

# 食生活改善資料（レシピ編）

## 目次

- 10種類の食材一覧表 ..... 1
- 1ヶ月間の食事の食べ方 ..... 2
  - 簡単に食べる ..... 3
  - 作って食べる ..... 4
- レシピ 一覧 ..... 6
  - 肉..... 7      海藻.....25
  - 魚..... 9      大豆・大豆製品.....27
  - 卵.....10      牛乳・乳製品.....29
  - 緑黄色野菜.....18      くだもの.....30
  - いも.....24
- 知っておくと便利 ..... 31

さあ、きつと もつと 鈴鹿。健康プロジェクト

Meat



arrange



©手塚プロダクション

Vegetable



# 10種類の食材の詳細一覧



肉

豚肉、鶏肉、牛肉、ウィンナー、ベーコン、ハム、ミートボール、シュウマイなど



緑黄色野菜

人参、トマト、かぼちゃ、ほうれん草など中まで色の濃い野菜



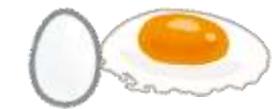
魚介類

鮭、マグロ、アジ、さんま、タラ、鯖、ほたて、あさり、こうなご、ツナ、かまぼこ、ちくわ、さつまあげ、はんぺん、魚肉ソーセージなど



いも類

じゃがいも、さつまいも、里芋、長いも



卵

鶏卵、うずらの卵

**注意！**  
魚卵（明太子、かずのこなど）は含まれません



海藻類

わかめ、昆布、めかぶ、もずく、のり、ひじき、あおさ



牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズ



くだもの

りんご、メロン、ぶどう、イチゴ、バナナ、みかん、キウイ、アボカド



大豆・大豆製品

納豆、豆腐、油揚げ、厚揚げ、枝豆、豆乳、豆乳飲料など



油を使った料理

サラダ油、キャノーラ油、オリーブオイル、ごま油、バターなど

# 1ヶ月間の食事の食べ方

## ①出来るだけ多くの種類の食材を食べる

たくさんの種類の食材を食べることは、たんぱく質や脂質のエネルギー比率が高く、ビタミンやミネラルの摂取量が多いなど、いわゆる栄養素の密度が高い食事になるそうです。そういった食事を食べていると、生活機能が低下する危険度が少なく、健康余命が長いことが高齢者対象の研究で分かっています。



## ②1日1本、「メモリオン」を食べる

「メモリオン」はゼリー状の食品で、1本に、普段の食事ではまとまった量の取りにくい、中鎖脂肪酸油を6g含んでいます。食生活改善期間中は、メモリオンを1日1本食べていただきますが、食べる時間は特に決まっておりません。ご自身のタイミングで召し上がってください。冷蔵庫で冷やしていただくと、よりおいしく召し上がれます。

### ■栄養成分 1本(15g)あたり

エネルギー	60kcal
たんぱく質	0g
脂質	6.2g
炭水化物	1.1g
ナトリウム	9mg
中鎖脂肪酸油	6g



ヨーグルト風味の  
スティックタイプのゼリーです

1種類、2種類増やすには、「すぐに食べられるもの」から、ちょっと「ひと手間」かけて作るもの、食材を使って調理するもの、それぞれご自分の生活スタイルに合わせて、上手に食べてください。

