

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.40～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



サラダ巻き

男の料理教室で作った料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／652kcal 食塩相当量／2.9g

【材料(3本分)】

精白米……………	2合	カニカマ ……	9本
きゅうり…………	1本	卵 ……………	2個
焼きのり…………	3枚	砂糖 ……	大さじ1/2
ツナ(汁なし)…	100g	塩 ……………	少々
マヨネーズ ……	大さじ3	マヨネーズ ……	小さじ1

すし酢

酢…60ml、砂糖…45g、塩…小さじ1

【作り方】

- ①米をといで、水に30分程度浸して炊く。水加減は少し少なめにする(すし酢を混ぜるため)。
- ②すし酢の調味料を器に入れてよく混ぜる。
- ③卵を器に割り入れ、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンにマヨネーズ小さじ1を入れて火にかけ、③を入れて炒り卵を作る。
- ⑤ツナは汁をしっかりと絞り、マヨネーズとあえる。
- ⑥きゅうりに塩を振り、まな板で転がして板ずりをする。塩を洗い流し、ヘタを落として縦に8等分に切る(うち使用するのは6本)。ペーパーで水分を取る。
- ⑦ボウルにごはんを入れ②を加え、うちわであおぎながら切るように混ぜる。
- ⑧巻きすに焼きのりをのせる。
※焼きのりは、ザラザラの面を上にする。酢飯をのせる際、上方3cmはのりしろとして残す。
- ⑨酢飯の1/3を手に取り、焼きのりの大きさにあわせて、俵型のような横長に軽く形作ってから、⑧にのせて広げる。
- ⑩⑨の真ん中に④～⑥とカニカマを順にのせ、手前からしっかりと巻く。
- ⑪濡らしたペーパーで包丁をふきながら8等分に切り、皿に盛り付ける。

鶏だし冷汁^{ひやじり}

男の料理教室で作った料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／55kcal 食塩相当量／1.2g

【材料(2人分)】

ささみ……………	1本	水 ……………	400ml
きゅうり…	1/2本	酒 ……	大さじ1

みょうが…………… 1本 大葉 …………… 1枚
鶏がらスープの素… 小さじ2

【作り方】

- ①鍋に水と酒を入れて沸騰させ、ささみを入れて中まで火を通す。火を止めて、粗熱が取れるまでそのままにする。
※ゆで汁は、使うので捨てない。
- ②①の粗熱が取れたら、ささみを食べやすい大きさに裂く。
- ③きゅうりに塩を振り、まな板で転がして板ずりをする。塩を洗い流し、ヘタを落として薄い輪切りにする。
- ④みょうがは洗って縦半分に切り、薄い半月切りにして、さっと水にさらす。
- ⑤①のゆで汁300mlをボウルに入れる(足りない分は水を足す)。鶏がらスープの素を入れて溶かし、②～④を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥大葉は洗って、くるくると巻いて千切りにし、さっと水にさらす。
- ⑦食べる直前に⑤を冷蔵庫から取り出して器に盛り、⑥をのせる。

本紙掲載の記事、写真等の無断転載を禁じます。

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.39～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



ごま味噌鶏じゃが

会員研修会で学習した料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／218kcal 食塩相当量／1.3g

【材料(4人分)】

鶏むね肉…… 200g マヨネーズ 大さじ1
新じゃがいも 240g 玉ねぎ …… 50g
人参………… 100g 絹さや …… 8枚

みりん…… 大さじ1.5 A 水 …… 200ml
味噌………… 大さじ1.5 鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油…… 大さじ0.5 すり白ごま …… 大さじ1.5

【作り方】

- ①ポリ袋に一口大にそぎ切りした鶏肉を入れ、マヨネーズを加えてもみ込み、10分ほどおく。
- ②新じゃがいもをよく洗い、皮ごと一口大に切る。玉ねぎは8等分のくし切り、人参は小さめの乱切りにする。絹さやは筋を取って茹で、粗熱をとる。
- ③耐熱ボウルに新じゃがいもと人参を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- ④フライパンにごま油を入れて、玉ねぎと③を炒め、全体に油が回ったらAを加える。煮立ったら落とし蓋をし(アルミホイルでも可)野菜に火が通るまで、弱めの中火で煮る。(汁気がなくなったら水を足す)
- ⑤④に鶏肉を加え肉の色が変わってきたら、みりん、味噌、白ごまを加える。味噌を溶き全体を混ぜながら煮からめる。器に盛りつけ、絹さやをのせる。

