



令和5年度 栄養講座

おすすめレシピ集



ご存知ですか？

健康な食事づくり推進員活動

推進員は、地域に根ざした活動を展開するために、毎年活動テーマを決め、グループに分かれて、健康の維持増進に必要な**栄養・運動・休養**などに関する知識などの普及活動をしています。令和5年度は、「**野菜足りてる？**」～**彩り豊かな食卓づくり**～を活動テーマとして文化センターにおいて、栄養講座を開催しました。この冊子は、その時に紹介した料理のレシピをまとめたものです。

※市のホームページに活動報告を掲載しています。



目次

令和5年度 栄養講座

7月27日(木) 城山文化センター

テーマ【夏野菜 楽々アレンジ】

- ◆本格ラタトゥイユ … 1 - 2
- ◆チキンとラタトゥイユのグリル … 3
- ◆かんたん温パスタ … 4
- ◆ガスパチョ … 5
- ◆ラタトゥイユのオープンオムレツ … 6
- ◆フランスパン ラタトゥイユのせ … 7
- ◆冷製彩りパスタ … 8
- ◆クリームスープ … 9
- ◆ラタトゥイユのカレー … 1 0

10月3日(火) 城山文化センター

テーマ【稲城産の野菜を美味しく食べよう！】

- ◆ウィンナーと秋野菜の煮込みスープ … 1 1
- ◆ブロッコリーのチーズ焼き … 1 2
- ◆さつまいものレモン煮 … 1 3
- ◆炊飯器で作るさつまいものケーキ … 1 4

11月17日(金) 中央文化センター

テーマ【和の彩り野菜～お正月風】

- ◆えびのかぶら蒸し … 1 5
- ◆お野菜たっぷり～こづゆ～ … 1 6
- ◆菊花あえ … 1 7
- ◆七福なます … 1 8
- ◆鶏肉の八幡巻き … 1 9

本格ラタトゥイユ①

<材料>

(全体量 約1500g⇒出来上がり総量約1000g)

トマト	400g	3ヶ
ズッキーニ	200g	2本
パプリカ 赤	100g	1ヶ
パプリカ 黄	100g	1ヶ
玉葱	300g	2ヶ
セロリ	100g	1本
なす	250g	3本
オクラ	50g	1袋
ニンニク	2片	

栄養価 (出来上がり全体量)

エネルギー	637kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	27.0g
塩分	7.5g

オリーブオイル	大3
白ワイン	適宜
塩 9g 小1、1/2	0.6% (煮込み前)
胡椒 ローリエ	

<作り方>

- ① トマトはヘタをくり抜き皮を湯むきするか、フォークを刺して直火にかざして皮をむき、ざく切りにする。
- ② 野菜はそれぞれ大き目の一口大に切る。ズッキーニと茄子は太ければ縦半分にしてから2cm幅に切る。

本格ラタトゥイユ②

③フライパンにオリーブ油 大3とローリエを弱火にかけ、ズッキーニを加え、しんなりして焼き色が付くまで炒め、ローリエと共に鍋に移す。

★野菜によって火の通りが違うので、一 종류ずつ別々に炒める。多めの油でじっくり焼き色を付け、その油はフライパンに残し野菜だけを鍋へ。

④フライパンの油が足りなければ少々加え、パプリカ、玉葱も同様に炒めて鍋に移す。最後に茄子を炒めフライパンの油を吸収させる。

⑤トマトを汁ごと加え、にんにく、塩 小1 白ワインを加えてから火にかける。弱火の中火で蓋をして蒸し煮にする。

★水を入れず、塩を加えて蒸し煮にすれば野菜から水分が出て美味しい煮汁になる。

⑥汁気が出て煮立ったら中火にし、時々上下を混ぜながら、蓋をして15分程煮る。煮汁が多ければ蓋を取り、更に5分～10分汁気が少なくなるまで煮る。塩味が足りない様なら残りの塩を加え、コショウを振る。

