男性	低	2,200	170	100	100	200	100
25-34	女性	低	2,000	150	100	100	200	100
35-44	男性	低	2,400	190	100	100	200	100
35-44	女性	低	2,200	170	100	100	200	100
45-54	男性	低	2,600	210	100	100	200	100
45-54	女性	低	2,400	190	100	100	200	100
55-64	男性	低	2,800	230	100	100	200	100
55-64	女性	低	2,600	210	100	100	200	100
65-74	男性	低	3,000	250	100	100	200	100
65-74	女性	低	2,800	230	100	100	200	100

あなたの量を調べよう！





























年齢 / 性別 / 活動量 / エネルギー消費量 kcal

主食 副菜 主菜 牛乳乳製品 果物

## 2. 知っていると便利！～食品目安量～

このレシピ集で使用している食材の目安量です。

グラム表示をしている料理を作る際の参考にしてください。

 じゃがいも 中1個 150g	 じゃがいも 大1個 200g	 にんじん 中1本 150g	 たまねぎ 中1個 200g
 にら 1束 100g	 きゃべつ ½玉 600g	 きゃべつ 外葉1枚 50g	 なす 中1本 80g
 ピーマン 1個 40g	 きゅうり 1本 100g	 かぼちゃ ¼個 600g	 トマト 中1個 200g
 ミニトマト 中1個 10g	 さつまいも 中1本 200g (皮取180g)	 ほうれん草 1袋 200g	 ほうれん草 1茎 30g
 小松菜 1袋 250g	 小松菜 1茎 50g	 はくさい ¼個 500g	 はくさい 外葉1枚 60g
 だいこん 中1本 1000g	 だいこん(5cm厚輪切) 1切 200g	 かぶ 中1個 100g	 ねぎ 1本 100g
 たまご 1個 60g	 油揚げ 1枚 20g	 ささみ 1本 45g	 鮭 1切れ 80~100g

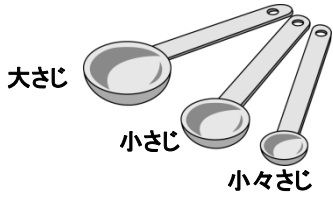
重量は廃棄を含んでいます。



# ～調味料重量～

## 計量道具

はかりがなくても、計量スプーンなどを使うことで、いつでもおいしい味付けを再現できます！



計量スプーン  
大さじ：15ml  
小さじ：5ml  
\*すりきりで使用した場合



計量カップ  
200ml



右：カレー Spoon  
(約10ml)  
左：ティースプーン  
(約3ml)



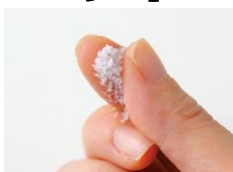
ボトルキャップ  
7ml

	大さじ	小さじ	カレー Spoon	ティースプーン	ボトルキャップ
水・酢・酒	15g	5g	9g	3g	7g
塩	18g	6g		5g	
しょうゆ	18g	6g	11g	4g	8g
マヨネーズ	12g	4g		4g	※絞り出し口小5cm=2g
味噌	18g	6g	ひとすくい 25g	6g	
砂糖	9g	3g	ひとすくい 10g	3g	
サラダ油	12g	4g	6g	2g	
めんつゆ (3倍濃縮)	16g	5g	10g	4g	8g
顆粒風味調味料 (和風だしの素)	9g	3g		3g	

## 手ばかり

※カレー Spoon・ティースプーン・ボトルキャップでの重量は県東健康福祉センター計量による

### 「少々」



親指と人差し指2本で  
つまんだ量(塩:0.5~0.6g)

### 「ひとつまみ」



親指と人差し指、中指3本で  
つまんだ量(塩:約1g)

### 「ひと回し」



しょうゆ:3~5g

## 3. レシピ集

### このレシピ集の特徴

- ①常備野菜を中心に、アレンジしたレシピを掲載しています。
- ②使用する調理器具は、コンロ、電子レンジ、トースター、グリルとしました。
- ③使用する調味料は、しょうゆ、砂糖、塩、めんつゆ、だしの素、サラダ油、味噌、酢、マヨネーズ、こしょうを主にしました。
- ④アレンジヒントとして、野菜のおかず(副菜)をメインのおかず(主菜)にする工夫等を掲載しました。

### レシピ集の見方

- ①材料は作りやすい分量で記載しています。  
作る時には、何人分の分量か確認してください。
- ②栄養価は1人分で記載しています。





# 1 じゃがいもの酢の物



材料(4人分)  
 じゃがいも 2個  
 きゅうり 1本  
 塩 1g  
 砂糖 小さじ4  
 酢 大さじ2

所要時間 約15分

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、細かい千切りにし、水にさらす
- ② ①を好みの固さにさっとゆでる
- ③ きゅうりは薄い輪切りにし、少量の塩でもみ、軽く絞る
- ④ 酢・砂糖・塩の三杯酢で和える



エネルギー	56kcal
たんぱく質	1. 1g
塩分	0. 3g

# 2 じゃがいものピザ風



材料(4人分)  
 じゃがいも 2個  
 塩 1g  
 玉ねぎ 60g  
 人参 20g  
 油 大さじ1  
 スライスチーズ 1枚  
 ケチャップ 適量

所要時間 約20分

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、細かい千切りにし、洗わずボールに入れ、塩を少々まぶしておく(色止め)
- ② 薄切りにした玉ねぎ、千切りにした人参を①に混ぜる
- ③ フライパンに油を熱し、焼く
- ④ 好みにチーズやケチャップをのせる

### アレンジヒント

じゃがいもを太めの千切りにして、人参・玉ねぎと炒め、しょうゆ・砂糖で味付けすると和風の「炒め煮」になります。ハムやチーズを加えると栄養価もアップ!



一口メモ：切った後のじゃがいもは・・・  
 切った後のじゃがいもは、処理の仕方によって、食感が変わってきます。  
 ☆水にさらすと・・・でんぷんが抜けて、しゃきしゃきした仕上がりになります。  
 ☆塩でまぶすと・・・色が変わらず、水にさらさない分でんぷんは抜けず、もちりした仕上がりになります。



炊飯器で簡単！時短！

## 3 じゃがいもの甘辛煮

材料(4人分)

じゃがいも 2個  
 しょうゆ 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 水 大さじ1  
 ビニール袋(食品用) 1枚

所要時間 約50分

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、水にさらす
- ② ビニール袋にじゃがいも、調味料と水を入れ、空気を抜き(最後はストローで空気抜きをする)口をとじる
- ③ 炊飯器にお米と水をセットし、②を置き、通常通り炊飯する



エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.2g
塩分	0.7g



## アレンジヒント

カレー粉小さじ1/2を加えて、通常通り炊飯すると、カレー風味の煮物になります！

## 4 じゃがいもとたまねぎの煮物

所要時間 約15分

材料(4人分)

じゃがいも 2個  
 玉ねぎ 1個  
 だしの素 小さじ1  
 水 200ml  
 しょうゆ 小さじ1  
 みりん 小さじ1  
 酒 大さじ1  
 砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎは食べやすい大きさに切る
- ② 材料と調味料を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る

エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.0g
塩分	0.5g

## アレンジヒント

ツナ缶を加えるとコクがアップ！付け汁を加えることで、調味料も減らせます。  
 不足しがちなたんぱく質が加わって栄養価の高い一品に早変わり！



## 5 じゃがいもと鶏肉の治部煮

所要時間 約20分

## 材料(2人分)

鶏ささみ 2本  
 片栗粉 少々  
 じゃがいも 2個  
 玉ねぎ 1個  
 人参 1/2本  
 砂糖 小さじ2  
 酒 小さじ2  
 しょうゆ 小さじ2

## 作り方

- ① 鶏ささみは包丁の背でたたき、片栗粉をまぶしておく
- ② じゃがいも、玉ねぎ、人参は食べやすく切る
- ③ 調味料で②を煮る
- ④ ③の上に①をのせ、さらに煮る
- ⑤ 少しとろみがついたら火をとめる

エネルギー	222kcal
たんぱく質	14.7g
塩分	0.9g

## 一口メモ①～「切り方」いろいろ～

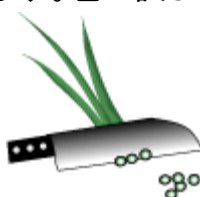
切り方を変えれば、いつものメニューも新鮮！

切り方によって、食べやすさも変わります。色々試して、食べやすいお料理にしましょう。



## 輪切り

大根や人参など棒状のものを直角に切ること



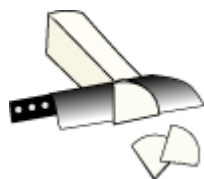
## 小口切り

万能ねぎなど細かい材料を輪切りにすること



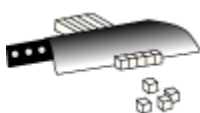
## 半月切り

大根などを縦半分になり、切り口を下にして切ること



## いちょう切り

大根などを輪切りにしてから縦4等分に切ること



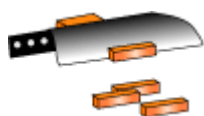
## さいの目切り

豆腐などをサイコロ状に切ること



## せん切り

きゃべつなどを繊維にそって細く切ること



## 拍子切り

大根などを拍子木のように四角い棒状に切ること



## 短冊切り

大根などを細長い「短冊」状に切ること



## みじん切り

たまねぎなどを細かく切ること。少し大きめに切ると「粗みじん切り」になる

電子レンジで簡単！

## 6 にんじんの甘煮



所要時間 約10分

## 材料(1人分)

人参 1/3本  
 水 大さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 塩 少量(0.3g)

## 作り方

- ① 人参は5mm厚さの輪切りにする
- ② 耐熱容器に①と水、砂糖、塩を入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する
- ③ 一度取り出し、軽く混ぜてさらに1分加熱する

エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.4g
塩分	0.3g



## アレンジヒント

バターまたはマーガリン小さじ1/2を仕上げで加えるとグ  
 ラッセになります。風味も増して、エネルギーもアップ！

電子レンジで時短！

所要時間 約10分

## 7 にんじんのナムル風

## 材料(1人分)

人参 70g  
 ごま油 小さじ1/2  
 塩 少量(0.3g)  
 こしょう 少々

## 作り方

- ① 人参は細い千切りにする
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジで 2～3分加熱する
- ③ ②に調味料を混ぜ合わせ、盛りつける  
 \* あれば、ごまを上からふりかける

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.4g
塩分	0.3g



## 8 にんじんの煮物

所要時間 約15分

## 材料(1人分)

人参 70g  
 だし汁 適量  
 砂糖 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1

## 作り方

- ① 人参は1cm幅の短冊切りにする
- ② だし汁に①を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③ ②に調味料を入れ、煮含める

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.9g

## 9 にんじんのきんぴら

所要時間 約15分

## 材料(1人分)

人参 大1/2本  
 ごま油 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 いりごま 少々

## 作り方

- ① 人参は細めの拍子切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める
- ③ 火を弱め、ふたをして蒸し煮にする
- ④ しょうゆ、砂糖を加え炒める
- ⑤ 最後にごまをふりかける



## アレンジヒント

いりごまの代わりに、たらこ(1/2腹)を人参と一緒に炒めるとたんぱく質アップ!  
 プチプチとした食感が楽しめます

エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.9g

## 10 根菜汁

所要時間 約15分

## 材料(1人分)

人参 30g  
 大根 30g  
 ねぎ 10g  
 だしの素 少々  
 みそ 大さじ1/2  
 水 1カップ

## 作り方

- ① 人参、大根は一口大、ねぎは小口切りにする
- ② 鍋に①と水、だしの素を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③ ねぎを加え、最後にみそを入れる

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.0g
塩分	1.1g

## アレンジヒント

きのこ類を入れると、  
 味に深見が増して、さら  
 においしい!!





電子レンジで簡単！

## 11 たまねぎのまるごと蒸し



所要時間 約5分

## 材料(2人分)

玉ねぎ 1個  
 かつお節 少々  
 ポン酢しょうゆ 大さじ1  
 または  
 { 酢 大さじ1/2  
 { しょうゆ 大さじ1/2

エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.5g
塩分	0.7g

## 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて、上とヘタを切り落とす
- ② 上から十字に切り込みを入れる  
(熱を通しやすくする)
- ③ ふんわりとラップをして約5分間レンジにかける
- ④ 竹串がスッと入り、玉ねぎがとろ~つとなればOK
- ⑤ かつお節、ポン酢しょうゆをかけて食べる



## 12 たまねぎサラダ

所要時間 約5分

## 材料(2人分)

玉ねぎ 1個  
 酢 大さじ1/2  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 かつお節 適量

## 作り方

- ① 玉ねぎは繊維にそって、できるだけ薄くスライスする
- ② 水にさらして、水気をきる
- ③ お好みで酢、しょうゆ、かつお節をのせる

## アレンジヒント

\*小女子を加えてカルシウムアップ！  
 \*酢・しょうゆの代わりになめたけをのせてもおいしい！



エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.3g
塩分	0.7g



## 13 たまねぎと豚肉の炒め物

所要時間 約10分

## 材料(2人分)

豚肉 150g  
 玉ねぎ 1/2個  
 油 大さじ1  
 こしょう 適量  
 ポン酢しょうゆ 大さじ2  
 または { しょうゆ 大さじ1  
           みりん 大さじ1  
           砂糖 ひとつまみ

## 作り方

- ① 玉ねぎは5mmのくし形切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わり肉に火が通ったら玉ねぎを加えて炒める
- ③ 全体に火が通ったらポン酢しょうゆを回し入れ、さつと混ぜたら火を止める
- ④ 仕上げにこしょうをふり、全体になじませる

## アレンジヒント

ポン酢しょうゆの代わりに  
 ケチャップ 大さじ1  
 ソース 大さじ1  
 で炒めても、ごはんが進みます



エネルギー	131kcal
たんぱく質	11.2g
塩分	0.9g



エネルギー	146kcal
たんぱく質	8.7g
塩分	1.9g

## アレンジヒント

## \*和風オムレツ

野菜を細かく切って、だし汁を30mlに減らし、形を整えて焼きます

\*鶏肉、豚肉、ちくわなどたんぱく質をプラスすることで、栄養的にも見た目にもボリュームアップになります

\*鶏肉(40g)をプラスして親子丼に!