### すぐに食べられるもの

果物（イチゴ、みかん、バナナ、ぶどう）

ミニトマト

刺身、魚肉ソーセージ

缶詰（魚、肉）

豆腐、納豆

個包装チーズ、牛乳、ヨーグルト

豆乳、豆乳飲料



### 買ってきて食べられるもの

スーパー、コンビニのお惣菜  
コンビニのレトルト

（卵サラダ、かぼちゃサラダ、  
ポテトサラダ、煮豆製品）

コロッケ、焼き鳥、から揚げ  
冷やし中華など具材がたくさん  
のった食品



### ちょっとひと手間かけて 食べられるもの

素材を足して作れるもの  
（豆腐を足して、卵1個で、  
ネギだけで）

焼くだけのハンバーグ

温めるだけのレトルト品  
（肉団子、煮付けなど）

# レシピ検索の使い方

そのまま食べられるものもたくさんありますが、ここからは調理して食べるレシピのご紹介をします。

日々の食生活を振り返って、「あれ？この食材なかなか食べる機会がなかったな。」というものがあったら、下の手順にそってレシピを見てみましょう。



肉や魚は割と毎日食べていたけど、海藻ってなかなか食べなかったわ。

献立を考えるのはおっくうだから、今日はこの中から簡単なものを選んで食べてみようかしら。

## メニューの検索手順

1. 食べたい食材のカテゴリーを見る。

2. そのカテゴリーの中で、作りたいと思った料理を見つける。

3. 料理名の横の作り方のページを見る。

## レシピー覧

肉	鶏肉（豚肉）のみそ焼き	.....9	魚	魚のみそマヨ焼き	.....11
	鶏肉（豚肉）の照り焼き	.....9		魚の照り焼き	.....11
	豚肉（鶏肉）のしょうが焼き	.....10	緑黄色野菜	ラタトゥイユ（野菜のトマト煮）	..... 21
	豆腐入りハンバーグ	.....10		ラタトゥイユ活用法	..... 22
卵	定番 ゆで卵	.....12		あっさり浅漬け	..... 23
	人参の卵炒め	.....14		人参の卵炒め	..... 23
	すこり卵	.....14		野菜のごま和え	..... 24
	オムレツ、卵焼きの具材	.....15-17		なすとピーマンの味噌炒め	..... 24
	卵2個で1人分	.....18-19		かんたん白和え	..... 24
卵3個で2人分	.....18-19	野菜のごま酢和え	..... 25		
簡単！温泉卵	.....17	ブロッコリーの土佐酢和え	..... 25		
芋	昆布の炒り煮（さつま芋）	.....26	海藻類	昆布の炒り煮（人参入り）	..... 27
	トマトとチーズのポテトグラタン	.....26		（さつま芋入り）	..... 27
大豆	ひじきと大豆の炒り煮	.....28		（さつま芋入り）	..... 27
	大豆の炒り煮アレンジ	.....29		（さつま芋入り）	..... 27
	（ちんしん、たまご焼き）	.....30	ひじきと大豆の炒り煮	..... 28	
	ネバネバ丼	.....30	わかめの味噌汁	..... 28	
	五目豆	.....30	わかめのマヨ和え	..... 28	
牛乳	トマトとチーズのポテトグラタン	.....31	伊物	くだもの食べる里について	..... 32

# レシピページの内容

- ① 食材項目ごとに色分けされています。
- ② 「レシピ」は料理の作り方  
「メモ」はその食材に関する情報が載っています。
- ③ レシピの材料の分量について  
レシピの左上に「〇人分」や「常備菜」とあります。  
常備菜は「〇回分」と目安があります。  
分量は、調理前の分量（皮や種などはついた  
ままの状態）です。
- ④ その料理を食べると取れる食材の種類が分かります。  
※一部1/2量もあります。



海藻、乳製品、  
緑黄色野菜、油が  
摂れる

- ⑤ レシピの表記について  
1カップ = 200cc  
大さじ1 = 15cc  
小さじ1 = 5cc  
cc = ml



① 牛乳・乳製品

② レシピ  
メモ

③ 材料 (1人分)



ラタトゥイユのポテトグラタン

ラタトゥイユが作れない場合は、  
市販のミートソースを使ってもいいです。

④ 乳 芋 菜 油

きゅうり	1/3本	(100-150g)
人参	45g	
もやし	1/2袋	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
酢	大さじ1	
すり胡麻	小さじ2	こ包み、電子レ

⑤ ①耐熱容器にバターを塗って、ラタトゥイユ、①を乗せ、チーズを乗せたらトースターでチーズが溶けるまで焼く。

**乳製品**

- おやつの時
- トーストを
- スを乗せて
- 牛乳を朝飯
- 牛乳が苦手
- スをおやこ
- 朝時間がな
- みる。
- 料理の中に
- カレー、時

# レシピ一覧

## 肉

鶏肉（豚肉）のみそ焼き	……7
鶏肉（豚肉）の照り焼き	……7
豚肉（鶏肉）のしょうが焼き	……8
豆腐入りハンバーグ	……8

## 卵

定番 ゆで卵	……10
人参の卵炒め	……12
すごもり卵	……12
オムレツ、卵焼きの具材	
卵2個で1人分	……13-14
卵3個で2人分	……16-17
簡単！温泉卵	……15

## 芋

昆布の炒り煮（さつま芋）	……24
ラタトゥイユのポテトグラタン	……24

## 大豆

ひじきと大豆の炒り煮	……26
大豆の炒り煮アレンジ （ちらし寿司、たまご焼き）	……27
ネバネバ丼	……28
五目豆	……28

## 果物

くだもの 一覧	……30
---------	------

## 魚

魚のみそマヨ焼き	……9
魚の照り焼き	……9

## 緑黄色野菜

ラタトゥイユ（野菜のトマト煮）	……19
ラタトゥイユ活用法	……20
あっさり浅漬け	……21
人参の卵炒め	……21
野菜のごま和え	……22
なすとピーマンの味噌炒め	……22
かんたん白和え	……22
野菜のごま酢和え	……23
ブロッコリーの土佐酢和え	……23

## 海藻類

昆布の炒り煮（人参入り）	……25
（さつま芋入り）	……25
（さつま揚げ入り）	……25
ひじきと大豆の炒り煮	……26
わかめの酢の物	……26
わかめのマヨ和え	……26

