



40周年記念 レシピ集

久御山町食生活改善推進員協議会「久味の会」



目

40周年記念 レシピ集

次

主 食

炊きおこわ(炊飯器で炊く方法)	1
緑茶とちりめんじゃこの混ぜごはん	1
野菜たっぷりそぼろごはん	2
しょうがご飯	2
鯖と切り昆布の炊き込みごはん	3
ツナトマト雑炊(災害時の備蓄食品を利用)	3
豆腐クリームのパングラタン	4
きのこブロッコリーの簡単ペンネ	4

主 菜

鯛の幽庵焼き	5
和風アクアパッツア	5
サーモンのちゃんちゃん焼き	6
鮭とキャベツのにんにくみそ炒め	6
鶏むね肉と大葉のゴロゴロ焼き	7
鶏むね肉で！ピリ辛チキンスティック	7
鶏ささみとわかめの甘辛炒め	8
ひじき入りふんわりつくね	8
ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え	9
ポークソテーきのこソース	9
高野豆腐のグラタン	10
トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ	10

副 菜

にんじんとオレンジのサラダ	11
レンジで簡単！なすのうま辛和え	11
友禅和え	12
たこのポテトサラダ	12

きゅうりと丁字麩の酢味噌和え	13
わかめときゅうりの炒め物	13
切干し大根のミルク煮	14
クリーミー白和え	14

汁 物

お吸い物(七夕汁)	15
大根と卵のトロみスープ	15
元気野菜のゴロゴロスープ	16
スープカレー	16

デザート

さわやかキャロット寒天	17
フルーツ寒天	17
牛乳ココアプリン	18
豆入りかるかん	18
かぼちゃときなこのスノーボール	19
ラスク	19
テリースチーズケーキ	20
ホットケーキミックスを使った半月サンド	20

標準計量カップ・スプーンによる重量表	21
材料のはかり方	21
知っておきたい塩分の目安	22
塩分を減らす工夫	22
だしのとり方	22

編集後記	23
受賞歴	23



炊きおこわ（炊飯器で炊く方法）

作り方

- ①もち米を洗い、10分間水につけてざるにあげる。
（表面の水が乾くまで）
- ②ささげは洗って、2カップの水を入れて豆を固めにゆで、色だし汁を取る。
- ③炊飯器に色だし汁、もち米、塩を入れて炊く。
- ④炊きあがったら、素早く半切りやボウルに入れる。
- ⑤皿に型抜きをして盛り付ける。

材料〔6人分〕

- もち米…………… 3カップ
- ささげ(小豆)…………… 50g
- 色だし汁+水…………… 450ml
- 塩…………… 小さじ1/2

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)
281	6.0	0.9	61.2	0.5



緑茶とちりめんじゃこの混ぜごはん



作り方

- ①たくあんは粗いみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油、ちりめんじゃこを入れ弱火でカリカリになるまで炒める。
- ③ボウルにあたたかいご飯を入れ①、②、緑茶を入れて混ぜる。
- ④③を茶碗に盛り付け、白ごまをふる。

材料〔4人分〕

- あたたかいご飯…………… 600g
- 緑茶…………… 大さじ1
- ちりめんじゃこ…………… 大さじ4
- ごま油…………… 大さじ1
- たくあん…………… 50g
- いりごま(白)…………… 大さじ1

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)
293	5.5	4.6	53.8	0.8

野菜たっぷりそぼろごはん

作り方

- ①野菜は粗みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、鶏ひき肉、酒、塩・こしょうを入れ、強めの中火で混ぜながら炒める。
- ③②がバラバラになったら、①の野菜を加えて、火が通るまで炒め、焼き肉のたれで味をつける。
- ④水分がなくなったら火を止める。
- ⑤ボウルに入れたごはん④を混ぜ込み、茶碗に盛る。
(おにぎりにしてもよい。)

材料(2人分)

- 野菜色々…………… 合計100g (ピーマン、にんじん、パプリカ、大根、しいたけ、きゅうりなど)
- 鶏ひき肉…………… 50g
- 酒…………… 大さじ1/2
- 焼き肉のたれ…………… 大さじ1 1/2
- サラダ油…………… 小さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 各少々
- ごはん…………… 240g

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)
345	13.1	7.8	52.7	1.2



しょうがご飯



作り方

- ①米は洗ってざるにあげる。
- ②新生姜は1cm長さのせん切りにする。
- ③油揚げは幅を半分に切り、せん切りにする。
- ④炊飯器の内釜に米を入れ、調味料を入れて水加減し②③を加えて炊飯する。
- ⑤ごはんが炊きあがったら全体を混ぜて、茶碗に盛り、白ごま、三つ葉を天盛りにする。

材料(4人分)

- 米…………… 2合
- 新生姜…………… 20g
- 油揚げ…………… 1/2枚
- 〔薄口しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 小さじ1
- 白ごま…………… 適量
- 三つ葉…………… 適量

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)
312	7.2	4.7	57.4	0.7



鯖と切り昆布の炊き込みごはん



作 り 方

- ①米は洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ②しょうがは1.5cm長さのせん切りにし、鯖缶は具と汁を分けておく。切り昆布は2〜3回水洗いして水気を切り、はさみで長さを切る。大葉はせん切りにする。
- ③炊飯釜に①と鯖缶の汁、しょうゆを加え、1合の目盛りまで水を入れる。
- ④しょうが、鯖缶の具、切り昆布を加えて炊飯する。炊きあがったら鯖を崩しながら混ぜて器に盛り、白ごまをふり大葉をのせる。

材料(2人分)

●米……………	1合	●しょうゆ……………	小さじ1
●鯖水煮缶……	1缶(150g)	●水……………	適量
●切り昆布……………	5g	●白ごま……………	小さじ1
●しょうが……………	10g	●大葉……………	4枚

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)
404	17.7	8.4	61.2	1.4

ツナトマト雑炊 (災害時の備蓄食品を利用)

作 り 方

- ①Aの材料を耐熱容器に入れ、よく混ぜラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ②パックごはんは記載されている時間加熱し、①に入れて混ぜる。
- ③ピザ用チーズを②に加え、余熱で溶かし、みじん切りにしたパセリを散らす。

※ツナ缶の代わりに鯖水煮缶などの缶詰を使用してもおいしくいただけます。

※キャベツやコーンを入れると食べ応えのある食感になります。

材料(2人分)

