

M みんな
E えがおで
G 元気に
U ウキウキ
R らくらく
O お料理

目黒区発

家庭で味わう保育園給食のすすめ

目黒区発

家庭で味わう 保育園給食のすすめ

Handbook for Promoting Health II

みんなにうれしい
お手軽レシピ
満載!!

いのち
食は生命の源であり、人に喜びをあたえます。

食は子どもたちのすこやかな育ちにも、
高齢の方がいきいきと生活していくうえでも、
とても大切なものです。

薄味で栄養バランスがよく、
食べやすいように工夫されている保育園の給食は、
すべての世代の方がおいしく食べられる、

“みんなに嬉しい”

そんな食のヒントがたくさん詰まっています。

多くの方にこの本を活用していただき、
日々の食をより豊かに彩るとともに、
皆さまの健康づくりの一助となれば幸いです。



— Contents (目次) —

◆ 保育園給食のヒミツ	3
◆ この本を上手に使っていただくために	5
◆ 主食（ご飯）	7
◆ 主菜（肉・魚・大豆製品）	13
◆ 副菜（野菜・芋など）	33
◆ 汁物	45
◆ 季節ごとの献立組み合わせ例	51
◆ 料理索引・栄養価一覧	55
◆ だしのとり方	57
◆ 調味料などの目安一覧表	58



すべての世代の方に食べてほしい…… それが保育園の給食です

飽食の時代といわれる今日ですが、忙しい生活の中では「食」の大切さがおろそかになりがちです。

ライフスタイルの多様化とともに、家庭での食のあり方も変わりつつあります。利便性が向上し食の選択肢が増えた一方で、家族そろって食卓を囲む機会が少なくなったり、それぞれが別々のものを食べる姿もみられます。

また、栄養の偏りや食生活の乱れなどがいわれているなか、どう調理したらいいかわからない、レシピを知りたい、という声もきかれます。

子どもから大人、高齢の方まで、どの世代の方でもおいしく食べられて、しかも体にいいレシピを紹介したい、そんな視点から保育園の給食にスポットをあてました。

保育園で提供される食事には、栄養士と調理師の想いがたくさん詰まっています。どのようにしたら食の大切さを伝えられるか、どのようにしたらおいしく楽しく食べてもらえるかを日々考え、食材の切り方や調理方法、味付けなど工夫を積み重ねてきました。

薄味で栄養バランスが良く、子どもの噛む力に合わせて食べやすく調理される保育園の給食は、子どもから高齢の方まで年齢を問わずすべての世代の方に食べやすいのが特長です。ご家庭でも簡単に作れる料理が多く、よりよい食生活を営むための食のヒントがたくさん詰まっています。



← めぐろッチ

目黒区の地形から生まれた健康づくりキャラクターです。

みんなに嬉しい給食のヒミツ

年齢を問わず **おいしく楽しく** 食べられて、**体にもいい**。
それにはワケがあります。

素材そのものの味を生かして薄味に

乳幼児期は味覚が発達する大切な時期。子どもたちの味覚はとても敏感です。そこで、さまざまな味を経験し味覚が育つよう、料理の味付けはできるだけシンプルに。素材そのものの味を生かして薄味に仕上げています。

※おすすめPOINT※
塩分控えめ
高血圧予防に

薄味でもおいしく作るコツは
“だし汁”をしっかりとること。

→ P.57 へ

※おすすめPOINT※
栄養バランス
のよい食事は
健康の秘訣

一汁三菜を基本に栄養バランスがいい

食習慣の基礎をつくる乳幼児期に、毎日の食事で「何をどれくらい、どのように食べたらよいか」を体験的に覚えていけるよう、保育園の給食は一汁三菜を基本にしています。主食・主菜・副菜を揃えると色々な栄養をバランスよくとることができます。 → P.5 へ

食べやすくする調理の工夫がいっぱい

保育園の給食は奥歯が生え揃っていない1・2歳児もおいしく食べられるよう、様々な調理の工夫をしています。固い食べ物や繊維の多い食品も食べやすく調理しているので、高齢の方にも食べやすい料理ばかりです。

※おすすめPOINT※
年齢を問わず
同じ料理が
食べられる

※おすすめPOINT※
乾物は
簡単に使えて
とっても便利

日本古来の伝統食品をとりいれバラエティに富んでいる

子どもたちが様々な食品や味を体験することができるよう、保育園の給食はバラエティに富んだ内容になっています。旬の食材を使用し、高野豆腐や切り干し大根、ひじき、豆など、乾物を多く取り入れています。

シンプルな調味料で手軽に作れる

大人よりも味覚が敏感な子どもたちが食べる保育園の給食は、砂糖、塩、酢、しょうゆ、みその5つを基本にしています。あれこれ調味料を揃える必要はないので、お財布にも作る人にも優しい料理です。また、料理初心者の方でも簡単に作れる料理がたくさんあります。

※おすすめPOINT※
家にある
調味料で
すぐ作れる



この本を上手に使っていただくために

◆主食・主菜・副菜・汁物 に分けて掲載しています。

献立を考えやすいように、主食・主菜・副菜・汁物に分けて掲載しています。栄養バランスの良い献立の基本は、**主食・主菜・副菜**の3つを揃えること。イメージは定食屋さんのメニュー。汁物は野菜をたっぷり入れると、副菜の1品にもなります。

副 菜
(P.33 ~ 44)

主 菜
(P.13 ~ 32)

主 食
(P.7 ~ 13)

汁 物
(P.45 ~ 50)

献立の組合せ例 (P.51 ~ 54)

エネルギー 600kcal 前後、塩分 3g 以下の献立組合せ例を季節ごとに紹介しています。



主 食

米、パン、めん類などの穀類。
主として炭水化物によるエネルギーの供給源となります。



主 菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使った主となるおかず。
主としてたんぱく質や脂質の供給源となります。



副 菜

野菜、きのこ、芋、海藻などを使った料理。主食や主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維を補います。

◆レシピについて

この本で紹介しているレシピは、保育園の給食を大人向けに量や味付けの濃さを変えています。また、家庭で作りやすいように調理法をアレンジしています。

調理のポイントやアレンジ
などを掲載しています。

材料は全て大人2人分を表示しています。(写真は大人1人分)

野菜などの切り方を () で表示しています。

大正時代だけのこの度地として有名な「目黒」の香りを存分に味わえる一品です。

筍ご飯

材料 (大人2人分)

米	1合 (150g)
筍でたけのこ (筍約切り)	60g
油揚げ (筍約切り)	1/2枚 (15g)
だし汁	1/4カップ
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

◆作り方

- 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- 2 炊飯器に米と◆の調味料を入れ、1合の目盛りまで水を加える。
- 3 たけのこ・油揚げをのせ、普通炊飯。

【たけのこのゆで方】

- 1 たけのこは天ぷら油に約10分、強火でゆでる。
- 2 湯にたけのこ・米ぬか・塩の各1、かぶる位の水を入れ、強火でゆで、火が通ったら、竹串がスッと通るまでゆで、冷水で冷まし、流水で洗ってゆでます。
- 3 水気を拭き、油をぬき、水に漬けて冷蔵庫で保存します。

エネルギー 316kcal 塩分 0.9g

身近な食材で簡単に作れます。

鮭寿司

材料 (大人2人分)

ご飯	2膳 (300g)
卵	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1/6
砂糖	小さじ2
甘塩梅	2/3切 (60g)
きゅうり (薄く半月切り)	1/2本 (40g)
いりごま	小さじ1

◆作り方

- 1 卵は黄身のみをきずき、焼く。焼く前に醤油を塗る。焼く。
- 2 きゅうりは薄く切し、水気を絞る。
- 3 炊飯器に◆の調味料を入れ、電子レンジで20秒ほど温めて溶かし、よく混ぜる。
- 4 温かいご飯に3の合わせ酢を回し入れ、全体を混ぜる。
- 5 卵・きゅうりを加えて混ぜ、仕上げにいりごまをふる。