## 牛乳

ラタトゥイユのポテトグラタン	……29
----------------	------



鶏肉（豚肉）のみそ焼き

※写真は鶏肉です

材料（2人分）

鶏肉（または豚肉）	140g
[ みそ ]	小さじ2
[ みりん ]	小さじ1
油	小さじ1



作り方

- ① みそ、みりんを混ぜておく。
- ② 肉に①のタレを揉みこんで10分ほどなじませる。
- ③ グリルやフライパンでこんがり焼く。

ネギやシソの葉を刻んで一緒に漬け込むと風味が豊かになります。  
簡単だけどおいしい一品です。



鶏肉（豚肉）の照り焼き

材料（2人分）

鶏肉（または豚肉）	140g
ねぎ	20g
A [ しょうゆ ]	小さじ2
[ みりん ]	小さじ1
[ 酒 ]	小さじ1
油	小さじ1
大根おろし	好きな量



作り方

- ① ねぎは、みじん切りにする。
- ② Aと①のねぎを合わせた中に肉を10分ほど漬けこむ。
- ③ グリルやフライパンでこんがり焼く。

お好みで大根おろしを添えると、さっぱりと召し上がれます。



## 豚肉（鶏肉）のしょうが焼き

※写真は鶏肉です



### 材料（1人分）

豚肉（または鶏肉） 70g

A	[	しょうが	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1
		酒	小さじ1/2
		油	小さじ1/2

### 作り方

- ① 肉は食べやすい大きさに切る。
- ② しょうがは、すりおろすかみじん切りにする。
- ③ Aを合わせた中に、肉を10分ほど漬け込む。
- ④ こんがり焼いて中まで火を通す。

しょうがは、チューブでも可。



## 豆腐入りハンバーグ

3個分で



### 材料（3個分）

ひき肉	150g
木綿豆腐	30g
玉ねぎ	50g
卵	1/2個

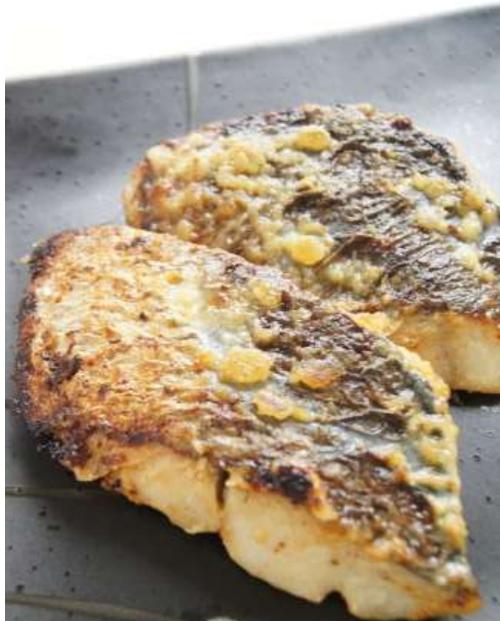
[	塩	2g
	ナツメッグ、こしょう	少々

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り。豆腐は重しをして水切りしておく。
- ② すべての材料を合わせて、小判型に成型し、中央をくぼませて、フライパンで蒸し焼きにする。

ハンバーグは、両面をよく焼いてから蒸し焼きに。

## 魚のみそマヨ焼き



※写真はサワラです

## 材料（2人分）

魚

好きな魚の切り身	2切れ（1切れ70g程度）
塩	ふたつまみ
酒	小さじ1
味噌	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2

## 作り方

- ① 魚に塩と酒を振って、なじませておく。
- ② 味噌とマヨネーズを合わせて、片方の表面に塗り、グリルやフライパンで焼く。

フライパンの場合、クッキングシートを敷いた上に魚を乗せて焼くと、焦げ付きが少なく上手に焼けます。



※写真は金目鯛です

## 魚の照り焼き

魚

## 材料（2人分）

好きな魚の切り身	2切れ（1切れ70g程度）
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
油	小さじ1
白ごま	小さじ1

## 作り方

- ① しょうゆとみりんを混ぜて、魚を10分ほど漬けておく。
- ② 表面に白ごまをまぶし、グリルやフライパンでこんがり焼く。

大根おろしを添えると、さっぱりと召し上がれます。

熱々のごはんに卵としょうゆ。卵かけごはん（最近ではTKGと言うそうですが）おいしいですね。卵は、生、ゆで卵、目玉焼き、たまご焼きなど多くの食べ方があります。ここでは定番のゆで卵から、オムレツやたまご焼きの具材の組み合わせを載せています。日々のレパートリーの参考にしてください。

## ゆで



半熟派？それとも  
しっかり固ゆで派？

## 作り方

卵 3個

- ①卵は冷蔵庫から出して、**30分以上室温においておく。**
  - ②鍋に卵と卵がかぶるくらいの水をいれて火にかける。
  - ③沸騰するまで強火で加熱し、沸騰したら弱火にする。
- ※沸騰するまでに箸で卵を転がすと、黄味が真ん中にきます。



