

～若い親世代のための～

# かんたん★レシピ集



## レシピ集の発刊にあたって

中原区食育推進分科会 会長 **紅谷 加津江**

平成 17 年 7 月に食育基本法が施行されてから、食の大切さは更に大きく変遷しています。川崎市において平成 20 年に「川崎市食育推進計画」が策定され、この計画を区で推進していくために食育推進分科会が設置されています。委員として学校や施設、ボランティア団体などの代表が分科会に出席し、食育推進をテーマに地域の関係機関や関係団体とも連携を取り活動の輪を広げて情報発信もしています。

平成 24・25 年度は「若い親世代への食育」をテーマに育児グループの栄養教室、子どもの未来フェスタ内での「食育交流会」、講演会などを実施しています。

近年、家族のあり方が大きく変化し、生活や食に対する意識も多様化しています。その中で良い生活習慣を身につけ健康づくりをしていくことが一層問われています。

その中で私達は心と体の健康や十分な栄養を考えてまいりました。時間をかけずに誰でも作れるバランスのとれた簡単メニューを委員を中心にメニューを提案、集約してレシピ集を作成しました。

各個人が料理を作る楽しみから食に対する意識の改善へと向かうことを願っています。このような事業に参画できましたことを関係者の方々に深く感謝申し上げます。今後も中原区民の皆様の健康と発展を願って活動してまいります。






# 食育推進分科会 レシピ集

全 54 品



## 【目次】

### 食事（献立）はどうやって組み立てればいいのか？

-  定食屋さんの食事を考えましょう…………… 1
-  それぞれの中身のポイントは…………… 2
-  なかなか理想どおりに行かないときは…………… 3

献立作成の際には食事バランスガイドもご活用ください。………… 4

### 料理の基本

- これだけは！覚えておきたい…………… 5
- これだけは！簡単手秤…………… 6
- これだけは！調理用語…………… 7

## 【献立】

### 主食 16品

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 梅ご飯…………… 9        | フォー・ガー…………… 21          |
| ピザトースト…………… 10    | 桜えびご飯…………… 22           |
| じゃこトースト…………… 11   | 混ぜ込みビビンバ…………… 23        |
| カリカリトースト…………… 12  | ミックスベジタブルドライカレー…………… 24 |
| コーンマヨトースト…………… 13 |                         |
| ふわふわトースト…………… 14  |                         |
| サマースパゲティ…………… 15  |                         |
| チヂミ風おやき…………… 16   |                         |
| きのこスパゲティ…………… 17  |                         |
| 手作りおかずパン…………… 18  |                         |
| オープンサンド…………… 19   |                         |
| ラップおにぎり…………… 20   |                         |



### 主菜 9品

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 銀鱈（ぎんだら）の照り焼き…………… 25 | タンドリーチキン…………… 32   |
| 鶏肉のさっぱり煮…………… 26      | 魚の変わりホイル焼き…………… 33 |
| なすと豚肉の味噌炒め…………… 27    |                    |
| 豚レバーの香り揚げ…………… 28     |                    |
| ミートローフ…………… 29        |                    |
| かぼちゃのキッシュ…………… 30     |                    |
| 揚げ出し豆腐のおろし煮…………… 31   |                    |



## 副菜 19品

ブロッコリーの中華和え	34	トマトの砂糖がけ	48
トマトときのごマリネ	35	なすのゴマチーズ和え	49
ほうれん草のマヨネーズ和え	36	海藻のごまサラダ	50
トマトときゅうりのピクルス風	37	トマトとほうれん草のナムル	51
拌三絲 (バンサンスー)	38	さつまいものオレンジ煮	52
サワークラフト	39		
おかひじきのマヨネーズ和え	40		
切り干し大根の胡麻ドレッシングサラダ	41		
キャベツのおひたし	42		
モロヘイヤのおひたし	43		
ひじきのごまふうみ	44		
きゅうりの中華づけ	45		
大根とツナ缶の炒め煮	46		
きゅうりと豆のサラダ	47		



