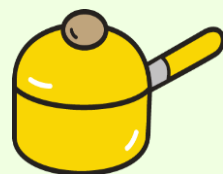


成人向き☆

レシピ集



切干しだいこんの中華炒め



食物繊維が豊富な切干しだいこんを
少ない調味料でさっと炒めるだけの
簡単副菜です。

1人分（1/2量）

エネルギー 105kcal

食物繊維 3.9g

食塩相当量 0.5g



●材 料●（2人分）

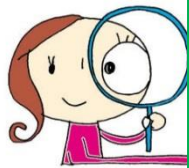
切干しだいこん	1袋（30g）	・・・水で5分程度戻し、水気をきって 食べやすい長さに切る
長ねぎ	1/2本（70g）	・・・斜め切り
さくらえび 素干し	大さじ2	
ごま油	大さじ1/2	
顆粒中華だし	小さじ1/2	



●作 り 方●

- ① フライパンにごま油を熱し、切干しだいこんと長ねぎを炒め、
長ねぎに火が通ったら、さくらえびも加えて炒め合わせる。
- ② 顆粒中華だして味を調える。

鶏ハム



簡単手作り鶏ハムです。
調味料は使いません。
そのまま主菜でも、
料理のちょい足しにも
活用できます。

1人分（1/3量）

エネルギー 93kcal

たんぱく質 18.6g

食塩相当量 0.1g



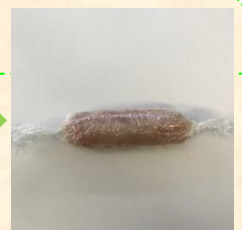
●材 料●（3人分）

鶏むね肉 1枚(250g)・・・皮をとり、棒状に3等分に切る
(1本80g目安)



●作 り 方●

- ① 鶏むね肉を1つずつラップで、二重に包む。
(キャンディ状にきっちりと包む。)
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、①の肉を入れて、沸騰した状態で5分ゆでる。
- ③ 火をとめふたをして、10分保温する。鍋から取り出し、粗熱をとってから、食べやすい大きさに切る。



【アレンジ例】

- ▶ サラダ
- ▶ サンドイッチの具

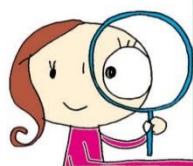


【鶏ハムにあうソース】

～食育ガイドのレシピからご紹介～

- ▶ 「成人向きレシピ」さけのねぎソースかけ
- ▶ 「野菜レシピ」すりおろし野菜ドレッシング
- ▶ 「かみかみレシピ」野菜のごまだれ

きくらげの酢の物



乾燥きくらげは、
ビタミンDを多く含む食品です。
わかめ(海藻)のように酢の物や
サラダに入ると、
食感も楽しめます。

1人分

エネルギー 38kcal

ビタミンD 4.3 μ g



●材 料● (3人分)

乾燥きくらげ	10g	・・・ぬるま湯に20分位つけてもどす (商品に記載されている戻し方を参考にしてください)
きゅうり	1本	・・・薄切り
ぽん酢しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
いりごま	大さじ1	



●作 り 方●

- ① きくらげは、硬い部分があれば取り除き、5mm幅程度に切る。
- ② ①をぽん酢しょうゆであえ、きゅうり・ごま油・いりごまを加えて混ぜる。

かぶのあさづけ風サラダ



かぶをサラダとして
もりもり食べられる料理です。
にんじんを加えると
彩りよくなります。

1人分

エネルギー 78 kcal



●材 料● (つくりやすい分量・6人分)

かぶ	1束(約500g)	根→たて半分にきり、薄切り 葉→小口切り *かぶの1%程度
塩	小さじ1	
砂糖	大さじ1	混ぜておく
酢	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	大さじ1	
いりごま	大さじ1(6g)	

かぶをキャベツ
に替えても、
おいしくい
ただけます。



●作 り 方●

- ① かぶに塩をふり、もみこんで10分以上おいて、水気をしぼる。
- ② ①のかぶに、調味料を入れて混ぜ、ごまをかける。

さけのねぎソースかけ



ねぎソースは万能ソースです。

甘酸っぱい味は、
魚のほか、生揚げや鶏肉
などによく合います。

1人分

エネルギー 180kcal



●材 料●（2人分）

生さけ 2切れ
酒 大さじ2

○ねぎソース○

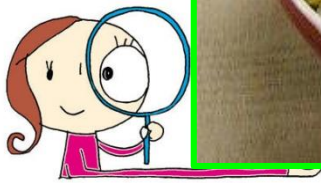
砂糖・酢・しょうゆ・水	各大さじ1	} 混ぜておく
いりごま	大さじ1	
長ねぎ	約10cm・・・みじん切りにする	