春キャベツと桜えびのお浸し^{ひた}

会員研修会で学習した料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／34kcal 食塩相当量／0.6g

【材料(4人分)】

春キャベツ………… 150g 桜えび …… 5g

A 〔めんつゆ(2倍濃縮) …大さじ2 酢 …… 大さじ1.5
ごま油 …… 小さじ1 水 …… 大さじ0.5〕

【作り方】

- ①ポリ袋にAを入れる。
- ②キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。鍋に湯を沸かし、キャベツを入れて1分半茹でる。ざるにあげて粗熱を取り、しっかりと水気を切って①に加えてもみ、30分程おく。
- ③桜えびを加えてあえる。



食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.38～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員

(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



ちらし寿司

男の料理教室で学習した料理です。



A	だし汁(椎茸戻し汁)		B	酢	大さじ2
		200ml		砂糖	大さじ1
	砂糖			塩	小さじ1/2
		大さじ1と小さじ1		だし汁	100g
C	醤油	大さじ1/2	C	塩	少々
				砂糖	小さじ1/2

- ①干し椎茸を水300mlに浸して戻す(戻し汁はAで使用)。
- ②かんぴょうはひとつまみの塩でもんでお湯で流し、1cm程度に刻む。①は細切りにする。両方ともAで煮る。
- ③Bを混ぜてすし酢を作り、小さじ1をえび用に分けておく。熱いごはんにすし酢を混ぜて冷ます。
- ④人参は皮をむき千切りにしてCで煮る。
- ⑤卵に塩を加えて混ぜる。フライパンに油をひき、薄焼き卵を作る。粗熱が取れたら横に4等分し細い千切りにする。
- ⑥えびは殻の上から背ワタを取り、酢大さじ1/2を入れた熱湯250mlで茹でる。火が通ったらザルに上げ粗熱を取り、殻をむき縦半分に切る。すし酢でえびに下味をつける。
- ⑦きぬさやはスジを取り、さっと茹でて千切りにする。
- ⑧酢飯に②を混ぜ、上に④～⑦と刻みのりをきれいに飾る。

【材料(3人分)・作り方】

ごはん	500g	かんぴょう	10g
干し椎茸	3個	人参	50g
卵	1.5個	きぬさや	12枚
塩	少々	サラダ油	適量
刻みのり	適量	殻付きえび	3尾

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.37～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



たっぷりきのこの和風ハヤシライス

のばそう健康寿命教室で学習した料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／465kcal 食塩相当量／1.3g

【材料(4人分)・作り方】

ごはん	600g	牛もも薄切り肉	300g
玉ねぎ	200g	しめじ	1袋
まいたけ	1袋	バター	16g
薄力粉	大さじ2	だし汁	300ml
刻みパセリ	適量	A 味噌	大さじ1
		ケチャップ	大さじ4

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンにバターを入れ中火にかけ、①を加えて炒める。火が通ってきたら②を加えて3分ほど炒める。
- ④薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、Aを加える。再度煮立たせ、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤器にごはんと④を盛り付け、パセリを散らす。

さつまいもときゅうりのヨーグルトサラダ

のばそう健康寿命教室で学習した料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／113kcal 食塩相当量／0.4g

【材料(4人分)・作り方】

さつまいも	240g
きゅうり	1本

A	低糖ヨーグルト	大さじ4
	粒マスタード	大さじ2
	はちみつ	小さじ1



- ①1cm角に切ったさつまいもを耐熱容器に入れて、水にさらした後水気を切り、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する(硬いようなら追加で加熱する)。
- ②①の水気を切り、粗熱を取っておく。
- ③きゅうりは1cm角に切る。
- ④②に③とAを加えて混ぜ合わせる。

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.36～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