半熟なら

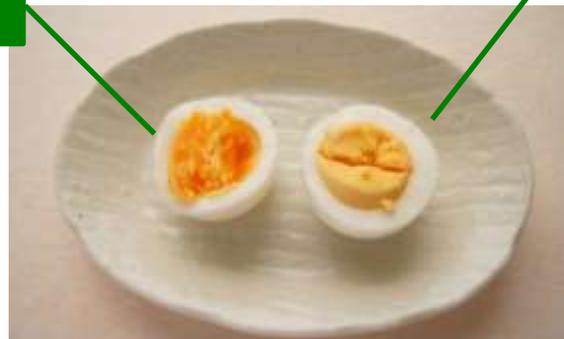
弱火で5-6分

固ゆでなら

弱火で12分程度

半熟

固ゆで



- ④茹で上がったら水にとって冷まし、皮を剥きます。

# 卵のカウントのしかた

卵 1点として数えることができるもの

このような料理を食べた時は、卵を食べたということでカウントできます。



「卵」としてカウントしてよいのか？と迷った時は…

1. 自分で作った等、入っている卵の量が分かっているものはOK  
(お好み焼き、フレンチトースト、ホットケーキ、クレープなど)
2. 一般的に卵が必要量入っていると思われるもの(カステラ、プリンなど)はOK
3. 上記以外のものについては、同じ商品でも、製造メーカーによって入っている卵の量も違うため、それぞれで判断ください。
4. 「魚卵」は卵としてカウントしません(たらこ、明太子、かずのこなど)

## 人参の卵炒め

めんつゆはお好みの量を。  
砂糖を加えても美味しいです。



## 材料（1人分）

人参	1 / 3本（60g）
卵	1個
ツナ	20g
めんつゆ	好みの量
油	適量

## 作り方

- ① 人参は少し太めの干切りにする。
- ② 卵は溶いて、調味料を混ぜておく。
- ③ 人参は油で炒める。人参がしんなりしたら、ツナと溶き卵を入れて炒める。

## 巣ごもり卵

お好きな野菜で土手を作って、中に卵を落として焼きます。

## 材料（1人分）

卵	1個
人参	3cm
キャベツやほうれん草	50-80g

ココナッツオイル 小さじ1  
塩、こしょう、ケチャップ お好みで

## 作り方

- ① 人参、キャベツはせん切りにする。
- ② フライパンにココナッツオイルを温め、①を炒める。
- ③ しんなりしたら、形を丸く整え、真ん中をへこませて卵を落とし、蓋をして卵に火が通るまで蒸す。



市販のカット野菜も  
使うと便利です。

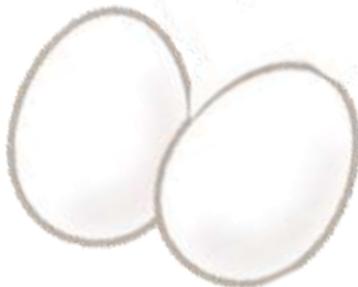




# オムレツ

卵

レシピ



材料（1人分）

卵 2個で作る



## ハム、ミックスベジタブル入り

ミックスベジタブル	15g
ハム	30g
砂糖	5g
しょうゆ	小さじ1弱
油	適量

### 作り方

- ① 溶いた卵に砂糖としょうゆを混ぜておく。
- ② フライパンに油を引き、細かく切ったハムを炒め、卵とミックスベジタブルを加えて焼く。



## ベーコン、じゃがいも入り

ベーコン	30g
じゃがいも	20g
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
油	適量

- ① じゃがいもは5cm長さの短冊切りにして水にさらす。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 溶いた卵に、炒めた①、砂糖としょうゆを混ぜて、フライパンで焼く。



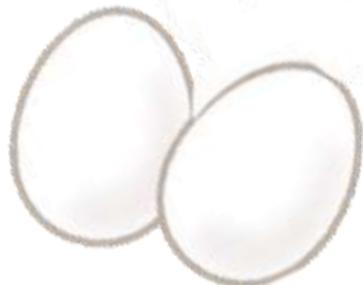
## 玉ねぎ、ツナ入り

ツナ缶	20g
玉ねぎ	35g
塩	小さじ1/3
油	適量

- ① 玉ねぎはスライスして炒めておく。
- ② 溶き卵に①、ツナ、塩を入れ、フライパンで焼く。

玉ねぎは先にしっかり炒めてしんなりさせておくことが大切

材料（1人分）



卵 2個で作る



## ねぎ、かにかま入り

青葱	5 g
カニかまぼこ	5本（30 g）
だしの素	0.5 g
砂糖	小さじ2
油	適量



## ひき肉、じゃがいも入り

じゃがいも	20 g
合びき肉	30 g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	適量



## 塩昆布、すりごま入り

白ゴマ（すりごま）	小さじ1/3
塩昆布	1.5 g
砂糖	小さじ1/3
油	適量

## 作り方

- ① 青葱は小口切り。カニかまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ② 溶いた卵にだしの素、砂糖、①を入れ、フライパンで焼く。