●パックごはん …	1パック(200g)	●ピザ用チーズ……………	40g
●ツナ缶……………	2缶(180g)	●パセリ……………	少々
●カットトマト缶 …	1缶(400g)		
A ●コンソメ(顆粒) …	小さじ1		
●塩……………	少々		
●こしょう……………	少々		

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)
503	21.2	24.6	45.9	2.0



豆腐クリームのパングラタン



作 り 方

- ①ほうれん草は熱湯で色よくゆでて、冷水に取り、水気をきって2cm長さに切る。
- ②ボウルに豆腐とコンソメを入れ泡立て器で滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③②に①のほうれん草とコーンを加えて混ぜる。
- ④パンの上部を切り取り、手で押してポケット状のくぼみをつくる。くぼみに③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤皿に切り落としたパンと一緒に盛り付ける。

材料(2人分)

- ロールパン…………… 2個
- 絹ごし豆腐…………… 1/4丁
- コンソメ(顆粒) …… 小さじ1/4
- ほうれん草…………… 20g
- コーン(缶)…………… 15g
- ピザ用チーズ…………… 20g

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)
248	9.8	8.9	30.8	1.2

きのこブロッコリーの簡単ペンネ

作 り 方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ②深さのあるフライパンにA、①、ペンネを入れてフタをして中火にかけ、沸騰したら時々混ぜながら、ペンネの規定時間煮る。
- ③②のフタをあけて強火にして粉チーズを加えて水気を飛ばしながらサツと混ぜ合わせる。

材料(4人分)

- ペンネ…………… 240g
 - ブロッコリー…………… 2/3株
 - エリンギ…………… 2本
 - ぶなしめじ…………… 1袋
 - ベーコン…………… 4枚
 - 粉チーズ…………… 大さじ4
- A
- 水…………… 700ml
 - 牛乳…………… 200ml
 - オリーブオイル …… 大さじ2
 - コンソメ…………… 小さじ2

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)
399	17.2	12.9	48.2	1.3





鯛の幽庵焼き

作り方

- ※鯛にふり塩をして（分量外）、10分ほどおき、水で洗ってキッチンペーパーで拭いておく。（下準備）
- ①ボウルに幽庵だれの材料をあわせておく。
 - ②①に下準備の終わった鯛を漬け込み、保冷バックに入れ、空気を抜いて冷蔵庫で30分ほどおく。
 - ③オーブンを220℃で予熱し、オープン皿にクッキングシートを敷いたうえに②を並べて13分焼く。
（オーブンの種類によっては途中10分くらいで、上下前後を入れ替える）
 - ④焼き上げた後、つけだれの残りを煮つめて③が熱いうちに刷毛で皮目に塗る。
 - ⑤皿にもみじ葉を敷き、④のをせ、ゆず皮の細切りをのせる。
 - ⑥付け合わせのししとうのみょうがの酢漬けを添える。

- （付け合わせ）
＝ししとうの素焼き＝
①ししとうはへたを取って、つまようじで穴を開けておく。
②フライパンで素焼きにする。
＝みょうがの酢漬け＝
①みょうがを洗い縦半分に分けて、斜めにスライスする。
②①を熱湯にくぐらせる。
③粗熱を取り水分を絞る。
④Bの材料をあわせて電子レンジで10秒加熱する。
⑤④の中に③を入れ混ぜ合わせ、しんなりさせ、5分おく。



- 材料（4人分）
●鯛（切り身）…………… 4切れ
＝幽庵だれ＝
A しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
ゆず果汁…………… 大さじ1
（付け合わせ）
＝ししとうの素焼き＝
●ししとうがらし…………… 8個
＝みょうがの酢漬け＝
B みょうが…………… 3個
酢…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ3/4

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)
146	11.6	4.7	10.5	1.4

和風アクアパッツア



作り方

- ①たらは塩・こしょうをし、あさは砂抜きをしておく。しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンは中火で熱し、オリーブオイルでしょうがと玉ねぎを炒める。あさを加えて軽く混ぜ、たらとミニトマトを加え、酒と水をふりかけ、フタをして沸騰させる。
- ③5分ほど煮て火をとめ、器に盛り付け、みつばのをせ、レモンを添える。

- 材料（4人分）
●生たら…………… 4切れ
●塩…………… ひとつまみ
●こしょう…………… 少々
●あさり…………… 120g
●しょうが…………… 大1かけ
●玉ねぎ…………… 1/2個
●ミニトマト…………… 12個
●酒…………… 大さじ4
●水…………… 120ml
●オリーブオイル…………… 大さじ2
●みつば…………… 1束
●レモン…………… 1/2個

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)
167	13.6	6.2	9.6	0.9

サーモンのちゃんちゃん焼き

作 り 方

- ①サーモンは混ぜ合わせたAに漬け込む。
- ②キャベツ、にんじんは短いせん切り、玉ねぎは薄切り、にらは3cmに切る。
- ③②にBを混ぜておく。
- ④フライパンの上にクッキングシートを敷き、①ともやしを並べ上に③とバターをのせてフライパンのフタをし、中火で5～10分蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛り付ける。

材料(2人分)

●サーモン(小) … 2切れ(120g)	A	みそ …… 大さじ1/2
●キャベツ …… 中1枚(30g)		みりん …… 小さじ1
●にんじん …… 10g		砂糖 …… 小さじ1/2
●玉ねぎ …… 10g	B	みそ …… 小さじ1
●にら …… 10g		みりん …… 小さじ1
●もやし …… 30g		砂糖 …… 小さじ1/3
●バター …… 小さじ1		

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)
141	12.1	5.0	10.2	1.1



鮭とキャベツのんにくみそ炒め



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)
207	16.7	8.5	13.5	1.3

作 り 方

- ①鮭は大きさを3等分に切り、塩少々(分量外)をふって10分おいてから水気を拭き、混ぜたAを揉み込んで10分おく。キャベツは5cm角に、ピーマンは縦に1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、表面を軽く拭き取った①(漬けたれは使うので捨てない。)を入れ、中火で両面を焼いて軽く焼き色をつける。キャベツ、ピーマン、①のたれの順にのせ、フタをして中火で3分蒸し焼きにする。(焦げないよう途中で上下を返す)
- ③キャベツがしんなりしたら全体を炒め合わせ、器に盛って七味唐辛子をふる。

