



じたん × かんたん  
(時短) (簡単)

元気まんたん  
(満タン)

recipe book



嬉野市



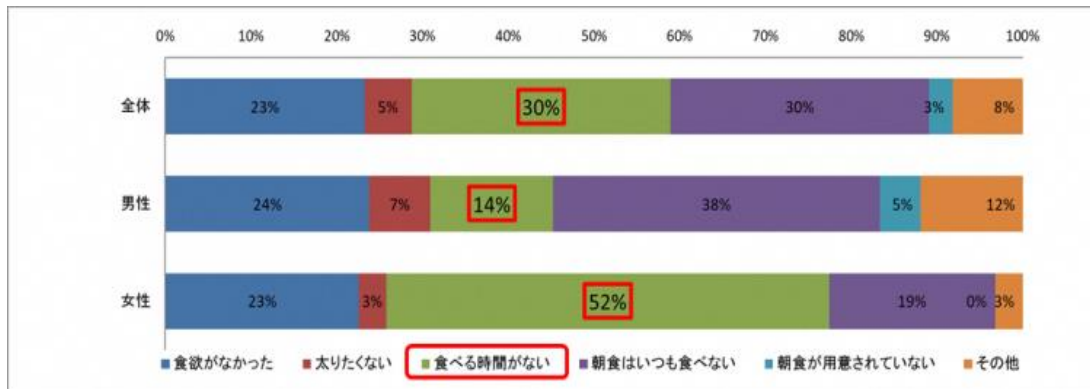
## 朝ごはんを食べないのは時間がないから？

食育について、みなさんはどのように感じていますか。

嬉野市役所の職員に対し、食事のとり方やその内容、睡眠などの生活状況について、アンケートを実施しました。

その結果、朝食を食べない理由に『食べる時間がない』という回答が多いことに驚きました。

### 【問】朝食を食べなかった理由は何ですか。



【嬉野市役所調べ】

食べる時間がないということは作る時間も限られているのではないのでしょうか。

また、作る時間を短縮できたら、食べる時間も作れるのではないのでしょうか。



## 食事の支度、けっこう面倒ではありませんか？

健康のためには栄養バランスのよい食事をきちんととっていききたいもの。

わかっているけど、忙しい日々を追われていると、食事の支度はけっこう面倒だと思いますよね。

今は、スーパーやコンビニでも簡単にお惣菜が手に入りますが、でも、やっぱり手作りの食事にはかなわないように思いませんか？

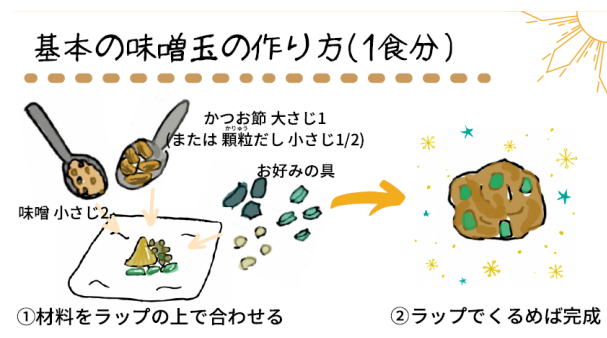
## 一品で栄養がたっぷりとれるレシピ

このレシピ集では、時短でささっと作れるのに丁寧に見えて、実は簡単で栄養のあるレシピを掲載しています。みなさんの健康な生活の手助けになれば幸いです。

### みそ玉を作ってみませんか？

みそ玉とは、「手作りインスタントみそ汁」です。とても簡単で栄養たっぷりなので、まさに「じたん×かんたん×元気まんたん」なレシピです。

みそ玉を作っておくと、お湯をかけて混ぜるだけで、みそ汁ができあがります。



令和2年6月から令和5年5月までの3年間、『市報うれしの』とホームページに掲載したレシピをまとめました。

目 次		掲 載 月		
	1 キャベツとさば缶のトマト煮	令和2年	6	
	2 お麩となすの中華炒め		7	
	3 トマトの冷やし中華		8	
	4 鶏ささみとかぼちゃのリゾット風		9	
	5 秋野菜の豆乳味噌チーズスープ		10	
	6 厚揚げとえのきの生姜あんかけ		11	
	7 トマトチーズうどん		12	
	8 鯖のカレー味噌煮	令和3年	1	
	9 こんにゃく入り炊き込みご飯		2	
	10 豆腐と小松菜のキッシュ風		3	
	11 あさりとトマトの雑炊		4	
	12 小松菜としめじの卵炒め		5	
	13 ツナの三色丼		6	
	14 鯖缶の三色冷やし汁そうめん		7	
	15 豚とにらの炒め物		8	
	16 なすと納豆の生姜じょうゆ炒め		9	
	17 かぼちゃのシューマイ		10	
	18 たっぷりきのこの炊き込みごはん		11	
	19 骨ごとお魚の豆腐ハンバーグ		12	
	20 おもちピザ	令和4年	1	
	21 サーモンサワーのおから焼き		2	
	22 豆腐のカニあんかけ		3	
	23 スナップえんどうと玉ねぎのミルクみそ汁		4	
	24 ささみときゅうりのさっぱりサラダ		5	
	25 鶏肉の塩こうじ焼き		6	
	26 しらたきでチャプチェ風		7	
	27 ピーマンと卵の干しえび炒め		8	
	28 さばのミルクみそ煮		9	
	29 じゃがいもと人参のきんぴら		10	
	30 とろっときのご汁		11	
	31 スペイン風オムレツ		12	
	32 さつまいもと小松菜のおから汁	令和5年	1	
	33 水菜のチヂミ		2	
	34 彩りませごはん		3	
	35 ひじきの香ばしミルク煮		4	
	36 落とし卵の彩りあんかけ		5	

