

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、お肉を使ったメニューです。ぜひ挑戦してみてください。



## プルコギ

(材料) 3人分



材料を揃えて漬け込んでおけば簡単です。

牛切り落とし肉	150g
玉ねぎ	100g (1/2 個)
パプリカ	75g (1/2 個)
椎茸	40g (4 枚)
万能ねぎ	3~4 本
しょう油	27g (大さじ 1 と 1/2)
酒	15g (大さじ 1)
砂糖	9g (大さじ 1)
ごま油	12g (大さじ 1)
☆ 白いりごま	9g (大さじ 1)
おろしにんにく	5g
おろし生姜	5g
一味唐辛子	適宜

(作り方)

- ①玉ねぎ、パプリカは縦に薄切り、万能ねぎは5cmの長さに切る。椎茸は石づきを落とし1cm幅に切る。
- ②☆をボウルに入れよく混ぜ合わせ、牛肉・玉ねぎ・パプリカ・椎茸を加えて揉みこむ。
- ③フライパンを温め、②を入れて炒める。肉・野菜に火が通ったら、万能ねぎを加えてサッと合わせる。

(1人分 316 kcal、塩分 1.4 g)

## 豚肉とキャベツのミルフィーユ

(材料) 1人分

キャベツ	150g
豚もも肉	50g
ブロッコリー	30g (2 房)
ミニトマト	30g (2 個)
お好みのドレッシング	18g (大さじ 1)



濡らしたペーパーでしっかりと蒸し上がります。

(作り方)

- ①豚肉を食べやすい大きさに切り、キャベツの間に挟む。
- ②耐熱皿にクッキングペーパーを敷き、①とブロッコリーを乗せる。
- ③濡らしたクッキングペーパーを上にかぶせ、レンジ 600w で 5~6 分加熱する。
- ④ミニトマトを乗せ、ドレッシングをかける。

(1人分 180kcal、塩分 0.7 g)

## 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め

(材料) 2人分

豚もも肉	140g
A [ 酒	5g (小さじ 1)
[ 片栗粉	3g (小さじ 1)
ピーマン	40g (小 2 個)
赤パプリカ	20g
サラダ油	4g (小さじ 1)
B [ しょう油	4g (小さじ 1 弱)
[ みりん	6g (小さじ 1)
[ オイスターソース	15g (小さじ 2 弱)



ピーマンの乱切りで存在感あり!

(作り方)

- ①豚肉はひと口大に切り、A をまぶしておく。
- ②ピーマンとパプリカはひと口大の乱切りにする。B を合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒める。色が変わったらピーマンとパプリカを加え、混ぜ合わせておいた B を加え、炒め合わせる。

(1人分 136 kcal、塩分 1.2 g)

## 豚こま南蛮

(材料) 2人分

豚こま切れ肉	200g
塩・こしょう	少々
片栗粉	6g (小さじ 2)
茹で卵	50g (1 個)
A [ マヨネーズ	28g (大さじ 2)
[ こしょう	少々
サラダ油	12g (大さじ 1)
B [ 水	15g (大さじ 1)
[ しょう油	18g (大さじ 1)
[ 砂糖	9g (大さじ 1)
[ 酢	15g (大さじ 1)
レタス	適量



豚肉を揚げ焼きにするので手軽にできます。

(作り方)

- ①豚肉に塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ②茹で卵をフォークでつぶし、A を加えて混ぜる。B を合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を両面こんがり焼き、B を加えて煮絡める。
- ④器にちぎったレタスを敷き、③を盛り②を掛ける。

(1人分 397 kcal、塩分 1.8 g)

## 豚肉と野菜の味噌煮

(材料) 6人分

豚バラ薄切り肉	150g
板こんにゃく	200g
大根	200g
にんじん	50g
しょうが	10g
赤味噌	36g(大さじ2)
みりん	54g(大さじ3)
砂糖	18g(大さじ2)
しょう油	18g(大さじ1)
ごま油	6g(大さじ1/2)
だし汁	200ml
ねぎのみじん切り	適宜