★野菜の水分が多ければ煮汁が多くなるので、最後は蓋を取り、少しとろみが出るまで汁気をとばす。

◎ラタトゥイユはそのままで野菜が沢山摂れますが、多めに作り、色んな料理にもアレンジすると便利です。レシピの野菜以外でも手に入った野菜、分量の増減は自由です。

夏場の保存は冷蔵で2～3日、冷凍は保存袋か容器に入れ、4～5日位で食べきりましょう。

チキンとラタトゥイユ のグリル（アレンジ）

※1人分の栄養価	エネルギー	399kcal
	たんぱく質	22.7g
	脂質	20.5g
	塩分	1.5g

<材料・1人分>

鶏肉（むね）	70g
塩	小 1/2
胡椒 小麦粉	
じゃが芋	50g
オリーブオイル	小1
ラタトゥイユ	100g 1/2cup
溶けるチーズ	30g
ローズマリー	1本

<作り方>

- ① 鶏肉に薄く塩、胡椒を振り薄く小麦粉をまぶす。（小麦粉をまぶすと肉の縮みが少ない）
- ② じゃが芋は皮付きのまま1cm程の厚さに切り、電子レンジで柔らかくしておく。フライパンにオリーブ油を入れ、鶏肉を皮目から焼き、ローズマリーを入れ両面焼く。火が通る頃じゃが芋も一緒に焼く。上にラタトゥイユをのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。

かんたん温パスタ (アレンジ)

※1人分の栄養価	エネルギー	637kcal
	たんぱく質	17.9g
	脂質	24.0g
	塩分	2.6g

<材料・1人分>

パスタ	80g
厚切りベーコン	30g
オリーブオイル	小1
ラタトゥイユ	200g 1cup
ケチャップ	大1
粉チーズ (好みで)	
胡椒	

<作り方>

- ① パスタは水の量1% (1リットルで10g)の塩を入れたお湯で表示通り茹でる。
- ② ベーコンを5ミリ程の太さに切り、オリーブオイルで炒め、ケチャップを入れ、ラタトゥイユを温める。
- ③ 茹でたパスタを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、好みで粉チーズを振る。

ガスパチヨ（アレンジ）

※1人分の栄養価	エネルギー	50kcal
1人分（150cc）	たんぱく質	1.5g
	脂質	1.5g
	塩分	0.3g

<材料・2人分>

ラタトゥイユ 100g 1/2cup
トマトジュース（無塩） 200cc
塩 胡椒 少々
お好みでレモン汁

<作り方>

- ① ラタトゥイユとトマトジュースを1対2の割合にしてミキサーで混ぜ、味を見て塩、胡椒をして固まりが無くなるまで混ぜる。

レモン汁を入れると爽やかになる。

ラタトゥイユの オーブンオムレツ（アレンジ）

※1人分の栄養価	エネルギー	295kcal
	たんぱく質	9.5g
	脂質	21.6g
	塩分	1.3g

<材料・1人分>

ラタトゥイユ	150g	2/3cup
卵	1ヶ	
マヨネーズ	大1	
牛乳	大1	
塩 胡椒	少々	

<作り方>

- ① ボウルに分量の卵、牛乳、マヨネーズ、塩、胡椒を混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にラタトゥイユを入れ、卵液をかける。
- ③ トースターで7分程焼いて完成。

フランスパン

ラタトゥイユのせ (アレンジ)

※1人分の栄養価	エネルギー	301kcal
	たんぱく質	3.8g
	脂質	19.4g
	塩分	0.8g

<材料・1人分>

フランスパン (又はバケット)	5切れ
オリーブオイル	大3
ニンニク	1かけ
ラタトゥイユ	100g (1/2cup)

<作り方>

- ① フランスパンを1cm幅にカットする。
- ② オリーブオイルの中にニンニク1かけをすりおろし、よく混ぜる。
- ③ フランスパンの片面にオリーブオイルを吸わせる。トースター (又はフライパン) で両面焼き、各1枚ずつにラタトゥイユ20gをのせて完成。

★ラタトゥイユは野菜が主なので、卵、肉、魚、大豆製品、乳製品などの主菜になるたんぱく質源が必要になります。

アレンジは鶏肉の他に、豚肉、鮭、鰹、マグロなどの魚のムニエル、フライなどのソースにも。オムライス of 具やオムレツのソースなどにも合います。<アレンジ料理は無限大∞です！>

冷製彩りパスタ (アレンジ)