※栄養価は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)、2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。

# 1. キャベツとさば缶のトマト煮

## 材料（3人分）

さば水煮缶	1缶
キャベツ	1/4玉(250g)
にんにく	1/2片
たまねぎ	1/4個
トマトジュース	1カップ(200ml)
コンソメスープの素	1個
バター	10g
塩・こしょう	適量
ドライパセリ	適量

エネルギー  
197kcal

たんぱく質  
15.3g

塩分  
1.4g

## 作り方

- ① キャベツは大きざく切りする。にんにくはみじん切りする。たまねぎはうす切りする。
- ② 鍋にバターをぬり、にんにくを散らす。キャベツを平らになるように敷き詰め、たまねぎ、トマトジュース、コンソメスープの素、さばを缶汁ごと入れ、ふたをする。強火にかけて、沸騰したら弱火にし、約20分ことごと煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、器に盛って、ドライパセリを振り入れる。



子どもたちの『おてつだいポイント』  
キャベツは手でちぎってもだいじょうぶ。  
たまねぎのかわをむいたり、なべにやさ  
いをいれたり、かんたんなおてつだいを  
してみましょう。



## 2. お麩となすの中華炒め

### 材料（2人分）

焼き麩	12g
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
なす	160g
しょうゆ	小さじ1と1/3
ごま油	大さじ1

エネルギー  
174kcal

たんぱく質  
9.1g

塩分  
0.9g

### 作り方

- ① 麩はたっぷりの水に5分ぐらいつけて水気を絞る。
- ② ボウルに卵を溶いて、塩・こしょうを混ぜ合わせ、①の麩を入れたら、さらに5分ほどつけこむ。
- ③ なすは1cm幅の半月切りにし、水に放してあくを抜く。
- ④ フライパンにごま油の半量を入れて弱火で熱し、②を両面焼き色がつくまで焼き、いったん器に取り出す。卵の余りがあれば、炒り卵にする。
- ⑤ 残りのごま油をフライパンに入れて熱し、水切りしたなすを炒める。しんなりしたら④の麩を戻し入れ、しょうゆを加え、炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛りつける。



子どもたちの『おてつだいポイント』  
ふをしぼったり、たまごをわってシャカ  
シャカかきまぜたり。かんたんなおてつ  
だいをしてみましょう。



### 3. トマトの冷やし中華

#### 材料（4人分）

中華めん	3玉
トマト	中2個（330g）
きゅうり	1/2本（50g）
ハム	2枚（40g）
ねぎ	10g
しょうが	1かけ
砂糖	大さじ1
	しょうゆ
㊦ 酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/4

エネルギー  
313kcal

たんぱく質  
11.1g

塩分  
2.0g

#### 作り方

- ① 鍋にトマトがつかる程度の湯をわかし、ヘタをくり抜いたトマトを入れる。皮がはがれてきたら冷水にとり、全体の皮をむいてみじん切りする。
- ② きゅうりとハムは1cm角に切る。ねぎ、しょうがはみじん切りする。
- ③ ①②の材料と㊦の調味料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 中華めんは表示時間通りにゆで、ざるにあげて冷水でもみ洗いし、さらに氷水でざっと洗って引き締め、水気をよく切る。
- ⑤ 器に麺を盛り、③をかける。（青じそをちぎってのせてもおいしい）



#### 子どもたちの『おてつだいポイント』

トマトのかわをやさしくむいてみましょう。  
かんたんなおてつだいにちようせん！



## 4. 鶏ささみとかぼちゃのリゾット風

### 材料（4人分）

ごはん（温かいもの）	400g
鶏ささみ	2本
塩	小さじ1/5（1g）
こしょう	少々
かぼちゃ	200g
枝豆	30g
玉ねぎ	60g
ピザ用チーズ	80g
オリーブオイル	大さじ1
湯	2カップ
コンソメスープの素	1個

エネルギー  
359kcal

たんぱく質  
15.9g

塩分  
1.4g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① 鶏ささみは5mmの厚さに切り、塩とこしょうをふる。
- ② かぼちゃは種をとりのぞき、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（500ワット）で2分間加熱する。冷めたら皮付きのまま厚さ1cmのちょう切りにする。  
枝豆はさつとゆで、さやから出す。
- ③ 玉ねぎは皮をむき、大きめのみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③の玉ねぎを炒め、①の鶏ささみを加えてさらに炒める。  
湯とコンソメをよく混ぜて溶かしてから加える。
- ⑤ 沸騰したらごはんを入れ、木べらで混ぜながら、もう一度沸騰させる。
- ⑥ ②のかぼちゃ、枝豆、チーズを加え、弱火で2分ほど煮て火を止め、器に盛る。



子どもたちの『おてつだいポイント』  
えだまめを さやから だして みましょ。しあげに チーズを ばらばらと いれて できあがりです。





# 5. 秋野菜の豆乳味噌チーズスープ

## 材料（2人分）

かぼちゃ	50g
さつまいも	50g
しめじ茸	1/2パック
たまねぎ	50g
ベーコン	1枚
ごま油	小さじ1/2
水	200ml
コンソメスープの素	1/2個
豆乳	100ml
みそ	大さじ1/2
とけるチーズ	スライス1枚
あれば乾燥パセリ	少々

