



令和6年度 栄養講座

おすすめレシピ集



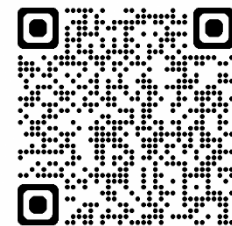
ご存知ですか？

健康な食事づくり推進員活動



推進員は、地域に根ざした活動を展開するために、毎年活動テーマを決め、グループに分かれて、健康の維持増進に必要な**栄養・運動・休養**などに関する知識などの普及活動をしています。令和6年度は、「**朝からイキイキからだづくり～たんぱく質足りてる？**」を活動テーマとして文化センターにおいて、栄養講座を開催しました。この冊子は、その時に紹介した料理のレシピをまとめたものです。

※市のホームページに活動報告を掲載しています。



令和6年度 栄養講座

7月23日(火) 第二文化センター
テーマ【朝からイキイキからだづくり】

～たんぱく質足りてる～

- ◆…ひじきと梅の枝豆ご飯 … 1
- ◆…さば水煮の冷や汁 … 2
- ◆…高野豆腐入り玉子焼き … 3
- ◆…台湾風卵焼き … 4

9月10日(火) 城山文化センター
テーマ【朝から楽にタンパク質チャージ】

- ◆…鮭缶のチーズ焼 … 5
- ◆…サバ缶と高野豆腐のトマト煮 … 6
- ◆…ツナ入りサンドイッチ … 7
- ◆…納豆とじゃこのオープンサンド … 8

目次

11月22日(金) 城山文化センター
テーマ【朝からイキイキからだづくり】

- ◆…いわしの蒲焼 牛乳卵とじ … 9
- ◆…たっぷり野菜のミルクカレースープ … 10
- ◆…キャロットサラダ ヨーグルトソース … 11

12月6日(金) 中央文化センター
テーマ【ミルクマジックでおいしく減塩】

- ◆…ミルクポテト (ミルク粉ふきいも風) … 12
- ◆…ポテトサラダ (ミルクポテト+すし酢) … 13
- ◆…ミルク豚汁 … 14
- ◆…カッターチーズの親子丼
 - ①…カッター作り … 15
 - ②…ホエイご飯を炊く … 16
 - ③…親子丼を作る … 17

ひじきと梅の枝豆ご飯

1人分の栄養価	エネルギー	313 kcal
	たんぱく質	7.5 g
	脂質	1.9 g
	塩分	0.5 g

<材料・2合分>

米	2合
芽ひじき（乾燥）	6g
梅干し	2個
茹で枝豆	70g
A いりこだしの素	8g
A 水	400 ml
A みりん	大2

【作り方】

- ① 炊飯器に洗った米、芽ひじき、梅干し、Aを入れて炊く。
- ② 炊き上がったら枝豆を加え、梅干しの種を取り除いて全体をほぐす。

⇒ ちょい足しトッピングでたんぱく質をプラス

- ・ 小えび（桜えび）
- ・ かつお節
- ・ ごま

さば水煮の冷や汁

1人分の栄養価	エネルギー	319 kcal
	たんぱく質	26.0 g
	脂質	24.5 g
	塩分	1.8 g

<材料・2人分>

さば水煮缶（150g）	1/2 缶
木綿豆腐	150 g
みそ	大 1.5
水	250 cc
牛乳	25 cc
すりごま	大 1.5
きゅうり	1 本
大葉	4 枚
みょうが	1 個
しょうがすりおろし	少々
糸三つ葉	少々
青ねぎ	適量

【作り方】

- ① さば水煮缶は身と缶汁にわけける。木綿豆腐とさばの身を盛り付け用の器（大鉢）に入れフォークでざっくりくずす。
- ② きゅうりは薄い輪切り、大葉・みょうがは細切り、しょうがはすりおろす。青ねぎは小口切り、糸三つ葉は3センチ位の長さに切る。
- ③ ボールに缶汁・水・牛乳・白ごまを入れてよく混ぜてからみそを入れて溶かす。
- ④ ①の器に③を注ぎ②をちらす。