## 14 たまねぎの卵とじ

所要時間 約15分

## 材料(2人分)

玉ねぎ 1個  
 人参 1/3本  
 季節の青菜 少々  
 だし汁 150ml  
 (顆粒だし 小さじ1/2)  
 しょうゆ 大さじ1  
 砂糖 小さじ2  
 卵 2個  
 七味唐辛子 お好みで

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする  
青菜は2~3cmに切っておく
- ② 鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖を煮立て、①を加えて再び煮立ったらふたをして弱火で5分煮る
- ③ 溶き卵を回し入れて、①の青菜を散らし、ふたをして卵が半熟状になったらできあがり
- ④ お好みで食べるときに七味をかけてもよい



## 15 にらの炒め物

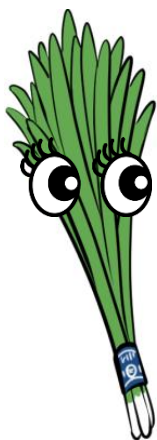
所要時間 約5分

## 材料(1人分)

にら 1/2束  
油 小さじ1  
塩 少々  
こしょう 少々

## 作り方

- ① にらは2~3cmに切る
- ② フライパンに油を熱し、にらを炒める
- ③ 火が通ったら、塩、こしょうで味付けをする



## アレンジヒント

- \* 厚揚げや挽肉、ソーセージ、ちくわなどたんぱく質をプラスすると、1品でも栄養価がアップ！ バランスがよくなります。
- \* 豆腐と卵を加えてチャンプルー風に！
- \* 人参やもやしをプラスすると彩りよくなります。

エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.5g

## 16 にら卵みそ汁

所要時間 約5分



## 材料(3人分)

にら 1/2束  
卵 1個  
だし汁 500ml  
(顆粒だし 小さじ1/2)  
みそ 大さじ1

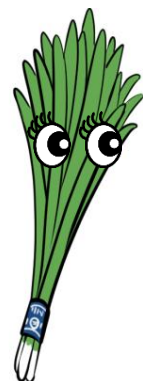
エネルギー	42kcal
たんぱく質	3.2g
塩分	1.1g

## 作り方

- ① にらを5mmくらいの細かさに切り、卵と混ぜておく
- ② なべにだし汁を沸かし、みそを溶く
- ③ 中火に火を弱めて、①を静かに流し入れる  
ふたをしてそのまま煮る  
再び沸騰したらできあがり
- ② お椀に盛りつける

## アレンジヒント

みその代わりにしょうゆを使って、すまし汁にしても美味しい！



## 17 にらの天ぷら

所要時間 約10分

## 材料(3人分)

にら	1束
天ぷら粉	
小麦粉	2/3カップ
片栗粉	大さじ1
水	100ml
揚げ油	適量

## 作り方

- ① にらは3～4cm幅に切る
- ② 天ぷらの衣を作り、①を入れて混ぜ合わせる
- ③ 油を180℃に熱し、②を一口ずつ油に入れて、片面1分、裏返して30秒ほどサクッと揚げる  
(一口大程度がサクッと揚がりやすい)

食べるときに使う、天つゆやしょうゆは計算していません。つけすぎに気をつけて食べましょう！

エネルギー*	199kcal
たんぱく質	2.6g
塩分	0.0g

\* 吸油率30%で計算

## 一口メモ②～乾物の上手なもどし方～

乾物は日持ちがするので、保存しておくとき一品足りないときなどに便利です。上手にもどして、美味しく食べましょう！

## ○かんぴょう(戻し後重量 約5倍)・・・汁物、サラダ、卵とじに

- ①水でさっと洗い、塩少々をまぶし、しんなりするまでもむ
- ②沸騰した湯で、15分位茹でる
- ③水で洗い、軽く絞ってから調理する

## ○干し椎茸(戻し後重量 約5～6倍)・・・煮物に

- ①水でさっと洗い、たっぷりの水(約10倍量)につけ、浮き上がらないように落としぶたをして戻す

☆密閉容器に干し椎茸、水を入れ、冷蔵庫でゆっくり戻すと、戻し汁に旨味成分がたっぷり出る

☆急ぎの場合は、ぬるま湯にひとつまみの砂糖を入れると早く戻る

☆戻し汁は旨味があるので、料理に使えます



## ○高野豆腐(戻し後重量 約6倍)・・・煮物、卵とじに

- ①深めのバットに高野豆腐を並べ、60～80℃の湯をたっぷり回しかける
- ②裏返して、湯を全体に含ませ、落としぶたをして10分おく
- ③全体が水を含み、ふっくらとしてきたら、何度か水を替え、水に濁りがなくなったら水気を絞り調理する

## &lt;その他の乾物の戻し後重量&gt;

- ・ひじき 約4倍
- ・長ひじき 約5倍
- ・春雨 約4.5倍
- ・切り干し大根 約4.5倍



## 18 きゃべつの即席漬け

所要時間 25分

## 材料(2人分)

きゃべつ 120g  
 塩 小さじ1/4  
 だしの素 少々  
 酢 小さじ1/2

## 作り方

- ① きゃべつは1cm幅の短冊切りにする
- ② 塩、だしの素を加え、もみこみ、20分ほど置く
- ③ 水気をしぼり、仕上げに酢を加える

## アレンジヒント

調味料の代わりに、塩昆布やゆかりを混ぜると、見た目も味も新たな一品に変身します！

エネルギー	14kcal
たんぱく質	0.8g
塩分*	0.5g

\* 吸塩率50%で計算



## ビニール袋で簡単！

## 19 コールスローサラダ

所要時間 約15分

## 材料(1人分)

きゃべつ 60g  
 人参 20g  
 A { 酢 大さじ1/2  
     砂糖 小さじ1/2  
     塩 0.5g  
 マヨネーズ 大さじ1/2

エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.0g
塩分*	0.4g

\* 吸塩率50%で計算

## 作り方

- ① きゃべつ、人参は長さ3cmくらいの千切りにする
- ② ビニール袋に①とAを入れ、よくもみ、10分くらい置く
- ③ ②の水気を絞り、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる



## アレンジヒント

ツナ缶(20g)を加えると栄養価がアップ！



## 20 きゃべつのみそ汁

所要時間 約5分

## 材料(1人分)

きゃべつ 50g  
 だし汁 150ml  
 みそ 小さじ1・1/2

## 作り方

- ① きゃべつを食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にだし汁を入れ加熱し、沸騰したらきゃべつを入れる
- ③ きゃべつに火が通ったらみそを加える



**アレンジヒント**  
 コンソメで煮ると洋風スープに変身！

エネルギー	32kcal
たんぱく質	2.4g
塩分	1.3g

## 21 きゃべつの味噌炒め

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

きゃべつ 70g  
 A { みそ 小さじ1  
     砂糖 小さじ1/2  
     だしの素 小さじ1/2  
     水 大さじ1  
 油 小さじ1

## 作り方

- ① きゃべつを食べやすい大きさにざく切りにする
- ② Aを混ぜ合わせておく
- ③ フライパンに油を熱し、きゃべつを入れて炒める
- ④ きゃべつがしんなりしたら、Aを加えて炒める

**アレンジヒント**  
 豚肉(40g)を加えて、回鍋肉風に！

エネルギー	55kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.8g





## 電子レンジで簡単！ 22 なすの茶筌煮

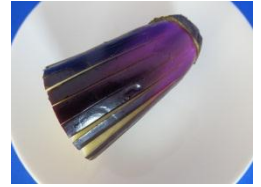
材料(2人分)