エネルギー  
185kcal

たんぱく質  
7.5g

塩分  
1.6g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① かぼちゃ、さつまいもは皮付きのまま一口大に切る。しめじ茸は、石づきを除き、ほぐしておく。たまねぎはくし切りする。ベーコンは2cmぐらいに切っておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の材料を炒め、水とコンソメを加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆乳、みそ、ちぎったチーズを加え、沸騰直前に火を止める。
- ④ 器に盛って、あれば乾燥パセリをふる。



## 子どもたちの『おてつだいポイント』

しめじをほぐすことは、ちいさい子どもととりみやすいおてつだいです。



## 6. 厚揚げとえのきの生姜あんかけ

### 材料（2人分）

厚揚げ	1枚
えのき茸	1束
サラダ油	小さじ2
しょうが	1かけ
┌ 水	大さじ2
酒	大さじ1
⑦ みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
└ 片栗粉	小さじ2
青ねぎ	1本

エネルギー  
214kcal

たんぱく質  
9.9g

塩分  
1.1g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① 厚揚げは縦半分に切って1cm幅に切る。えのき茸は根を落し、半分の長さに切って、ほぐしておく。しょうがはせん切りする。
- ② フライパンに油を熱し、厚揚げとえのき茸を炒める。えのき茸がしんなりしたら、しょうがを入れてさっと炒める。混ぜ合わせた⑦を加え、さつとからめて火を止める。最後に小口切りにした青ねぎを合わせ、器に盛る。



### 子どもたちの『おてつだいポイント』

もりつけやかたづけもたいせつです。  
できるところから、やってみましょう。



# 7. トマトチーズうどん

## 材料（2人分）

たまねぎ	1/2個
ベーコン	1枚
小松菜	2茎（100g）
オリーブ油	小さじ2
カットトマト缶詰	200g（汁も含む）
水	260ml
┌ 顆粒だしの素	小さじ2/3
└ 塩	ふたつまみ
㊦ しょうゆ	小さじ1
┌ みりん	小さじ1
└ こしょう	少々
ゆでうどん	2玉
粉チーズ	大さじ1

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① たまねぎはみじん切り、ベーコンは短冊に切る。小松菜は2cmの長さに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、①のたまねぎ、ベーコンを炒める。たまねぎがしんなりして透き通ってきたら、トマトを加え、へらでつぶす。水を加えて煮立ったら、㊦で調味し、弱めの中火で5分ほど煮る。
- ③ 粉チーズの半量とうどん、小松菜を加え、うどんが温まったら器に盛り、残りの粉チーズをふる。

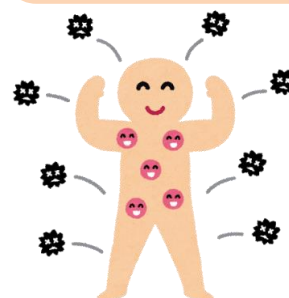


エネルギー  
352kcal

たんぱく質  
10.1g

塩分  
2.1g

手軽に手に入るトマトの水煮缶詰めにはリコピンが豊富。免疫力アップに役立ちます。



## 8. 鯖のカレー味噌煮

### 材料（2人分）

たまねぎ	1/2個
パプリカ（赤）	1/2個
さばの味噌煮缶詰	1缶（約200g）
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
カレー粉	小さじ2
ドライパセリ（あれば）	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
298kcal

たんぱく質  
35.5g

塩分  
1.1g

### 作り方

- ① たまねぎは繊維と平行に薄切りする。パプリカはへたと種を取ってから、繊維と直角に7mmの太さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱してから、たまねぎを炒める。しんなりしてきたらパプリカも加えてさっと炒める。酒と鯖の缶詰を汁ごと加え、カレー粉をふりかける。ひと煮立したら火を止めて器に盛り、あればドライパセリをふる。



### 子どもたちの『おてつだいポイント』

パプリカ（ピーマンでもよい）のへたやたねをとってみましょう。



## 9. こんにゃく入り炊き込みご飯

### 材料（2人分）

米	100 g
水	125ml
しらたき	50 g
味付けなめたけ	40 g
にんじん	5 g
ツナ缶（油漬）	25 g
三つ葉	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

エネルギー  
231kcal

たんぱく質  
6.1g

塩分  
1.0g

### 作り方

- ① 米は洗ってしばらく水きりし、分量の水に30分ほど浸水する。
- ② しらたきをゆで、細かく切る。人参はいちょう切りする。ツナ缶は汁気をきる。  
三つ葉はさっとゆでて2 cm長さに切っておく。
- ③ 三つ葉以外の材料を①に加え、普通に炊飯する。
- ④ 炊きあがったご飯に三つ葉をまぜ、器に盛る。



めんどろな味付け不要！  
買い置き食材で食物せんいがとれる！  
簡単炊き込みご飯はいかがですか？



## 10. 豆腐と小松菜のキッシュ風

### 材料（2人分）

焼き豆腐	100g
小松菜	90g
ミニトマト	2個
ハム	10g
ピザ用チーズ	20g
卵	1個
牛乳	大さじ4
⑦ 味塩こしょう	小さじ1/4（1.5g）
あればナツメグ（粉）	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
156kcal

たんぱく質  
11.9g

塩分  
1.0g

### 作り方

- ① 焼き豆腐は1.5cm角に切る。小松菜は熱湯で色よくゆでて冷水にとり、水気をしぼって2cmの長さに切る。（電子レンジで2分ほど加熱しても良い。）ミニトマトはヘタを取り、輪切りにする。ハムは半分の長さの短冊状に切る。
- ② ボウルに⑦を混ぜ合わせる。
- ③ グラタン皿に焼き豆腐、小松菜を入れ、②をかけ、ハム、ミニトマト、チーズをちらす。
- ④ アルミホイルをかぶせ、オーブントースターで約10分焼く。アルミホイルをとって、さらに約5分、表面をこんがり焼く。