きゅうりは塩もみせず、しっかりと水気を絞る。きゅうり・卵は、塩もみせず、しっかりと水気を絞る。きゅうり・卵は、塩もみせず、しっかりと水気を絞る。

エネルギー 324kcal 塩分 1.4g

料理1人分のエネルギー・塩分を表示しています。

その他の栄養素は → 55 ページ へ。

◆だし汁とスープについて

薄味でも美味しい保育園給食の秘訣は、味の基本となるだし汁とスープをしっかりとることにあります。目黒区立保育園では、だし汁は昆布とかつお節で、スープは豚骨または鶏ガラを約1時間コトコトと煮出してとっています。

ご家庭でだし汁やスープの代わりに、だしやスープの素を使用する場合には、それ自体に塩分が含まれるので、レシピに記載されている塩やしょうゆの量を調整しましょう。

なお、だし汁やスープの量は鍋の大きさや火力、作る分量などによって変わります。水分が足りない場合は様子を見ながら加えましょう。

*57 ページに「だしのとり方」を紹介しています。

大正時代だけのこの産地として有名だった目黒
春の香りを存分に味わえる一品です

筍ご飯



◆ 材料 (大人2人分)

米	1 合 (150g)
茹でたけのこ (短冊切り)	60g
油揚げ (短冊切り)	1/2 枚 (15g)
だし汁	1/4 カップ
★ みりん	小さじ 1
しゅうゆ	小さじ 2

◆ 作り方

- 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- 2 炊飯器に米と★の調味料を入れ、1合の目盛りまで水を加える。
- 3 たけのこ・油揚げをのせ、普通に炊く。

【たけのこのゆで方】

- ① たけのこは先端を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れます。
- ② 鍋にたけのこ・米ぬか・鷹の爪・かぶる位の水を入れ、落し蓋をして火にかけます。竹串がスッと通るまで茹でたら火をとめ、冷めるまで浸けておきます。
- ③ 水洗いをして皮をむいたら、水に浸して冷蔵庫で保存します。



エネルギー
316
kcal

塩分
0.9
g

身近な食材で簡単に作れます

鮭寿司



◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2 膳 (300g)
酢	大さじ 1・1/3
★ 塩	小さじ 1/6
砂糖	小さじ 2
甘塩鮭	2/3 切れ (60g)
きゅうり (薄く半月切り)	1/2 本 (40g)
いりゴマ	小さじ 1

◆ 作り方

- 1 魚焼きグリルなどで鮭を焼き、熱いうちに手で細かくほぐす。皮と骨は取り除く。
- 2 きゅうりはさっと湯通しし、水気を絞る。
- 3 耐熱容器に★の調味料を入れ、電子レンジで20秒ほど温めて溶かし、よく混ぜる。
- 4 温かいご飯に3の合わせ酢を回し入れ、全体を混ぜる。
- 5 鮭・きゅうりを加えて混ぜ、仕上げにいりゴマをふる。

きゅうりは塩もみをせずに、さっと熱湯にくぐらせましょう。少量ですが、塩分を控えることができます。

お好みでせん切りにした大葉や生姜などを加えてもおいしいです。

エネルギー
324
kcal

塩分
1.4
g

甘辛いタレをからめたいわしでご飯がすすみます

いわしの蒲焼き丼



◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2膳 (300g)
いわし	3尾 (160g)
酒	小さじ 1/2
生姜汁	小さじ 1/2
片栗粉	適量
サラダ油	適量
だし汁	1/4 カップ
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 1
【お好みで】	
大葉	4枚 (4g)
針生姜	1/2 かけ (5g)

エネルギー
501
kcal

塩分
1.1
g

いわしは身がやわらかいので、三枚おろしが難しい場合は手開きでもよいです。手開きは、頭と内臓をとって中骨の上に親指をぐっと差し込み、尾に向かって中骨の上を沿うように指を動かして開きます。最後に頭側から尾に向けて中骨を手で取り除きます。

◆ 作り方

- 1 いわしは頭と内臓を取って三枚におろし、酒・生姜汁をふってしばらくおき、臭みをとる。
- 2 いわしの汁気をキッチンペーパーなどでふき、片栗粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに油をたっぷり入れて熱し、いわしを両面、色よく揚げ焼きにする。
- 4 フライパンの油をキッチンペーパーなどできれいにふき、★を入れて中火にかけ、煮詰める。
- 5 3のいわしを入れ、全体に煮からめる。
- 6 器にご飯、大葉、いわしの順に盛り付け、最後に針生姜を飾る。

丼にして食べやすく 豚肉を使って手軽に

チンジャオロース丼



◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2膳 (300g)
サラダ油	小さじ 2
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
生姜 (みじん切り)	1/5 かけ (2g)
ピーマン (細切り)	3個 (80g)
茹でたけのこ (細切り)	60g
豚肉 (生姜焼き用・細切り)	120g
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1・1/2

エネルギー
413
kcal

塩分
0.9
g

ピーマンが苦手な方は…
あらかじめ下茹でをすると、苦味が軽減されます。



◆ 作り方

- 1 豚肉は酒・しょうゆで下味をつけ、味がなじんだら片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油・にんにく・生姜を入れて火にかけ、香りがたったら1の豚肉を入れて炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、ピーマン・茹でたけのこを加え、強火で炒める。
- 4 火が通ったら砂糖・しょうゆを加え、さっと炒めあわせる。
- 5 丼にご飯をよそい、4のチンジャオロースを盛る。

キーマカレー



◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2 膳 (300g)
サラダ油	小さじ 2
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
生姜 (みじん切り)	1/5 かけ (2g)
玉ねぎ (みじん切り)	1/2 個 (100g)
にんじん (みじん切り)	1/2 本 (80g)
豚ひき肉	120g
小麦粉	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1・1/2
りんご (すりおろし)	大さじ 1・1/3 (20g)
トマトピューレ	大さじ 1・1/3
★ スープ	1 カップ
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2

【お好みで】

パセリ (みじん切り) 少々

エネルギー
493
kcal

塩分
2.5
g

◆ 作り方

- 1 フライパンに油、にんにく、生姜を入れて火にかけ、香りがたったら玉ねぎを加えて鮎色になるまで炒める。
- 2 にんじん、豚ひき肉の順に加え、その都度よく炒める。
- 3 カレー粉と小麦粉をふり入れ、しっかり炒め合わせる。
- 4 ★を加えて蓋をし、煮立ったら弱火で約20分、時々鍋底をかき混ぜながら汁気が少なくなるまで煮込む。
- 5 器にご飯を盛ってカレーをかけ、パセリを散らす。

粉っぽさを防ぐコツは、【作り方3】でしっかりと炒めること。それぞれの食材をじっくり丁寧に炒めることで旨みが引き出されコクがでます。カレー粉はお好みの辛さに合わせて量を調節しましょう。

◆ 材料 (大人2人分)

豚肩ロース肉 (ソテー用)	2 枚 (200g)
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1
玉ねぎ (すりおろし)	大さじ 2 (30g)
にんにく (すりおろし)	小さじ 1/2 (3g)
★ りんご (すりおろし)	1/2 個 (120g)
酢	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1・1/2
【付け合わせ】	
ベビーリーフ	20g
ミニトマト	4 個 (40g)

◆ 作り方

- 1 小鍋に★を入れ、水気が半分くらいになるまで弱火で煮詰めてバーベキューソースをつくる。
- 2 豚肉に塩・こしょうをする。フライパンに油をひいて熱し、強火で両面を色よく焼いたら蓋をし、弱火で中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 3 肉を食べやすい大きさに切り、ベビーリーフ・ミニトマトとともに盛り付け、1のソースをかける。

玉ねぎは季節によって辛味が違います。辛いようであれば、すりおろした玉ねぎだけを先に加熱して、辛味をとばすとよいでしょう。肉だけでなく、魚とも相性抜群です。

エネルギー
296
kcal

塩分
1.0
g

にんにくの香りとりんごの甘みが効いたソースで食欲アップ!

