

区内食育団体
おすすめ!

おうちで食育! からだづくりの



骨太レシピ

からだは食べ物でできています。
これからも元気で過ごすために
からだにいいことを始めてみませんか。
簡単にでき、からだづくりに必要なたんぱく質や
カルシウムが取れるレシピを紹介します。

メニュー

- きのこ豚丼
- じゃこねぎビーフン
- 人参とツナの炊き込みご飯
- ホッとできるよ、
ベジだし茶漬け
- 生揚げの四川煮
- バラエティオムレツ
- 豆のサラダ
- 小松菜の洋風白和え
- パンプディング
- ベジチョコマフィン
- ドライフルーツ
入りヨーグルト



栽培しやすい野菜や
散歩にお勧め! 区内の風景も
紹介しています!

食育関連情報はこちら



発行: 麻生区役所地域支援課
協力: 麻生区食育推進分科会

令和5年3月

区ホームページ

食べてからだづくり！

きのこ豚丼

主菜

主食

副菜



豚肉：疲労回復に効果的なVB₁と、
体を作るたんぱく質が豊富
きのこ：カリウム、食物繊維が多い
卵：たんぱく質や多くのビタミン、
ミネラルを含む
*調味料はめんつゆでもOK!

材料(1人分)

- 豚バラ肉 60g
- きのこ あわせて50g
(エリンギ、しめじ、えのきなど)
- ご飯 150g
- 卵又は温泉卵 1個
- 砂糖 大さじ1/2
- 醤油 大さじ1
- 酒・みりん 各大さじ1/2
- 油 適量
- ネギ、ゴマ、紅ショウガ お好みで

作り方【調理時間15分】

- ①きのこは食べやすい大きさに分けておく。
調味料は合わせておく。
- ②フライパンに油をひき、豚バラ肉を炒める。
肉の色が変わったら、きのこを加え、さっと炒める。
- ③合わせた調味料を加え、煮立たせ、
味をしみこませる。
- ④器にご飯を盛り付け、炒めたものをのせる。
- ⑤卵、ネギ、ゴマ、紅ショウガをのせる。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 652kcal、たんぱく質 18.9g、カルシウム 75mg

献立提供：あさお食支援チーム

じゃこねぎビーフン

主菜

主食

副菜



ちりめんじゃこを使用した、カルシウム豊富な
保育園おやつメニューです。
野菜もたくさん摂ることができ、優しい味で
食べやすく、お子さんにもお勧めです。
おかずにもお勧めです。

材料(1人分(子2人分))

- ビーフン 30g
- ちりめんじゃこ 12g
- 長ねぎ 1/6本(25g)
- 小松菜 小1株(30g)
- 人参 1/8本(15g)
- 白胡麻 小さじ1
- 胡麻油 小さじ1
- 水 小さじ2
- A | 鶏がらスープの素 小さじ1/4
- 醤油 小さじ1/3
- 花かつお 少々

作り方【調理時間15分】

- ①ビーフンは熱湯で戻し、食べやすい大きさにしておく。
小松菜は食べやすい大きさに切り、茹でて水気を
きっておく。
- ②人参は千切り、長ねぎは2cmの斜め切りにする。
- ③白胡麻は炒ってから擦っておく。
- ④熱したフライパンに胡麻油を入れ、人参・長ねぎを
炒める。ビーフン、じゃこを加えてさらに炒め、
Aで調味し、最後に③の胡麻、小松菜を加え混ぜる。
- ⑤皿に盛り付けたら、花かつおを飾る。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 166kcal、たんぱく質 5.8g、カルシウム 114mg

献立提供：川崎市公立保育所

主菜

主食

副菜

人参とツナの炊き込みご飯



家によくある材料で簡単にできます！
ツナに味がついているので、
調味料がなくても作ることができます。
お好みで醤油やみりんを足しても。

材料(4人分)

・米	2合
・人参	1/2本(100g)
・ツナ(オイル漬け)	1缶
・桜エビ	大さじ2
・ごま	大さじ2

作り方【調理時間40分】

- ①米は洗っておく。
- ②人参は千切りにしておく。
- ③人参、ツナ缶(オイルもすべて)、桜エビ、ごまを米と一緒に水加減をして炊く。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 215kcal、たんぱく質 7.6g、カルシウム 145mg

献立提供:あさお食支援チーム

ホッとできるよ、ベジ風だし茶漬け

主菜

主食

副菜



在宅勤務の家族の昼食は、唯一の楽しみ！
身体も心もほっこり、午後からの英気を養います。
雑穀米のおにぎりを香ばしく味噌を付けて焼き、胃に
優しい大豆たんぱくの大豆ミートと、カルシウム豊富
な桜エビをのせ、和風だしをかけたお茶漬けです。
肌寒い季節のお夜食にも、いかがでしょうか？

材料(1人分)

