

御所属：日本医科大学武蔵小杉病院

御氏名：森本千秋様

献立名（ラザニア風グラタン）



材料（2人分）

- マカロニ 80g
- パスタ用レトルトミートソース 1袋, 225g
- 玉ねぎ（薄切り） 1/2個, 100g
- ホワイトソース缶 200g
- 牛乳 150g

作り方

- ①ホワイトソースは牛乳でのばす
- ②玉ねぎを十分に炒め、ミートソースを加えて混ぜる
- ③茹でたマカロニを①に加えて混ぜる
- ④グラタン皿にホワイトソースの1/4量を敷き、③のマカロニを入れ、残りのホワイトソースをかけてオーブントースターで焼く

ポイント

- 玉ねぎを炒める時にひき肉を加えるとよりボリュームが出ます
- 上にチーズをのせて焼くと本格的です

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	464kcal
たんぱく質	14g
脂質	18g
炭水化物	61g
食塩相当量	3.3g

御所属：NEC ライベックス 玉川ルネッサンス食堂

御氏名：杉浦 早織 様

献立名 (味噌サバ餃子)



材料 (5人分)

- ・餃子の皮 25枚、約140g
- ・鯖の味噌煮缶 1缶、約200g
- ・キャベツ 200g
- ・大葉 5枚、約2.5g
- ・サラダ油 大さじ2、約24g
- ・水 100cc

作り方

- ①キャベツ、大葉を粗めのみじん切りにします。
- ②鯖の味噌煮缶は水気を切り、ほぐします。
- ③①、②をよく混ぜ、餃子の皮で包みます。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、焼きます。
- ⑤焼き目がついたら、水を加え蒸し焼きにします。

ポイント

缶詰を使用しているので短時間で加熱でき、お子様との料理にもおすすめです。

栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	213kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	10.2g
炭水化物	21.4g
食塩相当量	0.5g

御所属：なかはら食のみまもり会

御氏名：田中 佳代様

献立名 (ポテトサラダ)



材料 (2人分)

- ・マッシュポテト(乾燥) 35g
- ・お湯 140cc
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・ホールコーン缶 50g
- ・マヨネーズ 40g
- ・こしょう 少々

作り方

- ①お湯を張ったボウルにマッシュポテトを入れ、よく混ぜる。
- ②①に他の材料をすべて加え混ぜる。

ポイント：離乳食にもアレンジ可

前期：マッシュポテト＋粉ミルク＋お湯

中期：前期＋ツナ缶

後期：中期＋コーン缶＋マヨネーズ

栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	243kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	14.9g
炭水化物	19.7g
食塩相当量	0.8g

御所属：なかはら食のみまもり会

御氏名：中里 由紀子様

献立名（高野豆腐とツナのトマト Pasta）



材料（4人分）

- ・パスタ 320g
- ・トマト缶 1缶
- ・ツナ缶 1缶
- ・高野豆腐 40g
- ・オリーブオイル 3g
- ・顆粒コンソメ 2g

作り方

- ①パスタ以外の材料をフライパンで煮て、ソースを作る。
- ②パスタを茹でる。
- ③①と②を混ぜ合わせる。

ポイント

高野豆腐は細かく刻んであるものを使用して、水で戻さずトマト缶やツナ缶の水分を吸わせる。

栄養成分（1人あたり）

- エネルギー 426kcal
- たんぱく質 20.3g
- 脂質 8.2g
- 炭水化物 63.3g
- 食塩相当量 1.1g



御所属：なかはら食のみまもり会

御氏名：下岡志佐子様

献立名（豚肉の生姜焼）



材料（1人分）

- | | |
|-----------|-----------------|
| ・豚小間(薄切り) | 75g |
| ・醤油 | 大さじ 1/2(9g) |
| ・酒 | 大さじ 1/2(7.5g) |
| ・みりん | 大さじ 1/2(9g) |
| ・砂糖 | 小さじ 1/2(1.5g) |
| ・おろし生姜 | 小さじ 1/2 強(3g) |
| ・おろしにんにく | 小さじ 1/4 強(1.5g) |
| ・ごま油 | 小さじ 1/4(1g) |
| ・小松菜 | 50g |
| ・しめじ | 50g |
| ・赤パプリカ | 20g |
| ・黄パプリカ | 20g |

作り方

- ①豚肉を3~4 cm幅、小松菜を4cm、しめじはほぐす。パプリカは乱切りにする。
- ②豚肉~ごま油、小松菜としめじ、赤・黄パプリカを、それぞれポリ袋に入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯を沸かし、ごく弱火にして②のポリ袋をすべて入れて加熱する。
- ④野菜は5分で鍋から出し、粗熱を取る。
- ⑤肉は10分で鍋から出し、布巾などに包み袋の上からもみほぐす。

