

# GOOD



# ！レシピ



## 稲城市健康な食事づくり推進員について



稲城市の健康な食事づくり推進員は「自分の健康は自分で守る」という認識を広め、正しい食生活と市民の健康づくりのための活動をしています。健康づくりを推進するための事業の一つである調理講習会で好評のレシピをご紹介します。ご参考ください。

# レシピ

## 目次

◆フォー風素麺	… 3	◆ブロッコリーの付け合わせ	… 1 1
◆バターライス	… 4	◆彩り豊かな野菜の焼き浸し	… 1 2
◆冷しゃぶ 梅ソース添え	… 5	◆ポテトのツリー	… 1 3
◆簡単煮込みハンバーグ①	… 6	◆たっぷり野菜のミルクカレースープ	… 1 4
	②… 7	◆ココナッツミルクの白玉団子	… 1 5
◆チキンソテー	… 8	◆トライフル	… 1 6
◆トマトソース	… 9		
◆レンコンの付け合わせ	… 1 0		

# フォー風素麺

## <材料・2人分>

素麺 …2束 100g  
鶏ささみ …1本弱 70g  
もやし …1/3袋  
小ネギ …2本  
生姜 …薄切り 2枚  
塩 …小さじ 2/3

## (調味料)

☆鶏がらスープ …小さじ 2  
☆醤油 …小さじ 2/3  
☆酒 …大さじ 1/2  
☆にんにくチューブ …1cm  
胡椒 …少々  
レモン汁 …少々

## 【作り方】

- ① もやしは茹でておく
- ② 小ネギは3cmに切っておく
- ③ 鍋に500mlの水を沸騰させ、塩、生姜と筋を取った鶏ささみを入れ再沸騰したら火を止めてフタをして8~10分置く
- ④ 鶏ささみを取り出し粗熱が取れたら食べやすく割く
- ⑤ ③の汁の生姜を取り出し☆を入れ、小ネギをさっと煮る
- ⑥ 素麺を指示どおりに茹でてぬめりを洗って湯をかけ温める
- ⑦ 器に⑤の汁を入れ、素麺、もやし、鶏ささみをのせ、胡椒とレモン汁をかけて完成

1人分の栄養価	エネルギー	217kcal
	たんぱく質	13.8g
	脂質	1.4g
	炭水化物	37.4g
	塩分	5.2g

# ☆バターライス☆

1人分の栄養価	エネルギー	343.3kcal
	たんぱく質	5.4 g
	炭水化物	66.1 g
	脂質	6.8 g
	塩分	1.8 g

## <材料・2人分>

米 1合

(炊き上がり約300～350g 2杯分)

玉ねぎ 50 g

人参 25 g

サラダ油 小さじ1

ドライパセリ 少々

調味料

コンソメ 5g

塩 小さじ1/4

有塩バター 10g

## 【作り方】

- ① 炊飯器にお米を入れ、水に浸けておく
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りする
- ③ フライパンにサラダ油を入れ②を炒める
- ④ ①に②とコンソメ、塩を加えて、よく混ぜてから炊く
- ⑤ 炊き上がったら熱いうちにバターを加えかき混ぜる
- ⑥ 器に盛り、パセリをかける

# 冷しゃぶ 梅ソース添え

1人分の栄養価	エネルギー	181kcal
	たんぱく質	11.6g
	脂質	13.6g
	炭水化物	4.4g
	塩分	1.0g

## <材料・2人分>

豚肉薄切り	120g
梅干し	1個
めかぶ	1パック(35g)
オクラ	2本
赤パプリカ	1/8個
生姜	少々

## 【作り方】

- ① 鍋に水を入れ火にかけて、スライスした生姜を入れる。沸騰したら火を止め、その中に薄切り肉を広げ、泳がせるようにして火を入れる
- ② オクラは塩揉みしてから茹でて、冷水にとり、微塵切りにする
- ③ 梅干しは種を取り、叩いてめかぶ、オクラと合わせる
- ④ 茹でた豚肉の上に③を乗せる
- ⑤ 彩りに茹でた赤パプリカのスライス添える