●作 り 方●

- ① フライパンにさけを並べ、酒をふりかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
（目安：弱火から中火で約5分）
- ② ①のさけを盛りつけ、ねぎソースをかける。

とうもろこしごはん



とうもろこしの芯と一緒に炊き込むと、旨味が増して、よりおいしく感じられます。ぜひ、旬の夏にお試しください。

茶碗1杯(約160g)

エネルギー 245 kcal

食塩相当量 0.7 g

カリウム 184mg



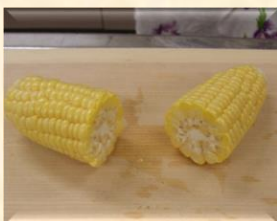
●材 料● (つくりやすい分量)

米	2合
とうもろこし	1本
塩	小さじ1/2(3g)
酒	大さじ1



●作 り 方●

- ① とうもろこしは皮をむき、包丁で2本に切り分ける。
- ② まな板に垂直に立てて、包丁で粒を切り落とす。
- ③ とうもろこしの粒をほぐす。
- ④ 炊飯器に分量の洗った米と水を入れ、塩、酒、③のとうもろこしと芯を入れて炊く。



ぶりのケチャップソース



魚にソースを煮からめることで、
しっとりと仕上がり、
食べやすくなります。
あじなど他の魚でも
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー 253kcal



●材 料●（2人分）

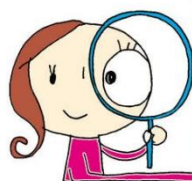
ぶり	2切れ（140g）・・・小麦粉をはたいておく	
小麦粉	大さじ1	
油	大さじ1／2	
トマトケチャップ	大さじ2	} 合わせておく。
中濃ソース	大さじ1	
水	1／2カップ	



●作 り 方●

- ① フライパンに油をしき、ぶりを焼く。
- ② ①に ソースを加えて、煮からめる。
（煮汁は残して、盛り付け時に上からかける。）

オイルサーディンと野菜のカレーピラフ



炒めずに炊飯器で作るピラフです！

麦や野菜、きのこと一緒に炊き込むことで食物繊維を補えます。オイルサーディン缶を利用することで手軽に青魚をとることができる一品です。

1人分

エネルギー 397 kcal

食物繊維 2.8g



●材 料● (4人分)

米	2合	・・・米を洗い、規定量の水を入れる。
麦	30g	
顆粒コンソメ	大さじ1 (8g)	
カレー粉	小さじ1～2	
缶の油 (オリーブ油)	小さじ1	
オイルサーディン缶	1缶 (約100g)	
ピーマン	1個	・・・角切り
トマト・たまねぎ	各1/2個 (100g)	・・・角切り
エリンギ	1本 (50g)	・・・角切り

他のきのこでも
おいしく
いただけます。

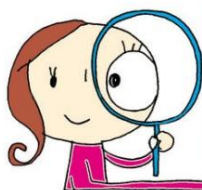


●作 り 方●

- ① 水加減した米に麦を加え、軽く混ぜ、浸水させる。
(野菜やきのこに水分があるため、麦用に水を追加する必要はありません)
- ② コンソメ・カレー粉・缶の油を①に入れて混ぜ、オイルサーディン・ピーマン*・トマト・たまねぎ・エリンギをのせて炊く。

*ピーマンをきれいな緑色に仕上げる場合は、下ゆでして炊いた後に混ぜる。

かぶの塩麴焼き



塩麴が かぶの葉のほろ苦さと
実の甘さを引き立てます。

ゆっくりよくかんで
歯ごたえも楽しむ一品。

1 人分

エネルギー 43kcal



●材 料●（2人分）

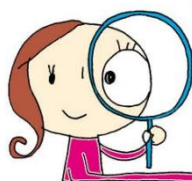
かぶ	小2個（140g）・・・皮をむき、くし形切りにする。
かぶの葉	40g・・・・・・・・・・3cm長さに切る。
塩麴	小さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々



●作 り 方●

- ① かぶ、かぶの葉、塩麴をあわせ、5分程度おく。
- ② ごま油をあわせて、ホイルの上に並べる。
- ③ トースターで加熱（約6分）し、こしょうをふって味を調える。

にらと えのきの ザーサイあえ



にらと えのきをザーサイであえるだけの、手軽にできる副菜料理です。

1 人分

エネルギー 32 kcal

食塩相当量 0.9g

(使用するザーサイによって食塩相当量は異なります。)



●材 料● (2人分)