※さば水煮を缶汁ごと使えば出し汁いらず。

高野豆腐入り玉子焼き

1人分の栄養価	エネルギー	211 kcal
	たんぱく質	14.5 g
	脂質	13.9 g
	塩分	2.4 g

<材料・2人分>

高野豆腐	1/2 個
牛乳	大3
卵	2 個
ちくわ	1 本
はんぺん	30 g
パプリカ	20 g
いんげん	6 本
桜えび	5 g
サラダ油	大1
めんつゆ	小2
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① 高野豆腐はすりおろし、いんげんは軽くゆでる。ちくわは輪切り。
- ② はんぺん、パプリカは、5 mm角切り、いんげんは斜め切り。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳、高野豆腐、調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいてちくわを並べて卵液を流し入れる。
- ⑤ 1分位焼き卵が少し固まったら、②の材料をちらし、両面を焼く。

台湾風卵焼き

1人分の栄養価	エネルギー	247 kcal
	たんぱく質	16.9 g
	脂質	16.1 g
	塩分	1.0 g

<材料・2人分>

切り干し大根 15 g

(⇒切り干し大根は泡が沢山出てくるまで水の中でよくもみ洗いをするとかせが抜け柔らかくなって味がなじみやすくなる。)

青ねぎ 40 g

桜えび 10 g

卵 3 個

きな粉 大 2

牛乳 大 2

砂糖 小 1/2

しょうゆ 小 1

酒 小 1

ごま油 大 1

【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗ってもみ洗いをし、水に10分間つける。水けを絞り食べやすい長さに切る。ねぎは小口切り。
- ② ボウルに卵、きな粉、牛乳をときほぐす。
- ③ 小さめのフライパンにごま油を中火で熱し、青ねぎ、桜えびを広げてそのまま1分焼く。切り干し大根を加えて砂糖⇒しょうゆ⇒酒の順に味付けし約2分炒める。
- ④ ②の卵液を一気に回し入れ、焼いて形を調えながら返す。

鮭缶のチーズ焼

1人分の栄養価	エネルギー	340 kcal
	たんぱく質	18.4 g
	脂質	16.6 g
	塩分	1.1 g

<材料・2人分>

鮭缶	1/2 缶 (70 g)
Mixベジタブル (冷凍)	100 g
フライドポテト (冷凍 くし形のもの)	120 g
ブロッコリー (冷凍)	60 g
玉葱	100 g
小麦粉	大さじ 1 (9 g)
バター	大さじ 1 (12 g)
牛乳	1 カップ (200 cc)
塩	少々 (0.5 g)
コショウ	少々 (0.3 g)
ピザ用チーズ	30 g

【作り方】

- ① 玉葱をスライスする。
- ② 鍋にバターを入れ、①を加えて炒め、しんなりしたら、小麦粉を加えて更に炒める。
- ③ ②に牛乳を加え、軽く煮立たせ、ソースを作る。
- ④ ③に、鮭缶 (汁ごと) Mixベジタブル、フライドポテト、ブロッコリーを加え弱火で5分程度煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整え、耐熱皿 (もしくはアルミカップなど) に盛る。
- ⑥ ⑤の上にチーズを乗せ、トースターで、ほどよく色がつくまで焼く。

サバ缶と高野豆腐のトマト煮

1人分の栄養価	エネルギー	259 kcal
	たんぱく質	18.0 g
	脂質	16.6 g
	塩分	1.2 g

<材料・2人分>

サバ水煮缶	1/2 缶 (100 g)
高野豆腐 (細長くカットされたもの)	15 g
玉葱	60 g
ブロッコリー (冷凍)	60 g
フライドポテト (冷凍・くし形のもの)	60 g
オリーブオイル	小さじ2 (4 g)
ニンニク (お好みで)	少々 (8 g)
A コンソメ	少々 (2 g)
A 塩	少々 (0.5 g)
A コショウ	少々 (0.3 g)
A トマトケチャップ	小さじ2 (12 g)
A ローリエ (あれば)	適量
A トマト水煮缶 (カット)	100 g
パセリ (あれば)	適量

【作り方】

- ① 玉葱は1.5 cm角の角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、(ニンニク)を入れ、玉葱をしんなりするまで炒める。
- ③ ②にサバ缶を汁ごと、(ローリエ) ブロッコリー 高野豆腐 (戻さなくてOK) Aを加え、中火で5分程度煮る。
- ④ ③に、フライドポテトを加え煮立たせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、(パセリ)をふる。

ツナ入りサンドイッチ

1人分の栄養価	エネルギー	421 kcal
	たんぱく質	14.2 g
	脂質	19.3 g
	塩分	2.1 g

<材料・2人分>

キャベツ	100 g
玉葱	20 g
人参	10 g
シーチキン缶詰	1 缶 (70 g)
マヨネーズ	大さじ 2 杯 (24 g)
塩	少々 (0.5g)
こしょう	少々 (0.3 g)
食パン (8枚切り)	4 枚
練がらし (マスタードでも)	少々 (0.4 g)
バター	15 g