# 簡単煮込みハンバーグ①

## <材料・2人分>

合いびき肉	160g
ごはん	40g
牛乳	大さじ1
卵	1 / 2個
塩、こしょう	少々
◆野菜	
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
キャベツ	60g
おくら	10g
ズッキーニ	60g
きのこ	40g
ミニトマト	6個

## ◆調味料

ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
水	大さじ2
牛乳	大さじ2

## 【作り方】

### ◆野菜の下ごしらえ

- ① しめじは手でバラして石づきを切り、キャベツは手でちぎる。玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、オクラは薄切りにする。

### ◆ハンバーグをつくる

- ① ボウルに温かいご飯と牛乳をいれて手で揉み込んで潰す。または大きいスプーンで潰す。
- ② 肉に塩、コショウをして①のボウルに卵と肉を入れて、揉み込む。
- ③ ハンバーグ一個分を取って、両手でたたくように空気を抜いて形をつくる。

1人分の栄養価	エネルギー	312kcal
	たんぱく質	20.1g
	脂質	16.6g
	塩分	1.0g

# 簡単煮込みハンバーグ②

## 【作り方】

### ◆ハンバーグを焼いて、煮込む

- ① ハンバーグをフライパンに置いてから、火をつけて強火で焼く
- ② 焼き目がついたらひっくり返す（熱いからここで一回火を消してからひっくり返そう）
- ③ 下ごしらえをした野菜とトマトをすきまに入れて、混ぜておいた調味料をハンバーグにかける
- ④ ふたをしてもう一度火をつけて、中火で15分くらい焼く
- ⑤ ハンバーグと野菜に火がとおったら、出来上がり
- ⑥ カレーライスみたいにごはんといっしょに食べる

# ☆チキンソテー☆

1人分の栄養価	エネルギー	131kcal
	たんぱく質	17g
	炭水化物	0.5g
	脂質	6.7g
	塩分	0.3g

## <材料・2人分>

鶏胸肉 160g  
酒 大さじ1  
サラダオイル  
小さじ1

## 【作り方】

- ① 鶏胸肉を繊維の向きが変わる所で切り離す
- ② 厚みを観音開きで均一にし、フォークを全体にさし、酒をふる
- ③ フライパンにサラダオイルを薄く広げて皮目を下にして肉を並べ、フライパンより少し小さめのアルミホイルをフワッと乗せる
- ④ (コールドスタート)弱火で10分、返して3分、またアルミホイルを乗せる
- ⑤ 焼き上がったら皿に移し10～15分休ませる
- ⑥ 一口大に切り皿に盛る

# ☆トマトソース☆

1人分の栄養価	エネルギー	89.7kcal
	たんぱく質	1.4 g
	炭水化物	4.2 g
	脂質	6.3 g
	塩分	0.5 g

## <材料・2人分>

トマト水煮 100g  
しめじ 30g  
舞茸 30g  
玉ねぎ 30g  
ニンニクチューブ  
約1cm  
塩 少々  
胡椒 少々  
料理酒 大さじ1  
オリーブオイル  
大さじ1

## 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、舞茸、しめじは細かめに裂く
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、玉ねぎをしっかりと炒める
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、舞茸、しめじを入れる
- ④ 全体に油が回ったら、料理酒、トマトを入れる
- ⑤ トマトを潰しながら煮詰め、塩、胡椒で味を整える