### 子どもたちの『おてつだいポイント』

豆腐を やさしく きってみましょう。  
まぜたりしぼったり おてつだいに ちょう  
せん！



# 11. あさりとトマトの雑炊

材料（4人分） ◎分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）です。

あさり（殻つき）	400g
トマト	1/2個
生しいたけ	2個
小ねぎ	2本
中華スープ	800ml
ごはん	200g
薄口しょうゆ	大さじ1/2
卵	1個
こしょう	少々

◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
131kcal

たんぱく質  
7.5g

塩分  
1.5g

## 作り方

- ① あさりは塩水に浸し、砂抜きしておく。トマトとしいたけは1cmの角切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に中華スープとしいたけを入れて加熱し、沸騰したらあさりを入れる。あさりの口が開いたら、トマトとご飯を加え、さらに薄口しょうゆを入れて中火にする。
- ③ あくを除きながら3～5分ほど加熱し、さらに溶き卵を回し入れ、こしょうを加える。
- ④ できあがり器に盛り、小ねぎをちらす。



あさは鉄もたんぱく質も多く含み、貧血予防に役立ちます。また、ビタミンCが多い食品（緑黄色野菜・果物など）と一緒にとると、鉄の吸収も高まります。



## 12. 小松菜としめじの卵炒め

### 材料（1人分）

小松菜	30g
しめじ	15g
卵	1個
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
にんにく（みじん切り）	少々
鶏がらスープ	小さじ1/3（1g）
酒	小さじ1
⑦ 塩	少々
こしょう	少々

エネルギー  
136kcal

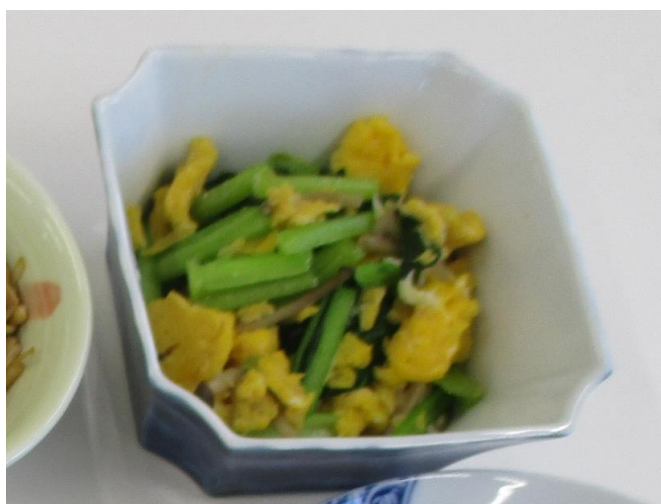
たんぱく質  
6.4g

塩分  
1.0g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落としてほぐす。卵は溶きほぐす。⑦の調味料は合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱して卵を回し入れ、やわらかめの半熟状になったら、一度取り出す。
- ③ フライパンをペーパータオルで拭き、ごま油とにんにくを加えて中火で熱す。香りが立ったら、しめじ、小松菜を加えて炒める。小松菜がしんなりしたら⑦を加えて味付けする。
- ④ 卵を戻し入れ、全体になじむまでさっと炒め合わせてできあがり。器に盛りつける。



フライパン一つで  
チャチャッと作れます。





# 13. ツナの三色丼

## 材料（2人分）

ご飯	240g
焼きのり	1/2枚
ツナ（缶）	小1缶
さとう	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
卵	1個
さとう	小さじ1/2
塩	少々
サラダ油	小さじ1
オクラ	4本
しょうゆ	小さじ1/2
削り節	1g
紅しょうが（せん切り）	適量

エネルギー  
384kcal

たんぱく質  
13.8g

塩分  
1.7g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① 鍋にツナ缶を汁ごと入れ、火にかける。㊦の調味料を加え、煮詰めてそばろ状にする。
- ② 卵は溶きほぐして㊦で味付けし、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ③ オクラはへたとがくを除き、塩でもんでから、さっと茹でる。小口切りして、しょうゆと削り節で和える。
- ④ 焼きのりはもんで細かくしておく。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、全体にもみのりを敷く。その上にツナ、炒り卵、オクラを彩りよく盛る。最後に紅しょうがを飾る。



### 子どもたちの『おてつだいポイント』

炒り卵は卵焼きよりも簡単！！  
自分で作るお弁当メニューにもおすすめです。



# 14. 鯖缶の三色冷や汁そうめん

## 材料（2人分）

鯖水煮缶（汁ごと）	1缶（190g）	
きゅうり	1本（100g）	
トマト	1個（150g）	
パプリカ（黄）	1/4個（30g）	
だし汁	1カップ	
⑦	みそ	大さじ2
	すりごま	大さじ2
そうめん（乾燥）	100g	
みょうが（せん切り）	1個	

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
462kcal

たんぱく質  
29.4g

塩分  
2.4g

## 作り方

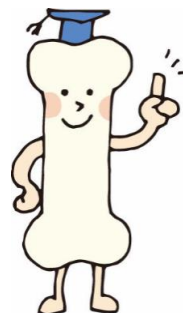
- ① きゅうりはうすく輪切りにして塩もみし、水洗いをして絞る。トマトは1.5cm角に、パプリカは薄切りする。
- ② ボウルに⑦を入れ、だし汁を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。鯖缶を汁ごと加えてほぐし混ぜ、①の野菜も加える。
- ③ 鍋に湯をわかし、そうめんを表示通りに茹でる。流水で洗い流し、冷水にとって麺をしめる。
- ④ 器にそうめんを盛り付け、②をかけてみょうがを飾る。