にら	1 束	… 2cm長さに切る
えのきたけ	1 / 2 袋 (50 g)	… たべやすく切る
味付けザーサイ	25 g	… 細切り
しょうゆ	小さじ1/3 (ザーサイの塩分により調整する)	
ラー油	お好みで少々	

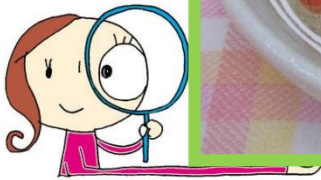


●作 り 方●

一緒にさっとゆでてもおいしくいただけます。

- ① 耐熱ボウルに にらと えのきたけを入れ、ラップをふんわりとかけて、レンジ(600W)で2分半程度加熱する。
- ② ザーサイであえ、味をみてしょうゆとラー油少々を加える。

チンゲン菜のカテージチーズあえ



青菜と乳製品を組み合わせた
カルシウムアップの副菜レシピ！！

1人分

エネルギー 58kcal
カルシウム 163mg
食塩相当量 0.8g



●材 料●（2人分）

チンゲン菜	中2株（200g）・・・ゆでて、水けを絞り 食べやすい長さに切る。
カテージチーズ	大さじ2（30g）
いりごま	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2／3

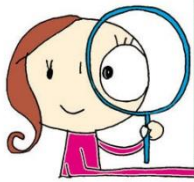
チンゲン菜は他の青菜、
ごまはくるみなどでも
おいしくいただけます。



●作 り 方●

ボールに材料を入れ、めんつゆを加えてあえる。

オイルサーディン丼



骨を丈夫にするカルシウム・
ビタミンDが豊富な
いわし油漬け缶を利用。
レモン入りのタレと香味野菜が
おいしさのポイントです！

1人分

エネルギー 404 kcal

カルシウム 171 mg

ビタミンD 2.3 μ g



●材 料● (2人分)

「いわし油漬け缶詰(オイルサーディン) 1缶(約100g)

Cしょうゆ 大さじ1

「レモン汁 大さじ1～

万能ねぎ 5本 …小口切り

しょうが 1かけ …せん切り

青じそ 5～6枚 …せん切り

白いりごま 小さじ2

きざみのり 少々

ミニトマト 2個 …半分に切る

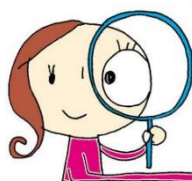
ごはん 茶碗2杯(300g)



●作 り 方●

- ① フライパンでオイルサーディンを両面焼き、しょうゆとレモン汁を加えてひと煮立ちさせる。
- ② 器にごはんを盛り、その上にオイルサーディンとタレ、香味野菜、ごまのり、トマトをのせる。

なすとさつま揚げの煮物



あと一品、野菜料理が
食べたいときに
レンジで簡単に作れる
煮物です。

1人分

エネルギー 65 kcal



●材 料● (2人分)

さつま揚げ 50g(中1枚、ホ-ル状なら4個)・・・たべやすく切る

なす 大1本(100g)・・・2cm角切り

さやいんげん 7～8本(40g)・・・斜め切り

しょうゆ	}	各大さじ1/2
砂糖		
酒		

いりごま 少々

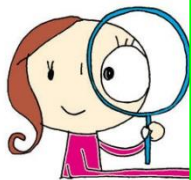
1日に必要な野菜は
350g、小鉢で約5皿。
この料理で70g1皿分
の野菜がとれます。



●作 り 方●

- ① 耐熱ボウルに調味料を入れて混ぜ、さつま揚げ・なす・さやいんげんを入れ、ラップをふんわりとかけて、レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ② 全体を混ぜ、お好みでいりごまをふる。
(少し味をなじませてからいただくとよりおいしいです)

米粉のさっぱりシチュー



米粉を使うと、手軽にシチューが作れます。バターを使わないので、あっさりとした味に仕上がります。

1人分

エネルギー 182 kcal



●材 料●（4人分）

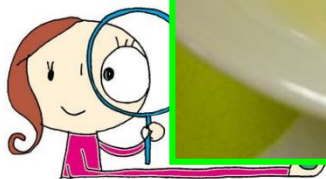
油	小さじ1	
玉ねぎ	1個	…1cmの角切り
にんじん	1／3本	…輪切り又は半月切り
ごぼう	1／2本	…輪切りにし、酢水であく抜きをする
エリンギ	1パック	…石づきを除き、輪切り又は半月切り
ホタテ水煮缶詰	1缶	
水	2カップ（400ml）	
固形コンソメ	1個	
牛乳	2カップ（400ml）	} 混ぜておく。[A]
米粉	大さじ4	
塩、こしょう	少々	