そのままでも美味しいが、好みでケチャップをつけても。

- ① じゃがいもは細切りにして、合いびき肉と一緒に炒めておく。
- ② 溶いた卵に、粗熱をとった①、塩こしょうをして、混ぜ合わせて焼く。

じゃがいもは火が通りやすいように細く切ることがコツ。

- ① 卵を溶いて、すりごまと塩昆布、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンで卵焼きにする。

塩昆布の塩味で、調味料は不要。すりごまを使うほうが口当たりが良い。

# レンジで簡単！温泉卵

## 材料

卵 1個  
水 適量 (50cc～)

## 作り方



- ① 耐熱容器に卵を割りいれて上から卵がかぶるくらいの水を入れる。
- ② ラップをして、電子レンジで50秒～1分10秒(500Wの場合)加熱する。
- ③ 余分な水を捨てる。

※温泉卵など中身が生の状態でするものは、賞味期限内の卵を使用してください。

材料 (2人分)



卵 3個で作る



## 玉ねぎ、ウィンナー入り

玉ねぎ	35 g
ウィンナー	30 g
黒こしょう	少々
塩	ひとつまみ
油	適量

## 作り方

- ① 玉ねぎはスライス、ウィンナーは輪切りにして炒めておく。
- ② 溶いた卵に、①、塩、黒こしょうを加えて、油をひいたフライパンで焼く。

玉ねぎは先にしっかり炒めてしんなりさせておくことがポイント



## スパニッシュオムレツ

トマト	30 g
チーズ	2枚
ハム	30 g
こしょう	少々
油	適量

- ① トマトは角切り、ハムは短冊切りにする。
- ② チーズは手で小さくちぎる。
- ③ 溶いた卵に、①、②、こしょうを加える。
- ④ フライパンに油を温め、焼く。



材料 (2人分)

卵 3個で作る



## シラス、わかめ入り

しらす	20g
カットワカメ	0.5g
しょうゆ	小さじ1/2
油	適量

## 作り方

- ① ワカメは水で戻して、絞ってから、細かく刻んでおく。
- ② しらす、しょうゆ、①のワカメを溶いた卵に加えて混ぜる。
- ③ フライパンで卵焼きにする。

カットわかめは戻すと12倍  
塩蔵わかめは1.5倍に増えます。



## さくらえび入り

桜えび	大さじ2
青のり	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
油	適量

- ① 溶いた卵に、刻んだ桜えびと、青のり、しょうゆ、塩を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンで卵焼きにする。

桜えびは、そのまま入れると口に残る場合は、よく刻んで使用する。



# 緑黄色野菜って？



100gあたり600 $\mu$ g（マイクログラム）以上のカロテンが含まれる野菜のことです。  
 カロテンは、免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くする、体内の活性酸素を減らす抗酸化作用を持つとされています。  
 緑黄色野菜は、カロテンのほかにビタミンC・ビタミンK・葉酸・ミネラルなどを多く含んでいます。

メモ

## 主な緑黄色野菜

アスパラ	水菜	ピーマン	パプリカ	パセリ
さやいんげん	小松菜	ほうれん草	ブロッコリー	せり
さやえんどう	青梗菜	サラダ菜	おかひじき	かいわれ大根
・きぬさや	トマト	菜の花	あさつき	三つ葉
・スナップえんどう	ミニトマト	葉ねぎ	豆苗	モロヘイヤ
オクラ	ニラ	シソの葉	クレソン	リーフレタス
かぼちゃ	にんじん	春菊	バジル	サニーレタス
				ししとうがらし

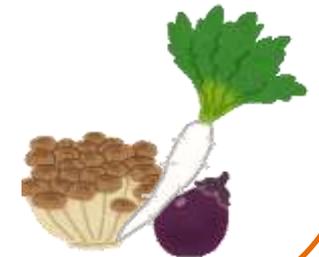
食品成分表2013（女子栄養大学出版部）より引用

## その他の野菜（淡色野菜） きのこ類

緑黄色野菜以外の野菜は淡色（たんしょく）野菜と呼ばれます。今回の取り組みではカウントに含まれませんが、ビタミンC、無機質、食物繊維の供給源として重要ですので、いつもどおり食べてください。