缶詰を使って1皿でもバランス良く！！

1杯で1日の1/2量以上(398mg)【※】のカルシウムが摂れます。

【※】30歳以上男女の推奨量参考



# 15. 豚とにらの炒め物

## 材料（1人分）

豚ももスライス肉	80g
にら	20g
片栗粉	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① 豚肉は一口大に切って、しょうゆをからめて10分ほどおく。
  - ② にらは3cmの長さに切っておく。
  - ③ ①に片栗粉をまぶし、サラダ油をからめ、底の広い皿に広げて、ラップをかけて電子レンジで1分加熱し、そのまま1分おく。ラップをとってよく混ぜ、再び皿全体に広げる。中央ににらをのせ、ラップなしで1分加熱する。火の通っていない部分があれば、もう1分加熱する。
- ※にらの代わりに青ネギや青菜でもOK。もやし、にんにくの芽、きぬさや、インゲンなどの厚みのある野菜なら塩少々をふってから、肉と一緒に最初から加熱しましょう。

エネルギー  
188kcal

たんぱく質  
17.2g

塩分  
1.0g



電子レンジを使って炒めものを作る調理法では、ラップをかけてから、しっかりと火を通したあと、ラップなしで水気を飛ばすのがコツです。



# 16. なすと納豆の生姜じょうゆ炒め

## 材料（2人分）

なす	2本（160g）
納豆	1パック（30g）
大葉	2枚
しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	小さじ2
ごま油	小さじ2

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
89kcal

たんぱく質  
3.7g

塩分  
0.4g

## 作り方

- ① なすは一口大に切り、水にさらす。大葉はせん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のなすを炒める。
- ③ なすに軽く焦げ目がついたら、しょうゆ、おろし生姜、納豆を加え、軽く混ぜ合わせて火を止める。
- ④ 器に盛り、上に①の大葉を飾る。



いつもの納豆ご飯をこの料理に変えると、野菜もとれます。  
フライパンひとつで栄養バランスアップ！  
納豆嫌いの方にも食べやすい一品です。



# 17. かぼちゃのシューマイ

## 材料（25個分）

豚ひき肉	150g
酒	小さじ2
⑦ ごま油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
かぼちゃ	150g
かたくり粉	小さじ2
シューマイの皮	25枚
ポン酢しょうゆ	好みで
練り辛子	好みで

## 5個分の栄養量

エネルギー  
264kcal

たんぱく質  
6.0g

塩分  
0.6g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① かぼちゃは皮と種を除き、一口大に切り、軽く水洗いし耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分程度加熱する。かぼちゃが柔らかくなったらつぶしておく。
  - ② ⑦の材料をよく混ぜ合わせる。
  - ③ ①②とかたくり粉を混ぜ合わせる。シューマイの皮で包み、強火で8～10分蒸す。
- ※好みで、しょうゆ、酢、辛子などをつけて食べる。



### 子どもたちの『おてっだいポイント』

かぼちゃをつぶしてまぜてたのしくつつんでみよう。  
シューマイをつつむのはギョウザよりかんたんですよ！



# 18. たっぷりきのこの炊き込みごはん

## 材料（5人分）

米	2合
水	2カップ
しめじ茸	50g
エリンギ	50g
生しいたけ	50g
和風顆粒だし	大さじ1
あさつき	適宜

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① 米はとぎ、水気をきって分量の水に30分ほど浸水させる。
- ② きのこは、食べやすい大きさにさいておく。
- ③ ①に和風顆粒だしときのこをのせ、普通に炊く。
- ④ 器に盛って、あさつきの小口切りを散らす。

※きのこは好みのものを全体で150g 使用してよい。

エネルギー  
224kcal

たんぱく質  
4.9g

塩分  
0.7g



### 子どもたちの『おてつだいポイント』

きのこをほぐしたりさいたりしたら、あとは炊飯器で炊くだけ。  
好みのきのこがたっぷりとれます。



# 19. 骨ごとお魚の豆腐ハンバーグ

## 材料（4人分）

鮭（水煮缶詰）	1缶（150g）	
木綿豆腐	150g	
卵	1個	
パン粉	1/2カップ（20g）	
サラダ油	大さじ1	
付け合わせ	オクラ	4本
	長芋	40g
	にんじん	40g
	大根おろし	80g
	かいわれ大根	適量
ポン酢	小さじ4（20g）	

エネルギー  
148kcal

たんぱく質  
9.9g

塩分  
0.6g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

付け合わせは何でもOKです。  
旬のものを合わせましょう。

## 作り方

- ① ボウルに水切りした鮭・木綿豆腐と、卵・パン粉を入れ、鮭の骨を押しつぶしながらよく混ぜ合わせる。
- ② ①を4等分し、小判形に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し②を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼いて、弱火で中まで火を通す。
- ④ オクラはへたとがくを外し、さつと茹で、斜め半分にする。長芋は皮をむいてひと口大に切り、やわらかく茹でる。にんじんは型抜きし、やわらかく茹でる。※それぞれラップで包んで電子レンジで加熱してもよい。
- ⑤ 器に③のハンバーグを盛り、大根おろし・かいわれ大根をのせ、④の野菜を添え、食べる直前にポン酢をかける。