●作 り 方●

- ① 鍋に油を熱し、玉ねぎを入れて透明な色になるまでゆっくり炒め、その他の野菜とエリンギを加えて炒める。
- ② 水とコンソメを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。ホタテ缶を汁ごと加えてひと混ぜし、[A]を入れて、とろみがつくまでかき混ぜながら、煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。

りんごのコンポート



レンジで作る簡単デザート。

果物に含まれるカリウムは、ナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を防ぐ働きがあります。

毎日の食卓に果物を添えて☆

1人分

エネルギー 54 kcal



●材 料● (2人分)

りんご 1/2個 (正味100g) ……皮と芯をとり、くし形に切る。

A

水	1/4カップ(50ml)
白ワイン	大さじ2
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1

ア レ ン ジ

*プルーンを加えて、白ワインを赤ワインにかえて煮る

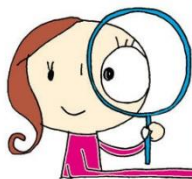
*ヨーグルトに添える



●作 り 方●

- ① 耐熱容器にりんごとAを入れてラップをし、レンジ(600W)で4～5分程度加熱する。あら熱をとり、味をなじませる。

さんまのかば焼き



青魚は、EPA・DHAなどの不飽和脂肪酸が多く、血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

1人分

エネルギー 261 kcal



●材 料● (2人分)

さんま	中1尾・・・3枚おろし	} 魚にしょうが汁をかけておく
しょうが汁	小さじ1	
片栗粉	小さじ2～	
油	小さじ2	
水	大さじ2～	
砂糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん・酒	各小さじ1	
ごぼう	1/4本・・・ささがき	

魚は、イワシやアジに代えてもおいしくいただけます。

調味料とごぼうを鍋に入れ煮ておく(タレ)



●作 り 方●

お好みでししとうを添えて☆

- ① 魚に片栗粉をまぶして、油でこんがりと焼く。
- ② 焼いた魚にタレをからめ、器に盛り付ける。

ぶりのりんごソース煮



おろしりんごとポン酢の
たれで、おいしさアップ！

焼き汁にでた栄養素も
りんごソースと
一緒にいただきます。

1人分

エネルギー 297kcal



●材 料●（2人分）

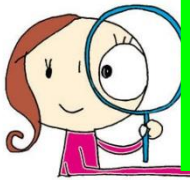
ぶり	2切れ	・・・小麦粉をはたいておく
小麦粉	大さじ1	
油	大さじ1/2	
おろしりんご	1/3個分	} 合わせておく。
ポン酢しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
おろし生姜	少し	



●作 り 方●

- ① フライパンに油をしき、ぶりを焼く。
- ② ぶりに火がとおったら、りんごソースを入れて煮る。
（煮汁は残して、盛り付け時に上からかける。）

れんこんと梅干の甘酢煮



さっぱりとした酸味が
おいしい
れんこん料理です。

エネルギー	94Kcal
カリウム	338mg
ビタミンC	32mg
食物繊維	1、7g



●材 料● (3～4人分)

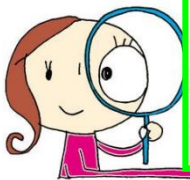
れんこん	200g (約1節)	・皮をむき、食べ易い大きさに切って、 水にさらし、水気をきる。
梅干	1個～	・種をとって、ほぐしておく。
油	大さじ1/2	
水	80ml (約大さじ5)	} あわせておく。
削り節パック	1袋	
酢	大さじ4	
さとう	大さじ2	



●作 り 方●

- ① 鍋に油を入れて熱し、れんこんを炒める。
- ② ①に あわせておいた調味料・梅干を加えて、煮る。
(歯ごたえを残して仕上げます。)

コーン入りミートローフ



レンジでできる手軽な一品。

1人分

エネルギー 180 kcal



●材 料●（2人分）

とりひき肉	150g	} よく 混ぜる
長ねぎ	1/3本・・・みじん切り	
とうもろこし	1/2本・・・実をこそげる（またはコーン缶）	
【調味料】	みそ・酒・しょうゆ・砂糖・片栗粉	各小さじ1
【付け合せ】	サラダ菜 4枚・プチトマト 4個	



●作 り 方●

- ① 耐熱容器にクッキングシートを敷き、よく混ぜた肉を約2cm厚さに平らにのばし、ラップをかけずにレンジ（600W）で約6分加熱する。
- ② 食べやすい大きさに切る。

すぐに切らずに5
～6分おくと
味がなじみます