## 主な淡色野菜

きゅうり	カリフラワー	ナス
キャベツ	ごぼう	ねぎ
大根	玉ねぎ	もやし
セロリ	たけのこ	レンコン
レタス	とうもろこし	ズッキーニ
白菜		ゴーヤ



水を入れず、野菜の水分だけで作るので、  
うまみたっぷり！！

## 基本のラタトゥイユ (いろいろ野菜のトマト煮)



10等分して食べると、「緑黄色野菜」として  
カウントできます。

材料 (常備菜) 10回分



※	ベーコン	2枚 (30g)	トマト缶	1缶
	玉ねぎ	中1/2個	コンソメ (固形)	1個
	セロリ	1/4本	ココナッツオイル	大さじ1
	ピーマン	1個	味噌	小さじ1
	ナス	1本	こしょう	適量
	しめじ	1/2パック		
	にんにく	1片		

### 作り方

- ① 野菜、きのこ (※印のところ) はさいの目に切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。  
にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にココナッツオイルを温め、にんにくを炒め、香りがでたらベーコン、野菜の順に入れてしんなりするまで炒める。
- ③ しんなりしたら、トマト缶とコンソメを入れて弱火で煮詰める。
- ④ 最後に味噌とこしょうを入れて、味を整える。

かぼちゃやパプリカ、ズッキーニなどを入れてもおいしいです。  
すでに味の整っている市販のトマトソースを使うと、  
調味をしなくていいので簡単です。

20ページに活用  
方法あります！

# ラタトゥイユ活用法

そのまま食べる



夏は冷やして食べてもおいしい！

グラタンの具に



作り方 24ページ  
ラタトゥイユのポテトグラタン

具たくさんソースとして



オムレツなどにかけたり  
鶏肉や魚のソテーに添えて

パスタソースに



カレールウを入れて



カレーに

水で薄めて



スープとして

パンに乗せて



ピザトースト風に

あっさり浅漬け (常備菜) 菜

材料 (6人分)

人参	1本 (150g)
きゅうり	2/3本 (75g)
セロリ	1/2本 (35g)

しょうゆ・酢・砂糖	各大さじ1
塩	大さじ1/2
だしの素	小さじ1
水	1カップ
鷹のつめ	適量
昆布	適量

レシピ

作り方

- ① 人参は薄めの短冊切り、胡瓜も人参に合わせて切る。
- ② セロリはすじを取り、スライスする。
- ③ 調味料をすべて合わせて、野菜を漬け込む。
- ④ 冷蔵庫で1時間半程度でおいしく漬かる。

チャック式の袋を使うと簡単です。

人参の卵炒め

めんつゆはお好みの量を。  
砂糖を加えても美味しいです。

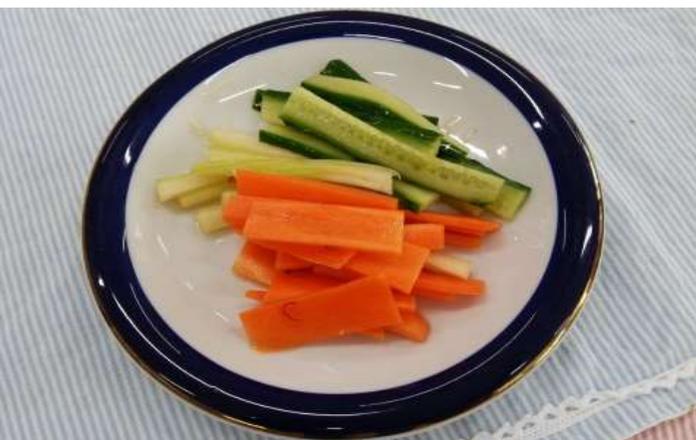
菜 卵 魚 油

材料 (1人分)

人参	1/3本 (60g)
卵	1個
ツナ	20g
めんつゆ	好みの量
油	適量

作り方

- ① 人参は少し太めの干切りにする。
- ② 卵は溶いて、調味料を混ぜておく。
- ③ 人参は油で炒める。人参がしんなりしたら、ツナと溶き卵を入れて炒める。



## 緑黄色野菜

レシピ



※写真は人参ともやしのごま和えです

### 野菜のごま和え

#### 材料（2人分）



	ほうれん草、小松菜	120g
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	すりごま	小さじ2

#### 作り方

- ① ほうれん草は、お湯で色よく茹でて水にさらし、食べよい大きさに切っておく。
- ② Aを混ぜて、①のほうれん草と和える。

葉物のほか、インゲン、アスパラ、ブロッコリーなどでもおいしです。

### なすとピーマンの味噌炒め （常備菜）



#### 材料（2回分）

ナス	2本
ピーマン	1個
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
油	小さじ1

#### 作り方

- ① なすはたて半分に切り、薄く切る。
- ② ピーマンはたて半分に切って種をとり、薄く切る。
- ③ フライパンに油を温め、なすとピーマンを炒める。しんなりしたら調味料を加えてなじませる。



#### 材料（2人分）

豆腐（木綿、絹）	小分け1パック （150g）
キャベツ	120g
人参	30g
すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