材料(2人分)

●生鮭切り身 …… 2切れ	●オリーブオイル …… 大さじ1/2
●キャベツ …… 300g	●七味唐辛子 …… 少々
●ピーマン …… 2個	※みりんでも可
A	みそ …… 大さじ1
	甘酒(米麹タイプ)※ …… 大さじ1
	白すりごま …… 大さじ1
	にんにく …… 1かけ



鶏むね肉と大葉のゴロゴロ焼き



作り方

- ①鶏肉は約1cmサイズに切る。青じそは細かく刻む。
- ②全ての材料をよく混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに油を適量（分量外）をひいて、弱火にする。
- ④スプーン2本で②をすくい取り、フライパンで形を整えながら並べ、中火で焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、フタをして中までしっかり火を通す。
- ⑥裏面に焼き色がついたら皿に盛り付ける。

材料(4人分)

- 鶏胸肉…………… 1枚(300g)
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- 青じそ(大)…………… 5~6枚
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 片栗粉…………… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 酒…………… 大さじ1

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)
121	14.7	3.4	6.8	0.6

鶏むね肉で! ピリ辛チキンステイック

作り方

- ①鶏肉は1cm幅の棒状（そぎ切りにしてから棒状に切る）に切り、フォークで全体に穴をあける。ポリ袋にAとともに入れ、揉み込んで5分おく。バットなどで片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに揚げ油を5mm深さまで入れて中火で熱し、①を入れる。こんがりしたら裏返し、両面で3~4分揚げ焼きにするとりだす。
- ③フライパンの油を拭き取り、Bを入れてよく混ぜ（片栗粉を溶かす）弱火にかける。とろみがついたら②を戻してからめる。
- ④皿にサニーレタスを敷いて、盛り付ける。

材料(4人分)

- 鶏むね肉…………… 2枚
- 塩…………… 小さじ1/6
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1
- 卵…………… 1個
- 片栗粉、揚げ油…………… 各適宜
- 片栗粉…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 水…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- 豆板醤…………… 少々
- んにくすりおろし…………… 少々
- 白炒りごま…………… 適量
- サニーレタス…………… 適量



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)
223	31.1	3.8	14.0	1.8

鶏ささみとわかめの甘辛炒め



作 り 方

- ①わかめはたっぷりの水に5～6分つけてもどし、さっと洗って水気を絞る。万能ねぎは長さ4～5cmに切る。ささ身は白い筋があれば取り、4等分のそぎ切りにする。Aは混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱して、ささ身を並べ入れ、返しながら表面の色が変わるまで焼く。わかめを加えてさっと炒め、Aを加える。煮立ったら万能ねぎを加え、汁気を飛ばすように炒め合わせる。
- ③皿に盛り付ける。

材料(4人分)				
●鶏ささ身	6本	A	砂糖	大さじ1
●カットわかめ(乾燥)	20g		酒	大さじ1
●万能ねぎ	200g		しょうゆ	大さじ1
			●サラダ油	大さじ1

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)
133	14.9	3.4	7.3	1.9

ひじき入りふんわりつくね

作 り 方

- ①芽ひじきは袋の表示通りに戻して、しっかり水気をしぼる。いんげんは茹でて、小口切りに切る。長ねぎは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、豆腐、Aを加えて、粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ③①を加えて混ぜ、16等分し形を整える。
- ④フライパンに油を熱して、③を並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして2～3分焼く。
- ⑤フライパンの油汚れをキッチンペーパーでふいて、Bを加えて煮つめ、とろみがついたら④をからめ2個ずつつまようじにさして器に盛る。

材料(4人分)				
●鶏ひき肉	300g	B	●サラダ油	小さじ2
●豆腐(もめん)	150g		みりん	大さじ2と1/2
●芽ひじき(乾燥)	大さじ1		しょうゆ	大さじ1
●いんげん	3本		砂糖	小さじ1
●長ねぎ	10g	A	片栗粉	小さじ1/3
おろししょうが	大さじ1/2		水	大さじ1/2
塩	小さじ1/6			
こしょう	少々			



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)
221	13.9	12.9	9.6	1.0



ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え

作り方

- ①ヨーグルトはザルにキッチンペーパーを敷いて、水気を切る（15分～20分）。
- ②ボウルに鶏ひき肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ、8等分して丸める。
- ③小松菜は3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分にして、くし形に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を半分に並べ、空いているところに③の玉ねぎとエリンギを入れてともに焼き付ける。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、1分焼いたらBを加えて、沸騰したらフタをして3分ほど煮る。小松菜を加えて、さらに3分ほど煮る。
- ⑥器に盛り付け①のをせる。

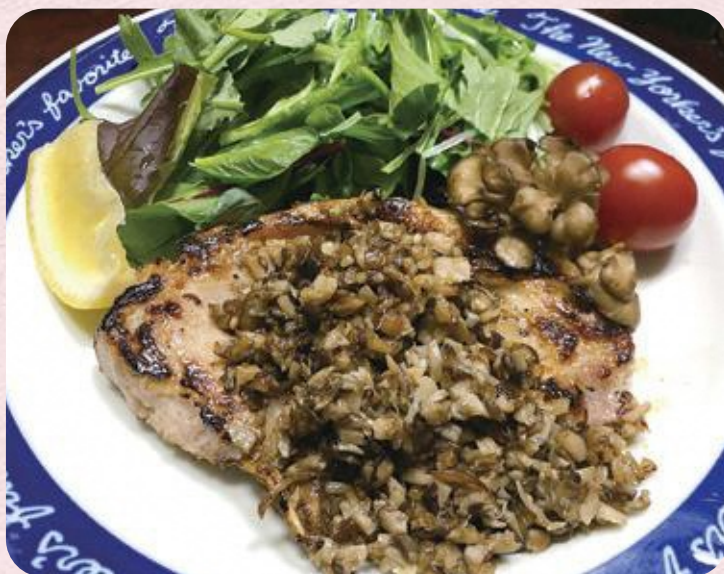
材料(2人分)

●鶏ひき肉	100g	●玉ねぎ	50g
●木綿豆腐	100g	●エリンギ	1本(50g)
●玉ねぎ	50g	トマト缶	200g
A パン粉(乾)	大さじ2	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
塩	小さじ1/6	水	100ml
こしょう	少々	●オリーブオイル	大さじ1/2
●小松菜	100g	●プレーンヨーグルト	50g