※1人分の栄養価	エネルギー	668kcal
	たんぱく質	28.5g
	脂質	24.9g
	塩分	2.5g

<作り方>

<材料・1人分>

パスタ	80g	
ラタトゥイユ	200g	1cup
生ハム	40g	
トマト	1/2コ	
モッツアレラチーズ	30g	
バジル		
オリーブオイル	大1	
胡椒		

- ① パスタを茹で冷水で洗い水気を切る。
- ② ラタトゥイユは加熱したものを冷ましておく。
- ③ トマトはざく切りにする。ミニなら1/2に。
- ④ モッツアレラチーズは角切りにする。
- ⑤ オリーブオイルに切ったトマト、ちぎったバジルを混ぜ合わせ、ラタトゥイユ、チーズも合わせ入れる。
- ⑥ 茹でたパスタを加えて混ぜ、皿に盛り生ハムとバジルを飾り胡椒を振る。

クリームスープ (アレンジ)

※1人分の栄養価	エネルギー	97kcal
1人分 (150cc)	たんぱく質	3.6g
	脂質	4.8g
	塩分	0.2g

<材料・2人分>

ラタトゥイユ	150g	2/3cup
牛乳	150cc	
塩・胡椒	少々	
お好みで生クリーム		

<作り方>

- ① ラタトゥイユと牛乳を1対1の割合にしてミキサーで混ぜ、味を見ながら塩、胡椒を入れ再び混ぜる。牛乳の割合の中に、お好みで生クリームを入れると濃厚な味わいになる。
- ② 冷蔵庫で冷やす。

ラタトゥイユのカレー (アレンジ)

※1人分の栄養価	エネルギー	235kcal
	たんぱく質	12.3g
	脂質	24.7g
	塩分	2.0g

<材料・1人分>

ラタトゥイユ	200g	1cup
豚肉	50g	
カレー粉	小2	
油 塩 胡椒	少々	

<作り方>

- ① フライパンに少量の油を入れ、豚肉を炒める。
- ② ラタトゥイユとカレー粉を加えて火を通す。味を見ながら塩、胡椒をする。

※豚肉の代わりに冷凍シーフードも合う。パスタ、マカロニと和えても美味しい。

ウインナーと秋野菜 の煮込みスープ

<材料・4人分>

ベーコン	ブロック又は薄切り2～3枚 (30g)
ウインナー	4本 (72g)
玉葱	大1個または中2個程度 (260g)
人参	1/3本 (60g)
かぶ	1個 (80g)
さつまいも	1/3本 (100g)
椎茸	4枚 (72g)
グリーンピース	12～15粒(12g)
〔缶詰の枝豆やスナックエンドウ等お好みで〕	
小麦粉	大さじ3 (25g)
トマトピューレ	大さじ3 (12g)
固形ブイヨン	1個 (7.2g)
ロリエ	1枚
サラダ油	大さじ1強 (14g)
塩	少々 (0.4g)

※1人分の栄養価	エネルギー	201kcal
	たんぱく質	5.7g
	脂質	11.0g
	塩分	1.7g

<作り方>

- ① 玉葱は芯を付けたまま8等分、人参も8等分、さつまいもは皮を剥き8等分、かぶは皮を剥き4等分、椎茸も4等分に切る。
- ② ベーコンは8等分に切り、ウインナーは半分に切り、お湯をかける。
- ③ 3カップのぬるま湯を用意する。
- ④ 鍋を火にかけて、サラダ油を入れベーコン、玉葱を炒める。
- ⑤ 玉葱がやや透明になったら、小麦粉を加え、全体をなじませる。
- ⑥ ③のぬるま湯を加え、小麦粉を溶かし、ブイヨンを加えた後、強火にし、灰汁をすくい取る。
- ⑦ トマトピューレを入れたら弱火にし、ロリエと①の野菜を入れて15分ほど煮る。
- ⑧ ウインナーとグリーンピースを入れ5分程加熱し、火を止め、塩で味を調える。

