

みなさん、こんにちは。私たちは津島市食生活改善推進員、通称「しょっかいさん」です。

昨年度より、調理実習や様々な講座などで、市民の皆さんとお会いすることが叶いません。

そこでお家ご飯のヒントになるように、レシピを提案していきます。

今回は、**食べて元気になるメニュー**です。

寒さも、もうひと踏ん張り。春に向けて、少しずつ準備していきましょう。



豚肉の味噌生姜焼き

(材料) 2人分

味噌味でご飯の進む味。豚肉で疲労回復、生姜と味噌を組み合わせると効果的です。

豚肩ロース肉	200g
おろし生姜	15g(大さじ1)
酒	30g(大さじ2)
玉ねぎ	100g(1/2個)
味噌	18g(大さじ1)
みりん	36g(大さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)
片栗粉	1g(小さじ1/2)
小松菜	100g(1/2束)
マヨネーズ	14g(大さじ1)
塩・こしょう	少々
サラダ油	4g(小さじ1)



(作り方)

- ①豚肉は長さを半分に切る。玉ねぎは縦5mm幅に切る。小松菜は5~6cmの長さに切る。
- ②厚手のビニール袋に豚肉とおろし生姜・酒を入れて揉み、20分置く。
- ③☆を混ぜ合わせておく
- ④フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、小松菜を茎の方から炒め、続けて葉も加える。塩・こしょうで味を調えて、皿に盛る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら②を汁ごと加え炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら③を回し入れて火を強め、タレが煮詰まったら盛りつける。

(1/2量 361 kcal、塩分 1.4 g)

厚揚げとピーマンの塩昆布チャンプルー

(材料) 2人

厚揚げ	150g(1枚)
ピーマン	50g(小2個)
しょう油	6g(小さじ1)
酒	5g(小さじ1)
卵	2個
塩昆布	5g
かつお節	適量
サラダ油	20g(大さじ1と1/2)



あつという間に出来上がります。塩昆布とかつお節が good

(作り方)

- ①厚揚げはキッチンペーパーで油を取り、厚さ1cmに切る。ピーマンは縦半分に切って種を取り、横薄切りにする。
- ②しょう油と酒を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに半量のサラダ油を入れ中火で熱し、卵を入れてヘラで大きく混ぜながら炒め、半熟になったら皿に取り出す。
- ④フライパンに残りのサラダ油を入れ、厚揚げを両面焼く。ピーマンと塩昆布を加えてサッと炒める。
- ⑤②と③を加え、炒め合わせる。
- ⑥皿に盛り、かつお節をかける。

(1人分 274 kcal、塩分 1.1 g)

長ネギの酢味噌和え

(材料) 1人分

液体調味味噌でお手軽



長ネギ	100g(1本)
調味味噌	17g(大さじ1)
酢	5g(小さじ1)
ごま油	4g(小さじ1)
ねりからし	少々
すりゴマ	3g(小さじ1/2)

(作り方)

- ①ねぎは5mm幅の斜め薄切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、酢少々(分量外)を入れて、ねぎを1~2分茹で、ザルにあげてサッと水で洗い、ペーパータオルでしっかりと水気を切っておく。
- ③ボウルに☆を合わせ、②を加え和える。

(1人分 83 kcal、塩分 0.8 g)



ブロッコリーのチーズ焼き

(材料) 4人分

ブロッコリー	150g (小1個)
シーフードミックス	120g
椎茸	40g (4枚)
ピザ用チーズ	20g
顆粒コンソメ	3g (小さじ1)
こしょう	少々
サラダ油	4g (小さじ1)

じゃが芋やパプリカを加えても♪



(作り方)

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。椎茸はひと口大の大きさに切る。
- ②耐熱容器にきっと水をくぐらせたブロッコリーを入れ、ふんわりラップをかけ、レンジ600wで1分加熱する。
- ③フライパンに油を入れ、シーフードミックスと椎茸を炒める。火が通ってきたらブロッコリーを加え合わせ、コンソメとこしょうで味を調える。
- ④耐熱皿に③を入れ、チーズを乗せてトースターで焼く。チーズがとろけたら出来上がり。
(1人分 206 kcal、塩分 0.8 g)

豚ひれ肉のマリネ

(材料) 4人分

豚ひれ肉	300g
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	少々
れんこん	150g (小1節)
カリフラワー	150g (1/2個)
オリーブ油	13g (大さじ1)
酢	45g (大さじ3)
オリーブ油	18g (大さじ1と1/2)
塩	2g (小さじ1/3)
砂糖	1g (小さじ1/3)
パセリのみじん切り	6g (大さじ2)
おろしにんにく	2g (小さじ1/2)
こしょう	少々



生パセリの方が断然薫り高いですが、ドライパセリでもOK。

(作り方)