モツより手軽に煮込みの味が!!これからは豚バラで作ります♪

(作り方)

- ①豚肉は5cmの長さに切る。こんにゃくは5mmの厚さの短冊切りにし、湯通しする。しょうがは千切りにする。
- ②大根とにんじんはいちょう切りにし、耐熱皿に並べラップをかけて600wで3分加熱する。
- ③フライパンにごま油としょうがを入れ、香りが立ったら肉を炒める。
- ④肉の色が変わったら大根・にんじん・こんにゃくを入れて炒める。全体に油が回ったら、だし汁を加えて3分煮る。
- ⑤大根が半透明になってきたら☆を入れ、中火で煮汁が半分くらいになるまで煮る。仕上げにねぎを散らす。

(1/6量 137 kcal、塩分 1.1 g)

## 豚肉とこんにゃくの炒め煮

(材料) 4人分

牛切り落とし肉	150g
こんにゃく	150g
サラダ油	12g(大さじ1)
酒	15g(大さじ1)
しょう油	18g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)

きのこを加えても美味しいです



(作り方)

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。こんにゃくは5mmの厚さの短冊切りにし湯通しする。
- ②フライパンに油を熱し、こんにゃくを入れて炒める。
- ③こんにゃくを端に寄せて、空いているところで牛肉を炒める。
- ④色が変わったら☆を加えて、水分がなくなるまで煎り付ける。

(1人分 206kcal、塩分 0.7 g)

## 手羽元のポトフ

(材料) 2人分

鶏手羽元	200g(4本)
塩・こしょう	少々
れんこん	100g(1/2節)
にんじん	50g
かぶ	100g(小2個)
しょうが	5g
サラダ油	3g(小さじ1)
だし汁	400ml
酒	15g(大さじ1)
塩	3g(小さじ1/2)
こしょう	少々

和風のポトフ。体が温まる、優しいお味です。



(作り方)

- ①手羽元に塩・こしょうを振る。れんこんはひと口大の乱切りにし、水にさらす。にんじんもひと口大の乱切り、カブは茎を2cm残して葉を落とし、4つに切る。カブの葉は小口切り、しょうがは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、手羽元を全体に焼き目をつけるように焼く。
- ③鍋に②とれんこん、にんじん、だし汁・しょうがを入れ強火で煮る。
- ④沸騰させアクを取ったら、酒と塩を加え蓋をして弱火で15分程煮る。
- ⑤カブを加えて、柔らかくなるまで煮る。最後にカブの葉を加えサッと煮る。

(1人分 231 kcal、塩分 1.7 g)

## 豚肉と小松菜のピリ辛オイスターソース炒め

(材料) 2人分

豚もも薄切り肉	140g
酒	10g(小さじ2)
しょう油	6g(小さじ1)
片栗粉	3g(小さじ1)
サラダ油	6g(大さじ1/2)
小松菜	200g(1束)
にんじん	40g
にんにく	5g(1片)
豆板醤	3g(小さじ1/2)
オイスターソース	9g(大さじ1/2)
砂糖	3g(小さじ1)

オイスターソースでご馳走感 up



(作り方)

- ①豚肉は5cmの長さに切りAをまぶす。
- ②小松菜は5cmの長さに切り、軸と葉に分けておく。にんじんは千切りにする。Bを合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくと豆板醤を入れ、香りが立ってきたら豚肉を炒める。
- ④豚肉の色が変わったらにんじんと小松菜の軸を入れ炒める。
- ⑤しんなりとしてきたら小松菜の葉を加え軽く炒め、Bを加えて全体を炒め合わせる。

(1人分 161 kcal、塩分 1.0 g)



### 豚肉のゆかりバター炒め

(材料) 2人分

豚もも薄切り肉	100g
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	60g (1/3 個)
キャベツ	150g
にんにく	5g
バター	10g
ゆかり	2g (小さじ1)