## 汁物 2品

いろいろ野菜のスープ	53
豆乳ごまスープ	54



## おやつ 8品

どらやき	55
手作りミルク風くずもち	56
練乳黒胡麻ぶりん	57
マカロニのあべかわ	58
いちまつロール	59
タピオカ入りさわやかゼリー	60
豆腐チーズケーキアプリコットソース添え	61
かぼちゃのケーキ	62





## 食事（献立）はどうやって組み立てればいいのか？

### 定食屋さんの食事を考えましょう

主食を決める……………ご飯、パン、めんなど  
主菜を決める大皿1皿……………肉、魚、卵、豆腐など  
副菜を決める小皿1～2皿……………主菜の過不足を補うような料理を選びます



決める順番はかまいませんが、食べたい料理（主菜）を中心に考えると献立はたてやすいです。

ただし、めんとおにぎりなど、主食どうしの組み合わせは避けます。また、主菜と副菜が同じ揚げ物などという組み合わせではなく、ちがう料理法にするとバランスもよくなります。

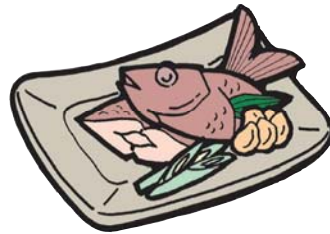




## それぞれの中身のポイントは

- 主菜**・魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。
- ・主として良質たんぱく質や脂質の供給源となります。
  - ・量、質そして見た目にもボリュームを持たせます。
  - ・毎回の食事の中で、魚、肉、卵、大豆製品などから一品とるのがポイントです。

きのうはお肉だったから → 今日はお魚！



- 副菜**・主に野菜、きのこ、いも、豆類（大豆を除く）、海藻といった食材を使った料理。
- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源となります。
  - ・野菜の摂取量の目安は1日350gです。毎日意識してとらないと不足しがちになります。
  - ・摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具たくさんな汁物を摂る。」のがコツです。