・雑穀米ごはん	150g
・味噌(そぼろ)	小さじ2/3
・味噌(焼きおにぎり)	少々
・大豆ミートひき肉タイプ	30g
・醤油、酒、みりん	少々
・和風だし汁	200cc
・乾燥湯葉、豆苗、刻み海苔	適量
・生姜のみじん切り	適量
・青ネギ	適量
・桜エビ	小さじ1
・ミニトマト	1個

作り方(調理時間20分)

- ①大豆ミートのひき肉タイプに、味噌、醤油、酒、みりんを混ぜて加熱し、そぼろにする。
- ②炊いた雑穀米をおにぎりし、好みの量の味噌をぬり、焦がさない程度に焼く。
- ③トッピングに①のそぼろ、乾燥湯葉、豆苗、生姜のみじん切り、青ネギ、刻み海苔、桜エビ、ミニトマトなどお好みの具材を盛り付ける。
- ④和風だしを温め、焼きおにぎりにかける。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 365kcal、たんぱく質 13.5g、カルシウム126mg

献立提供:麻生区食生活改善推進員連絡協議会

生揚げの四川煮



主菜

主食

副菜

川崎市の小学校で出している給食の定番メニューです。四川というと辛いイメージですが、ケチャップを使っているのので、子供たちにも食べやすくご飯が進む味付けです。カルシウムが豊富な生揚げをたっぷり使っています。

材料(2人分)

・生揚げ	130g
・豚ひき肉	60g
・長ねぎ	1/4本(30g)
・にんにく・しょうが	少々
・豆板醤	少々
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・トマトケチャップ	大さじ1と2/3
・水	20cc
・赤みそ	小さじ1
・片栗粉・水	小さじ1/3
・油	小さじ1/3

作り方【調理時間20分】

- ①生揚げは一口程度の色紙切りにして、下茹でする。
- ②にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③油でにんにく、しょうが、豆板醤を軽く炒め、豚ひき肉を入れてさらに炒める。
- ④肉色が変わったら砂糖、しょうゆ、ケチャップ、水、赤みそを入れて調味する。
- ⑤生揚げと長ねぎを入れて煮る。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 187kcal、たんぱく質 14.5g、カルシウム 169mg

献立提供:川崎市立麻生小学校

バラエティオムレツ



主菜

主食

副菜

ボリュームがあり、具材も冷蔵庫にある残った野菜や、ベーコンの代わりにカニカマボコや魚肉ソーセージ、乾燥シジミ、高野豆腐などに変えて作ることができます。

材料(2人分)

・卵	2個
・玉ねぎ	1/2個
・ジャガイモ	2個
・ベーコン	2枚
・塩・こしょう	少々
・パルメザンチーズ	20g
・お好みで	
・油	適量
・ケチャップやソース	適量

作り方【調理時間15分】

- ①ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは粗みじん切り、ジャガイモは薄切りにしておく。
- ②ベーコン、玉ねぎを炒め、ジャガイモを加える。じゃがいもに火が通ったら、火を止める。
- ③卵をボウルに割り、塩、こしょう、パルメザンチーズを入れ、混ぜる。
- ④②に卵を流し入れ、焼く。
- ⑤上下を返し、焼き色がつくまで焼く。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 259kcal、たんぱく質 11.2g、カルシウム 83mg

献立提供:あさお食支援チーム

豆のサラダ

主菜

主食

副菜



火を使わず
混ぜるだけで簡単、
彩りも鮮やかです!

材料(1人分)

- ・蒸しサラダ豆 35g
- ・チーズ 20g
- ・玉ねぎ 1/4個 (50g)
- ・きゅうり 1/4本 (25g)
- ・パプリカ(赤・黄) 各1/4個 (20g)
- ・好みのドレッシング 大さじ1

作り方

(調理時間15分)

- ①玉ねぎは粗みじん切り。きゅうり、パプリカ、チーズは1cm程度の角切りにする。
- ②サラダ豆、①を混ぜ、ドレッシングをかけ混ぜる。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー161kcal、たんぱく質9.5g、カルシウム167mg

献立提供:麻生区食生活改善推進員連絡協議会

小松菜の洋風白和え

主菜

主食

副菜



クリームチーズでまろかに!
お子さんも食べやすくなります。
インゲンやブロッコリーにアレンジしても!

材料(2人分)

- ・小松菜 2株 (100g)
- ・クリームチーズ 30g
- ・木綿豆腐 75g
- ・白だし 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

(調理時間15分)

- ①クリームチーズは、常温に戻しておく。小松菜は、5cmに切り茹でて、木綿豆腐は水切りしておく。
- ②ボールにクリームチーズと豆腐を合わせてクリーム状にし、調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤水分を絞った小松菜を加えて和える。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー94kcal、たんぱく質3.4g、カルシウム133mg

献立提供:ふらっと新百合ヶ丘

パンプディング

主菜

主食

副菜



子どもからお年寄りまで食べられます。
砂糖を入れずにジャコを入れるとカルシウム強化に。
ベーコンや玉ねぎ、冷凍ポテトを入れるとおかずになります!パンの耳がたくさんある時にもお勧めです!