## 子どもたちの『おてつだいポイント』

材料よく混ぜ合わせて、たねを作るのがポイント。しっかり混ぜるようお手伝いしましょう。



## 20. おもちピザ

材料（3人分）…26cmのフライパン1枚分

切りもち	4切れ（200g）
ベーコン	1枚
たまねぎ	1/8個（25g）
ミニトマト	2個
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ピザ用チーズ	30g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① もちは5mmくらいに薄く切る。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切る。たまねぎはうす切りにする。ミニトマトは4つ割りする。ピーマンはヘタの部分を切り取り、そこから種を除く。薄い輪切りにしておく。
- ③ フライパンに油を熱してもちを並べ、水（大さじ3）をふりかける。ふたをしてとろ火でゆっくり焼き、もちがやわらかくなったら、ぬれたフォークなどを使いフライパンの大きさにのばす。
- ④ ③にケチャップをぬり、②の具をバランスよくのせる。最後にチーズを散らしてふたをし、チーズが溶けるまでとろ火で焼く。

1人分の栄養量

エネルギー  
264kcal

たんぱく質  
6.0g

塩分  
0.6g



おもちもピザにすることで、たんぱく質や野菜も一品でとれる料理に早変わり。残ったもちで作ってみましょう。





## 21. サーモンサワーのおから焼き

### 材料（1人分）

生鮭（さけ）	65g（1切れ）
おから	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
131kcal

たんぱく質  
15.3g

塩分  
0.6g

### 作り方

- ① おからとマヨネーズを混ぜる。
- ② 鮭に塩、こしょうをし、オーブントースターの大きさに合わせて切ったアルミホイルの上のにせる。
- ③ 鮭の上に①をのせ、オーブントースターに入れ、焦げ目がつくまで約5分焼く。
- ④ 仕上げにドライパセリをふりかける。



むずかしいと思われがちな魚料理も、混ぜてのせてオーブントースターで焼くだけのかんたんな作り方で、さっとできあがります。



## 22. 豆腐のカニあんかけ

### 材料（2人分）

木綿豆腐	1丁
カニ缶	小1缶（約50g）
酒	大さじ1
白ねぎ	1/2本
しょうが	1片
サラダ油	小さじ1
水	150ml
顆粒中華スープの素	小さじ1
┌ 片栗粉	小さじ1
└ 水	小さじ2

エネルギー  
188kcal

たんぱく質  
16.9g

塩分  
1.1g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① 豆腐は縦半分にし、厚さ1cmに切る。カニ缶は汁ごと取出し、酒を加えておく。長ねぎの白い部分は小口切りにし、緑の部分は斜めにうす切りする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、ねぎの白い部分としょうがを弱火で炒める。香りが出てきたら、水、顆粒中華スープの素、豆腐、カニ缶を加え、煮立ったら弱火で2～3分煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を作り、②にかき混ぜながら加え、とろみをつける。
- ④ 器に盛って、ねぎの緑の部分を飾る。



☆淡泊な豆腐にカニ缶でうま味をプラス☆  
子どもから高齢者まで食べやすい料理です。  
たんぱく質もたっぷりとれます。

## 23. スナップえんどうと玉ねぎの ミルクみそ汁

### 材料（2人分）

水	250ml
かつお節	5g
玉ねぎ	1/4個
油揚げ	1/4枚
スナップえんどう	50g
みそ	大さじ1
牛乳	大さじ1

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

エネルギー  
48kcal

たんぱく質  
2.9g

塩分  
1.1g

### 作り方

- ① みそと牛乳は丁寧に混ぜておく。
- ② 玉ねぎは縦にスライスする。油揚げは半分の長さのせん切りにする。えんどうは、すじを取り、半分の長さに切る。
- ③ 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れて3分ほど煮る。
- ④ ③に玉ねぎ、油揚げを入れて蓋をして煮る。えんどうを入れてさっと煮て火を止める。①を加えて混ぜ、器に盛る。



みそに牛乳を混ぜておくだけで、減塩なのにコクのあるみそ汁に仕上がります。  
簡単な減塩への取り組みを始めてみませんか？



# 24. ささみときゅうりの さっぱりサラダ

## 材料（2人分）

鶏ささ身	2本
にんじん	15g
きゅうり	1本
梅肉	小さじ1
㊦ ポン酢	小さじ1
炒りごま	小さじ1
かつお節	1/2袋（1g）

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
68kcal

たんぱく質  
13.2g

塩分  
0.7g

## 作り方

- ① ささ身は4つぐらいにそぎ切りしておく。にんじんは太めにせん切りする。
- ② 沸とうした湯に、①のささ身とにんじんを入れてゆでる。火が通ったら、ざるに上げ冷ます。
- ③ ささ身は手でさいてほぐし、にんじんは水けをしぼる。
- ④ きゅうりは、斜めに薄切りしたものを、さらにせん切りする。
- ⑤ 材料を㊦で和え、器に盛る。



あっさりしていますが、たんぱく質は豊富！  
好みの野菜でアレンジもできます。



## 25. 鶏肉の塩こうじ焼き

### 材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	60g×2切れ
酒	小さじ1
⑦ 塩麴	小さじ2
牛乳	小さじ2
小麦粉	大さじ1強
サラダ油	大さじ1/2
こしょう	少々
ブロッコリー	40g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
134kcal

たんぱく質  
13.2g

塩分  
0.8g

### 作り方

- ① 鶏肉は水気をふき、酒で下味をつける。
- ② ポリ袋に⑦を入れてよく混ぜ、さらに①を入れてもみ混ぜる。冷蔵庫で20分以上つけ込む。
- ③ 油を熱したフライパンに小麦粉をまぶした②を入れ、ふたをして弱火でじっくりと両面を焼く。火が通ったらふたをとり、火を少し強めて焼き色をつける。
- ④ 食べやすく切って器に盛り、こしょうをふる。付け合わせに、小房に分けてゆでたブロッコリーを盛りつける。