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)
230	14.4	11.8	14.3	1.1

ポークソテーきのこソース



作り方

きのこソースを作る

- ①しいたけ、マッシュルーム2種は石づきを除き、みじん切りにする。玉ねぎは細かいみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとバターを弱火で熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、きのこ、玉ねぎを加え、水分を飛ばすように中火で8～10分間炒める。
- ③全体がしんなりしたら弱火にし、さらに8～10分間じっくりと炒める。しょうゆ、はちみつを加えて塩、こしょうで味を調え、タイムを加えて火を止める。
- ④豚肉は筋切りをして両面に塩、こしょう各少々をまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を焼く。
- ⑤両面がカリッとして中まで火が通ったら、器に盛る。きのこソース適量をのせて黒こしょう少々をふり、レモン、ペパーリーフ、ミニトマト等を添える。

材料(2人分)

●豚肩ロース肉(豚カツ用)	2枚(200g)	バター	20g
●塩・こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1/2
●サラダ油	大さじ1	はちみつ	小さじ1
きのこソース(作りやすい分量4人分)		塩・こしょう	各少々
生しいたけ	6～8枚	タイム(乾)	少々
マッシュルーム(ホワイト・ブラウン)	各1パック	●黒こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個	●レモン	適量
にんにく(みじん切り)	小さじ2	●ペパーリーフ	適宜
オリーブオイル	大さじ1	●ミニトマト	適宜

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)
393	16.9	31.2	9.3	0.8

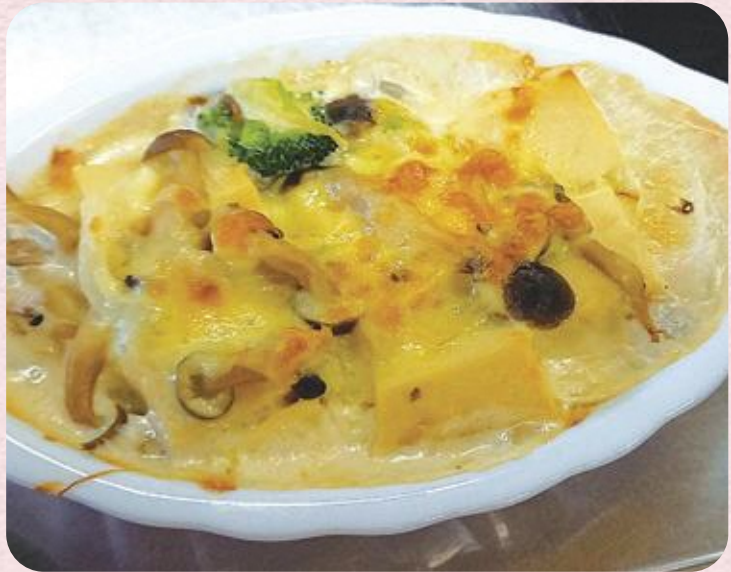
高野豆腐のグラタン

作 り 方

- ①バットに高野豆腐を並べて、牛乳200mlを入れて戻し、一口大に切る。ブロッコリーは、小房に分けて熱湯で3分ほど茹でる。しめじは石づきを切り小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて弱火で熱し、玉ねぎとしめじを炒める。
- ③②に高野豆腐、残りの牛乳、顆粒コンソメを入れフタをして5分煮る。
- ④③の火をとめて水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜ、グラタン皿に等分に入れる。
- ⑤④にチーズを等分にかけ、オーブントースターに入れて5〜6分焼く。

材料(2人分)

- 高野豆腐(乾) 50g
- バター 小さじ1
- ブロッコリー 50g
- 顆粒コンソメ ... 小さじ1/2
- しめじ 1/2株(50g)
- 片栗粉 小さじ1
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- (同量の水で溶く)
- 牛乳 350ml
- ビザ用チーズ 30g



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)
326	22.7	19.8	12.6	1.3

トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ

作 り 方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。ミニトマトはへたを取り、横半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにベーコンを入れて中火にかけ炒める。油が出てきたらブロッコリーを加えてサッと炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、牛乳と塩、②を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンをさっと拭き、オリーブオイルを加えて火にかける。フライパンが温まったら、③を流し入れる。菜箸で軽くかき混ぜたら、ミニトマトを散らす。フタをして弱めの中火で8分蒸し焼きにする。
- ⑤4等分に切り分け、皿に盛る。

材料(4人分)

- 卵 4個
- 牛乳 大さじ2
- ミニトマト 4個
- 塩 小さじ1/3
- ブロッコリー 80g
- オリーブオイル ... 大さじ1/2
- ベーコン 3枚

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)
146	9.6	97	3.9	1.1





にんじんとオレンジのサラダ

作り方

- ①にんじんの皮をむき、せん突き器で突いて水に放っておく。(にんじんは包丁で切ってせん切りにするより、せん突き器で切るほうが表面がざらついてドレッシングがよくからむ)
- ②オレンジは皮と袋を取り、実をほぐしておく。
- ③ボウルに酢、はちみつ、塩を混ぜて、溶けたらオリーブオイル、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ④盛りつける直前ににんじんの水分をよく切り、オレンジと一緒にドレッシングで和える。
- ⑤豆苗を食べやすい長さに切り、さっと茹でて水気を絞り天盛りにする。

材料(4人分)

● にんじん	1本	=ドレッシング= 酢……………大さじ2 オリーブオイル…大さじ2 塩……………少々 はちみつ…………小さじ2/3 こしょう…………少々
● オレンジ	3個	
● 豆苗	適宜	



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)
114	1.1	6.1	12.6	0.1

レンジで簡単! なすのうま辛和え



作り方

- ①なすは縦4等分に切る。ピーナッツを粗く刻み、小ねぎを小口切りにする。
- ②耐熱容器になすとごま油を入れて合わせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③Aを入れて和える。器に盛り付け、ピーナッツと小ねぎを散らす。

材料(4人分)

● なす	4本(320g)
● ピーナッツ	20g
● 小ねぎ	10g
● ごま油	大さじ1
A	ボン酢……………大さじ4 ラー油……………適量

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)
81	2.2	5.6	3.9	0.9

友禅和え

作 り 方

- ①大根、にんじん、きゅうりはそれぞれ細いせんぎりにし、塩をふってしばらくおき、固く水気を絞る。
(水気を絞ると塩分も減らせます)
- ②ツナ缶は汁気を切って、ほぐしておく。
- ③スライスチーズはせん切りにする。
- ④ドレッシングの材料をボウルに入れて混ぜておく。
- ⑤①、②、③をボウルに入れて混ぜ、器に盛って④のドレッシングをかけ、白ごまを飾る。