豚肉のバーベキューソース



しょうゆと酢で煮るだけのお手軽料理

鶏ウイング醤油煮



◆ 材料 (大人2人分)

鶏手羽元	6本 (280g)
酢	大さじ 1・1/2
しょうゆ	大さじ 1・1/2
水	1・1/2 カップ
ゆで卵	1個

半熟卵の煮卵を作りたい場合は…
鶏手羽元と一緒に煮込まず、沸騰した湯で5分半ほど茹でて皮をむいた半熟卵を、煮汁に一晩つけておき、食べる際に温めます。

エネルギー
216
kcal

塩分
1.8
g

◆ 作り方

- 1 鶏手羽元はたっぷりの湯で下茹でする。
- 2 鍋に鶏手羽元・酢・しょうゆ・水を入れ、落し蓋をして40分ほど、アクをとりながら弱火で煮る。
- 3 ゆで卵を加え、煮汁が少なくなるまでさらに煮る。
- 4 ゆで卵を1/2に切り、鶏手羽元と一緒に器に盛る。



◆ 材料 (大人2人分)

サラダ油	小さじ 1
鶏もも肉 (一口大)	160g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ 1/2
玉ねぎ (薄切り)	1/2 個 (100g)
しめじ (小房に分ける)	1/3 パック (30g)
トマトピューレ	大さじ 3
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ 2/3
水	1/3 カップ

【お好みで】
パセリ (みじん切り) 少量

◆ 作り方

- 1 フライパンに油をひいて熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒めたら、★の調味液としめじを加えてひと煮立ちさせる。
- 2 鶏肉は塩・こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油をひいて熱し、2の鶏肉を両面、蒸し焼きにする。
- 4 鶏肉に火が通ったら 1 のトマトソースを加えてからめるように煮詰め、パセリを散らす。

鶏もも肉の代わりに鶏手羽元やスペアリブにするとボリューム感が増します。

エネルギー
235
kcal

塩分
0.9
g

パンにもご飯にも合う一品

鶏肉のトマト煮



冬瓜にだし汁と鶏肉の旨みを含ませた優しく上品な味の一品

とう がん

冬瓜と鶏肉の煮物



◆ 材料 (大人2人分)

冬瓜	200g
鶏もも肉 (一口大)	160g
だし汁	1 カップ
★ 塩	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
【お好みで】	
小ねぎ (小口切り)	少量

「冬瓜」と書きますが旬は夏。皮が厚く、丸のまま冷暗所に保存しておけば冬までもつことから、この名前がついたそうです。

エネルギー
182
kcal

塩分
1.0
g

◆ 作り方

- 1 冬瓜は厚めに皮をむいて食べやすい大きさに切り、透き通るまで茹でる。
- 2 鍋に★を入れて火にかけ、沸いたら鶏肉を入れてアクを取りながら煮る。
- 3 鶏肉に火が通ったら冬瓜を加え、やわらかくなるまでじっくり弱火で煮る。
- 4 最後に水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛って小ねぎを散らす。

◆ 材料 (大人2人分)

鶏もも肉	200g
★ 玉ねぎ (すりおろし)	大さじ 1 (15g)
プレーンヨーグルト	大さじ 3
カレー粉	小さじ 1 弱
塩	小さじ 1/5
【付け合わせ】	
グリーンレタス	2 枚 (30g)
きゅうり (斜め薄切り)	6 枚 (15g)
トマト (くし形)	4 切れ (60g)

◆ 作り方

- 1 鶏肉は皮にフォークの先で穴をあけてから食べやすい大きさに切る。
- 2 ビニール袋に★を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を入れて揉みこみ、30分ほど漬けておく。
- 3 トースターで約15分、鶏肉の表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 4 器に3のタンドリーチキンとグリーンレタス・きゅうり・トマトを盛り付ける。

鶏肉にしっかり味を浸みこませるには【作り方1】のひと手間が大切です。オーブンの場合は220℃ (予熱あり) で約15分焼きます。

エネルギー
229
kcal

塩分
0.7
g

子どもでも食べられる やさしくマイルドな味わいに

タンドリーチキン



シャキシャキとした歯ざわりがおいしい

れんこんハンバーグ



◆ 材料 (大人2人分)

豚ひき肉	150g
サラダ油	小さじ 1/2
玉ねぎ (みじん切り)	1/2 個 (100g)
れんこん (粗みじん)	3cm (50g)
卵 (溶く)	1/2 個 (25g)
牛乳	大さじ 1・2/3
パン粉	1/3 カップ
トマトピューレ	大さじ 1・2/3
★ 塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ 2 弱
サラダ油	小さじ 1

写真のようにれんこんの
飾りを入れたい場合は…

薄切りにしたれんこんに小麦粉をまぶし、丸形に成形したハンバーグたねにくっつけて焼きます。はがれやすいので、薄切りれんこんの面から焼くと上手くなります。

エネルギー
289
kcal

塩分
1.4
g

◆ 作り方

- 1 玉ねぎは油をひいて熱したフライパンできつね色になるまで炒め、粗熱をとる。
- 2 ボウルに豚ひき肉・1の玉ねぎ・れんこん・牛乳に浸したパン粉・溶き卵・★の調味料を全て加えてよく練る。
- 3 肉がねっとりとしてきたら、丸形にする。
- 4 油をひいたフライパンを中火で熱し、3のハンバーグたねを入れ、蓋をして両面をこんがりとし、焼きにする。

野菜がたっぷり食べられるおばあちゃんの煮物です

やま が に

山家煮



◆ 材料 (大人2人分)

豚肉 (こま切れ)	160g
にんじん (短冊切り)	1/3 本 (50g)
ナス (厚めの短冊切り)	2 個 (150g)
いんげん (ぶつ切り)	10 本 (50g)
干しいたけ	1 個 (3g)
サラダ油	小さじ 1
砂糖	小さじ 2・1/2
★ 酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
だし汁	1/4 カップ

◆ 作り方

- 1 干しいたけは水で戻し、4等分に切る。
- 2 鍋に油をひいて熱し、豚肉、にんじん、ナス、いんげん、干しいたけの順に加え、さっと炒める。
- 3 全体に油がまわったら★を加え、蓋をして煮る。
- 4 煮汁がほとんどなくなってきたら鍋をふいて煮汁を全体にからませ、照りを出す。

山家煮とは、野菜を下茹でせず直に煮ること。時間とともに色は悪くなりますが、野菜の旨みと栄養をいささず味わうことができます。



エネルギー
192
kcal

塩分
1.0
g

すべての具を混ぜて焼くだけ！簡単にできる本格和食

いわしの松風焼き



◆ 材料 (大人2人分)

いわし	2尾 (120g)
生姜汁	小さじ 1/2
長ねぎ (みじん切り)	15cm (35g)
にんじん (みじん切り)	1/4本 (40g)
★ みそ	小さじ 1・1/2
みりん	小さじ 1
パン粉	1/2 カップ
卵 (溶く)	1個 (45g)
サラダ油	小さじ 1
いりゴマ	小さじ 1