塩こうじに牛乳を混ぜることで、少量の味付けでも、味に丸みと深みがプラスされます。

## 26. しらたきでチャプチェ風

### 材料（2人分）

牛もも肉薄切り	60g	しらたき	1袋（200g）
酒	小さじ1	油	大さじ1/2
にんにく	1かけ（6g）	しょうゆ	大さじ1
ニラ	1/3束（30g）	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1/4個（40g）	㊦ コチュジャン	小さじ1
ピーマン	2個（60g）	はちみつ	小さじ1/2
にんじん	1/3本（40g）	酒	小さじ1
赤・黄パプリカ	各1/8個（20gずつ）	ごま油	小さじ1

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒を加えて軽くもみこむ。
- ② にんにくはみじん切り、ニラは4～5cmの長さに切り、玉ねぎは薄切り、その他の野菜も食べやすく細切りにしておく。
- ③ しらたきは食べやすい長さに切り、2分ほど下ゆでして水気を切った後、フライパンでつやが無くなるまで、からいりし、取り出しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを入れ、香りが立ったら①の牛肉を炒める。肉に火が通ったら、③のしらたき、野菜類を加えて炒める。㊦の調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 仕上げにごま油を回し入れてからめ、器に盛る。

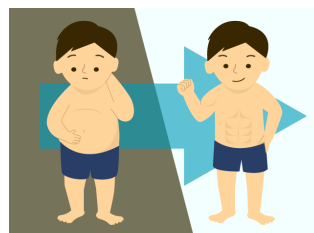
エネルギー  
188kcal

たんぱく質  
8.1g

塩分  
1.5g



しらたきを使って手軽にカロリーカットができ、ボリュームのあるおかずができます。（春雨を使った場合より1人分約80kcalカットできます）



## 27. ピーマンと卵の干しえび炒め

### 材料（2人分）

ピーマン	小2個（60g）
赤ピーマン	小1個（30g）
ごま油	小さじ1
塩	少々
卵	1個
干しえび	4g（大さじ1と1/3）
しょうゆ	小さじ1/8

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
69kcal

たんぱく質  
4.8g

塩分  
0.5g

### 作り方

- ① ピーマンは縦半分になり、種を除いてせん切りする。卵はボウルに割り入れ、ほぐしておく。
- ② フライパンを熱し、分量の半分のごま油をひいて卵を入れてさっと炒める。いったんボウルに取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りのごま油をひいて、ピーマンを入れ、塩少々をふってさっと炒める。
- ④ ③のフライパンに取り出しておいた②の卵、干しえびをくわえて全体をさっくりと混ぜ合わせる。仕上げに鍋肌からしょうゆをくわえ、香りがたったら火を止める。



カルシウムはビタミンCといっしょにとると吸収率が高くなります。  
ビタミンCたっぷりのピーマンとカルシウムたっぷりの干しえびを使った一品で、おいしく丈夫な骨を作りましょう。

## 28. さばのミルクみそ煮

### 材料（2人分）

さば	70gを2切れ
┌ 酒	大さじ2
⑦ 砂糖	大さじ1
└ みそ	大さじ1
┌ 赤唐辛子	1本
牛乳	100ml

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① 赤唐辛子は半分にして種を除く。
- ② 鍋に⑦とさばを入れ、牛乳をそそぐ。
- ③ おとしふたをして強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火にし、約10分煮るとできあがり。

エネルギー  
287kcal

たんぱく質  
14.9g

塩分  
1.4g



牛乳を使うことで魚の臭みが消え、身はふっくら、減塩なのでおいしく食べられます。





## 29. じゃがいもと人参のきんぴら

### 材料（2人分）

じゃがいも	1個
人参	1/4本
サラダ油	大さじ1/2
牛乳	大さじ4
㊦ 砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
水	適量

エネルギー  
103kcal

たんぱく質  
2.3g

塩分  
0.7g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて拍子木切りにし、水にさらして水気を切る。  
人参も少し細目に拍子木切りにする。
- ② テフロン加工の鍋に、油を熱して①を炒める。油が回ったら、㊦を加え、ひたひたになるよう水も加える。
- ③ クッキングシートをいもに張り付けるようにしてかぶせ、強めの火にかけ、煮立ったら中火にし、底が焦げないように、時々混ぜながら8～10分煮る。



牛乳を加えることでまろやかな味になり、減塩にもなります。



## 30. とろっときのこ汁

### 材料（3人分）

えのきだけ	1/2パック(50g)
なめこ	1/2パック(50g)
生しいたけ	中3枚
油揚げ	1枚
酒	大さじ1
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ1
三つ葉	適量

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

### 作り方

- ① えのきだけは根元を切り落とし、2～3cm長さに切る。
- ② なめこはさっと洗う。生しいたけは薄切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて縦3等分に切り、7mm幅に切る。
- ④ 鍋にかつおだしを温め、①・②・酒を加えて煮る。きのこ類に火が通ったら③を加えて数分煮る。
- ⑤ しょうゆで調味して火を止める。2cm幅に切った三つ葉を入れ、ひと混ぜしてできあがり。



きのこ類は食物繊維が豊富に含まれています。  
食物繊維は便秘予防の効果があり、腸内環境を整えてくれます。



エネルギー  
51kcal

たんぱく質  
2.9g

塩分  
1.0g

# 31. スペイン風オムレット

## 材料（2人分）

卵	2個
牛乳	大さじ1
粉チーズ（パルメザンチーズ）	大さじ1
⑦ 塩	少々（0.4g）
こしょう	適宜
トマト	中1/4個（40g）
小松菜	30g
しめじ茸	小1/4袋（25g）
たまねぎ	1/4個（50g）
オリーブ油	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2