材料(2人分)

●大根……………	150g	＝ドレッシング＝
●にんじん……………	25g	プレーンヨーグルト …… 1/8カップ 砂糖…………… 小さじ1 レモン汁…………… 大さじ1/4 からし…………… 小さじ1/2
●きゅうり……………	1/2本	
●塩……………	小さじ1/2	
●ツナ缶……………	小1/2缶	
●スライスチーズ……………	1枚	
		●白ごま…………… 少々

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)
123	6.2	7.5	6.7	0.9



たこのポテトサラダ



作 り 方

- ①じゃがいもは皮付きのまま鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。煮立ったらフタをして、弱火にし、柔らかくなるまで、25～30分間ゆでる。
- ②じゃがいもが熱いうちに皮をむき、ボウルに入れて木べらで粗めにつぶし、あら熱を取る。
- ③きゅうりは3mm厚さの小口切りにしてボウルに入れる。塩小さじ1/2をまぶして5～10分間おき、水気をよく絞る。たこは薄切りにする。
- ④別のボウルに甘酢の材料をあわせ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。きゅうり、たこを加えて軽く混ぜる。
- ⑤②にマヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ、④の汁気を切って加え、さっくりと混ぜる。
- ⑥皿にレタスを敷いて⑤を盛り付ける。

材料(4人分)

●じゃがいも ……	2個(250g)	●塩……………	少々
●ゆでたこの足 ……	1本(100g)	●マヨネーズ……………	大さじ1～2
●きゅうり……………	2本	●こしょう……………	少々
＝甘酢＝		●レタス……………	少々
酢……………	大さじ3		
砂糖……………	大さじ1		
塩……………	少々		

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)
108	5.1	3.3	10.6	0.3



きゅうりと丁字麩の酢味噌和え



作り方

- ①丁字麩は食べやすい大きさに切って水に戻し、水気を絞る。
- ②きゅうりは薄切りにし、水1/2カップに塩を溶かした塩水につけてしんなりとさせ、流水で洗い流し、よく水気を絞る。
- ③ボウルに①と②を合わせておく。
- ④食べる直前にAをよく混ぜ合わせ、③のボウルに入れて和える。

材料(4人分)

● 丁字麩	8個	A	=酢味噌=	
● きゅうり	2本		白みそ	大さじ3
● 塩	小さじ1/2		砂糖	大さじ1
			酢	大さじ2
			和からし	小さじ1

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)
64	2.4	0.7	11.1	1.0

わかめときゅうりの炒め物

作り方

- ①わかめは一口大に切り、きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種を取り斜め5mm幅に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ③全体に油が回ったらAを加えてこしょうをふり炒め合わせる。
- ④器に盛り付け白ごまをふる。

材料(4人分)

● わかめ(生)	120g	A	酒	大さじ1
● きゅうり	2本		しょうゆ	小さじ2
● しめじ	100g		こしょう	少々
● おろしにんにく	小さじ1/2		白ごま	小さじ1
● おろし生姜	小さじ1			
● ごま油	小さじ2			

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)
47	1.4	2.4	2.7	0.9



切干し大根のミルク煮



作 り 方

- ①切干し大根はたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
- ②にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し①、②を入れて炒める。
- ④牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮つめ、器に盛る。

材料(2人分)

●切干し大根……………	20g	●サラダ油……………	小さじ1/2
●にんじん……………	10g	●牛乳……………	1カップ
●しいたけ……………	1個	●だしの素……………	小さじ1/2
●ちくわ……………	1本	●しょうゆ……………	小さじ1/2
●さやいんげん……………	10g		

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)
59	2.8	2.3	5.9	0.5

クリーミー白和え

作 り 方

- ①絹ごし豆腐は紙タオルで表面の水気をふきとる。
 - ②ミキサーにAの材料を全て入れて、なめらかになるまで攪拌して和えごろもを作る。
 - ③グリーンアスパラは2cm長さに切り塩少々入れた熱湯で茹で、ざるにあげて水気を切る。
 - ④ミニトマトはへたを取って半分に切る。パプリカ（黄）はへたと種を取って食べやすい大きさに切る。
 - ⑤器に野菜を盛り、和えごろもをかける。
- ※ A を8人分、それ以外は4人分と想定した栄養価

材料(4人分)

絹ごし豆腐……………	125g	●グリーンアスパラガス……………	40g
ごま油(白)……………	大さじ1	●ミニトマト……………	4個
A 砂糖……………	小さじ2	●パプリカ(黄)……………	40g
薄口しょうゆ……………	小さじ1		
塩……………	少々		

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)
59	2.1	4.0	3.3	0.3





お吸い物 (七夕汁)

作 り 方

- ①そうめんは固ゆで (1分間) する。
- ②オクラはへたを切り落とし、塩少々で板ずりし、1分ほど塩ゆでした後冷水に取り、4mmの小口切りにする。
- ③しめじは小房に分けだし汁でさっと煮る。
- ④みつばはさっと熱湯を通し冷やして結ぶ。
- ⑤卵はフライパンで厚めに焼き、ハート型に抜く。
- ⑥ゆばはぬるま湯に3分浸し、短冊形に切る。
- ⑦汁椀に具材を入れる。
- ⑧だし汁を中火で熱し、沸いてきたら塩、しょうゆで調味し⑦の上から注ぐ。

材料〔4人分〕

- そうめん …………… 1/6束
- オクラ …………… 2本
- しめじ …………… 1/6パック
- みつば …………… 1/2束
- 卵 …………… 1/4個
- ゆば …………… 1cm×4cm×8枚
- だし汁 …………… 600CC
- 塩 …………… 小さじ1/3
- うすくちしょうゆ …… 小さじ1/2

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)
24	1.7	0.7	2.6	0.9



大根と卵のどろみスープ



作 り 方

- ①大根はすりおろす。しいたけは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋に水を加え強火にかけ、沸騰したらしいたけと鶏ガラスープの素、しょうゆを加える。
- ③弱めの中火にして、大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。
- ④器に盛り、小ねぎを散らす。