ブロッコリーの チーズ焼き

※1人分の栄養価	エネルギー	169kcal
	たんぱく質	8.5g
	脂質	12.8g
	塩分	0.7g

<材料・4人分>

ブロッコリー	1株 (200g)
ピザ用チーズ	100g
片栗粉	大さじ2強 (20g)
卸しニンニク	小さじ1弱 (5g)
オリーブオイル	大さじ2 (24g)
黒胡椒	少々 (0.4g)

<作り方>

- ① ブロッコリーの花蕾の部分はみじん切り、茎は皮を厚めに剥きみじん切り。
- ② ボウルにブロッコリー、ニンニク、ピザ用チーズ、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、上記の材料を加え、フライ返し等で押しつけるように焼く。
- ④ 底面にこんがり焼き色がついたら、裏返し、再び押しつけるように焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、仕上げに黒胡椒をふりかける。

さつまいものレモン煮

※1人分の栄養価	エネルギー	132kcal
	たんぱく質	0.9g
	脂質	0.5g
	塩分	0.4g

<材料・4人分>

さつまいも	1本 (300g)
国産レモン	1/2 個 (60g)
砂糖	大さじ3強 (30g)
醤油	小さじ 1/2 (3g)
塩	小さじ 1/6 (1g)

<作り方>

- ① さつまいもを皮付きで1cmの輪切りにし、水に5分さらし、ザルにとる。
- ② レモンは皮付きのまま薄く切る。
- ③ 鍋に水500ml (分量外)、砂糖、さつまいも、レモンを入れ、中火で煮る。
- ④ 沸騰したら弱火で蓋をして5分煮る。
- ⑤ 醤油、塩を入れ、蓋をして10分煮る。

炊飯器で作る さつまいもケーキ

※1人分の栄養価	エネルギー	161kcal
	たんぱく質	3.7g
	脂質	2.6g
	塩分	0.3g

<材料・4人分>

さつまいも	小1本 (100g)
ホットケーキミックス	100g
牛乳	100g
卵	1/2個 (25g)
はちみつ	大さじ1 (20g)
バターまたはマーガリン	適宜

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1口大に切り、ラップをかけて電子レンジ600wで3~4分加熱する。
- ② ホットケーキミックス、牛乳、卵、はちみつ、①のさつまいもを加えてよく混ぜる。
- ③ 炊飯器の窯の内側にバターを塗り、②を入れ、炊飯器のケーキモードのスイッチをいれる。
(ケーキモードがなければ、炊飯スイッチ)
- ④ 竹串を刺して何もついてなければ出来上がり。

えびのかぶら蒸し

<材料・2人分>

かぶ(中2~3個)	180g
むきえび	40g
白はんぺん	35g
卵白	15g
片栗粉	6g
◇あん	
片栗粉	6g
水	100ml
しょうゆ	小さじ2
だし	小さじ1/2
塩	小さじ1/3

※1人分の栄養価	エネルギー	82kcal
	たんぱく質	8.1g
	脂質	0.4g
	塩分	2.4g

<作り方>

- ① かぶを水で洗い皮のままおろし、水気を切る。
- ② えびは水で洗いキッチンペーパーで水気を切る。
- ③ はんぺんはボウルに入れ、フォークでつぶす。
- ④ ①と③に卵白と片栗粉を加える。
- ⑤ ラップに④の1/2を入れ、型を整え茶巾絞りにし、上にえびを飾る。
- ⑥ 蒸し器に入れ5分蒸す。
- ⑦ 鍋にしょうゆ、だしを入れ煮る。
- ⑧ 水で片栗粉を溶き⑦に入れる。
- ⑨ ⑥を器に盛り、⑦をかける。

お野菜たっぷり 〜こづゆ〜

※1人分の栄養価	エネルギー	123kcal
	たんぱく質	9.9g
	脂質	0.5g
	塩分	1.5g

<材料・2人分>

きくらげ	5g
にんじん	50g
里芋	100g
ぎんなん	4個
しらたき	50g
手まり麩	5g
ほたて貝柱缶詰	1缶 (65g)
だし	350ml
しょうゆ	12g
みりん	6g