ポイント

- ・3種のメニューが一度にできる。
- ・野菜は冷凍するとパラパラになるので、単品と組み合わせができる。
- ・豚肉の生姜焼きの味付けだけで、野菜も美味しく食べることができる。

栄養成分(1人あたり)

- | | | |
|----------------|--------------|-----------|
| ・エネルギー 268kcal | ・たんぱく質 17.4g | ・脂質 13.8g |
| ・炭水化物 15.2g | ・食塩相当量 1.6g | |

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：山崎初美様

献立名 おやつ（湯せんパンフディング）



材料（2～3人分）

- | | |
|------------|---------|
| ・食パン | 6枚切り 1枚 |
| ・卵 | 1個 |
| ・牛乳 | 50g |
| ・スティックシュガー | 90g |

作り方

- ①厚めのポリ袋（2重にしたポリ袋）に卵を割り入れて手でくしゃくしゃします
- ②牛乳とスティックシュガーを入れてさらにくしゃくしゃして
- ③食パンをちぎって入れたら卵液をよくしみこませ、空気を抜きながら袋の口を閉じます
- ④お湯をタップリ入れた鍋に皿などを入れ、ポリ袋を入れて5分ほどゆでます。

ポイント

- ・硬くなったパンでOK
- ・食欲のない時の軽食に
- ・お子さん用や甘いものを食べたいときに
- ・冷凍野菜（ほうれん草やコーン）を入れてもおいしい。その時は砂糖控えめで。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	160.6kcal
たんぱく質	7.46g
脂質	5.36g
炭水化物	20.3g
食塩相当量	0.54g

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会 しもつき
御氏名：久保田純子様

献立名(イワシ缶のフライ)



材料（1～2人分）		作り方
・イワシ缶（煮つけ）	1 缶	①イワシはやわらかいので半身又は 1 尾で使う。
・大葉	4～8 枚	②梅干しはタネを取りイワシと等分にする。
・梅干し	大 1 粒	③イワシに梅干しを塗り大葉 2 枚で挟むようにする。
・小麦粉	適宜	④小麦粉・卵・パン粉を混ぜたフライ衣を付けて揚げる。
・卵	適宜	ポイント 梅干しが入ることでイワシの味が和らいで美味しく食べられます。 塩分が多いので気を付けてください。 缶詰によって成分が違います。
・パン粉	適宜	
・揚げ油	適宜	

栄養成分（1～2人あたり）	
エネルギー	383kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	15.6g
炭水化物	17.7g
食塩相当量	3.2g

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：矢島ミチ子様

献立名
（国産小麦粉クレープとツナ・明太子刻み野菜サラダ）



材料（3人分）		作り方
・小麦粉	180g	①小麦粉に水を加えて混ぜる
・水	300g	②野菜はせん切りまたは食べやすい大きさに切り、サラダ油であえる
・鯖缶	180g	③鯖缶の汁気を切り②に混ぜる
・キャベツ	130g	④①の生地で6枚のクレープを焼く
・大根	70g	⑤クレープに野菜をのせ、明太子とマヨネーズをトッピングして巻いて食べる
・にんじん	30g	ポイント（あれば）
・ラディッシュ	30g	小麦粉は2度ふるうとなめらかな生地になる
・サニーレタス	60g	
・玉ねぎ	20g	
・サラダ油	大さじ1	
・明太子	30g	
・マヨネーズ	適量	

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	361kcal
たんぱく質	21g
脂質	6.4g
炭水化物	51.9g
食塩相当量	1.0g

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：和智ひろ子様

献立名（おかゆでパンケーキ）



材料（3人分）		作り方
・小麦粉	100g	①ボールに小麦粉を入れ卵と砂糖を入れて混ぜる
・おかゆパック	125g(半パック)	②おかゆを①に入れて混ぜ、かたさを水で調整する
・卵	1個	③フライパンに油をごく少量しいて②の生地を焼く
・バター	10g	④焼きあがったらバターを落とし、フルーツを飾る
・砂糖	大さじ1	
・油	少々	
・バナナ・りんご		
		ポイント
		小麦粉は「だまにならない粉」を使うとよい。親子で一緒にホットプレートでも焼けます

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	5.4g
炭水化物	39.0g
食塩相当量	0.1g

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：すみれ会の皆様

献立名（ **焼鳥缶で親子とじ** ）



材料（1人分）

- | | |
|----------|-------|
| ・焼鳥缶（1缶） | 75g |
| ・玉ねぎ | 70g |
| ・卵 | 2個 |
| ・しょうゆ | 小さじ1弱 |

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に玉ねぎをしき、玉ねぎが浸る量の水を加え、焼鳥缶をのせて火にかける。
- ③玉ねぎに火が通ったら、しょうゆで味をととのえ、溶き卵をまわしかけ、半熟状態で火を止める。