いわしのすり身について

フードプロセッサーがない場合は、三枚におろして皮と骨を除いたいわしを包丁で細かく刻んでから、すり鉢ですります。

エネルギー
257
kcal

塩分
1.0
g

◆ 作り方

- 1 いわしは三枚におろして適当な大きさに切り、フードプロセッサーなどですり身にする。
- 2 ボウルに1のいわしと★を全て入れて混ぜ合わせ、よく練る。
- 3 油を塗った耐熱皿に2を入れ、空気を抜きながら表面を平にならしていりゴマを散らす。
- 4 トースターで約15分、中に火が通るまで焼く。途中、表面が焦げる場合はアルミホイルをかぶせて焼く。
- 5 食べやすい大きさに切って器に盛る。

いわしの他に、アジやサンマ、鶏ひき肉でもおいしく焼けます。

◆ 材料 (大人2人分)

さば	1/2尾 (160g)
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
生姜 (みじん切り)	1/5 かけ (2g)
小ねぎ (小口切り)	2本 (6g)
★ ごま油	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 1・1/2

万能の香味だれは魚はもちろん、お肉とも相性抜群。色々な食材でお試ください。
魚焼きグリルがない場合は、トースターやフライパンで焼いてもよいです。

◆ 作り方

- 1 ★を合わせて、香味だれを作る。
- 2 食べやすい大きさに切ったさばに、1の香味だれをからめ、30分ほど漬けておく。
- 3 魚焼きグリルでさばを焼き、焼き上がる直前に2で残った漬けだれを塗る。

エネルギー
185
kcal

塩分
1.0
g

香味だれが食欲をそそる 青魚が苦手な方にもお勧めの一品です

さばの香味焼き



サクサクした揚げ物のような満足感！なのにカロリー控えめ

鮭のさざれ焼き



◆ 材料 (大人2人分)

生鮭	2切れ (180g)
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ 1・1/2
パン粉	適量
【付け合わせ】	
アスパラガス	4本 (60g)

◆ 作り方

- 1 生鮭は適当な大きさにそぎ切りして塩・こしょうをふり、マヨネーズをつけてからパン粉をまぶす。
- 2 トースターで約15分、こんがりとし色づくまで焼く。
- 3 器に盛り、茹でて適当な長さに切ったアスパラガスを添える。

鮭以外にきれいやアジ、豚肉など、フライにする具なら何でもOK。揚げ物はちょっと・・・という時にお勧めです。冷めてもおいしいのでお弁当にもどうぞ。

エネルギー
224
kcal

塩分
0.7
g

◆ 材料 (大人2人分)

さんま	1・1/2尾 (160g)
生姜 (薄切り)	1/2 かけ (5g)
だし汁	3/4 カップ
酢	小さじ 1
★ みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
【お好みで】	
針生姜	1/2 かけ (5g)

◆ 作り方

- 1 さんまは頭と尾を落として4等分にぶつ切りし、腹ワタを除いて水洗いした後、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 2 圧力鍋にさんま・生姜・★を入れて火にかけ、圧がかかってから20分ほど煮る。
- 3 圧が完全に抜けたら器に盛り付け、お好みで針生姜をのせる。

圧力鍋がない方は…

小鍋に生姜と★を入れて火にかけ、沸いたらさんまを入れて落し蓋をしながら15分ほど弱火で煮ます。骨は食べられませんが、さんまの味は楽しめます。

最後にたっぷりの大根おろしを加えてひと煮立ちさせ、みぞれ煮にしてもおいしいです。

エネルギー
246
kcal

塩分
0.7
g

目黒といえばさんま！ 骨までおいしく食べられます

さんまの筒煮



お弁当にもお勧めの魚料理

さばのカレー粉焼き



◆ 材料 (大人2人分)

さば	1/2尾 (160g)
生姜汁	少量
塩	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
【付け合わせ】	
ピーマン (細切り)	1個 (30g)
赤ピーマン (細切り)	1個 (30g)
塩	少々
こしょう	少々

エネルギー
207
kcal

塩分
0.8
g

◆ 作り方

- 1 さばは適当な大きさにそぎ切りし、生姜汁をかけて臭みをとる。水気をキッチンペーパーでふき取ったら、塩をふる。
- 2 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、さばにまぶす。
- 3 油をひいて熱したフライパンでさばを焼きながら、空いているスペースでピーマンと赤ピーマンを炒め、塩・こしょうをふる。



◆ 材料 (大人2人分)

かつお	160g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
だし汁	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
いりゴマ	少量

◆ 作り方

- 1 かつおはスティック状に切り、片栗粉をまぶして中温 (170℃前後) の油でカラリと揚げる。
- 2 小鍋に★を合わせて入れて火にかけて煮詰め、とろみが出てきたら1のかつおをからめる。
- 3 最後にいりゴマをまぶす。

固いものが苦手な方には…
かつおの代わりに白身魚や押豆腐 (水切りした豆腐) が食べやすくお勧めです。

揚げ油の温度の確認方法は…
菜箸を入れて、細かい泡がシュワシュワ上がってくるのが中温の目安です。

エネルギー
181
kcal

塩分
0.7
g

魚なのにまるでお肉のような食感

かつおのかりんとう風



爽やかなフレッシュソースが魅力の一品

魚のラビゴットソースかけ



◆ 材料 (大人2人分)

むきがれい	2切れ (160g)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1・1/2
トマト	小1個 (120g)
玉ねぎ (みじん切り)	1/5個 (40g)
パセリ (みじん切り)	少量
酢	小さじ2
塩	小さじ1/5
オリーブ油	小さじ2・1/2

ラビゴットとは？

フランス語で「元気がでる」という意味があります。魚はカレイやタラなどの白身魚のほか、アジやサンマなどの青魚もお勧めです。

エネルギー
185
kcal塩分
1.0
g

◆ 材料 (大人2人分)

エビ	小14尾 (140g)
酒	少量
片栗粉	大さじ1・1/2
ブロッコリー	1/3株 (80g)
ごま油	大さじ1
にんにく (みじん切り)	1/2かけ (2g)
生姜 (みじん切り)	1/5かけ (2g)
長ねぎ (みじん切り)	2/3本 (60g)
だし汁	1/3カップ
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

エビを酒・片栗粉で揉んでから洗うのは、エビの臭みや汚れを取り除くためです。さらに、湯通しする前に薄く片栗粉をまぶすことで、エビがプリッと仕上がります。

◆ 作り方

- 1 エビは殻をむいて背わたを取り、酒・片栗粉1/2量をまぶしてよく揉んでから水で洗う。水気をふき取ったら残りの片栗粉を薄くまぶし、軽く茹でる。
- 2 ブロッコリーは小房に切り、さっと固ゆでにする。
- 3 フライパンにごま油・にんにく・生姜を入れて火にかけ、香りがたったら長ねぎを加えて炒める。
- 4 ★を加えてひと煮立ちさせたらエビとブロッコリーを加え、炒め合わせる。
- 5 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー
154
kcal塩分
1.5
g

“畑のお肉” 大豆がたっぷりとれる一品

ポークビーンズ



◆ 材料 (大人2人分)

オリーブ油	小さじ 1
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
豚肉 (1cm 角切り)	80g
玉ねぎ (1cm 角切り)	1/3 個 (70g)
にんじん (1cm 角切り)	1/4 本 (40g)
マッシュルーム (1cm 角切り)	2 個 (20g)
大豆 (水煮)	120g
ホールトマト缶 (角切り)	90g
スープ	1 カップ
塩	小さじ 1/6
小麦粉	小さじ 1

【お好みで】

イタリアンパセリ	少量
----------	----

◆ 作り方

- 1 フライパンに油・にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- 2 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・マッシュルームの順に加え、その都度よく炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら小麦粉をふり入れ、軽く炒める。
- 4 ホールトマト・スープ・蒸し大豆を加え、全体がなじむまで中火で煮る。
- 5 最後に塩を加えて味を整え、器に盛り付けてイタリアンパセリを飾る。