なす 2本  
ポン酢しょゆ 大さじ1

所要時間 約10分

作り方

- ① なすはへたを取り、縦に細かく切れ目を入れる
  - ② ①をラップに包み、電子レンジで3~4分加熱する
  - ③ まるのまま絞り、調味料で和える
- \* 食べる人に合わせて切る(裂く) とよい



エネルギー	23kcal
たんぱく質	1.4g
塩分	0.9g

## 23 なすの煮物

所要時間 約10分

材料(2人分)

なす 2本  
オクラ 4本  
だし汁 150ml  
酒 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 小さじ1  
塩 少々  
片栗粉 適量

作り方

- ① なすは半分に切り、5mmの切り込みを入れ、3つに切る
- ② オクラは茹で、小口切りにする
- ③ 鍋にだし汁と調味料を煮立て、なすを入れ、柔らかく煮る
- ④ 水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、オクラを散らす



エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.1g
塩分	1.9g



エネルギー	55kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.4g

## 24 なすステーキ

材料(1人分)

なす 1本  
油 大さじ1  
焼き肉のたれ 小さじ1

所要時間 約5分

作り方

- ① なすは縦半分に切り、皮をすじてむき、表面にかくし包丁を入れる
- ② フライパンに油を熱し、なすに火が通るまで焼く
- ③ 焼き肉のたれをかけ、ふたをして蒸し焼きにする





## 25 なすとピーマンの味噌炒め

所要時間 約10分

## 材料(3人分)

なす	3本
ピーマン	1個
大葉	5枚
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
みそ	大さじ1
水	大さじ1
油	大さじ1

## 作り方

- ① なすとピーマンは食べやすい大きさに切り、大葉は細切りにする
- ② フライパンに油を熱し、なす、ピーマン、大葉の順に炒め、油が回ったらふたをする
- ③ しんなりしたら調味料を加えて炒める

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.8g
塩分	0.7g

## 26 麻婆なす

所要時間 約15分

## 材料(2人分)

なす	3本
挽肉	100g
しょうが	少々
にんにく	少々
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
油	大さじ1
片栗粉	適量
大葉(あれば)	1枚

## 作り方

- ① なすは半分に切り、斜め薄切りにする
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする
- ③ フライパンに分量の半分の油を熱し、なすをこんがり炒め、取り出す
- ④ フライパンの残りの油と、②、挽肉を入れ炒め、肉の色が変わったらだし汁を加えて煮立たせ、③を入れる
- ⑤ 調味料を入れ、片栗粉でとろみをつける

エネルギー	226kcal
たんぱく質	12.0g
塩分	2.0g

## アレンジヒント

なすの代わりに豆腐(300g)で麻婆豆腐に!



## 27 ピーマンの煮物

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

ピーマン 2個  
 だし汁 適量  
 砂糖 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1

## 作り方

- ① ピーマンは食べやすい大きさに切る
- ② だし汁に①を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③ ②に調味料を入れ、煮含める

## アレンジヒント

さつま揚げ、ちくわ、油揚げなどを入れてもおいしいです！



エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.9g

## 28 ピーマンのみそネーズ和え

所要時間 約15分

## 材料(1人分)

ピーマン 2個  
 マヨネーズ 大さじ1  
 みそ 小さじ1/2

## 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き、5mmに切る
- ② 耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで2～3分加熱する
- ③ マヨネーズとみそを混ぜ合わせたもので和える

エネルギー	108kcal
たんぱく質	1.3g
塩分	0.6g

## 29 ピーマンのきんぴら

所要時間 約15分

## 材料(1人分)

ピーマン 3個  
 ごま油 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 いりごま 少々

## 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き、5mmに切る
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める
- ③ 火を弱め、ふたをして蒸し煮にする
- ④ しょうゆ、砂糖を加え、炒める
- ⑤ 最後にごまをふりかける

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.4g
塩分	0.9g



## アレンジヒント

豚肉を加えると、栄養価がアップ！  
 さらに、細切り野菜を加えると、青椒肉絲風になります

## 30 ピーマンの肉詰め



## 材料(1人分)

豚挽肉 50g  
 ピーマン 1個  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 しょうゆ 小さじ1/3  
 油 小さじ1

所要時間 約25分

エネルギー	158kcal
たんぱく質	9.9g
塩分	0.9g

## 作り方

- ① 豚挽肉に塩、こしょう、しょうゆを加え、混ぜる
- ② ピーマンを2つに切り種とわたをとって、①をつめる
- ③ フライパンに油をひいて、②をつめた側から焼く
- ④ 肉にこげ目がついたら返して、火が通るまで焼く



レンジでもう一品！！  
 ~ピーマンの卵蒸し~

所要時間 約5分



## 材料(1人分)

ピーマン 1個  
 卵 1/2個  
 マヨネーズ 小さじ1

## 作り方

- ① ピーマンのへたを取り器にする
- ② ①の中へマヨネーズを入れ、さらに溶き卵を入れる
- ③ 電子レンジで40秒加熱する



## 31 きゅうりの梅肉和え

所要時間 約10分

## 材料(2人分)

きゅうり	1本
梅干し	1/2個
かつお節	1/6パック
みそ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
ごま油	少々

## 作り方

- ① 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたき、ボールに入れ、みそ、みりんを加えて混ぜる
- ② きゅうりは袋に入れ、袋の上から麺棒でたたいてヒビを入れ、大きめの一口大に割る
- ③ ②に①を入れ、かつお節を加えてさっと混ぜ、ごま油を加え、ひと混ぜする



エネルギー	19kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.7g

## 32 きゅうりの即席からし漬け

所要時間 約15分

## 材料(1人分)

きゅうり	1/2本
練り辛子	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
みりん	小さじ1/4

## 作り方

- ① きゅうりは蛇腹切りにして、一口大に切り分け、海水程度の塩水(3%)につけ、しんなりさせてしぼる
- ② 練り辛子をしょうゆ、みりんできのばす
- ③ ②にきゅうりを入れてざっと和え、軽い重石をして味をなじませる



エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.8g

## 33 きゅうりと油揚げの和え物

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

きゅうり	1/2本
油揚げ	1/2枚
塩	少々
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
七味唐辛子	少々

## 作り方

- ① きゅうりは薄切りにして、ボールに入れ、塩を少々ふって置いておく
- ② 油揚げは1~2cmに切って、フライパンでから煎りし、ぱりっとさせる
- ③ ①の水気を絞り、②と合わせ、ごま油としょうゆで調味する(七味唐辛子は好みで)

エネルギー	31kcal
たんぱく質	2.6g
塩分	0.5g

## 34 きゅうりとホタテのサラダ

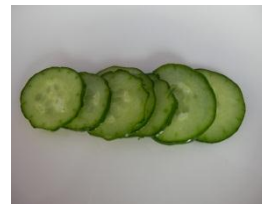
所要時間 約10分

### 材料(1人分)

きゅうり	1/2本
ホタテ貝柱 (缶詰)	70g
マヨネーズ	小さじ11/2
こしょう	少々

### 作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみし、水で洗ってしぼる
- ② ホタテの缶詰を汁ごとボールに入れ、①を加え、マヨネーズで和える
- ③ こしょうで味を整える



エネルギー	113kcal
たんぱく質	14.4g
塩分	0.8g

## 35 きゅうりのピクルス

所要時間 約10分

### 材料(2人分)

きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
酢	50ml
砂糖	大さじ3
水	100ml
こしょう	適量