【作り方】

- ① キャベツ、玉葱、人参は粗みじんにし、レンジで様子を見ながら3分程度加熱し、水気を絞る。
- ② ①と汁気を切ったシーチキン缶を和え塩、こしょう、マヨネーズで味をつける。
- ③ 8枚切りの食パンに、バターとからしを塗り、②を挟む。

納豆とじゃこの オープンサンド

1人分の栄養価	エネルギー	306 kcal
	たんぱく質	17.3 g
	脂質	10.9 g
	塩分	1.7 g

<材料・2人分>

ひきわり納豆（たれなし）	2パック（80 g）
とろけるチーズ（スライス）	2枚（30 g）
ちりめんじゃこ	6 g
食パン（6枚切り）	2枚

【作り方】

- ① 納豆をよく混ぜる。
- ② 6枚切りの食パンに、納豆をひろげ、その上にちりめんじゃこをふりかける。
- ③ ②の上にチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

いわしの蒲焼 牛乳卵とじ

1人分の栄養価	エネルギー	352 kcal
	たんぱく質	24.2g
	脂質	21.7g
	カルシウム	339 mg
	塩分	1.5 g

<材料・2人分>

牛乳	100 ml
いわしの蒲焼缶詰	2 缶 (200 g)
玉葱	100 g
卵	2 個 (100 g)
水	80 ml
三つ葉	10 g

【作り方】

- ① 玉葱を薄くスライスする。
- ② 鍋に水を入れ、①を加え、やわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③にいわしの缶詰を汁ごと加え、軽くほぐし、2分程度煮る。
- ⑤ 三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 卵をほぐし、④にまわしかけ、三つ葉を加え強火にし、蓋をして火を消し蒸らす。

たっぷり野菜のミルクカレースープ

<材料・2人分>

ウィンナー	2本 (40 g)
玉葱	50 g
かぼちゃ (冷凍)	100 g
ブロッコリー (冷凍)	40 g
ミックスベジタブル (冷凍)	20 g
しめじ	10 g
ニンニク (生)	少々 (4 g)
牛乳	150 ml
オリーブオイル	小さじ1 (2 g)
水	100 ml
コンソメ	2.5 g (1/2 個)
カレー粉	小さじ1 (2 g)
塩	少々 (0.4 g)
コショウ	少々 (0.2 g)

【作り方】

- ① ウィンナー・玉葱・かぼちゃ・ブロッコリー・しめじは食べやすい大きさ (1 cm程度) に切る。
- ② ニンニクは細かく刻む。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、ウィンナーと玉葱としめじを加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ④ ブロッコリー・ミックスベジタブルも加え軽く炒め、更にカレー粉を加え、炒め合わせる。
- ⑤ ④に水・コンソメを加え、沸騰したら、5分程度弱火で煮る。
- ⑥ 牛乳・かぼちゃを加え、軽く煮る。塩・こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	10.7 g
カルシウム	117 mg
塩分	1.3 g

キャロットサラダ ヨーグルトソース

1人分の栄養価	エネルギー	128 kcal
	たんぱく質	3.6 g
	脂質	6.5 g
	カルシウム	64 mg
	塩分	0.3 g

<材料・2人分>

人参	80 g
レモン汁	大さじ 1 (15 g)
砂糖	小さじ 1/2 (1.5 g)
大豆水煮	30 g
レーズン	20 g
A プレーンヨーグルト	50 g
A マヨネーズ	大さじ 1 (12 g)
A コショウ	少々 (0.3 g)
A パセリ	適宜

【作り方】

- ① 人参はピーラーで薄く削り、ラップしてレンジで600Wで2分程度、しんなりするまで加熱し、しっかり絞って水気を切る。
- ② ①にレモン汁・砂糖を絡ませる。
- ③ 大豆水煮は水気を切る。
- ④ レーズンはぬるま湯に5分程度つけ、水気を切る。
- ⑤ ②に水気を切った大豆水煮を加え合わせる。
- ⑥ レーズンとAをすべて混ぜ合わせソースを作る。
- ⑦ 皿に⑤を盛り付け、ソースを上にかける。