ポイント

- ・刻みのりをかけると風味豊かになる。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	321kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	17.2g
炭水化物	15.6g
食塩相当量	2.3g

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）
御氏名：すみれ会の皆様

献立名(鯖缶のチャフチェ風)



材料（2人分）		作り方
・鯖味噌煮缶	150g	①玉ねぎは薄切り、ほかの野菜はせんぎり
・玉ねぎ	80g	②生しいたけは石づきを取って、細切り
・にんじん	20g	③フライパンに半量のごま油をしき、①と
・ピーマン	20g	②を炒め皿に取る。
・生しいたけ	20g	④フライパンに残りのごま油をしき、にんにくを炒めて香りがしたら鯖缶を加え
・春雨	40g	粗くつぶし水100mlを加える。
・ごま油	10g	⑤春雨を入れて水気がなくなってきたら
・おろしにんにく	適量	③の野菜を加え、混ぜ合わせる。
		⑥器に盛り好みで七味唐辛子を振る。
		ポイント
		和風の味噌煮缶が韓国風の料理に変身！ 意外性が楽しめる一品です。

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	250kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	9.2g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	1.0g

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：すみれ会の皆様

献立名（ 鮭缶のホットサラダ ）



材料（2人分）		作り方
・ 鮭缶	90g	①キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。 ②フライパンにキャベツ・玉ねぎを全体に広げ、コーン・鮭缶を汁ごとのせる。 ③酒を回しかけて蓋をし蒸し焼きにする ④野菜がしんなりしたら、火を止める。 ⑤器に盛り、レモン汁を混ぜ合わせたマヨネーズをかけて、いただく。
・ キャベツ	110g	
・ 玉ねぎ	50g	
・ コーン缶	60g	
・ マヨネーズ	15g	
・ レモン汁または酢	5g	
・ 酒	適量	
		ポイント
		鮭缶のうま味にレモン汁や酢のさわやかさが加わり、食欲をそそります！

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	165kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	9.3g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	0.6g

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）
御氏名：藤井琴絵様

献立名（さんま缶のチャーハン）



材料（2人分） <ul style="list-style-type: none">さんま蒲焼缶 1缶にんにく 1かけしその葉 適量紅ショウガ 適量ごはん(レトルトパック) 2パック	作り方 <ol style="list-style-type: none">①さんま缶の水気を軽く切る②フライパンに油をひきニンニクを炒める③さんまを加えほぐす④ご飯を加える（レトルトは温めておく）⑤塩コショウで味を調える⑥紅ショウガを散らしてしその葉の千切りをのせる。
	ポイント <p>さんまの蒲焼缶に味がついているので、味付けの手間が省けます。</p>

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	416.6kcal
たんぱく質	12.16g
脂質	9.5g
炭水化物	69.72g
食塩相当量	0.85g

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）
御氏名：小宮富美恵様

献立名（レトルトカレーの焼きカレー）



<p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none">・レトルトカレー 1袋(200g)・ホワイトソース 70g・レトルトごはん 1パック(200g)・ピザ用チーズ 15g	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">①レトルトご飯を温めグラタン皿に入れる②ご飯の上にホワイトソースをのせ、その上にカレーをかける③チーズを散らして焼く
<p>ポイント</p> <p>ホワイトソースも小分けのレトルトが使いやすく便利です。</p> <p>ホワイトソースがカレーの味をまろやかにして、食べやすくなります。</p>	

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	346kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	11.7g
炭水化物	50.2g
食塩相当量	1.9g

御所属：ユーコープ川崎 1 エリア会

御氏名：勝俣 美那子様

献立名 (なんちゃって チリコンカン)



材料 (4 人分)		作り方
・ミートソース缶詰	(1 缶) 290g	① フライパンにバターと刻んだニンニクを入れバターが溶けたらご飯を入れて炒め、カレー粉、塩、コショウで味を調える。
・ミックスビーンズ缶	240g	② 次にオリーブオイルを入れたフライパンにスライスしたウインナーをいれて炒めてからミートソース缶、ミックスビーンズ、塩、ブラックペッパー、バジル、サルサソースを入れ、煮込む
・ウインナーソーセージ	50g	③ ①のライスと②チリコンカンを盛り、粉チーズを振る。
・ごはん	500g	④ トーストしたフランスパンを添える
・バター	10g	
・カレー粉	6~10g	
・ニンニク	1 かけ	
・オリーブオイル	小さじ 1	
・塩	適宜	
・バジル	スライス	
・サルサソース	適宜	ポイント (あれば)
・ブラックペッパー	//	小さいお子さんがいる場合、サルサソース
・フランスパン	//	カレー粉などの香辛料は、お子さんの好みに合わせる。
・粉チーズ	//	

栄養成分 (1 人あたり)	
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g