味付けはゆかりふりかけ。お手軽です。



(作り方)

- ①豚肉は2~3cmに切り塩・こしょうを振る。
- ②キャベツと玉ねぎは1cm角の角切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ熱し、豚肉とにんにくを加えて炒める。
- ④肉の色が変わったら野菜を加え、しんなりしたら、ゆかりを全体に振り入れてサッと炒める。  
(1人分 130 kcal、塩分 1.0 g)

### 豚肉と野菜の炒め物

(材料) 2人分

豚こま切れ肉	120g
玉ねぎ	100g (1/2 個)
しめじ	50g (1/2 袋)
にんじん	50g (1/2 本)
ピーマン	90g (3 個)
かぼちゃ	50g
にんにく	5g (1片)
塩・こしょう	少々
オイスターソース	27g (大さじ1と1/2)
ごま油	9g (大さじ1)



大き目野菜いで食べ応え抜群。

(作り方)

- ①玉ねぎはくし切り、しめじは食べやすい大きさに、にんじんは短冊切り、ピーマンは小さめの乱切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②耐熱皿にかぼちゃを入れ、ラップをして600wで2分加熱する。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにくと豚肉を入れ、中火で焦がさないように炒める。
- ④肉の色が変わったら野菜を加え、塩・こしょうをして炒める。
- ⑤野菜に火が通ってきたらオイスターソースを加え、炒め合わせる  
(1人分 201 kcal、塩分 1.6 g)

### 手羽中の BBQ 味

(材料) 2人分

手羽中	500g (10 本)
塩・こしょう	少々
ケチャップ	15g (大さじ1)
ウスターソース	9g (大さじ1/2)
☆しょう油	6g (小さじ1)
みりん	10g (大さじ1/2)
鶏がらスープの素	2g (小さじ1/2)
粗びきこしょう	適宜



レンジで簡単。柔らかいです。

(作り方)

- ①耐熱ボウルに手羽中を入れ、塩・こしょうを揉みこみ5分置く。
- ②①に☆を加え混ぜ、15分~漬け込む。途中2~3回揉んで味を馴染ませる。
- ③②にラップをしてレンジ600wで3分加熱する。
- ④全体を混ぜて上下を返し、再びラップをしてレンジ600wで3分加熱し、そのまま5分置く。
- ⑤器に盛り、粗びきこしょうを振る。  
(1人分 500 kcal、塩分 2.0 g)

### 簡単ビビンバ

(材料) 2人分

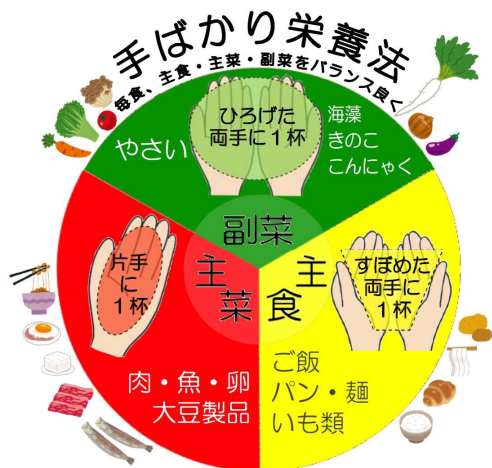
ご飯	260g
豚ひき肉	100g
うずらの卵	2 個
豆もやし	100g (1/2 袋)
A ごま油	1g
塩	少々
ニラ	50g
B チューブにんにく	小さじ1/2
すりゴマ	30g (大さじ2)
しょう油	15g (大さじ1)
砂糖	6g (小さじ2)
ごま油	4g (小さじ1)
豆板醤	少々



ゴマたっぷりの別に合わせたタレが美味しい。

(作り方)