# ☆レンコンの付け合わせ☆

1人分の栄養価	エネルギー	17.3kcal
	たんぱく質	0.5g
	炭水化物	4g
	脂質	0g
	塩分	0g

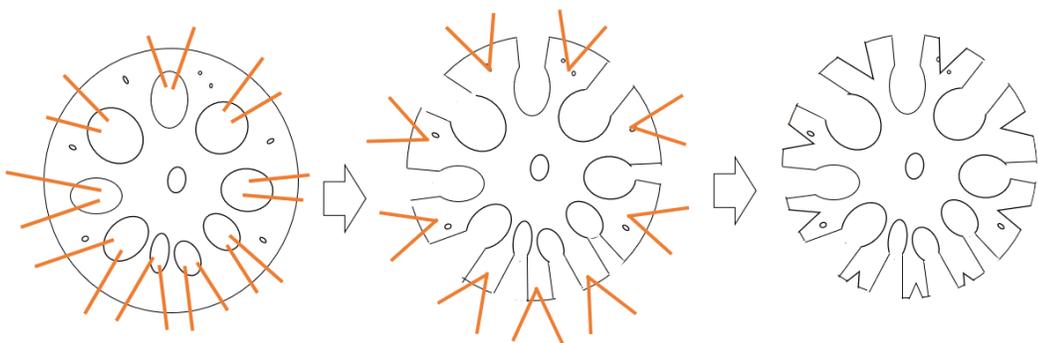
## <材料・2人分>

レンコン 1/4本(50g)  
酢水 (切った後にさらす用)  
水200ml + 酢小さじ1/2

酢水 (茹で用)  
水300ml + 酢小さじ1/2  
塩 少々

## 【作り方】

- ① レンコンは、洗って皮をむき、5mm幅の輪切りにする
- ② レンコンをお湯に5分ほどつける
- ③ 鍋に茹で用の酢水を沸かし、レンコンを2～3分茹でる
- ④ 水にさらして冷めたら、先の尖った包丁で目的の形に切る (図参照)
- ⑤ 水気を切る



# ☆ブロッコリーの付け合わせ☆

1人分の栄養価	エネルギー	22.2kcal
	たんぱく質	3.2 g
	炭水化物	3.9 g
	脂質	0.4 g
	塩分	0 g

<材料・2人分>

ブロッコリー 120g

## 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむく
- ② 鍋に茹で用のお湯を沸かし、ブロッコリーを2～3分茹でる（シャキシャキ感を残す）
- ③ ゆであがったらざるに揚げ、冷水で軽く冷ます
- ④ 水気を切る

# 彩り豊かな野菜の焼き浸し

1人分の栄養価	エネルギー	107kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	6.5g
	炭水化物	11.5g
	塩分	0.8g

## <材料・2人分>

なす	1本
ミニトマト	4個
かぼちゃ	30g
オクラ	2本
油	大さじ1

## (調味料)

しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
だし汁	100ml
赤唐辛子	1本

## 【作り方】

- ① 調味料は鍋に入れ、斜めに切って種を除いた赤唐辛子を入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく
- ② なすはへたを落として大きめの乱切りにする
- ③ ミニトマトはへたを取り除く
- ④ かぼちゃは、なすの大きさに合わせて1cmの厚さのいちょう切りにする
- ⑤ オクラはへたとガクを取り除き、塩（分量外）をかけて板ずりし、斜め半分に切る
- ⑥ 野菜をそれぞれ油で焼き、熱いうちに①に漬け込む

# ☆ポテトのツリー☆

1人分の栄養価	エネルギー	233.1kcal
	たんぱく質	6.7 g
	炭水化物	24.4 g
	脂質	14.8 g
	塩分	0.8 g

## 【作り方】

### <材料・2人分>

じゃがいも	150g
人参	25 g
マヨネーズ	30g
砂糖	10g

### トッピング

ハム	2枚
ブロッコリー	2房
コーン缶	30g
胡椒	少々

- ① .じゃがいもは皮をむき、4等分に切り鍋にひたひたの水、砂糖を加え茹でる
- ② じゃがいもが柔らかくなったら、湯を捨て、水分を飛ばすように火にかける
- ③ ハムを1cm角に切り、お湯をかける
- ④ 人参、ブロッコリーをゆでる。
- ⑤ じゃがいもが冷めたらマヨネーズ、ハム、コーン、胡椒を加える
- ⑥ ラップでツリー型に整える
- ⑦ ブロッコリー、人参を飾る