<作り方>

- ① 手まり麩、きくらげは水につけて戻し、きくらげは食べやすい大きさにちぎる。
- ② にんじんはいちょう切り、里芋はひと口大に切る。しらたきは3~4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にほたて貝柱の缶詰の汁とだしを入れ、合わせて、350mlにする。②のにんじん・里芋・しらたき、①のきくらげを加えて煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、ほたて貝柱缶詰の貝柱を入れ、ぎんなん、しょうゆ、みりんを加えて味を調える。①の手まり麩を加える。

菊花あえ

※1人分の栄養価	エネルギー	57kcal
	たんぱく質	2.7g
	脂質	1.8g
	塩分	1.3g

<材料・2人分>

菊花	10g
ほうれん草	半束
ぶなしめじ	半パック
松の実	適量
だし	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩・酢	少々

<作り方>

- ① 菊花は、鍋に湯を沸かし塩少々と酢でさっと茹で冷水にとる。水気を切る。
- ② ほうれん草は、鍋に湯を沸かし塩少々で茹で、冷水にとり、4cmの長さに切りそろえ、①と混ぜ合わせる。
- ③ ぶなしめじは、みりん、しょうゆ、だしを煮立てた中に加え、蓋をして火を通す。（焦げないように気を付ける）
- ④ ③に②を加えて少し味を馴染ませ、器に盛り付け、松の実を飾る。

七福なます

<材料・3～4人分>

大根	250g (1/4本)
にんじん	40g (1/4本)
塩	小さじ1
油揚げ	半分 (1枚 40g)
きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
きくらげ (乾物)	1枚
しらたき	半袋
ゆずの皮千切り	半個分
ほたて水煮 (ほぐし身)	30g
いり白ごま	小さじ1
◇A ゆずの絞り汁+酢	1/4 カップ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ

<作り方>

- ① 大根とにんじんは6cm長さの太めの千切りにし、塩を振ってしんなりするまでもみ、布巾に包み水気を固く絞る。
- ② 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きをし、水気を切る。1枚に開き4cm長さの千切りにする。
- ③ きゅうりは千切りにし、塩を振ってしんなりしたら、布巾で包んで水気を絞る。
- ④ きくらげは水で戻し、火を通して石づきを除いて千切りにする。
- ⑤ しらたきは下茹でをして冷まし、3cmに切る。
- ⑥ Aを混ぜ合わせる。
- ⑦ ①～⑤とほたての缶汁とゆずの皮を混ぜて器に盛りごまを振る。⑥をかけ、全体を混ぜる。

※1人分の栄養価	エネルギー	68kcal
	たんぱく質	3.4g
	脂質	2.3g
	塩分	2.4g

鶏肉の八幡巻き

※1人分の栄養価	エネルギー	448kcal
	たんぱく質	23.4g
	脂質	25.9g
	塩分	1.8g

<材料・2人分>

鶏もも肉	1枚
にんじん	1/2 本
ごぼう	1本
いんげん	3本
食塩	少々
サラダ油	小さじ1
◇調味料 A	
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
水	150ml
和風だし	1g
◇調味料 B	
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
さとう	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
水	100ml

<作り方>

- ① ごぼうは長さを半分に切って縦4等分に切る。(水にさらして水気を切る) にんじんは皮をむき、ごぼうと同じ太さになるように縦6～8等分。いんげんはへたを切る。
- ② 鍋に調味料Aを入れて、ごぼう・にんじんを中火にかける。煮立ったら蓋をしてやわらかくなるまで10分位煮て、粗熱をとる。
- ③ 鶏肉は、厚さが均一になるように切り込みを入れて開き、ラップをしてめん棒などでたたいて平らにする。塩を振る。
- ④ ごぼう・にんじん・いんげんを鶏肉の幅に合わせてのせ、手前から巻いてタコ糸をきつめに巻き付けてしばる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、④の鶏肉を巻き終わりを下にして入れる。焼き色がつくまで転がしながら中火で焼き、調味料Bを加える。
- ⑥ 落とし蓋をして10分弱火で煮る。(鶏肉を取り出し煮汁にとろみがつくまで中火で煮つめる)
→鶏肉を戻し入れて、煮汁にからめ、冷ます。
- ⑦ タコ糸を取り外し、食べやすい大きさに切る。

稲城市健康な食事づくり推進員会

発行	令和6年4月
事務局	稲城市福祉部健康課
電話	042-378-3421