### 作り方

- ① きゅうりのへたを取り4等分する
- ② 沸騰したお湯で①を10分ほどゆでる
- ③ ビニール袋に調味料を入れ、②を熱いまま入れる
- ④ ③のあら熱を冷まし冷蔵庫で一晩おく

エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.2g
塩分*	0.2g

\* 吸塩率44%で計算

## 一口メモ③～食中毒予防のポイント～

食中毒予防の三原則を守って、「安全・安心・美味しい」食事を作りましょう！



### ①つけない！

- ・手はこまめに洗いましょう。(調理前、肉・魚・卵などを触った後、サラダや漬物などそのまま食べる料理の調理前 など)
- ・手を拭くタオルも清潔なものを使いましょう。
- ・肉、魚、野菜、果物のまな板や包丁は使い分けましょう。

### ②ふやさない！

- ・食中毒菌の多くは、30～45℃でよく増殖し、60℃以上や10℃以下では増殖しにくくなります。食品の中心部までしっかり火を通しましょう。
- ・できあがった料理はなるべく早く食べてもらいましょう。

### ③殺菌！

- ・調理器具は洗剤と流水でよく洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムなどの消毒薬を使って消毒します。その後はしっかり乾かしましょう。



エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.1g

電子レンジでおいしい！

## 36 かぼちゃのいとこ煮

材料(1人分)

かぼちゃ 100g  
ゆであずき  
(缶詰・甘さ控えめ) 50g

所要時間 約15分

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、一口大の角切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する
- ② ゆであずきをかぼちゃにからめる



エネルギー	115kcal
たんぱく質	1.6g
塩分	0.2g

## 37 かぼちゃときゅうりの

### サラダ

材料(2人分)

かぼちゃ 100g  
きゅうり 50g  
玉ねぎ 30g  
マヨネーズ 大さじ1 1/2  
こしょう 少々

所要時間 約15分

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、皮をむいて2cm角に切り、煮る
- ② きゅうりは薄切りにし、塩少々をふる
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす
- ④ ①と水をきったきゅうり、玉ねぎをマヨネーズで和え、こしょうで味を整える

## 38 かぼちゃと豚肉のきんぴら風

所要時間 約20分

材料(1人分)

かぼちゃ 100g  
豚もも肉 30g  
A { 酒 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2  
油 小さじ1  
酒 小さじ1  
水 小さじ1  
B { 砂糖 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り4~5mm厚さのくし形に切る
- ② 豚肉は2cm幅に切り、Aをもみこむ
- ③ フライパンに油を熱してかぼちゃを炒め、油がまわったら酒と水を加え、かために火が通るまで蒸し煮にする
- ④ かぼちゃを端に寄せ、脇に豚肉を入れて炒め、火が通ったらBを加えて全体を炒め混ぜる

エネルギー	204kcal
たんぱく質	8.8g
塩分	0.9g

アレンジヒント

豚肉の代わりにさつま揚げを使ってもおいしい！



## 39 かぼちゃとベーコンのミルクスープ

所要時間 約20分

## 材料(1人分)

かぼちゃ	100g
ベーコン	1/2枚
油	小さじ1
水	50ml
コンソメ	1/3個
みそ	小さじ1/3
牛乳	100ml
こしょう	少々

## 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、一口大の角切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に油を入れ、中火で温め、かぼちゃとベーコンを炒める
- ③ ②に水とコンソメを加えて、中弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮る
- ④ 牛乳を加えて軽く混ぜ、スープが温まったら火を止め、好みにこしょうをふる

## アレンジヒント

水を減らして、ミルク煮に変身！



エネルギー	237kcal
たんぱく質	6.6g
塩分	1.2g

## 40 フライドかぼちゃ

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

かぼちゃ	100g
揚げ油	適量
塩	少々
こしょう	少々

## 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、2cm角に切る
- ② 油を170℃に熱し、かぼちゃを入れ、カラッと素揚げにする
- ③ 油をきり、塩、こしょうをふる

エネルギー	183kcal
たんぱく質	1.9g
塩分	0.6g

## かぼちゃの選び方と保存方法

選び方：カットしてあるものは、濃い黄色をしていて、種の大きいものを選びましょう。丸ごとの場合はへたがよく乾燥していて、皮が固くずっしりと重いものを。

保存法：種があると傷みやすいので、種をきちんと取り除き、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れましょう。



## 41 トマトのマリネ

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

ミニトマト	5個 (トマトの場合は 1/2個)
酢	小さじ2
油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

## 作り方

- ① 調味料をよく混ぜておく
- ② ミニトマトは半分に切る(トマトは食べやすい大きさに切る)
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしていただく

エネルギー	76kcal
たんぱく質	0.5g
塩分*	0.4g

\* 吸塩率43%で計算

## 42 トマトの和風サラダ

所要時間 約5分

## 材料(1人分)

トマト	1個
玉ねぎ	20g
めんつゆ	小さじ2

エネルギー	37kcal
たんぱく質	1.2g
塩分	0.3g

## 作り方

- ① 玉ねぎをスライスし、水にさらす
  - ② ①の水を絞り、めんつゆにつけておく
  - ③ トマトはくし形に8等分する
  - ④ 皿にトマトを盛りつけ、②をかける
- \* 好みでかつお節をかけてもおいしい



## 43 トマトのみそ汁

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

トマト	1/2個
青菜	50g
だし汁	150g
みそ	小さじ1・1/2

## 作り方

- ① トマトはへたを取り、一口大に切る
- ② 青菜は塩少々を加えた熱湯でさっとゆでて水に取り、水気を絞って2~3cmに切る
- ③ 鍋にだし汁を入れ、中火で温め、トマトを加えて一煮立ちしたら火を止め、みそを溶き入れる
- ④ 器に②、③を盛りつける

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.5g
塩分	1.3g

## アレンジヒント

- \*みその代わりにしょうゆで味付けすればすまし汁に!
- \*コンソメで煮て、塩、こしょうで味を整えてスープに!



## 44 トマトのマヨネーズ焼き

所要時間 約10分

### 材料(1人分)

トマト	1個
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ2

### 作り方

- ① トマトはへたを取り、一口大に切る  
(横半分に切り、それぞれ6等分くらい)
- ② フライパンにマヨネーズを入れ、トマトを炒める
- ③ ②に塩、こしょうをし、アルミホイルでふたをして、しんなりするまで蒸し煮にする

### アレンジヒント

鶏肉(50g)をプラスしトマトと一緒に炒めると栄養価がアップ!



エネルギー	118kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.6g



## 45 トマトのシロップ漬け

所要時間 約10分

### 材料(2人分)

ミニトマト	10個
砂糖	大さじ3
レモン汁(あれば)	大さじ1
水	100ml

### 作り方

- ① 鍋に水と砂糖、レモン汁を入れて煮立て、砂糖を溶かし、余熱を取る
- ② ミニトマトは上を十字に切り、耐熱容器(もしくは鍋)に入れ、上から熱湯をかけ、湯むきする
- ③ ②の水気をきって①に入れ、冷蔵庫で冷やす



トマトの湯むき(イメージ図)

エネルギー	151kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0g

### トマトの皮むきを簡単にする方法

熱湯にくぐらせてお水に浸す方法は一般的ですが、トマトのへたにお箸かフォークを刺して、ガスコンロで直接あぶる方法もあります。皮が破れたらすぐに冷水に入れ、皮をむきましょう。まんべんなく焼くことがポイントです!