スープの代わりにだし汁を使ってもよいです。さっぱりとした仕上がりになります。
豚肉は、ひき肉を使ってもよいです。

エネルギー
208
kcal

塩分
1.2
g

◆ 材料 (大人2人分)

ごま油	小さじ 1
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
生姜 (みじん切り)	1/5 かけ (2g)
豚肉 (ごま切れ)	40g
にんじん (短冊切り)	1/3 本 (50g)
茹でたけのこ (短冊切り)	25g
ピーマン (短冊切り)	1 個 (30g)
長ねぎ (斜めぶつ切り)	10cm (25g)
干しいたけ	1 個 (3g)
厚揚げ	1 枚 (150g)
だし汁	1/2 カップ
砂糖	大さじ 1/2
★ しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
みそ	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1

◆ 作り方

- 1 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。干しいたけは水で戻し、4等分に切る。
- 2 フライパンにごま油・にんにく・生姜を入れて火にかけ、香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、にんじん・茹でたけのこ・干しいたけ・ピーマン・長ねぎを順に加え、強火でさっと炒める。
- 4 ★の調味液を入れ、沸いたら 1 の厚揚げを加えて煮る。
- 5 水分が少なくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

みそは赤みそを使うと色がよく
なります。ピリ辛に仕上げたい
場合は、豆板醤をお好みで入れ
るとよいです。

エネルギー
225
kcal

塩分
1.6
g

厚揚げとたっぷり野菜の甘辛炒め ご飯との相性抜群です

家常豆腐



意外に簡単！仕上がりど味に満足

豆腐の小判焼き



エネルギー
232
kcal

塩分
1.1
g

◆ 材料 (大人2人分)

木綿豆腐	2/3 丁 (200g)
豚ひき肉	60g
ひじき	2g
にんじん	2cm (20g)
長ねぎ (みじん切り)	6cm (15g)
生姜汁	小さじ 1/4
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ 1/2
★ 酒	小さじ 1/2
卵 (溶く)	1/3 個 (16g)
片栗粉	大さじ 1
パン粉	1/3 カップ
サラダ油	小さじ 1
★ だし汁	1/3 カップ
★ みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	小さじ 2/3
【お好みで】	
小ねぎ (小口切り)	少量

◆ 作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、皿などをのせて水気をきる。ひじきは水で戻して細かく刻む。にんじんは軽く茹でるか、ラップをして電子レンジで約30秒加熱してから、粗みじん切る。
- 2 ボウルに 1 の豆腐を細かくくずして入れ、豚ひき肉・ひじき・にんじん・長ねぎ・★を全て入れてよく混ぜあわせたら、小判型にする。
- 3 油をひいたフライパンを熱し、2を両面、こんがりとし焼き焼きする。
- 4 小鍋に★を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に 3 の小判焼きを盛り、上から 4 のタレをかけて最後に小ねぎを散らす。

豆腐が洋風に変身！

豆腐のミートソースグラタン



エネルギー
313
kcal

塩分
1.0
g

◆ 材料 (大人2人分)

木綿豆腐	1 丁 (300g)
オリーブ油	小さじ 1
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
豚ひき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	1/4 個 (50g)
にんじん (みじん切り)	1/3 本 (50g)
小麦粉	小さじ 1
★ トマトピューレ	大さじ 4
牛乳	大さじ 2
★ 水	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
パン粉	大さじ 2
★ パセリ (みじん切り)	少量
バター (溶かず)	小さじ 1

◆ 作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、皿などをのせて水気をきり、1.5cm角に切ってから熱湯で茹でる。
- 2 フライパンに油・にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら玉ねぎ・にんじん・豚ひき肉の順に加え、その都度よく炒める。
- 3 小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかり炒め合わせたら★を加えて、煮つめる。
- 4 1の豆腐を3に加えてミートソースとからめ、耐熱皿に盛りつける。
- 5 パン粉とパセリを合わせてふり、最後に溶かしバターをかけてオーブン (またはトースター) で表面にこんがりとし焼き色がつくまで焼く。

もう一品ほしいときの簡単スピードメニュー
にんじんの甘みをみそが引き立てます

にんじんのみそ炒め



◆ 材料 (大人2人分)

にんじん (せん切り)	1本 (140g)
ごま油	小さじ1
だし汁	小さじ1
みそ	小さじ1・1/3

◆ 作り方

- 1 フライパンにごま油をひいて熱し、にんじんを炒める。
- 2 にんじんに火が通ったら、だし汁で溶いたみそを加えてさっと炒め合わせる。

にんじんの切り方は、短冊切りや乱切りなど、色々な切り方を試してもよいです。なお、せん切りにすると甘みを強く感じることができます。乱切りにした場合は火が通りにくいので、予め軽く茹でるか、または油で炒めた後、蓋をして弱火で蒸し焼きにするとよいでしょう。



エネルギー
52
kcal

塩分
0.6
g

◆ 材料 (大人2人分)

さつまいも	1/2本 (100g)
プルーン	4個
水	適量

さつまいもの代わりにかぼちゃ、プルーンの代わりにレーズンを使ってもおいしいです。お好みの組合せでお楽しみください。

◆ 作り方

- 1 さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 小鍋にさつまいも・プルーン・ひたひたの水を入れ、落とし蓋をして火にかける。
- 3 さつまいもがやわらかくなったら火を強め、煮汁が少なくなるまで煮詰める。

エネルギー
113
kcal

塩分
0.0
g



ごま油の風味で野菜がおいしく味わえる一品

三色ナムル



◆ 材料 (大人2人分)

小松菜	1/4 束 (70g)
にんじん (せん切り)	1/5 本 (30g)
もやし (根をとる)	1/5 袋 (40g)
ごま油	小さじ 1 弱
★ 酢	小さじ 1 強
しょうゆ	小さじ 1 強

ナムルにする野菜は、ほうれん草やチンゲン菜、キャベツ、きゅうりなどなんでも OK です。

エネルギー
32
kcal

塩分
0.5
g

◆ 作り方

- 1 小松菜は茹でて冷水にとり、水気をしぼってから適当な長さに切る。
- 2 鍋ににんじんを入れて水から茹でて、沸騰したらもやしを加える。再沸騰したらザルにあけて水気を切る。
- 3 小松菜・にんじん・もやしを★の調味料で和える。

◆ 材料 (大人2人分)

春菊	5/6 束 (140g)
しょうゆ	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1
すりゴマ	小さじ 2

春菊が苦手なお子さんには、ほうれん草や小松菜など、他の青菜とミックスするとさらに食べやすくなります。また、ツナ缶をほぐして一緒に和えてもおいしいです。

エネルギー
75
kcal

塩分
0.5
g

◆ 作り方

- 1 春菊は茹でて冷水にとり、水気をしぼってから適当な長さに切る。
- 2 春菊をしょうゆ・マヨネーズで和え、最後にすりゴマを混ぜる。



子どもたちに大人気の野菜料理
海苔の風味で薄味でもおいしく食べられます

ほうれん草の海苔和え



◆ 材料 (大人2人分)

ほうれん草	2/3 束 (140g)
だし汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1強
刻み海苔	適量

◆ 作り方

- 1 ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気をしぼってから適当な長さに切る。
- 2 ほうれん草をだし汁・しょうゆで和え、最後に刻み海苔を混ぜる。

葉野菜が苦手な子は、味ではなく、実は噛めずに食べづらいのが理由ということもあります。葉野菜が食べにくい場合は、茹で時間を長くしてやわらかくし、縦横に細かく刻むと食べやすくなります。



エネルギー
18
kcal

塩分
0.5
g

◆ 材料 (大人2人分)