### なかなか理想どおりに行かないときは・・

・ 1日の中で中心となる食事、または、はずせない食事に合わせます。

残りの2食で多すぎたものを減らし、少ないものを補うようにしましょう。



朝 …… トースト、牛乳、コーヒーがわたしの定番！



昼 …… 油脂料理の多い外食になりがち・・

夕 …… 油脂料理を減らし、朝夕不足しがちな野菜を多くしましょう



・ 夜は宴会などという場合は、前後の食事を軽くして調節するの  
もひとつの手段です。



夜の宴会を考えて・・  
お昼はおそばにしました



塩分のとりすぎにならないように  
注意しましょう！  
漬物、佃煮類を減らす、  
汁物は具を多くするなど、  
減塩できます！

食事は2,3日で  
バランスがとれていればよく、  
あまり神経質にならなくても  
大丈夫ですよ！



### 野菜を忘れずに！







# これだけは! 覚えておきたい。

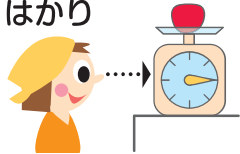
## <材料のはかりかた>

### ◎ 計量カップ

粉カップ 1 ばいは  
ナイフですりきり



### ◎ はかり



平らな場所に置き、  
メモリと目の角度を水平に

### ◎ 計量スプーン

<粉のとき>

スプーン 1 杯の  
はかりかた

砂糖など・計量スプーン 1 ばいは  
ナイフですりきり



<液体のとき>



牛乳など・計量スプーン 1 ばいは  
平らな台の上において

<粉のとき>

スプーン 1/2 杯の  
はかりかた

ナイフなどで半分の量を取りだす



<液体のとき>



計量スプーンの半分の深さより  
やや上で

### ◎ 少量



指先でひとつまみ  
するくらい

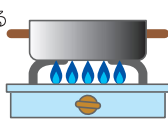
## <包丁の使い方>

- ◎ 押さえる手は指先をまるめて。
- ◎ 野菜を刻むときなどは包丁を押すような感じで。
- ◎ 崩れやすい物を切るときは刃の全体を使って引くような感じで。

## <火加減>

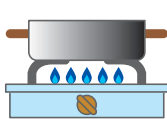
■強火 火力をいっぱいにする

水をふっとうさせる  
いためものなどに



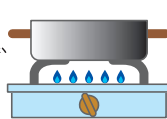
■中火 火力を半分にする

野菜をゆでる、  
あげものなど



■弱火 火力を中火の半分にする

煮もの、  
こげやすい卵料理、  
ホットケーキなど



## <水加減>

■たっぷり

野菜・めん類をゆでる



食材が完全に水の中にある状態。

■かぶるくらい

肉・野菜の煮もの



材料の頭が水面から出ない程度  
に水を入れた状態。

■ひたひた

魚の煮ものなど



材料の頭がちょっとだけ水から出  
ている状態。

料理の基本

# これだけは! 簡単手秤。

最初は器具を使ってはかりながら感覚をつかんでいきます。  
慣れてくると計量ができるようになります。



大根 10cm=300g



にんじん小 1本  
=100g



長ねぎ約 20cm  
=30g



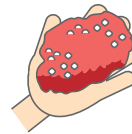
絹さやひとつかみ  
=30g



しめじ 1パック  
=100g



もやし両手 1ばい  
=150g



ひき肉片手のひらにいっぱい  
=200g



ピーマン 1個=30g



レタス 1個=250~300g



じゃがいも 1個=150g

1日に 緑黄色野菜 **120g**  
淡色野菜 **230g** } 合計 **350g** は  
野菜をたべよう!



生野菜だと両手でいっぱい



加熱すると、  
片手のひらいっぱい



加熱すると  
たくさん  
たべられるね!

## これだけは! 調理用語。



## ● あくぬき ●

苦み・えぐみを除き、褐変を防ぐ目的で素材を茹でたり塩水にさらしたりすること。

## ● あくをとる ●

材料を煮たり、ゆでたりするときに浮かぶ泡を丁寧に取り除くこと。

## ● あら熱をとる ●

加熱直後のアツアツの状態をさますこと。

## ● 石づきをとる ●

シイタケなどの傘の下の堅い部分をとること。

## ● 板ずり ●

きゅうりなどの青い野菜に塩をまぶし、まな板の上で押しながら転がすこと、色がきれいに仕上がりに、味もなじみやすくなる。

## ● 落としふた ●

煮物を作るときなど、鍋よりも小さいふたを材料にのせること。煮くずれを防ぎ、煮汁もいき渡るので少量の煮汁で味付けができる。

## ● から炒り ●

水や油を使わずに炒ること。

## ● こそげる ●

ごぼうなどの野菜の皮を落とすときに包丁の背などを使い、こするようにして取る取り方。

## ● さらす ●

あく抜きなどのために、材料を水につけておくこと。

## ● 塩・こしょうする ●

前もって材料に塩とこしょうを振っておいたり、調理の時に味を整えるために加える。

● **下味** ●

前もって材料にスパイスや調味料などで味をつけておくこと。

● **下煮** ●

薄い味で事前に煮ておくこと。

● **下ゆで** ●

主に野菜の下ごしらえをするときにおこなう。事前に材料を茹でておくことで、煮えにくい材料を煮えやすくしたり、あくを抜いたりするのが目的。繊維が柔らかくなるので味もしみやすくなる。

● **旬** ●

魚介類・野菜類・果物類の一番おいしい時期。

● **とろ火** ●

消えない程度の弱い火。

● **はしり** ●

その年にはじめてとれた食品のこと。

● **湯せん** ●

鍋に湯を入れ、その中に材料を入れた別の小さい鍋を漬けて加熱する方法。

● **湯通し** ●

湯に材料をさっとくぐらせること。

● **湯むき** ●

材料を湯につけたりして皮をむくこと。トマトが代表的。