## 46 さつまいものヨーグルトかけ

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

さつまいも	80g
ヨーグルト(加糖)	50g
いりごま(黒)	適量

## 作り方

- ① さつまいもは食べやすい大きさの角切りにする
- ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③ 余分な水分を捨て、器に盛りつけ、ヨーグルトをかけ、いりごまを散らす

エネルギー	146kcal
たんぱく質	3.4g
塩分	0.1g

## 47 さつまいもの甘煮

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

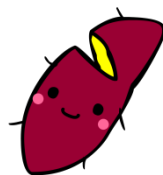
さつまいも	60g
砂糖	小さじ1
めんつゆ	15ml

## 作り方

- ① さつまいもは食べやすい厚さの輪切りにする
- ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ③ ②に砂糖とめんつゆを加えて煮含める

## アレンジヒント

めんつゆを塩少々とレモン汁数滴に代えば「レモン煮」へ!



エネルギー	98kcal
たんぱく質	1.0g
塩分	0.5g

## 48 さつまいもとりんごの重ね煮

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

さつまいも	60g
りんご	40g
マーガリン	小さじ1
砂糖	小さじ2

## 作り方

- ① さつまいも、りんごは食べやすい厚めのいちよう切りにする
- ② 鍋にマーガリンを入れ、中火で温め、①を入れ、弱火で炒める
- ③ 砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る

エネルギー	147kcal
たんぱく質	0.8g
塩分	0.05g





## 49 パイナップルきんとん

所要時間 約20分

### 材料(2人分)

さつまいも 100g  
 パイン缶 輪切り70g  
 パイン缶汁 100ml

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、薄めの輪切りにし、水にさらしてアクをぬく
- ② パイン缶は粗く刻む
- ③ ①の水気をきり、鍋にかぶるくらいの水でゆで、やわらかくなったら余分な水を捨て、つぶす
- ④ パイン缶汁を少しずつ加えて混ぜ、好みの固さになったら火を止める
- ⑤ 食べる直前にパイン缶を加えて混ぜ合わせる



エネルギー	119kcal
たんぱく質	1.0g
塩分	0g

### アレンジヒント ～りんごきんとん～

パイン缶、缶汁の代わりに、りんご（皮付き）70g、シロップ液（水100mlと砂糖20g）で、作ります。りんごの皮で色も鮮やかなきんとんになります！



## 50 さつまいものすりおろし汁

所要時間 約20分

### 材料(2人分)

さつまいも 100g  
 鶏挽肉 50g  
 酒 大さじ1  
 だし汁 2カップ  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 塩 小さじ1/4

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、水にさらしておく
- ② 鍋に鶏挽肉を入れ、酒、だし汁を少しずつ加え、肉をほぐす
- ③ ②を火にかけて肉が固まらないように混ぜながら煮る
- ④ 煮立ったらアクを取り、火を弱め10分ほど煮て、しょうゆと塩で味を整える
- ⑤ さつまいもをおろし金ですりおろし、④に加えながら弱火で煮る
- ⑥ 汁が透き通ってとろみがついたら出来上がり

エネルギー	117kcal
たんぱく質	5.9g
塩分	1.1g

### アレンジヒント

さつまいもをすりおろさずに煮て、さつまいも汁に！





## 51 青菜のソテー

所要時間 約5分

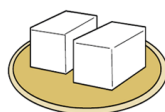
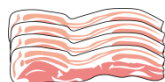
## 材料(1人分)

ほうれん草 80g  
油 小さじ1/2  
塩 少々  
こしょう 少々

## 作り方

- ① ほうれん草は5cmに切る
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める
- ③ 塩、こしょうで味を整える

**アレンジヒント**  
豚肉や豆腐を加えれば栄養価もアップ!



エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.8g
塩分	0.5g

## 52 青菜の煮浸し

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

ほうれん草 80g  
だし汁 100ml  
しょうゆ 小さじ1/2

## 作り方

- ① ほうれん草は固めにゆで、水にさらし、5cmに切る
- ② 鍋にだし汁を沸かし、①を入れ、しょうゆを加える

**アレンジヒント**  
油揚げをプラスすれば、ボリュームも栄養価もアップ!



エネルギー	18kcal
たんぱく質	2.0g
塩分	0.4g



## 53 巢ごもり卵

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

ほうれん草 40g  
卵 1個  
油 小さじ1/2  
塩 少々  
酢 少々

## 作り方

- ① たつぷりの湯を沸かし、酢を少量入れ、卵を割り入れ卵黄を卵白でくるむように4~5分ゆで、ざるにあげる
- ② ほうれん草は5cmに切り、油で炒め、塩をふる
- ③ ②を器に敷き、①をのせる

エネルギー	102kcal
たんぱく質	7.1g
塩分	0.5g

一口メモ：電子レンジを使ったほうれん草の下ゆで  
ほうれん草は電子レンジの加熱で、下ゆでの手間が省けます！  
加熱した後は、**水にさらしてアクを抜きましょう！！**





## 54 白菜の漬け物

所要時間 約5分

## 材料(1人分)

白菜 70g  
塩 適量

## 作り方

- ① 白菜は短冊に切る
- ② ビニール袋に①と塩を入れ、もんで、しばらく置く



## アレンジヒント

塩の代わりに、塩昆布や昆布茶で和えてもおいしい!

エネルギー	10kcal
たんぱく質	0.6g
塩分	0.7g

## 55 白菜サラダ

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

白菜 70g  
人参 40g  
マヨネーズ 大さじ1/2  
めんつゆ 大さじ1/3

## 作り方

- ① 白菜、人参は千切りにし、熱湯でゆでる
- ② 水気をきり、マヨネーズ、めんつゆで和える

エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.2g
塩分	0.7g

## 56 白菜のスープ

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

白菜 100g  
鶏肉 20g  
水 200ml  
だしの素 小さじ1/3  
塩 少々  
しょうゆ 少々

## 作り方

- ① 白菜は2~3cm長さの細切りに、鶏肉は細かく切る
- ② 鍋に水を沸騰させてだしの素を入れ、①を加え、柔らかくなるまで煮る
- ③ 塩、しょうゆで味を整える

エネルギー	67kcal
たんぱく質	5.2g
塩分	1.2g



## アレンジヒント

\*春雨(6g)をゆでずに、加えて煮ると、のどごしとエネルギーがアップ!



\*そうめん(15g)を茹でずに加えて煮ると、軽食にもなります! 3等分に折ってから煮ると、食べやすさがアップ!