サラダチキンと三つ葉のおにぎり

【材料(4人分)・作り方】

ごはん……………	600g	A	白ごま……………	大さじ2
サラダチキン(市販)…	120g		醤油……………	小さじ2
三つ葉……………	40g			

【1人分栄養量】

エネルギー／286kcal 食塩相当量／0.9g



①サラダチキンはほぐし、三つ葉は1.5cm長さに切る。

②ボウルにごはん、①、Aを加えて混ぜる。4等分にして握る。



厚揚げと小松菜の梅スープ

【材料(4人分)・作り方】

厚揚げ……………	200g	A	だし汁……………	600ml
小松菜……………	300g		醤油……………	小さじ1
梅干し……………	2個(20g)		塩……………	少々

【1人分栄養量】

エネルギー／84kcal 食塩相当量／1.4g

①厚揚げは1cm幅の一口大に、小松菜は3cm長さに切る。梅干しは種を取りちぎる。

②鍋にだし汁を煮立て、厚揚げ、小松菜を入れる。蓋をして弱火で煮て、梅干しとAを加えて味を整える。



食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.35～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



まろやか炊き込みご飯



【1人分栄養量】

エネルギー／443kcal 食塩相当量／0.7g

【材料(4人分)・作り方】

米	2合	鶏もも肉	160g
人参	60g	油揚げ	60g
ごぼう	60g	椎茸	60g
牛乳	160ml	酒	大さじ2
顆粒だし	小さじ2	水	適量
木の芽や三つ葉	適量		

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。人参と油揚げは短冊切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。椎茸は石づきを切り薄切りにする。
- ②炊飯器に米、牛乳、酒を入れて、目盛りの線まで水を入れて20～30分ほどおく。
- ③②に顆粒だし、①を入れて炊飯する。
- ④炊きあがり後にさっくりと混ぜる。器に盛り、木の芽や三つ葉をのせる。

さばのごま照り焼き



【1人分栄養量】

エネルギー／273kcal 食塩相当量／0.4g

【材料(4人分)・作り方】

さば(80g)	4枚	おろし生姜	小さじ2
酒	小さじ4	醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ6	ごま(白・黒)	各10g
サラダ油	大さじ3	ししとう	8本

- ①さばの骨が残っている場合は骨を抜く。おろし生姜、酒、醤油で下味をつける。
- ②①にごまを付け、次に片栗粉をまんべんなく付ける。
- ③フライパンに油を熱し、②、ししとうを加えて弱めの中火で両面焼く。



食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.34～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



なすのミートグラタン

会員研修会で学習した料理です。



【材料(5人分)】

なす 8本
ケチャップ 大さじ3
ミートソース 1缶
ピザチーズ 適量



【作り方】

- ①なすは、ヘタを取って縦にスライスし、素揚げにする。
- ②ミートソースとケチャップを混ぜる。
- ③グラタン皿に、なすと②を交互に敷く。(4層にする。)
- ④③の上にピザチーズをちらし、200度に温めたオーブンで10～15分焼く。(チーズに焼き色が付く程度)

さわやか漬け

会員研修会で学習した料理です。



【材料(作りやすい分量)】

パプリカ(赤・黄)… 各1個 きゅうり 2本
なす 中2個 玉ねぎ 1/2個

【さわやか漬けの素】

水 2カップ
砂糖 92g みょうばん 少々
塩 52g 一味唐辛子 少々

【作り方】

- ①水、砂糖、塩をボウルに入れ、ゆっくりかき混ぜる。回しながら溶け残りがないようにする。

- ②タッパーに、①、みょうばん、一味唐辛子を入れ、蓋をしてよく振る。
- ③パプリカは、半分に切ってヘタと種を取り薄くスライス。なすは、ヘタを落とし縦半分に切って薄切り。きゅうりは、縦半分に切り、斜め薄切り。玉ねぎは、薄くスライスする。
- ④②に③の野菜を入れて冷蔵庫で2時間漬けておく。



食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.33～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



キラリボシスープ

菜の花「キラリボシ」は、
花も生で食べられます！



【材料 (4人分)】

キラリボシ	100g	水	800ml
玉ねぎ	200g	コンソメ	2個
ベーコン1/2カット	4枚	塩こしょう	適量

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、塩ひとつまみ入れてキラリボシを1分程度茹でる。水にさらし水気を絞る。
- ②①を1.5cmくらいの長さに切る。
- ③ベーコンと玉ねぎを1cm角(さいの目)に切る。
- ④水とコンソメ、③を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら②を入れて塩こしょうをして味を整え、器に盛る。