ミルクポテト ミルク粉ふきいも風

1人分の栄養価	エネルギー	112 kcal
	たんぱく質	5.1 g
	脂質	3.9 g
	カルシウム	114 mg
	塩分	0.4 g

<材料・2人分>

じゃがいも	200g
牛乳	200ml
塩	一つまみ

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切って、表面をさっと洗う。
- ② 鍋に①のじゃがいも、牛乳を入れて落とし蓋をし、中火で約10分煮る。
- ③ 落とし蓋を取り、火力を強めて焦げつきに注意しながら水分をとばす。
- ④ 塩で味を調える。

ポテトサラダ (ミルクポテト+すし酢)

1人分の栄養価	エネルギー	189 kcal
	たんぱく質	10.3 g
	脂質	8.0 g
	カルシウム	136 mg
	塩分	1.2 g

<材料・2人分>

ミルクポテト	2人分
ロースハム	2枚 (20g)
人参	40g
きゅうり	30g
卵	1個
すし酢	大1
こしょう	少々

【作り方】

- ① ミルクポテトが温かいうちにすし酢を加えて混ぜる。
- ② 卵はゆで卵にして粗く刻む。人参はいちょう切りにして柔らかく煮る。
- ③ ハムは千切りにして、きゅうりは輪切りにして水気をきる。
- ④ 全てを混ぜ合わせる。

ミルク豚汁

1人分の栄養価	エネルギー	187 kcal
	たんぱく質	7.5 g
	脂質	11.6 g
	カルシウム	89mg
	塩分	1.4 g

<材料>

人参	25g
玉葱	50g
さつまいも	50g
豚肉	50g
細ねぎ（小口切り）	1本
だし汁	250ml
牛乳	100ml
みそ	大1

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、玉葱は薄切り、さつまいもは厚さ1センチに切り、鍋にだし汁を加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え蓋をして、弱火で野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。
- ② 牛乳を加え、ふつふつしてきたら火を止め、みそを加える。
- ③ 器に盛りつけ、細ねぎを散らす。

※ミルク豚汁の豚肉は、ばら（脂身つき）で計算しています。

カッテージチーズの親子丼

①カッテージチーズを作る

<材料>

牛乳	250ml
米酢	大1

でき上がり量

カッテージチーズ	50g
ホエイ	190ml

【作り方】

- ① 鍋に牛乳を入れて火にかけて、80～90度（鍋肌にプツプツと泡が出てくるのが目安）になるまで温め、弱火にして米酢を全体に回し入れる。
- ② 火を止めて2分置き、木べらで静かに3～5回混ぜる。すぐに分離して濁りの少ないきれいなホエイが出てくる。
- ③ 人肌になるまで冷ましたら、ザルに厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上に置き②を流し入れ、ホエイとカッテージチーズを分ける。

カッテージチーズの親子丼

②ホエイごはんを炊く

<材料・1合分>

米 1合
ホエイ 100ml

【作り方】

- ① 米は洗って浸水させる。
- ② 水気を切ってから米、ホエイ、水を足して炊く。

★ホエイの利用方法

☆ホエイ（乳清）は、水溶性たんぱくとミネラルが豊富な、貴重な食材です。

上手に利用すると減塩の強い味方になります。

◆減塩調味料 ホエイポン酢 ➡

ホエイ	ポン酢
6	: 1

使い方いろいろ！

- おひたし
- 焼き魚
- 冷奴 等

カッテージチーズ親子丼

③親子丼を作る

1人分の栄養価	エネルギー	455 kcal
	たんぱく質	22.3 g
	脂質	19.9 g
	カルシウム	177 mg
	塩分	1.5 g

<材料>

カッテージチーズ	50g
卵	2個
鶏もも肉	100g
ねぎ	1/4 (30g)
めんつゆ (3倍濃縮)	大1
水	大2
みつば	2本

【作り方】

- ① カッテージチーズを溶き卵に混ぜておく。
- ② 鶏肉は2cm角に切り、ねぎは斜め切り、みつばは3cmに切る。
- ③ 鍋に水とめんつゆを入れて沸かし鶏肉とねぎを加えて煮る。肉に火が通ったら①の卵を流して蓋をし、半熟状になったら火を止める。
- ④ ホエイご飯を丼に盛り、③をかけ、みつばを添える。

※親子丼のご飯の量は1人前150g (炊き上がり)、鶏肉はもも (皮つき) で計算しています。

稲城市健康な食事づくり推進員会

発行	令和7年4月
事務局	稲城市福祉部健康課
電話	042-378-3421