## 57 白菜の重ね蒸し



## 材料(2人分)

白菜	250g
豚肉	130g
水	200ml
だしの素	小さじ1/3

所要時間 約20分

## 作り方

- ① 白菜と豚肉を重ね合わせて、3cm幅に切る
- ② 鍋に崩れないように並べ、水とだしの素を入れ、弱火で蒸し煮にする
- ③ やわらかくなったら出来上がり

エネルギー	541kcal
たんぱく質	21.0g
塩分	0.9g

## 一口メモ④～電子レンジ活用法～

電子レンジは短時間で調理ができ、材料が少量でも使いやすい調理器具です。上手に活用して、美味しい時短料理を作りましょう！

## &lt;電子レンジに向く食材&gt;

ほとんどの食品は電子レンジで調理可能です。野菜やいもはたいてい問題ありませんが、アクの強いほうれん草などは、加熱後に水にさらしてアクを洗い流すとよいでしょう。



## &lt;電子レンジに向く容器&gt;

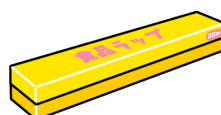
高熱で割れる恐れがあるもの、金属の装飾があるもの、木製のものなどは適しません。器の表示を確認しましょう。

シチューやカレーの様な粘度のある液状のものは、四角い容器に入れて加熱すると、角の部分と中央部で温度ムラが生じます。丸い容器なら、加熱ムラがすくなく、加熱速度も早まります。

## &lt;ラップや蓋の使い方&gt;

ゆでる、煮る、蒸すなどしっかりと加熱したい料理の場合は、ラップか蓋をして水分が蒸発しないようにします。ただし破裂の恐れがあるので、ラップはふんわりかけます。

焼き物や揚げ物の温め直しなど、カリッと仕上げたい料理の場合は、蓋をせずにそのまま加熱し、蒸気を逃がします。食品の下側は水分がたまりやすいので、キッチンペーパーや割り箸を敷くなど、水分の逃げ道をつくるとおいしく仕上がります。



## 58 大根おろし

所要時間 約5分

## 材料(1人分)

大根 70g  
しょうゆ 小さじ1/2

## 作り方

- ① 大根は皮をむいておろす
- ② 軽く絞り盛りつける

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.5g
塩分	0.4g

アレンジヒント  
～菜果なます～

## 材料(5人分)

大根 10cm  
砂糖 大さじ1  
酢 大さじ2  
塩 少々  
きゅうり 50g  
りんご 70g  
柿 100g

## 作り方

- ① 大根は皮をむいておろし、軽く絞る  
他の材料を1cm角に切る
- ② ①の大根に調味料を加える
- ③ ②に角切りした材料を加え、和える



## 59 ふろふき大根

所要時間 約15分

## 材料(1人分)

大根 100g  
めんつゆ(3倍濃縮) 15g

## 作り方

- ① 大根を輪切りにして皮をむき、下側に切り目を入れ、味がしみるようにする
- ② めんつゆで煮る

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	1.5g

## アレンジヒント

ゆで卵や練り製品を加えておでん風に煮れば、ボリュームも栄養価もアップ!



## 60 かぶのカレー炒め

所要時間 約10分

## 材料(1人分)

かぶ 50g  
油 小さじ1  
カレー粉 小さじ1/2

## 作り方

- ① かぶは皮をむき、いちよう切りにする
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める
- ③ 火が通ったらカレー粉を加えて味をつける

エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.6g
塩分	0g

## アレンジヒント

\*ツナ缶を加えれば、コクも栄養価アップ!  
\*カレールー少々を砕くとカレー粉の代わりになります





## 電子レンジで! 61 簡単キッシュ(卵寄せ)

所要時間 約20分

### 材料(1人分)

かぶ	50g
さつま揚げ	1/2枚
めんつゆ	小さじ1
卵	2個

エネルギー	201kcal
たんぱく質	15.9g
塩分	1.3g

### 作り方

- ① かぶは皮をむき、粗みじんに切る
- ② さつま揚げは粗みじん切る
- ③ 材料を全て浅めの耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、ラップをかけて6~8分電子レンジで加熱する
- ④ 加熱後冷まして、切り分け盛りつける



牛乳パックでも  
作れます!

## 62 大根の炒め煮

所要時間 約15分

### 材料(4人分)

大根	10cm
人参	10cm
油	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	適量
だしの素	小さじ1/2
かつお節	少々

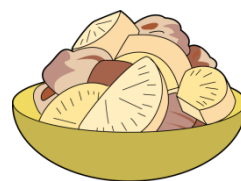
### 作り方

- ① 大根、人参は皮をむき、細切りにして、油で炒める
- ② ①に調味料と水を加えて柔らかくなるまで煮る
- ③ かつお節とだしの素を加えて混ぜる

エネルギー	61kcal
たんぱく質	1.2g
塩分	0.9g

### アレンジヒント

鶏肉や豚肉、鯖缶を加えると栄養価アップ!  
肉類は挽肉を使うと、時短でできあがります!



## 63 電子レンジで時短！ねぎの味噌炒め

## 材料(1人分)

ねぎ	1/2本
みそ	小さじ1
みりん	小さじ1
いりごま	小さじ1
油	適量

## 作り方

- ① ねぎは厚めの斜め切りにする
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして1分半加熱する
- ③ フライパンに油を熱し、②と調味料を入れ、炒める

所要時間 約5分

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.7g

## 64 長ねぎの煮物

## 材料(4人分)

ねぎ	2本
油揚げ	2枚
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だしの素	小さじ1弱
水	400ml

## 作り方

- ① ねぎは3cm、油揚げは細切りにする
- ② 鍋に調味料を煮立たせ、①を入れ、落としぶたをしてやわらかくなるまで煮る

所要時間 約10分

エネルギー	65kcal
たんぱく質	2.6g
塩分	0.8g

## アレンジヒント

油揚げの代わりにさつま揚げを使ってもおいしいです



## 一口メモ⑤～フリージングの基本～

せっかく作った料理が食べきれないときは、冷凍保存しましょう。冷蔵保存より長持ちし、時間がないときに解凍すればすぐに食べられます。

## ①冷ましてから冷凍

## ②素早く冷凍

お肉やお魚は素早く冷凍するのが味を保つ秘訣です。アルミトレイにのせるとより早く冷凍できます。

## ③材料は新鮮・作りたてを

冷凍する場合は余計に素材の品質に注意が必要です。買ってきたすぐの素材や、作りたての料理を冷凍しましょう。

## ④小さく、薄く、平らに密閉

できるだけ早く冷凍し、冷凍・解凍を繰り返さないためにも、小分けにするのが基本です。小分けにするときには、空気が入らないように、ぴっちりラップで包み、ポリ袋に入れましょう。







## 65 油揚げのねぎ焼き

### 材料(2人分)

ねぎ	1本
油揚げ	2枚
ポン酢しょうゆ	小さじ2

所要時間 約10分

### 作り方

- ① 油揚げを半分に切る
- ② ねぎを千切りにし、油揚げに入れ、楊枝で口を閉じる
- ③ ②をフライパンで焼く
- ④ ポン酢しょうゆをかけていただく



エネルギー	94kcal
たんぱく質	4.2g
塩分	0.4g

### アレンジヒント

納豆を油揚げに入れて焼いても美味しい！  
その時のねぎは半量に。



## 66 ねぎま鍋

所要時間 約20分

### 材料(1人分)

ねぎ	1本
まぐろ	100g
めんつゆ(3倍濃縮)	50ml
水	240ml
油	小さじ1/2

### 作り方

- ① ねぎの白い部分を4cmに切って、アルミホイルに並べ、油を回しかけ、オーブントースターで10分程度焼く
- ② ねぎの緑の部分を小口切りにする
- ③ 鍋にめんつゆ、水、②を入れ火にかける
- ④ ③が沸騰したら、①とまぐろを入れ、煮る