- ①豚ひれ肉は1cmの厚さに切り、塩・こしょうをする。れんこんは5mm幅の半月切り、カリフラワーは1cm幅のうす切りにする。
- ②ボウルに☆を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに半量の油を入れ中火で熱し、れんこんとカリフラワーを焼き色がつく程度焼く。焼けたら②に入れる。
- ④フライパンに残りの油を入れ中火で熱し、豚肉を焼く。火が通ったらボウルに入れ、和える。
(1人分 196kcal、塩分 1.1 g)

シルエットクイズ このスポーツは何でしょう？



①



②



③



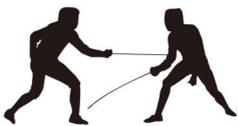
④



⑤



⑥



⑦



⑧

～答えは 3 ページ～

鶏白湯風スープ

(材料) 2人分

鶏もも肉	80g
塩こうじ	20g (大さじ1/2)
玉ねぎ	80g (小1/2個)
しめじ	50g (1/2袋)
A にんじん	20g
水	100ml (1/2カップ)
塩	1つまみ
B 水	200ml (1カップ)
塩こうじ	20g (大さじ1/2)
春雨	20g
おろし生姜	5g (小さじ1)
刻みネギ	適宜
ごま	適宜

塩こうじに肉を漬けておくと、柔らかくなってうま味もup。お好みでごま油やラー油を入れても美味しい。



(作り方)

- ①鶏もも肉はひと口大に切り、塩こうじをまぶしておく。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、にんじんは短冊切りにする。
- ③鍋に鶏肉とAを入れ中火にかける。沸騰したら火を弱めアクを取り、蓋をして10分煮る。
- ④③にBを入れ、春雨が柔らかくなったなら火を止め、おろし生姜を加える。
- ⑤器に盛って、おろし生姜と刻みねぎ・ごまを掛ける。

(1人分 131 kcal、塩分 1.4 g)

鶏手羽元と根菜のポトフ

(材料) 2人分

鶏手羽元	240g(6本)
にんじん	120g(小1本)
大根	150g
ブロッコリー	90g(6房)
にんにく	5g(1片)
水	700ml
塩	4g(小さじ1弱)



寒い日はコトコト煮込んだスープで温まらしましょう。

(作り方)

- ①鶏手羽元肉は骨に沿って切り込みを入れる。にんじんと大根は大き目の乱切りにする。にんにくは皮をむき潰しておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、硬めに茹でる。
- ③鍋にブロッコリー以外の材料を入れ強火にかける。煮立ったらアク除き、蓋をして弱火で30分煮る。
- ④②を加えてひと煮立ちさせる。

(全量 313 kcal、塩分 2.8 g)

さば缶のそぼろ丼

(材料) 3人分



さばの水煮缶	150g(1缶)
椎茸	30g(3枚)
玉ねぎ	60g(1/3個)
にんじん	60g(1/2本)
サラダ油	4g(小さじ1)
しょうが	5g

玉ねぎのシャキシャキがいい感じ。厚揚げや豆腐にかけても。

酒	22g(大さじ1と1/2)
砂糖	14g(大さじ1と1/2)
味噌	15g(大さじ1弱)
ご飯	450g(茶碗3杯)

(作り方)

- ①さば缶は汁気を切りほぐしておく。しょうがはみじん切りにする。☆を合わせておく。
- ②椎茸と玉ねぎはそれぞれ1cm角に切る。にんじんはいちょう切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、②を加え炒める。
- ④柔らかくなってきたら①を入れて炒め、合わせておいた☆を加える。
- ⑤汁気がなくなるまで炒め、ご飯の上に乗せる。

(1人分 385 kcal、塩分 1.1 g)

舞茸入り牛ひき肉の甘辛煮

(材料) 作りやすい量

牛ひき肉	150g
舞茸	100g(1パック)
しょうが	5g
酒	30g(大さじ2)
しょう油	36g(大さじ2)
砂糖	13g(大さじ1と1/2)
みりん	19g(大さじ1)



常備菜として作り置きしておくとも便利。卵焼きに入れても。

(作り方)

- ①舞茸は食べやすい大きさに手でほぐす。しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を引き、しょうがを加え香りが立つまで炒め、牛肉を加える。
- ③ひき肉に火が通ったら、舞茸を加え炒める。
- ④☆を加え、汁気がなくなるまで炒める。

(1/6量 90 kcal、塩分 0.9 g)

鶏むね肉とブロッコリーのマヨネーズ炒め

(材料) 3人分

マヨネーズ効果で、むね肉がしっとり美味しく食べられます。

鶏むね肉	240g
酒	15g(大さじ1)
塩	1つまみ
片栗粉	9g(大さじ1)
ブロッコリー	150g(小1個)
にんじん	60g
マヨネーズ	42g(大さじ3)
塩	2g(小さじ1/3)
七味唐辛子	適宜
すりゴマ	3g(小さじ1)