食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.32～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



豚キム豆苗



【1人分栄養量】

エネルギー／272kcal 食塩相当量／1.4g

【材料(4人分)】

豚こま切れ肉…… 400g ごま油 …………… 大さじ 1
豆 苗…………… 100g めんつゆ(3倍濃縮) … 小さじ 1
玉ねぎ…………… 200g
キムチ…………… 160g

【作り方】

- ①豆苗は根元を落とし、半分の長さに切る。玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて中火にかけ、豚こま切れ肉と玉ねぎを炒める。全体に火が通ったらめんつゆを加えて味付けする。
- ③キムチと豆苗を加えて、さっと炒めたら器に盛りつける。

大根マルゲリータ



【1人分栄養量】

エネルギー／143kcal 食塩相当量／0.2g

【材料(4人分)】

大 根…………… 約10cm モッツアレラチーズ…100g
オリーブ油………… 大さじ 2 バジル…………… 適量
ピザソース(市販) 大さじ 4

【作り方】

- ①大根を6mm幅程度の輪切りにし、16枚分作る。モッツアレラチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、①の大根を焼く。両面合わせて5分ほどこんがりとし焼き色がつくまで焼く。
- ③②の表面にピザソースを塗り、モッツアレラチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ④皿に盛り、バジルをのせる。

焼きパプリカのハニーマリネ



【1人分栄養量】

エネルギー／89kcal 食塩相当量／0.8g

【材料(4人分)】

赤パプリカ…………… 140g
黄パプリカ…………… 140g
オリーブ油…………… 大さじ 2

A

酢…………… 大さじ 4
はちみつ…………… 小さじ 2
塩…………… 小さじ 1/2
粒こしょう…………… 小さじ 2

【作り方】

- ①Aの調味料を合わせておく。パプリカは種とヘタを取って1cm幅の細切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、パプリカを焼く。
- ③焼き色がつき、全体に火が通ったらAを加え、ひと煮立ちしたら器に盛りつける。お好みで、冷蔵庫で冷やす。



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.31



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称…食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

年長児おやこクッキングで作った料理です。

彩りちらし

材料（4人分）

酢飯用

- ・ 精白米……………2 合
- ・ A（酢40ml、砂糖大さじ1、塩小さじ2分の1）
- 混ぜ込み用
- ・ 焼きのり……………1 枚
- ・ みつば……………1 束
- ・ 鮭フレーク……………30 g
- ・ 白ごま……………大さじ2

飾り付け用

- ・ 魚肉ソーセージ（細め）…2 本
- ・ 枝豆……………8 房
- 炒り卵用
- ・ B（卵4個、砂糖大さじ2）
- ・ サラダ油……………適量



作り方

- ①ごはんを炊き、器にAの調味料を合わせてすし酢を作っておく。
- ②Bを混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ③みつば、枝豆を茹で、みつばは1cm程度に切り、枝豆はさやから出す。
- ④焼きのりは、爪くらいの大きさにちぎり、魚肉ソーセージは輪切り、または半月切りにする。
- ⑤ごはんをすし酢を入れ、うちわであおぎながら軽く混ぜ、酢飯を作る。
- ⑥酢飯に鮭フレーク、焼きのり、みつば、白ごまを混ぜる。

- ⑦高さ5cmに切った牛乳パックに⑥のごはんを詰めて、その上に炒り卵と枝豆、魚肉ソーセージを飾る。

今月のおすすめ二品目

みかわ秋まつりで紹介した料理です。

出がらし茶葉のふりかけ

材料（作りやすい分量）

- ・ 茶葉（緑茶）……………10 g
- ・ オリーブ油……………小さじ1
- ・ 花かつお……………4 g
- ・ 炒りごま……………10 g
- ・ 塩昆布……………10 g

作り方

- ①かたく絞った茶葉をオリーブ油で炒めて水分をとばす。
- ②花かつお、炒りごま、塩昆布を①に加えて味をととのえる。