### アレンジヒント

まぐろの代わりに鶏肉や豆腐を使っても美味しい！

エネルギー	191kcal
たんぱく質	24.5g
塩分*	5.0g

\* つゆを全部飲んだ場合で計算  
つゆを残すと半分程度に控えられます！





## 4. 基本の和え物

調味料の割合を覚えれば、簡単に美味しい和え物が作れます！

おすすめ材料を参考に、おかずを1品増やしませんか？！

※調味料は全て材料100gに対する量です

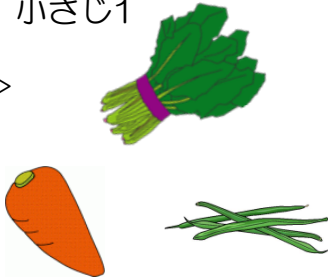
### ごま和え

＜調味料＞

しょうゆ・・・小さじ1  
砂糖・・・ 小さじ1/2  
ごま・・・ 小さじ1

＜おすすめ素材＞

ほうれん草  
小松菜  
人参  
いんげん



### からし和え

＜調味料＞

しょうゆ・・・小さじ1  
からし・・・お好みで

＜おすすめ素材＞

菜の花  
小松菜  
ブロッコリー



### 酢味噌和え

＜調味料＞

味噌・・・小さじ1・1/2弱  
砂糖・・・ 小さじ1強  
酢・・・ 小さじ1・1/2

＜おすすめ素材＞

わけぎ  
菜の花  
うど  
わかめ  
あさり



### 白和え

＜調味料＞

しょうゆ・・・小さじ1弱  
塩・・・ひとつまみ  
砂糖・・・大さじ1  
豆腐・・・50g  
ごま・・・大さじ1・1/2

＜おすすめ素材＞

ひじき  
こんにゃく  
ほうれん草  
春菊



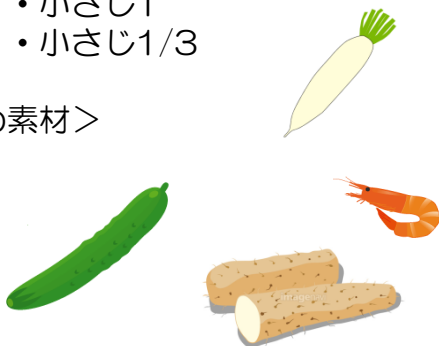
### 梅肉和え

＜調味料＞

梅干し・・・1個  
しょうゆ・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1/3

＜おすすめ素材＞

きゅうり  
大根  
長芋  
えび  
いか



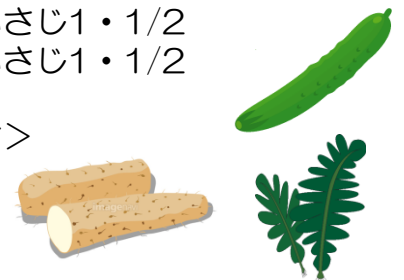
### 酢の物

＜調味料＞

塩・・・ひとつまみ  
砂糖・・・小さじ1・1/2  
酢・・・小さじ1・1/2

＜おすすめ素材＞

わかめ  
きゅうり  
長芋  
たこ



\* 塩「ひとつまみ」についてはp.3参照

## 5. 基本の炒め物

野菜に含まれるビタミンA、D、E、Kは脂溶性ビタミンと呼ばれ、水よりも油に溶け出す性質があります。そのため、油と一緒に調理して食べると吸収がよくなります。また、油の“コク”でいつものお野菜も美味しく食べられます！

※調味料は全て材料100gに対する量です

### 油炒め（ソテー）

＜調味料＞

塩・・・ひとつまみ  
こしょう・・・少々  
油・・・小さじ2弱



＜おすすめ素材＞

もやし、ほうれん草・小松菜などの青菜、  
玉ねぎ 等

### バターソテー

＜調味料＞

塩・・・ひとつまみ  
こしょう・・・少々  
バター・・・小さじ1・1/2

＜おすすめ素材＞

きのこ、ほうれん草・小松菜などの青菜、  
人参、いんげん 等

### 八宝菜風炒め物

＜調味料＞

塩・・・少々  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
油・・・小さじ2弱  
片栗粉・・・小さじ1強  
水・・・大さじ1



＜おすすめ素材＞

白菜、人参、いんげん、きのこ 等

片栗粉でとろみがついて、口当たりがよくなります！

### 炒め煮

＜調味料＞

しょうゆ・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
油・・・小さじ1弱



＜おすすめ素材＞

大根、人参、ごぼう 等

炒めてから煮るので、堅い根菜も美味しくいただけます！

\* 塩「ひとつまみ」についてはp.3参照

### たまごとじ

＜調味料＞

塩・・・ひとつまみ  
こしょう・・・少々  
油・・・小さじ2弱  
卵・・・1個

＜おすすめ素材＞

ほうれん草・小松菜などの青菜、  
玉ねぎ、ねぎ 等

卵で味をまろやかに！  
栄養価もアップ！！

### 炒め物のポイント



- ①材料は火の通りが均一になるよう、大きさや厚さをそろえてきりましょう
- ②強火でフライパンを熱し、油を十分になじませましょう
- ③炒めている間も強火を保てるよう、材料は入れすぎないようにしましょう
- ④調味料は手元に揃えておきましょう

## 6. あると便利な市販のアイテム

おいしいご飯を食べて欲しい！いつもと違うお料理を食べて欲しい！というときに便利なアイテムをご紹介します。時短アイテムとしても大活躍間違いなし！



### 片栗粉

汁物や炒め物に加えると、とろみがついて冷めにくくなります。

肉や魚にまぶしてから加熱すると、つるんとした食感になり、旨味もとじ込めます。



### ごま油

和え物や炒め物に加えると、中華風料理に変身！

料理の仕上げに数滴加えると、ごまの香りが際立ちます。



### コンソメ

汁物や炒め物に加えると、洋風の味付けに変身します。

具だくさんのスープにすると、具の旨味で塩分も控えられます。



### ポン酢醤油

茹で野菜や、炒め物の味もこれ一つで味が決まります！

焼き魚にかけるしょうゆをポン酢醤油にかえると、塩分も控えられます。酸味でさっぱり食べられます。



### 塩昆布

和え物や炒め物に加えるとこれ一つで味が決まります！

浅漬けに加えると、昆布の旨味で塩を控えても美味しく仕上がります。



### しそ風味ふりかけ

ごはんのお供としてだけでなく、きゅうりやきゃべつなどに加えると梅風味の和え物に変身！

食欲がないときにおすすめです。



### カレー

炒め物や煮物に加えると、カレー風味に早変わり！カレーの香りで食が進みます！



### ツナ缶

和え物や炒め物、煮物に加えるとコクが増えて美味しくいただけます。

たんぱく質が豊富な食品なので、野菜だけのお料理の栄養価もアップします！

平成 25 年度ヘルシーライフ推進員等研修会

ヘルシーライフ推進員	豊田 悦子
〃	豊田 和子
〃	市川 しず子
〃	相野田 まり
在宅栄養士	坂本 美子
〃	金内 香乃
〃	高野 日出子

県東健康福祉センター

県東健康福祉センター 所長	栗野 哲実
部長補佐（総括）	金澤 秀行
部長補佐兼健康対策課長	一色 ミユキ
健康対策課 栄養難病副主幹	大野 みゆき
栄養難病主任	桑野 寛子
〃	大貫 瑞恵
栄養難病技師	高山 恵美