切り干し大根	16g
油揚げ (細切り)	1/2 枚 (15g)
にんじん (細切り)	1/4 本 (40g)
だし汁	1 カップ
しょうゆ	小さじ1強

◆ 作り方

- 1 切り干し大根は水洗いし、水気をしぼったら食べやすい長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- 2 小鍋にだし汁・にんじん・切り干し大根を入れ、蓋をしてやわらかくなるまで弱火でコトコト煮る。
- 3 油揚げとしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮含める。

水に浸けすぎると切り干し大根の旨みがにげてしまうため、水には浸さず、弱火でコトコト煮るのが旨みを引き出すポイントです。

まとめて作り、保存袋などに薄くのばして冷凍しましょう。常備菜やお弁当のおかずで大活躍します。

エネルギー
61
kcal

塩分
0.6
g

味付けはしょうゆだけ 作りおきしておくと便利な常備菜

切り干し大根の煮物



だしの旨みをたっぷり含んだ高野豆腐は子どもたちも大好き

高野豆腐の含め煮



◆ 材料 (大人2人分)

高野豆腐	1 枚 (16g)
にんじん (輪切り)	3cm (30g)
絹さや	4 枚 (8g)
だし汁	1 カップ
★ 砂糖	小さじ 1・1/3
しょうゆ	小さじ 1

◆ 作り方

- 1 高野豆腐をたっぷりのぬるま湯につけ、ふっくらしたら水気をしぼって4等分に切る。
- 2 絹さやはすじを取ってさっと茹でる。
- 3 小鍋に★とにんじんを入れて火にかけ、沸いたら高野豆腐を加えて落し蓋をしながら弱火で汁が少なくなるまで煮る。
- 4 器に高野豆腐とにんじん、絹さやを盛りつける。

エネルギー
59
kcal

塩分
0.5
g

◆ 材料 (大人2人分)

れんこん	7cm (140g)
ごま油	小さじ 1
だし汁	1/5 カップ
塩	ひとつまみ
★ しょうゆ	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1
いりゴマ	少量

◆ 作り方

- 1 れんこんは薄く半月切り (またはいちょう切り) にし、水にさらしておく。
- 2 フライパンにごま油をひいて熱し、れんこんを炒める。
- 3 れんこんが透き通ったら★を加え、汁気をとばすようにして全体を炒め煮にする。
- 4 最後にいりゴマをふる。

れんこんを炒める時に箸でかき混ぜすぎると、粘りがでるので気をつけましょう。

エネルギー
79
kcal

塩分
0.6
g

れんこんの歯ざわりと風味を楽しめる優しい味付けが魅力の一品

きん びら

れんこんの金平



彩り華やかにさっぱりと食べられる一品

ひじきの酢の物



◆ 材料 (大人2人分)

ひじき	6g
だし汁	1/2 カップ
きゅうり (せん切り)	1/2 本 (40g)
にんじん (せん切り)	2cm (20g)
酢	小さじ 1 強
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
塩	ひとつまみ

◆ 作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水で戻し、適当な長さに切ってからだし汁で茹でる。
- 2 にんじんはさっと湯通しする。
- 3 小鍋に★の調味料を入れ、火を入れてひと煮立ちさせる。
- 4 3の合わせ酢が冷めたら、ひじき・にんじん・きゅうりを和える。

ひじきを水ではなくだし汁で茹でること
で、だし汁の旨み加わり、ひじき独特
の臭みがやわらぎます。

ひじきには芽ひじきと長ひじき
があります。長ひじきの方がや
わらかくできるので、小さなお
子さんにはお勧めです。

エネルギー
19
kcal

塩分
0.9
g

冷めてもおいしい根菜たっぷりの煮物

筑前煮



◆ 材料 (大人2人分)

サラダ油	小さじ 1
鶏もも肉 (一口大)	60g
にんじん (乱切り)	1/2 本 (60g)
れんこん (乱切り)	3cm (50g)
ごぼう (乱切り)	15cm (30g)
大根 (乱切り)	2cm (60g)
干しいたけ	1 個 (3g)
絹さや	2 枚 (4g)
だし汁	1/2 カップ
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1・1/2
みりん	小さじ 1 強

◆ 作り方

- 1 にんじん・れんこん・ごぼう・大根はそれぞれ軽く下茹でをする。干しいたけは水で戻し、4等分に切る。絹さやはすじを取ってさつと茹で斜め半分に切る。
- 2 鍋に油をひいて熱し、鶏肉を炒める。
- 3 鶏肉の色が変わったら、絹さや以外の野菜を全て入れてさつと炒め合わせる。
- 4 油が全体にまわったら、★の調味液を加え、落し蓋をして煮る。
- 5 汁が少なくなったら強火にし、照りがでるように煮汁をからめ、最後に絹さやを加える。

エネルギー
136
kcal

塩分
0.9
g

手作りドレッシングで味わう

フレンチサラダ



彩り鮮やかなカラフルピクルス おもてなしにも最適です

カリフラワーのカレーピクルス



◆ 材料 (大人2人分)

キャベツ (せん切り)	2枚 (80g)
にんじん (せん切り)	2cm (20g)
きゅうり (せん切り)	1/2本 (40g)
レーズン	大さじ1 (12g)
酢	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/6
オリーブ油	小さじ2

◆ 作り方

- 1 ボウルに酢・塩を入れ、オリーブ油を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。
- 2 キャベツ・にんじん・きゅうり・レーズンを入れて、さっと和える。

フレンチドレッシングを上手に作るポイントは、酢と塩を先に混ぜ、あとから油を少しずつ混ぜ合わせる。酢と油が分離せず、乳化したドレッシングができます。多めに作り、空きビンに入れて冷蔵保存しておくとう便利です。

エネルギー
72
kcal

塩分
0.5
g

◆ 材料 (大人2人分)

カリフラワー (小房に切る)	80g
きゅうり (乱切り)	1/3本 (30g)
にんじん (乱切り)	1/5本 (30g)
水	1カップ
砂糖	大さじ1
★塩	小さじ1/3
酢	大さじ1・1/3
カレー粉	小さじ1

◆ 作り方

- 1 小鍋に★を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- 2 カリフラワー・にんじん・きゅうりを耐熱の保存容器に入れ、1を熱いうちに注ぎかける。
- 3 密閉して冷蔵庫で一晩おく。

カブやセロリ、パプリカ、小玉ねぎなど、色々な野菜を入れて、たっぷり作りおきしておくのがお勧めです。

固いものが苦手な方には…
野菜を軽く下茹でしてからピクルス液に浸けると食べやすくなります。

エネルギー
26
kcal

塩分
0.3
g

優しくまろやかな味わいに 心もホッと温まります

豆乳入りみそ汁



◆ 材料 (大人2人分)

だし汁	1 カップ
玉ねぎ (角切り)	1/6 個 (30g)
かぼちゃ (角切り)	80 g
塩蔵わかめ	8g
(乾燥わかめを使用する場合は 1g)	
豆乳 (成分無調整)	1/2 カップ
みそ	大さじ 1 弱

調整豆乳では、白くにごるだけで、おいしくできません。成分無調整の豆乳を使うようにしましょう。

エネルギー
82
kcal

塩分
1.0
g

◆ 作り方

- 1 わかめは水で戻して塩を洗い流し、小さく切る。
- 2 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかけ、沸いたらかぼちゃを加えて煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら豆乳を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 みそを溶き入れ、わかめを加えて仕上げる。

油で炒めず具材の旨みを生かして おかずにもなる一杯

豚汁



◆ 材料 (大人2人分)

だし汁	1・1/2 カップ
ごぼう (ささがき)	10cm (20g)
こんにゃく (短冊切り)	1/10 枚 (20g)
にんじん (いちょう切り)	3cm (30g)
大根 (いちょう切り)	2cm (70g)
里芋 (6 等分)	小 1 個 (40g)
長ねぎ (ぶつ切り)	8cm (20g)
豚肉 (こま切れ)	30g
木綿豆腐 (1cm 角切り)	1/8 丁 (40g)
みそ	大さじ 1 弱