#### 作り方

- ① 人参はせん切りに、キャベツはざく切りにし、お湯で茹でて絞っておく。
- ② Aをすべて合わせて、茹でたやしと和える。

### かんたん白和え



そのほかの具材

ほうれん草、小松菜、こんにゃくなど



## 野菜のごま酢和え



### 材料（3人分）

きゅうり	1/3本
人参	45g
もやし	1/2袋

A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	酢	大さじ1
	すり胡麻	小さじ2

### 作り方

- ① 人参はせん切りにし、もやしと一緒にゆでる。
- ② きゅうりは斜めにスライスして細長く切る。
- ③ Aを合わせておき、①、②の野菜と和える。



## 緑黄色野菜

## ブロッコリーの土佐酢和え



### 材料（3人分）

ブロッコリー	120g
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
かつお節	1袋（2g）

### 作り方

- ① 調味料とかつお節をあわせておく。
- ② 茹でたブロッコリーを①の調味料と和える。

**料理ができなくて、今日は野菜が食べられない！  
……という時は  
市販の野菜ジュースでもOKです。**

果汁と野菜汁混合のジュースなど、どれくらいの緑黄色野菜が入っているかわからない場合は、カウントしません。

緑黄色野菜100%と分かるものはOK



## 昆布の炒り煮（さつま芋）



### 材料（2人分）

切り昆布（戻したもの）	40g
さつま芋（皮付き）	50g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
油	小さじ1
水	150cc

### 作り方

- ① さつま芋は皮をよく洗って一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、さつま芋と切り昆布を炒めて、油をからませる。
- ③ ひたひたの水と調味料を入れて、落とし蓋をしてさつま芋がやわらかくなるまで煮る。



## ラタトゥイユのポテトグラタン



ラタトゥイユが作れない場合は、市販のミートソースを使っても大丈夫です。

### 材料（1人分）

ラタトゥイユ	1人分（100-150g）
じゃがいも	1/2個
チーズ（溶けるタイプ）	1枚
バター	適量

### 作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいてラップに包み、電子レンジで2分ほど加熱し、薄くスライスする。
- ② 耐熱容器にバターを塗って、ラタトゥイユ、①を乗せ、チーズを乗せたらトースターでチーズが溶けるまで焼く。

# 昆布の炒り煮

藻 油



(人参入り)

菜

人参 40g

① 人参は短冊切りにする。



短冊切り

レシピ

## 共通材料

(いずれも2人分)

切り昆布 (戻したものの) 40g



(さつまいも入り)

芋

さつまいも (皮付き) 50g



50g

① さつまいもは皮をよく洗い、いちよう切りにする。

しょうゆ  
砂糖  
酒  
油  
水

小さじ1  
小さじ1  
小さじ1  
小さじ1  
150cc



(さつまいも揚げ入り)

魚

さつまいも揚げ 40g  
(ちくわなら1本半)



いちよう切り

① さつまいも揚げは短冊切りにする。  
ちくわの場合は縦半分切って、斜め薄切りにする。

## 作り方

- ① 各食材の通りに切る。
- ② 鍋に油をひき、①の食材と昆布を炒めて油をからませる。
- ③ 水と調味料を入れて、落とし蓋をして具材がやわらかくなるまで煮る。

さつまいも揚げを入れる場合は、さつまいも揚げの塩分があるので、しょうゆは控えめに。



### わかめのマヨ和え

材料（2人分）

きゅうり	1本
ちくわ	2本
わかめ	戻して10g
マヨネーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

#### 作り方

- ① きゅうりはスライスして塩（分量外）でもむ。
- ② ちくわは薄く切る。
- ③ マヨネーズと塩、こしょうで和える。

### ひじきと大豆の炒り煮



材料（常備菜 4食分）

干しひじき	16g
人参	5cm
ピーマン	小1個
油揚げ	1枚
水煮大豆	1缶
油	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
酒	大さじ1

#### 作り方

- ① ひじきは水で戻して、人参、ピーマン、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、①を炒める。
- ④ 水を材料がひたひたになるくらいいれ、大豆、調味料を入れて、汁気がほとんどなくなるまで煮含める。



### わかめの酢の物

材料（3人分）



きゅうり	1本
カニカマ	5-6本
わかめ	もどして20g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1



#### 作り方

- ① きゅうりはスライスして塩（分量外）でもむ。
- ② カニカマは食べやすく切っておく。
- ③ ①、②、わかめと調味料を和える。

## 簡単！ちらし寿司

材料（1人分）

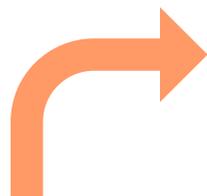
ご飯	1人分
大豆の炒り煮	1人分
すし酢	適量
錦糸卵	お好みで
きぬさやなど青み	お好みで