(作り方)

- ①鶏むね肉は厚さ5mmのそぎ切りにし、酒と塩を揉みこみ、片栗粉をまぶしておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、にんじんは短冊切りにする。それぞれ硬めに茹でる。
- ③フライパンにマヨネーズを入れ、火をつける。マヨネーズが溶けてきたら、むね肉を入れ両面焼く。
- ④火が通ってきたら②と塩を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤好みで七味唐辛子を振り入れ器に盛る。ごまを振る。

(1人分 219 kcal、塩分 1.0 g)

にんじんの明太バター炒め

(材料) 作りやすい分量

にんじん	1本(150g)
辛子明太子のほぐし身	30g(大さじ2弱)
バター	4g(小さじ1)
サラダ油	4g(小さじ1)
酒	15g(大さじ1)
塩	少々

バター風味で食べやすいです。



(作り方)

- ①にんじんは4cmの長さの千切りにする。
- ②フライパンにバターとサラダ油を入れ中火で熱し、にんじんを入れてサッと炒める。
- ③明太子と酒を加え、明太子の色が変わる程度炒め合わせ、塩で味を調える。

(1/6量 90 kcal、塩分 0.9 g)

~2ページの答え~

- ①相撲 ②野球 ③バレーボール ④サッカー ⑤テニス
⑥バスケットボール ⑦フェンシング ⑧スキー

炊き込みご飯

(材料) 作りやすい分量

米	480g(3 合)
鶏肉	150g
酒	7g(大さじ 1/2)
ごぼう	80g
にんじん	50g
干し椎茸	3 枚(6g)
油揚げ	(1 枚)
こんにゃく	(1/2 枚)
だし汁	450cc
酒	45g(大さじ 3)
しょう油	37g(大さじ 2 と 1/2)
塩	4g(小さじ 3/4)

貝たくさんなので、副菜は簡単に。残ったら焼きおにぎりにしてみてください。



☆

(作り方)

- ①米は洗い、たっぷりの水に浸け 30 分以上置き、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②鶏肉は 1cm 角に切り酒をまぶしておく。ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは 3cm の長さの干切り、干し椎茸は水で戻し細切りにする。油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊切り、こんにゃくは厚みを半分にして 5mm 幅に切り、サッと茹でておく。
- ③炊飯器に①②と☆を入れ平らにならし、炊飯する。

(1/6 量 377 kcal、塩分 1.8 g)

ささみと小松菜の治部煮

(材料) 2 人分

小松菜	100g(1/2 束)
しいたけ	20g(2 枚)
にんじん	20g
鶏ささみ	100g(小 4 本)
片栗粉	9g(大さじ 1)
塩	少々
水	200ml(1 カップ)
しょう油	15g(大さじ 1)
みりん	9g(大さじ 1/2)

とろみがついているので食べやすいです。ささみは余熱で火を通せばしっとり。

(作り方)

- ①小松菜は 3cm の長さに切り、にんじんは短冊切り、椎茸はひと口大の大きさに切る。
- ②鶏ささみはひと口大にそぎ切りにし、塩と片栗粉を揉みこむ。
- ③鍋に①を敷き、②を広げながら並べる。☆を加え蓋をして火にかける。
- ④煮立ったら中火にし、ささみに火が通るまで蒸す。

(1 人分 95 kcal、塩分 1.3 g)

レンジで茶碗蒸し

(材料) 2 人分

卵	1 個
お吸い物の素	1 袋
水	180cc
カニカマ	2 本
椎茸	20g(2 枚)



味付けはお吸い物の素だけで簡単♪

(作り方)

- ①よく溶いた常温の卵に、水で溶いたお吸い物の素を入れる。
- ②茶碗程度の大きさの器に、カニカマと薄切りにした椎茸をいれ、①の 1/2 量を入れる。同じものを二つ作る。
- ③②にふんわりとラップをして、レンジ 200w で 11 分～加熱する。透明な汁になれば OK。まだなら 1 分ずつ様子を見ながら加熱する。

(1 人分 52 kcal、塩分 1.2 g)



鳥(とり)へんクイズ 下から正しい読み方を選びましょう

① 鶉	② 鳶	③ 鳩
()	()	()
④ 鴨	⑤ 鷺	⑥ 鶏
()	()	()
⑦ 鶴	⑧ 鶯	⑨ 鷹
()	()	()

わし / にわとり / つる / かも / う
はと / たか / とんび / うぐいす



津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。料理の感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。

YouTube 津島市



次号は初夏に発行する予定です。

節分も過ぎ、だんだんと暖かくなってきました。気兼ねなくお出掛けができるようになる日のために、心も体も固まらないようなウキウキすることを始めてみませんか？

お家時間も楽しみましょう♪

私たちと一緒に活動してみませんか？

興味のある方は保健センター

(0567-23-1551)佐藤栄養士まで