材料(1回分)

- ・食パン 3枚程度 (150g)
- ・牛乳 200g
- ・卵 3個
- ・砂糖 大さじ1

作り方【調理時間40分】

- ①パンは1cm程度に細かく切る。
- ②牛乳、卵、砂糖を混ぜておく。
- ③バットに②を入れて、①を浸す。
- ④一晩冷蔵庫に入れて寝かす。
- ⑤パウンド型にクッキングシートを引き、弱火で20分~30分蒸す。

栄養成分表示(1回分当たり)

エネルギー 653kcal、たんぱく質 20.8g、カルシウム 264mg

献立提供:あさお食支援チーム

ベジチョコマフィン おやつ



麻生区産の人参を使って作りました。電子レンジだけで調理でき、簡単です！

材料(1人分)

- ・人参 25g
- ・ホットケーキミックス 40g
- ・牛乳 30ml
- ・チョコレート 5g
(チョコペン、チョコスプレー、アラザンなどでも)

作り方

- (調理時間10分)
- ①人参をすりおろす。
 - ②人参、ホットケーキミックス、牛乳を混ぜ合わせる。
 - ③耐熱容器に②を入れ、刻んだチョコレートなど飾る。
 - ④電子レンジ600wで1分半加熱する。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 197kcal、たんぱく質 4.7g、カルシウム 92mg

献立提供:麻生区PTA協議会

ドライフルーツ入りヨーグルト おやつ



ドライフルーツが程よい甘さのプルプルに。とにかく簡単！朝食にもおすすめです。

材料(1人分)

- ・無糖ヨーグルト 75g
- ・お好みのドライフルーツ 適量
(マンゴー、パイナップルなど)

作り方

- (調理時間60分)
- ヨーグルトの中に、食べやすい大きさに切ったドライフルーツを入れ、1時間おく。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 144kcal、たんぱく質 3.2g、カルシウム 101mg

献立提供:ふらっと新百合ヶ丘

身近な地産地消

育ててみよう！

ローズマリー



食用以外に、観賞用、芳香剤としても使用できます。暑さ、乾燥にも強く、土が乾いたら水をあげるだけで育てやすいです。(麻生区PTA協議会)

栽培方法

栽培時期は、4, 5月か10月、11月頃

- ①食用ローズマリーの枝を水に漬けておき、根が出てくるのを待つ。
- ②根が出てきたら、野菜用の土2L程度を入れたプランターや、土に植える。
- ③土が乾いたら水をあげる。

お勧めの食べ方

オリーブオイルに丸ごと浸して置き、そのオイルをサラダやパスタに使う。唐辛子は好みで！



手軽にプランターで！

ラディツシュ

葉も柔らかければそのまま使用できます！

サニーレタス・サンチュ

サラダがお勧め！
少しずつ取って使っても次から次へと生えるので便利です。

慣れてきたら地植えも！

いも類

じゃが芋、里芋、さつまいも
煮物がお勧め！

落花生

茹でて食べてもおいしいですが、砂糖、塩を加え、ミキサーにかけて自家製ピーナッツバターにするのもお勧めです。

情報提供:あさお食支援チーム

動いてからだづくり!

麻生区を歩いて
お腹を空かせよう!



麻生区ウォーキングマップも
ご活用ください!



緑の多い麻生区の
ウォーキングコースを
紹介してるマップです

麻生区ホームページ



黒川



雪の後の風景。
セシサモス
付近には畑が
沢山あります
(あさお食支援チーム)

五力田大台公園



会長が区の公園
で一番きれいだ
と自負していま
す。
(麻生区PTA協議会)

岡上営農団地の柿



(麻生区食生活改善推進員連絡協議会)

さんかくガーデン



岡上町内会バザンパワ〖で
設置されたベンチに座
りながら、ゆっくりと眺
められるが丘ガーデンで
す。四季を通じて様々な
草花が楽しめます
地域のボランティアの「おか
庭クラブ」が管理整備し
ています
(麻生区地域教育会議)

馬頭観音ガーデン



岡上の地域文化財「本村
橋の袂の馬事観音」の横
の大きなケヤキが目印で、
ベンチも設置されていま
す。四季を通じて楽しめ
るかわいいガーデンです。
「おか庭クラブ」が管理
整備しています。鶴見川
散策の際にはぜひ。
(麻生区地域教育会議)

浄慶寺



国登録記念物にも登録され
ている禅師丸柿の原木です
ぜひ1度訪れてみてください
(麻生区食生活改善推進員連絡協議会)

禅師丸柿の原木



きれいな紫陽花と様々な
羅漢が見られます
(あさお食支援チーム)

早野聖地公園



(あさお食支援チーム)

キバナコスモス