# たっぷり野菜の

## <材料・2人分> ミルクカレースープ

ウィンナー	2本 (40 g)
玉葱	50 g
かぼちゃ (冷凍)	100 g
ブロッコリー (冷凍)	40 g
ミックスベジタブル (冷凍)	20 g
しめじ	10 g
ニンニク (生)	少々 (4 g)
牛乳	150 ml
オリーブオイル	小さじ1 (2 g)
水	100 ml
コンソメ	2.5 g (1/2 個)
カレー粉	小さじ1 (2 g)
塩	少々 (0.4 g)
コショウ	少々 (0.2 g)

### 【作り方】

- ① ウィンナー・玉葱・かぼちゃ・ブロッコリー・しめじは食べやすい大きさ (1 cm程度) に切る。
- ② ニンニクは細かく刻む。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、ウィンナーと玉葱としめじを加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ④ ブロッコリー・ミックスベジタブルも加え軽く炒め、更にカレー粉を加え、炒め合わせる。
- ⑤ ④に水・コンソメを加え、沸騰したら、5分程度弱火で煮る。
- ⑥ 牛乳・かぼちゃを加え、軽く煮る。塩・こしょうで味を調える。

1人分の栄養価	エネルギー	198 kcal
	たんぱく質	7.6 g
	脂質	10.7 g
	カルシウム	117 mg
	塩分	1.3 g

# ココナッツミルクの白玉団子

1人分の栄養価	エネルギー	203kcal
	たんぱく質	5.2g
	脂質	6.0g
	炭水化物	63.9g
	塩分	0g

## <材料・2人分>

## 【作り方】

ココナッツミルク	
パウダー	12g
水	25ml
牛乳	25ml
グラニュー糖	2.5g
白玉粉	60g
絹ごし豆腐	75g
バナナ 輪切り	6個
クコ	6粒

- ① クコー水に10分漬けてもどす、バナナ輪切り、鍋にお湯（分量外）を沸かしておく
- ② 鍋に水、牛乳を弱火にかけ、ココナッツパウダー、グラニュー糖を溶かす
- ③ ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を2/3を入れ、よく練る
- ④ 豆腐の残り1/3を入れ、耳たぶくらいのやわらかさにする
- ⑤ よくこねた白玉を棒状にして一口大の団子にして真ん中をへこませる（1人4個）
- ⑥ 白玉団子を沸騰した鍋の中に入れ、茹でる。浮いてきたら2分後に冷水にとる
- ⑦ 先の②のココナッツパウダー液の中に白玉団子を入れる
- ⑧ 器に白玉団子4個を入れ⑦のココナッツパウダー液をスプーン1杯かけ、バナナ3切れ、クコ3粒のせて出来上がり

# ☆トライフル☆

## <材料・2人分>

水	20ml
寒天パウダー	0.4g
牛乳	50ml
砂糖	5g

## ◆下準備

- ① フルーツ缶をあけ、中身とシロップにわける。
- ② プリンはよく混ぜる。

## ◆飾り付け

- ① 牛乳寒天が固まったら、材料を順番に重ねて飾り付ける。
- ② カステラ→ヨーグルト→ミックスフルーツ缶→プリン→大きめのカットフルーツ→ホイップクリームで飾り付ける。
- ③ 冷蔵庫で冷やしてから召し上がれ。

1人分の栄養価	エネルギー	159kcal
	たんぱく質	5.0g
	脂質	6.1g
	塩分	0.2g

## 【作り方】

### ◆牛乳寒天を作る

- ① 耐熱容器に寒天パウダーをいれて、電子レンジで2分くらい加熱する。混ぜてよく溶かす。
- ② ①の容器に、牛乳をいれ砂糖をいれて更によく混ぜる。
- ③ 器に②の牛乳寒天を大きじ2入れて、冷蔵庫で15分冷やし固める。

稲城市健康な食事づくり推進員会

発行 令和8年 3月  
事務局 稲城市福祉部健康課  
電話 042-378-3421