材料〔4人分〕

- 大根 …………… 200g
- しいたけ …………… 3枚
- 卵 …………… 1個
- 水 …………… 500ml
- 鶏ガラスープの素 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 小ねぎ …………… 2本

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)
35	2.5	1.4	2.4	0.8

元気野菜のゴロゴロスープ

作り方

- ①トマトはへたを取ってひと口大に切り、かぼちゃは種とわたを取って皮をところどころむき、厚さ1cmのひと口大に切る。
- ②さやいんげんは筋を取って長さ4cmに切り、玉ねぎは2cm角に切る。ピーマンはへたと種を取ってひと口大に切る。
- ③鍋に水とウェイパーを入れて強火にかけ、煮立ったら①と②の野菜を順に加える。再び煮立ったら弱めの中火にし、10～15分コトコト煮る。
- ④③の野菜がやわらかくなったら、こしょうで味を整える。

材料(4人分)

● トマト ……………	1/4個	● ピーマン ……………	1/2個
● かぼちゃ ……………	40g	● ウェイパー(シャンタン等) ……	小さじ2
● さやいんげん ……………	2本	● 水 ……………	500ml
● 玉ねぎ ……………	50g	● こしょう ……………	少々

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)
27	0.7	1.0	3.5	1.0



スープカレー



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)
229	10.9	11.2	17.6	0.8

作り方

- ①Aの玉ねぎはみじん切りにする。カレースープの玉ねぎは1cm幅のくし形に、じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。ミニトマトはへたを取る。
- ②ブロッコリーは洗って小房に分け、さっとゆでる。
- ③ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、一口大に丸める。(1人分3個)
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③をころがしながら焼き色をつける。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。
- ⑥⑤に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮込む。
- ⑦材料がやわらかくなったらブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。最後に塩・こしょう・ケチャップで味を整える。

材料(4人分)

～ミートボール～

豚ひき肉 ……………	150g	● じゃがいも ……………	1個
玉ねぎ ……………	1/4個	● 固形スープの素 ……………	1個
パン粉 ……………	大さじ3	● 水 ……………	1と1/2カップ
牛乳 ……………	小さじ2	● 牛乳 ……………	1と1/2カップ
かたくり粉 ……………	小さじ1	● ミニトマト ……………	8個
塩・こしょう ……………	少々	● 塩・こしょう ……………	少量
● サラダ油 ……………	小さじ1	● カレー粉 ……………	小さじ1と1/2
～カレースープ～		● トマトケチャップ ……	大さじ1
● ブロッコリー ……………	150g	● サラダ油 ……………	大さじ1
● 玉ねぎ ……………	1/2個		



さわやかキャロット寒天

作り方

- ①にんじんは皮をむいて適当な大きさに切り、さっと洗って耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ②鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら混ぜながら弱火で2分ほど煮たあと、グラニュー糖を加えて煮溶かす。
- ③ミキサーに①とオレンジジュースを入れて攪拌し、②の鍋に加えてひと煮立ちさせ、アクを除き、あら熱を取る。
- ④オレンジは皮を厚めにむき、薄い輪切りを6枚作る。
- ⑤バットに③の寒天ゼリー液を少し流し、④のオレンジを並べ、上から寒天ゼリー液をすべて流し、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら6等分に切り分ける。



材料(約23×17cm/バット1台分)

- にんじん…… 1/2本(正味100g)
- グラニュー糖 …… 100g
- 水…………… 1と1/2カップ
- オレンジジュース… 2と1/2カップ
- 粉寒天…………… 8g
- オレンジ …… 1個(230g)

(1切れ分)

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)
112	0.6	0.1	26.3	0.0

フルーツ寒天



作り方

- ①鍋に粉寒天、砂糖、分量の水を入れ、泡立て器でまぜて火にかける。絶えず混ぜながら煮立ったら弱火にしてさらに2分加熱する。火を止めてレモン汁を加えて混ぜる。
- ②小さい容器12個に、大きく切ったラップを敷き、果物を等分して入れる。①の寒天液を大さじ1〜2ずつ、等分に加える。
- ③空気が入らないように、きっちりラップの口を絞ってタコ糸や輪ゴムなどでしばって口を閉じる。
- ④ボウルに氷水を入れ、菜箸などを渡して③の茶巾に絞った寒天をつるし、氷水につけて1時間ほど冷やし固める。(絞った口から水が入らないように注意)
- ⑤ラップをはずして、器にのせる。(絞った方を上にする。)

材料(12個分)

- エネルギー95kcal、塩分0g、糖分22.5g
- 粉寒天…………… 4g
- 砂糖…………… 大さじ3
- 水…………… 300cc
- レモン汁 …… 小さじ1
- 好みの果物 (キウイフルーツ) …… 3個
- (缶詰)大 …… 3個

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)
34	0.3	0.1	7.5	0.0

牛乳ココアプリン

作 り 方

- ①小皿にAを入れ、ゼラチンをふやかしておく。
- ②鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ボウルに純ココア、砂糖を入れダマがなくなるよう混ぜ合わせる。②と①も加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ④器に③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。輪切りにしたバナナをのせる。

材料(4人分)

- 牛乳(無脂肪) …… 250ml
- 純ココア …… 15g
- 砂糖 …… 25g
- バナナ …… 1/2本
- A 粉ゼラチン …… 5g
- 水 …… 大さじ1

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)
91	2.5	3.0	12.5	0.1



豆入りかるかん



作 り 方

- ①長芋をすりおろし、水、砂糖の3/4量を加えて混ぜる。
- ②①に上新粉を入れ、混ぜる。
- ③別のボウルで卵白を泡立てる。泡がしっかりとできたら、残りの砂糖を加えてさらに角が立つまで泡立てる。
- ④②に③の半量を加えて泡立て器で混ぜる。残りの③と粉山椒を加えゴムべらで切るようによく混ぜる。
- ⑤耐熱容器にカップを入れる。カップの高さの半分まで④の生地を入れて煮豆(飾り用に少し残しておく)を入れ、さらに残りの生地を入れる。上に飾り用の煮豆をのせる。
- ⑥蒸し器で15分蒸す。

材料(4個分)

- 長芋 …… 50g
- 上新粉 …… 40g
- 砂糖 …… 25g
- 水 …… 30ml
- 卵白 …… 1/2個
- 粉山椒 …… 少々
- 好みの煮豆 …… 50g