【お好みで】

小ねぎ (小口切り) 少量

◆ 作り方

- 1 ごぼうは刻んだら水にさらしておく。こんにゃくは2〜3分茹でてアク抜きをする。
- 2 鍋にだし汁とごぼう・こんにゃくを入れて火にかけ、沸いたらにんじん・大根・里芋を入れて煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら豚肉・豆腐・長ねぎを加える。
- 4 最後にみそを溶き入れ、お好みで小ねぎを散らす。

だし汁とみその量など、みそ汁づくりの参考にしてください。



エネルギー
89
kcal

塩分
1.0
g

夏に食べたい爽やかなスープです

華風トマトスープ



◆ 材料 (大人2人分)

スープ	1・1/2 カップ
玉ねぎ (薄切り)	1/5 個 (40g)
トマト	1/2 個 (80g)
卵 (溶く)	1/2 個 (25g)
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/5

◆ 作り方

- 1 トマトは皮を湯むきし、玉ねぎと同じように薄く切る。(または角切りにする。)
- 2 鍋にスープと玉ねぎを入れて火にかけ、火が通ったらトマトを加える。
- 3 トマトがやわらかくなったら、塩・こしょうを加えて味を整え、溶き卵を流し入れる。
- 4 最後にごま油で香りをつける。

トマトは完熟のものを使った方が、実がやわらかく、酸味が抑えられておいしくできます。



エネルギー
38
kcal

塩分
0.8
g

だし汁と豚肉の旨みが調和した上品なスープ

大根スープ



◆ 材料 (大人2人分)

だし汁	1・1/2 カップ
にんじん (角切り)	3cm (30g)
大根 (角切り)	3cm (100g)
豚肉 (角切り)	60g
塩	小さじ 1/6
しょうゆ	小さじ 1/2
小ねぎ	少量

◆ 作り方

- 1 鍋にだし汁とにんじん・大根を入れて火にかけ、野菜がやわらかくなったら豚肉を加える。
- 2 豚肉に火が通ったら、塩・しょうゆで味を整え、小ねぎを散らす。

圧力鍋がある方は…

だし汁と豚肉を圧力鍋で煮てからにんじん・大根を加えると、野菜に旨みがしみこみ、よりおいしくできあがります。また、豚肉がとてやわらかくなるので、塊り肉が食べづらい方にもお勧めです。

エネルギー
84
kcal

塩分
0.8
g

体が温まるほっこりシチュー

和風シチュー



◆ 材料 (大人2人分)

だし汁	1・1/2 カップ
玉ねぎ (角切り)	1/6 個 (30g)
にんじん (角切り)	1/5 本 (30g)
さつまいも (角切り)	1/4 本 (50g)
鶏もも肉 (こま切れ)	40g
チンゲン菜 (一口大)	1/4 株 (25g)
塩	小さじ 1/4
片栗粉	小さじ 1 弱

◆ 作り方

- 1 鍋にだし汁と玉ねぎ・にんじんを入れて火にかけ、沸いたらさつまいも、鶏肉・チンゲン菜の順に加えて煮る。
- 2 野菜がやわらかくなったら、塩で調味し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

具は何でも合います。鶏肉の代わりに豚肉でもよいです。また、さつまいもの代わりにじゃが芋やかぼちゃ、チンゲン菜の代わりにほうれん草や小松菜、いんげん、ブロッコリーなどでもおいしくできます。

エネルギー
96
kcal

塩分
0.8
g

冬は温かく夏は冷たくして オールシーズン楽しめます

南瓜の簡単ポタージュ



◆ 材料 (大人2人分)

水	1 カップ
玉ねぎ (ぶつ切り)	1/4 個 (50g)
かぼちゃ (皮をむいてぶつ切り)	200g
牛乳	1/2 カップ
塩	小さじ 1/4
【お好みで】 パセリ (みじん切り)	少量

◆ 作り方

- 1 鍋に水と玉ねぎ・かぼちゃを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 2 1と牛乳をミキサーにかける。
- 3 2を鍋に入れ、焦がさないように時々鍋底をかきまぜながら沸かす。
- 4 塩を加えて味を整え、器に盛ってパセリを散らす。

仕上げに生クリームを加えるとコクが増して、よりおいしくなります。かぼちゃの代わりにさつまいもやにんじんでもよいです。

エネルギー
136
kcal

塩分
0.8
g



キーマカレー P.13
 フレンチサラダ P.43
 フルーツ盛り合わせ
 エネルギー 601kcal・塩分 3.0g

夏献立

食がすすむ 夏バテ防止メニュー



春献立

さわやかな青空の下で楽しむお弁当献立

筍ご飯 P.7
 鶏ウイング醤油煮 P.15
 さつま芋のブルーネ煮 P.33
 三色ナムル P.35
 ミニトマト・型抜き人参
 エネルギー 587kcal・塩分 2.5g



パン
豆腐のミートソースグラタン P.31
カリフラワーのカレーピクルス P.43
和風シチュー P.49
エネルギー 603kcal・塩分 3.0g

冬献立

体を温める 風邪予防メニュー

ご飯
さんまの筒煮 P.23
ほうれん草の海苔和え P.37
切り干し大根の煮物 P.37
豆乳入りみそ汁 P.45
エネルギー 659kcal・塩分 2.9g

秋献立

さんまは目黒に限る！ 秋満喫献立

“目黒のさんま祭”では
毎年新鮮なさんまを
ありがとう。



目黒区健康づくりキャラクター 気仙沼市観光キャラクター
「めくろッチ」 「海の子 ホヤぼーや」

主 食		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
7・8	筍ご飯	316	7.5	3.2	61.6	344	235	33	1.1	0	0.08	0.05	31	2	0	1.4	0.9
7・8	鮭寿司	324	11.1	3.1	59.8	557	205	36	0.7	6	0.10	0.09	19	3	21	0.9	1.4
9・10	豚飯	315	8.8	4.4	57.4	361	298	43	0.9	53	0.20	0.11	38	9	13	1.3	0.9
9・10	五目ご飯	395	12.0	8.2	64.5	317	276	54	1.4	184	0.11	0.10	31	5	29	2.1	0.8
11・12	いわしの蒲焼き丼	501	20.2	15.6	64.5	440	337	68	1.8	50	0.06	0.32	18	1	52	0.7	1.1
11・12	チンジャオロース丼	413	18.6	8.2	63.2	374	509	19	1.0	15	0.62	0.20	38	34	40	2.4	0.9
13・14	キーマカレー	493	17.0	13.9	71.5	984	546	46	1.7	291	0.46	0.20	33	10	46	3.4	2.5