## 作り方

- ① ご飯が温かいうちに寿司酢を混ぜ込む。
- ② 炒り煮を入れて混ぜ込む。
- ③ 皿に盛り付け、上から錦糸卵や絹さやを盛り付ける。



桜えびを足すと、彩りがきれいです。



ひじきと大豆の炒り煮をアレンジ！



## 炒り煮のたまご焼き

材料（2人分）



大豆の炒り煮	適量
卵	2個
油	小さじ1

## 作り方

- ① 卵を割りほぐし、炒り煮を加えてよく混ぜる。
- ② たまご焼きを作る要領で焼く。



# 大豆

レシピ



## ネバネバ丼

火を使わないので、暑い日にもぴったり。  
冷たいそばやそうめんにも。



### 材料（1人分）

ごはん	1膳分
納豆	1パック
オクラ	5本
長芋	80g
青葱	適量
たくあん	適量
しょうが	少々
めんつゆ	適量

### 作り方

- ① オクラは塩を入れたお湯で茹でて、輪切り。
- ② 長芋はすりおろす。葱は小口切り。たくあんは細切り。納豆はよく混ぜておく。しょうがはすりおろす。
- ③ ごはんにすべての材料をのせ、めんつゆをかける。

枝豆は大豆（大事）だねえ！



## 五目豆



### 材料（6回分）

鶏もも肉	1/2枚
ごぼう	1本
人参	1/2本（80g）
大豆水煮	1缶（約120g）
インゲン	80g
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
だし汁	1と1/2カップ

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、ごぼう、人参は皮をむき小さめの乱切りにする。インゲンは大豆と同じくらいに短く切る。
- ② 鍋に油を引き、鶏肉を炒める。色が変わったなら切った野菜と大豆を入れて更に炒める。
- ③ だし汁と調味料を入れて、具がやわらかくなるまで煮る。

コクがほしいときは鶏ももで、さっぱり作りたいときは胸肉で。

乱切り：材料を回しながら切る





## ラタトゥイユのポテトグラタン

ラタトゥイユが作れない場合は、  
市販のミートソースを使ってもいいです。

### 材料（1人分）



ラタトゥイユ	1人分（100-150g）
じゃがいも	1/2個
チーズ（溶けるタイプ）	1枚
バター	適量

### 作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいてラップに包み、電子レンジで2分ほど加熱し、薄くスライスする。
- ② 耐熱容器にバターを塗って、ラタトゥイユ、①を乗せ、チーズを乗せたらトースターでチーズが溶けるまで焼く。

## 乳製品を上手に取り入れるには？

- おやつの時間にお菓子の代わりにヨーグルトを食べてみる。
- トーストを食べる際に、ケチャップとハムとチーズを乗せて焼いてみる。
- 牛乳を朝飲んでみる。（冷たければ少し温めて）
- 牛乳が苦手なら、市販のベビーチーズや6Pチーズをおやつに食べてみる。
- 朝時間がない時は、牛乳とバナナだけでも食べてみる。
- 料理の中にちょこちょこ入れてみる。（オムレツ、カレー、味噌汁）

果物の種類	1点の目安量 (30g~)
りんご	1/6個
メロン	直径16cm 1/16個
ぶどう (デラウェアなら)	1/2房
いちご	5-6粒
バナナ	1/2本
キウイ	1/2個
アボカド	1/4個
柿	1/4個
梨、洋ナシ	1/6個
スイカ	1/8切れを更に6等分
みかん、オレンジ	1/2個
グレープフルーツ	1/4個
さくらんぼ	5-10個
もも	1/4個
パイナップル	2切れ (輪切り半分程度)
びわ	1個

## やっぱり果物はそのまものが一番！！

そのまま食べるのはもちろん、ヨーグルトに入れて食べると乳製品も一緒に摂る事ができます。

### アボカドは果物

アボカドは、「森のバター」とも呼ばれる非常に栄養価の高い果実です。シンプルに塩を振って食べるもよし、お勧めは、しょうゆとわさびで！



果油

### アボカドディップ

アボカド、たまねぎみじん切り、しょうゆ、わさび、オリーブオイルを混ぜて、ペースト状に。パンに塗ったりしてもおいしいです。

# 知っておくと便利 調理編

## 市販品も上手に利用

すき焼きのたれ、焼肉のたれ、ドレッシング、七味、一味、ワサビ、めんつゆ、惣菜の素（調理系ソース）など

## 味付けはお好みで

いつも食べなれている味付けで飽きた時には、市販の調味料も利用してみるといいかもしれません。

**すき焼きのタレは、照り焼きなどに  
めんつゆは煮物などに、万能です。**

## 塩の分量

「塩 ひとつまみ」

「塩 少々」



3本指でつまむ  
1.0~1.2g



2本指でつまむ  
0.6~0.8g