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)
98	1.5	0.1	22.2	0.1



かぼちゃときなこのスノーボール



作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、電子レンジ（500W）で1分半加熱し、つぶす。
- ②①に砂糖を加えてよく混ぜ、油を少しずつ加える。オーブンを170℃に予熱する。
- ③②に薄力粉、片栗粉、きなこを混ぜ、押しつけるようにまとめたら、冷蔵庫で10分ほど休ませる。直径3cmくらいのボール状に丸め、スプーンのヘリなどで、数か所スジをつけ、中央にかぼちゃの種を押し込む。全部で16個つくる。
- ④③をオーブンシートを敷いた天板にならべ、18分焼く。粗熱が取れたら、粉砂糖をかける。

材料（4人分）

●かぼちゃ…………… 60g	●片栗粉…………… 20g
●砂糖…………… 40g	●きなこ…………… 20g
●油…………… 40g	●粉砂糖…………… 小さじ2
●薄力粉…………… 120g	●かぼちゃの種…………… 16個

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)
290	4.2	11.4	40.8	0.0

ラスク

作り方

- ①砂糖とスキムミルクを混ぜておく。
- ②バターをクリーム状に練り、①を混ぜる。
- ③②にお好みでフレーバーを混ぜる。
- ④食パンを6等分し、120℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤粗熱が取れたら③を④に塗り、120℃で20分焼く。

材料（4人分）

●食パン（10枚切り） …… 2枚	【アレンジ用フレーバー】
【プレーン】	●抹茶…………… 1g
無塩バター…………… 10g	●コーヒー…………… 1g
砂糖…………… 10g	
スキムミルク…………… 2.5g	

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)
76	1.6	2.6	11.1	0.2



テリーヌチーズケーキ



作り方

- ①クリームチーズは常温に戻しておく。卵は溶きほぐす。オーブンを160℃に予熱しておく。
- ②ボウルにクリームチーズを入れ、泡立て器やヘラなどで滑らかになるまで混ぜる。砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ③薄力粉を加えてよく混ぜ、溶き卵を少しずつ加えながら生地が均一になるまでよく混ぜる。
- ④生クリームを少しずつ加えながらよく混ぜ、レモン汁を加えて更に混ぜる。オーブンシートを敷いた型に流し入れる。
- ⑤型ごと深さのあるバットに入れ、バットに熱湯（分量外）を注ぎ入れる。160℃のオーブンで60分蒸し焼きにする。粗熱が取れたら型のまま冷蔵庫で冷やす。

材料(8人分)(18cmのパウンド型)

●クリームチーズ	200g	●砂糖	60g
●生クリーム(乳脂肪) …	200ml	●薄力粉	大さじ2
●卵	2個	●レモン汁	大さじ1

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)
243	4.2	19.4	12.9	0.3

ホットケーキミックスを使った半月サンド

作り方

- ①生クリームにグラニュー糖を加えて泡立て、ホイップクリームを作っておく。
- ②フルーツは皮をむき、食べやすい大きさにカットしておく。
- ③ボウルに材料Aを入れて混ぜ、ホットケーキミックスも加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③の生地を円形に流し入れ弱火で両面焼く。くっつきやすいフライパンの場合は薄くバター又はサラダ油をひく。
- ⑤焼き上がった生地は熱いうちに軽く半分に折り、折りたたんだ形のままラップで包み冷ましておく。
- ⑥①を星口金をつけた絞り袋に入れ、冷めた⑤の内側に絞り、フルーツをのせサンドする。

材料(8個分)

●ホットケーキミックス	100g	●生クリーム	200ml
●卵	1個	●グラニュー糖	20g
●牛乳	65ml	●お好みのフルーツ	適量
●プレーンヨーグルト	30g	(キウイフルーツ、バナナなど)	
●レモン汁	少々		



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)
180	2.5	11.9	15.2	0.2

標準計量カップ・スプーンによる重量表

●カップ・スプーンによる食品の重量(g)

食品名	計量器	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒		5	15	200
しょうゆ		6	18	236
みりん・みそ		6	18	230
食塩(精製塩)		6	18	240
食塩(天然塩)		5	15	180
上白糖		3	9	130
グラニュー糖		4	12	180
ざらめ		5	15	200
水あめ・はちみつ		7	21	280
マーマレード		7	21	270
ジャム		7	21	250
小麦粉(薄力粉・強力粉)		3	9	110
じゅうそう		3	9	120
片栗粉		3	9	130
パン粉(生・乾燥)		1	3	40
コーンスターチ		2	6	100
上新粉		3	9	130
道明寺粉		4	12	160
オートミール		2	6	80
ベーキングパウダー		4	12	150
こしょう		3	8	100
カレー粉		2	6	80

食品名	計量器	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
粉わさび		2	6	70
粉からし		2	6	90
練りわさび・練りからし		6	—	—
粉ゼラチン		3	9	130
スキムミルク		2	6	90
トマトケチャップ		5	15	230
トマトピューレ		5	15	210
ウスターソース		6	17	—
マヨネーズ		4	12	190
粉チーズ		2	6	90
生クリーム		5	15	200
牛乳		5	15	210
ごま		3	9	130
練りごま		5	15	210
油・バター・マーガリン		4	12	180
ラード		4	12	170
ショートニング		4	12	160
番茶・紅茶(茶葉)		2	6	60
煎茶(茶葉)		2	6	90
抹茶		2	6	110
インスタントコーヒー(粉末)		1	3	—
ココア		2	6	90

●カップによる食品の重量(g)

食品名	カップ (200ml)
胚芽精米・精白米	170
もち米	175
精白米	180
大根おろし	200
はまぐりのむき身	200
あさりのむき身	180
干しぶどう	160
白いんげん	160

食品名	カップ (200ml)
あずき	160
うずら豆	150
大豆	150
むきえんどう	130
枝豆(生むき身)	130
くず粉	125
ピーナッツ	120
さらしあん	120

食品名	カップ (200ml)
白玉粉	120
そば粉	120
押し麦	110
むきくるみ	80
ぎんなん	80
しらす干し	60
にぼし	40
花がとお(削り節)	10