主 菜		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
13・14	豚肉のバーベキューソース	296	18.9	18.2	12.9	393	530	30	0.9	53	0.70	0.29	34	19	69	1.8	1.0
15・16	鶏ウイング醤油煮	216	18.1	14.2	1.4	709	219	24	1.0	82	0.05	0.21	20	2	210	0.0	1.8
15・16	鶏肉のトマト煮	235	14.8	14.4	10.7	377	481	23	0.8	49	0.12	0.20	31	11	79	1.9	0.9
17・18	冬瓜と鶏肉の煮物	182	13.7	11.3	5.1	419	430	25	0.6	33	0.07	0.16	37	42	78	1.3	1.0
17・18	タンドリーチキン	229	17.6	14.8	4.3	306	442	45	0.8	65	0.11	0.23	35	10	101	1.0	0.7
19・20	れんこんハンバーグ	289	18.5	16.6	14.8	544	545	46	1.6	39	0.54	0.27	28	19	112	1.8	1.4
19・20	山家煮	192	19.4	7.0	12.9	388	641	37	1.1	191	0.83	0.28	49	7	54	3.5	1.0
21・22	いわしの松風焼き	257	17.2	14.5	12.5	375	343	90	2.0	194	0.07	0.34	41	3	134	1.7	1.0
21・22	さばの香味焼き	185	17.0	11.0	2.3	369	291	12	1.0	25	0.13	0.24	16	1	51	0.2	1.0
23・24	鮭のさざれ焼き	224	22.6	10.9	7.9	266	413	24	0.9	24	0.20	0.25	81	5	67	0.9	0.7
23・24	さんまの筒煮	246	14.2	18.5	2.4	303	178	26	1.1	10	0.01	0.20	14	0	50	0.1	0.7
25・26	さばのカレー粉焼き	207	17.3	11.9	5.9	308	333	14	1.2	38	0.14	0.25	24	37	51	0.9	0.8
25・26	かつおのかりんとう風	181	21.2	5.0	11.7	291	368	23	1.7	4	0.11	0.15	8	0	48	0.1	0.7
27・28	魚のラビゴットソースかけ	185	16.7	9.2	7.9	403	436	47	0.4	38	0.07	0.30	22	13	57	1.1	1.0
27・28	エビとブロッコリーの塩炒め	154	14.9	6.5	8.5	560	374	73	0.7	28	0.12	0.12	113	51	106	2.5	1.5
29・30	ボークビーンズ	208	17.0	10.0	13.2	471	418	81	1.6	162	0.35	0.17	32	10	26	6.1	1.2
29・30	家常豆腐	225	14.5	13.0	12.5	632	421	206	2.7	176	0.23	0.14	54	15	13	3.3	1.6
31・32	豆腐の小判焼き	232	14.8	12.1	14.5	464	363	150	2.2	88	0.29	0.16	30	2	57	1.6	1.1
31・32	豆腐のミートソースグラタン	313	21.6	18.4	14.2	404	674	223	2.4	214	0.48	0.22	44	8	44	2.4	1.0

副 菜		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
33・34	にんじんのみそ炒め	52	0.9	2.3	7.2	214	204	23	0.3	476	0.03	0.03	19	3	0	1.9	0.6
33・34	さつま芋のブルーン煮	113	1.1	0.1	28.2	2	331	28	0.6	23	0.07	0.03	25	15	0	2.6	0.0
35・36	三色ナムル	32	1.3	1.8	3.2	210	243	68	1.2	193	0.05	0.07	52	16	0	1.3	0.5
35・36	春菊のごまマヨネーズ和え	75	2.5	6.2	3.5	191	342	122	1.6	269	0.09	0.13	138	13	9	2.6	0.5
37・38	ほうれん草の海苔和え	18	2.1	0.3	2.8	214	513	37	1.5	261	0.08	0.16	161	26	0	2.2	0.5
37・38	切り干し大根の煮物	61	2.2	2.5	7.7	227	328	72	1.2	136	0.04	0.03	15	1	0	2.2	0.6
39・40	高野豆腐の含め煮	59	4.4	2.7	4.4	205	63	59	0.7	104	0.01	0.02	8	3	0	0.6	0.5
39・40	れんこんの金平	79	1.7	2.6	12.5	219	318	27	0.5	0	0.08	0.01	12	34	0	1.5	0.6
41・42	ひじきの酢の物	19	0.8	0.1	5.0	333	211	51	1.8	82	0.02	0.05	11	3	0	1.8	0.9
41・42	筑前煮	136	6.6	6.4	13.2	374	442	31	0.6	217	0.08	0.11	40	19	29	3.2	0.9
43・44	フレンチサラダ	72	0.9	4.1	8.5	201	192	29	0.3	76	0.03	0.02	39	20	0	1.4	0.5
43・44	カリフラワーのカレーピクルス	26	1.5	0.1	5.6	124	240	19	0.4	107	0.04	0.06	45	35	0	1.8	0.3

汁 物		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
45・46	豆乳入りみそ汁	82	3.9	1.7	13.1	415	333	27	1.2	133	0.05	0.06	40	18	0	2.3	1.0
45・46	豚汁	89	6.1	2.8	10.1	415	415	60	0.9	105	0.16	0.07	43	8	10	2.8	1.0
47・48	華風トマトスープ	38	2.0	1.7	3.7	312	131	14	0.3	37	0.03	0.06	17	8	53	0.7	0.8
47・48	大根スープ	84	5.8	4.9	3.6	310	258	18	0.3	106	0.22	0.09	22	7	21	1.1	0.8
49・50	和風シチュー	96	3.9	2.9	13.4	314	292	33	0.5	132	0.06	0.06	31	14	20	1.5	0.8
49・50	南瓜の簡単ポタージュ	136	3.9	2.3	25.4	316	577	81	0.6	356	0.10	0.17	51	47	7	4.0	0.8

献立 組み合わせ例		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
51	春献立	587	19.9	12.9	95.4	1009	988	139	3.3	296	0.23	0.23	121	39	64	5.7	2.5
52	夏献立	601	18.7	18.1	89.0	1187	956	81	2.3	416	0.54	0.24	86	45	46	5.4	3.0
53	秋献立	659	26.2	23.4	81.7	1161	1396	166	5.2	540	0.22	0.47	235	46	50	7.3	2.9
54	冬献立	603	32.6	22.2	67.8	1214	1271	285	3.9	453	0.62	0.37	140	58	64	7.3	3.0

だしのとり方

料理のおいしさの秘訣はだし汁。
ここでは昆布とかつお節を使った一番だしのとり方を紹介します。

用意するもの

昆布…4×10cm 大 1 枚
かつお節…20g (ひとつかみ)



- 1 鍋に水 4 カップと昆布を入れ、
このまま 30 分浸しておく。



- 2 蓋はせずに鍋を弱火にかける。
鍋肌に小さい泡がついてきたら沸騰する
前に昆布を取り出す。

昆布は煮立たせてしまうと、
風味が損なわれます。また、
ぬめりが出てしまうので、
気をつけましょう。



- 3 かつお節を一度に入れ、煮立てないよう
に弱火のまま 1 分ほど煮て火を止める。

煮立たせるとアクやえぐ味
がでてしまいます。



- 4 そのまま静かにおき、かつお節が沈んだら
細かい目のざるかキッチンペーパーを
敷いたざるでこす。

こしたかつお節は箸などで
搾らないようにしましょう。
えぐ味がでてしまいます。

だし活用術

だし汁は、冷ましてからペットボトルなどに入れて冷蔵庫に
常備しておくとう便利です。ただし、なるべく早く使いきるよ
うにしましょう。その他、製氷皿に流して冷凍しておく、と、
少量だけ使いたい時に活用できます。



調味料などの重量目安一覧表 (g)

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・だし汁・スープ	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
塩	6	18	240
砂糖	3	9	130
油	4	12	180
バター	4	12	180

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
カレー粉	2	6	80
牛乳	5	15	210
ヨーグルト	5	15	210
マヨネーズ	4	12	190
トマトピューレ	5	15	210
豆乳	5	15	210
ゴマ	3	9	120

塩“少々”と“ひとつまみ”

“少々”は、親指と人差し指の2本でつまんだ
量をいいます。一方“ひとつまみ”は、親指・
人差し指・中指の3本でつまんだ量です。

少々



ひとつまみ



発 行：目黒区
編 集：目黒区健康推進部健康推進課
東京都目黒区上目黒 2-19-15
03-5722-9586 (直通)
協 力：目黒区立保育園栄養士協議会
頒 価：200円
発 行 日：平成26年6月1日
撮影協力：株式会社ドゥ・アーバン
印 刷：株式会社オオツカ

主要印刷物番号
25-43号