- ①ニラは3cmの長さ切る。
- ②豆もやしは3~5分茹で、熱いうちにAで和える。
- ③フライパンを熱し、豚ひき肉入れパラパラに炒めたら、ニラを加えてサッと混ぜ火から下ろす。
- ④小さめの鍋にBを入れひと煮立ちさせる。
- ⑤器にご飯を盛り、②と③を乗せ④をかける。うずらの卵を割って乗せる。  
(1人分 423 kcal、塩分 1.4 g)



それだけで、体にいい食べ物はありません。大事なのは量とバランスです。

※1食当たりの目安量です。

## 蒸し野菜と豚肉の甘みそ炒め

(材料) 2人分

豚もも薄切り肉	120g
酒	5g(小さじ1)
A 塩	少々
片栗粉	6g(小さじ2)
キャベツ	60g
玉ねぎ	40g
もやし	60g
パプリカ	40g
しめじ	40g
サラダ油	8g(小さじ2)
B 調理みそ	18g(小さじ2)
にんにく	少々

野菜をレンジで加熱しているため、短時間で出来上がります。



(作り方)

- ①豚肉を食べやすい大きさに切りAをまぶす。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは1cm角に切り、しめじは小房に分ける。
- ③耐熱皿に野菜を乗せ、ラップをかけ600wで4分加熱する。Bを合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し①を炒め、色が変わったらBを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤皿に③を盛り、④を乗せる。

(1人分 157 kcal、塩分 0.7 g)

## 豚肉とニラのピカタ

(材料) 4人分

豚こま切れ肉	300g
酒	15g(大さじ1)
塩	2g(小さじ1/3)
☆ にんにく	少々
こしょう	少々
ニラ	100g(1束)
卵	2個
小麦粉	32g(大さじ4)
サラダ油	12g(大さじ1)
ポン酢	適宜
ラー油	適宜



ガツンと系の味。好きです。

(作り方)

- ①ニラは1cmの長さに切っておく。
- ②ボウルに豚肉に☆を入れ揉みこむ。
- ③②にニラと卵を加えて混ぜる。
- ④③に小麦粉を加えてさらに混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④をゴルフボールくらいの量を取り、フライパンに並べ中火で焼く。
- ⑥両面こんがりとし火を通す。

(1人分 253 kcal、塩分 0.6 g)

## 鶏のはちみつ照り焼き

(材料) 5人分

鶏もも肉	500g(2枚)
しょう油	36g(大さじ2)
はちみつ	22g(大さじ1)

漬け込んで焼くだけ♪



(作り方)

- ①鶏肉は余分な脂身は取り、キッチンペーパーで水分を拭く。
- ②調理用のポリ袋に材料を入れ、揉みこみ30分~置いておく。
- ③耐熱容器に皮を上、肉を広げトースターで焼く。(フライパンで焼く場合は焦げに注意！)
- ④途中、表裏を返し火が通るまで焼く。(15分位)

(1人分 209 kcal、塩分 1.2g)

## 鶏むね肉のみぞれ餡

(材料) 5人分

鶏むね肉	500g(2枚)
酒	15g(大さじ1)
A チューブ生姜	2cm
片栗粉	18g(大さじ2)
サラダ油	12g(大さじ1)
大根	300g
片栗粉	9g(大さじ1)~
B 麵つゆ(4倍濃縮)	36g(大さじ2)



お惣菜のから揚げに、みぞれ餡をかけても◎

(作り方)

- ①鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、Aを揉みこむ。
- ②大根をすり下ろしておく。
- ③フライパンに油を熱し、①を両面カリッとするように焼く。
- ④別の鍋に②とBを入れてから、火をつけ沸騰するまで混ぜ続ける。とろみが足りないようなら、水溶き片栗粉を加える。(分量外)
- ⑤焼けた肉を盛りつけ、④餡を掛ける。

(1人分 194 kcal、塩分 1.0 g)



今年も、周りの人たちに感謝しながら、元気に活動していきます。皆さんも「食べる」ということを大切にしていましょ。

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

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