*精白米・胚芽精米1合(180ml)=150g

*もち米1合(180ml)=155g

*無洗米1合(180ml)=160g

材料のはかり方



知っておきたい塩分の目安

	食 品 名	分 量	食塩量(g)
調 味 料	食卓塩(精製塩)	小さじ1	6
	こい口しょうゆ	大さじ1	2.6
	うす口しょうゆ	大さじ1	2.9
	ウスターソース	大さじ1	1.4
	米みそ(淡色辛みそ)	大さじ2/3	1.5
	トマトケチャップ	大さじ1	0.5
	マヨネーズ	大さじ1	0.2
魚 介 類	しらす干	20g	1.3
	いか塩辛	20g	1.4
	塩 鮭	60g	1.1
	小女子佃煮	20g	1.1
	たらこ	30g(1/2腹)	1.4
	塩さば	80g	1.4
	真アジ(開き干し)	45g(1尾)	0.8
	魚肉ソーセージ	30g	0.6
肉 類	ちくわ	60g	1.3
	サラミソーセージ	20g	0.6
	プレスハム	20g(1枚)	0.5
	ベーコン	20g(1枚)	0.4
	ウィンナーソーセージ	30g(2本)	0.6
	コンビーフ缶詰	50g	0.9
	焼き豚	50g	1.2

	食 品 名	分 量	食塩量(g)
野 菜 類	うめぼし	1個	1.8
	福神漬け	20g	1.0
	たくあん漬け	20g	0.7
	白菜塩漬け	30g	0.6
	なす塩漬け	30g	0.7
	うり 奈良漬け	30g	1.4
	高菜漬け	40g	1.6
	べったら漬け	30g	0.8
穀 類	そうめん(乾)	100g	3.8
	うどん(茹)	200g(1玉)	0.6
	カップ麺(1個)	80g	5.5
	フランスパン	60g	1.0
	ライ麦パン	60g	0.7
	食パン	50g	0.6
外 食	ぶどうパン(1個)	60g	0.6
	ざるそば	1人前	3.2
	天ぷらうどん	1人前	4.6
	ラーメン	1人前	6.0
	焼きそば	1人前	1.8
	カレーライス	1人前	3.7
	カツ丼	1人前	3.6
	す し	1人前	3.1
	ハンバーグ	1人前	3.0
	トンカツ	1人前	1.6

塩分を減らす工夫

*漬け物は控える

浅漬けにして、少量にする。

*麺類の汁は残す

全部汁を残せば2～3g減塩できる。

*新鮮な食材を用いる

食材の持ち味で薄味の調理。

*具だくさんのみそ汁にする

同じ味付けでも汁の量が減り、減塩できる。

*むやみに調味料を使わない

味付けを確かめてから、どうしても必要な時だけ使う。

*低ナトリウムの調味料を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する。

*香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

だし汁・七味・しょうが・柑橘類などを組み合わせる。

*外食や加工食品を控える

目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する。

*調味料は計って使用する

目分量は徐々に使用量が増える可能性があるため、計量を習慣づける。

*野菜や果物をしっかり食べる

果物や野菜には身体の中からナトリウムの排出をうながすカリウムを多く含む。

だしのとり方

●昆布・かつおの合わせだしのとり方

- ・水・・・1ℓ
- ・昆布・・・10g(水に対して1%)【目安:10cm四方×2枚】
- ・かつお節(薄削り)・・・10g(水に対して1%)
- ・ざる・キッチンペーパーなど

- ①水で濡らして固く絞ったふきんやキッチンペーパーで、昆布の表面を軽く拭く。
- ②鍋に昆布を入れて水を注ぐ。フタをして、30分以上おく。
(水出しの場合は冷蔵庫に入れて一晩おく)
- ③②を火にかけ、弱めの中火にかける。
- ④泡が出てきて、沸騰直前になったら火をとめ、昆布を引き上げる。
- ⑤④を沸騰させてからいったん火をとめ、かつお節を入れる。

- ⑥再度中火～強火にかけ再沸騰したらすぐに火をとめ、かつお節が沈み始めるのを待つ。
- ⑦ボウルなどにキッチンペーパーを敷いたざるを置き、⑥をこす。

●煮干し(いりこ)だしのとり方

- ・水・・・1ℓ
- ・煮干し・・・20g～40g(頭と内臓を取り除いた正味量)
- ・ざる・キッチンペーパーなど

- ①頭と内臓を取り除いた煮干しと水を鍋に入れ、フタをして、30分以上おく。(水出しの場合は冷蔵庫に入れて一晩おく)
- ②①を中火にかけ、煮立つ前に弱火にしてアクをすくい取り、10分ほど煮る。
- ③ボウルなどにキッチンペーパーを敷いたざるを置き、②をこす。

編 集 後 記

この度、昭和60年5月に本会の発足より40周年の記念すべき年を迎えることが出来ました。これはひとえに、先輩会員の皆様より受け継いで、楽しくボランティア活動が続けて来られた結果だと思っています。

これからも、50年、60年と絶えることなく、活動が続けていきたいと思っています。

これまで、10周年、20周年、30周年と節目毎に献立集を作成し、活動で実施した料理を掲載してまいりました。

今回、30周年以降の10年間を振り返り、住民の皆様や、会員の学習を目的に実施した料理から40種類の献立を抜粋し、記念レシピ集を作成することができました。

この冊子を手にしていただいた皆様の健康づくりに寄与することを目的として作成したのですが、社会のIT化に対応できるよう、QRコードを読み込むことで、スマートフォンやタブレットなどで、いつでも確認できるようになっています。

是非、ご家族の健康づくりに活用していただき、毎日の食卓を彩る一助になれば幸いに存じます。

最後に、本レシピ集の作成にあたり、ご協力をいただきました方々に心よりお礼申し上げます。

久御山町食生活改善推進員協議会「久味の会」

会長 高月 裕子

受賞歴

平成 5 年10月	京都府食生活改善推進員連絡協議会	努力賞
平成 8 年 5 月	京都府食生活改善推進員連絡協議会	会長賞
平成16年10月	町制施行50周年記念	久御山町長 感謝状
平成21年12月	京都府知事賞	
平成29年10月	厚生労働大臣賞	

本レシピ集の内容を
Webでも公開しています



40周年記念レシピ集

発行年月日 令和7年3月

発行 久御山町食生活改善推進員協議会「久味の会」
〒613-8585 京都府久世郡久御山町島田ミスノ38番地
久御山町民生部国保健康課（事務局）
TEL 0774-45-3906／075-631-9913