エネルギー  
168kcal

たんぱく質  
9.7g

塩分  
0.9g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① トマト、小松菜、しめじ茸、たまねぎは粗く刻む。
- ② フライパンにオリーブ油の半量を熱し、①のトマト以外を炒め、粗熱を取っておく。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、⑦を入れてよく混ぜる。②とトマトを加える。
- ④ 小さめのフライパンに残りの油を熱し、③の卵液を一度に流し入れ、菜ばしで大きく混ぜ、半熟状に火が通ったら蓋をして、弱火で両面焼き上げる。
- ⑤ 好みにトマトケチャップを添える。



たんぱく質と野菜をバランスよくとることができる一品です。



## 32. さつまいもとお松菜のおから汁

### 材料（2人分）

おから	50g
さつまいも	50g
小松菜	50g
だし汁	250cc
┌ 酒	小さじ2
⑦ みりん	小さじ2
└ うすくちしょうゆ	小さじ2
七味唐辛子	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
83kcal

たんぱく質  
2.4g

塩分  
1.1g

### 作り方

- ① さつまいもは良く洗い、皮付きのままちょう切りする。小松菜は2cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて温め、さつまいもを加えて煮る。あらかた火が通ったら、小松菜も加えて煮る。小松菜がしんなりしたらおからを加える。
- ③ ⑦を加えて味を調べ、椀に盛り、好みで七味とうがらしを振る。



おからは不足しがちな食物繊維を豊富に含みます。また、低エネルギーで満腹感が得られます。



# 33. 水菜のチヂミ

材料（4人分：直径約25cmフライパン1枚分）

小麦粉	大さじ2
じゃがいも	200g
⑦ 水菜	80g
粒コーン	50g
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
ミニトマト	4個
① ぼん酢	小さじ2
① ごま油	小さじ1
一味唐辛子	適量

エネルギー  
94kcal

たんぱく質  
2.1g

塩分  
0.2g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、すりおろす。水菜は洗って根元を切り落とし、4cm長さに切る。
- ② ⑦をよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、②を流し入れる。
- ④ 仕上げにごま油を鍋肌に回し入れ、こんがりとさせる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛り、その上に輪切りにしたミニトマトを飾る。
- ⑥ ①を混ぜ合わせ、小皿に盛り付け、添える。



じゃがいもをすりおろすことで、もちりした食感になります。

食事のおかずとしてはもちろん、お子さんのおやつにもおすすめの一品です。



## 34. 彩りまぜごはん

### 材料（2人分）

温かいごはん	240 g
ちりめんじゃこ	10 g
コーン缶（ホール）	30 g
冷凍枝豆（実）	30 g
① 切り白ごま	小さじ2
② 顆粒だし	小さじ1
青のり	適量

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
259kcal

たんぱく質  
6.8g

塩分  
0.8g

### 作り方

- ① ちりめんじゃこは湯通しておく。コーンは水切りする。枝豆は表示通り解凍し、実だけを取り出す。
- ② 温かいごはんに①と②調味料を加えて混ぜ合わせ器に盛る。



ちりめんじゃこを加えることでカルシウムを補うことができます。お弁当にもぴったりの一品です。



## 35. ひじきの香ばしミルク煮

### 材料（2人分）

ひじき（乾燥）	7g
にんじん	1/6本
玉ねぎ	1/4個
牛乳	120 ml
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	小袋1/2パック
白すりごま	小さじ2
さやいんげん	2本

エネルギー  
77kcal

たんぱく質  
3.3g

塩分  
0.4g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① ひじきはさっと洗い、水に浸して戻し、水気を切っておく。  
にんじんは3～4cm長さのせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② さやいんげんは斜めに1cm幅に切る。
- ③ 鍋に㊦を入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①を入れ、汁気が少なくなるまで中火で煮る。
- ④ すりごまを加え、火を少し強め、混ぜながら水分をとばす。
- ⑤ 仕上げにさやいんげんを加え、軽く煮て盛り付ける。



ひじきにはカルシウムが豊富に含まれています。  
また、牛乳を使うことでまろやかな味になり、  
減塩にも効果的です。



## 36. 落とし卵の彩りあんかけ

### 材料（2人分）

卵	2個
干しいたけ	1枚
にんじん	10g
小松菜	10g
だし汁	100ml
② 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

エネルギー  
88kcal

たんぱく質  
6.2g

塩分  
0.7g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

### 作り方

- ① 干しいたけは水で戻し、せん切りする。にんじんもせん切りする。小松菜は3cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かす。湯5カップに対して酢小さじ2（分量外）を入れ、沸騰したら弱火にする。  
1個ずつ器に割り入れた卵をすべらせるように入れる。3分ほどですくい上げ、水気を切って器に盛る。
- ③ 鍋に②、しいたけ、にんじんを入れ、にんじんがしんなりしたら小松菜を加え、



たんぱく質と野菜をバランスよくとることができる一品です。あんかけの具材はお好みの野菜やきのこ類に変えてアレンジしてみてください♪









嬉野温泉公式キャラクター  
『ゆっつらくん』

令和5年5月発行

【発行】嬉野市 市民福祉部 健康づくり課  
〒849-1492 嬉野市塩田町大字馬場下甲1769番地  
電話0954-66-9120 ファックス0954-66-9140