



## トマトとなすのチーズ焼き



材料 4人分  
 トマト……………2個 (400g)  
 なす……………4本 (400g)  
 ピザ用チーズ……………160g



栄養価 (1人分)  
 エネルギー163kcal たんぱく質 10.9g 脂質 10.6g 炭水化物 10.3g 食塩相当量 1.1g

### 作り方

- ① トマトは5mm幅の半月切りにする。
- ② なすは5mm幅の斜め切りにし、水にさらす。
- ③ 耐熱容器にトマト、なすを交互に並べ、ピザ用チーズをかける。
- ④ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

### レシピのポイント

- ・オーブントースターがない場合  
→浅い耐熱皿を使い、フライパンに容器を入れて焼いた後、魚焼き器で表面に焦げ目をつける。
- ・なすは味にクセがなく、他の食材の旨味をよく吸うのが特徴です。



レシピ提供 エプロンうさぎ (元気な高津をつくる会)



## トマトの冷やし鉢



材料 4人分  
 ミニトマト……………12個 (120g)  
 しそ……………8枚  
 だし汁……………40g  
 しょうゆ……………大さじ2



栄養価 (1人分)  
 エネルギー17kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0g 炭水化物 3.1g 食塩相当量 1.3g

### 作り方

- ① ミニトマトに包丁で傷を付け、湯むきする。(爪楊枝等でヘタの反対側に穴を開けてもよい)
- ② だし汁、しょうゆを煮立てて冷ます。
- ③ ②に①を漬けて冷やす。
- ④ 器に盛り付け、しそを飾る。

### レシピのポイント

- ・トマトの酸味とだしが絡み合い、おいさを引き立っています。
- ・疲れて食欲のない時に、特におすすめです。
- ・トマトの赤色はリコピンという色素で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。



レシピ提供 エプロンうさぎ (元気な高津をつくる会)



## なすの浅漬け



### 材料（作りやすい分量）

なす……………1本（100g）  
塩……………小さじ1/2  
おろししょうが……………お好みで

### 栄養価（作りやすい分量）

エネルギー23kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 炭水化物 5.3g 食塩相当 1.7g

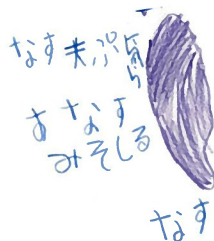


### 作り方

- ① なすに包丁で十文字に切れ目を入れ、塩を全体にもみ込む。
- ② 30分～1時間程おき、軽く洗い流し、食べやすい大きさに切る。
- ③ お好みでおろししょうがをのせる。

### レシピのポイント

- ・なすを丸ごと漬けるので、変色しません。
- ・なすの大きさによって、塩の量を調整してください。
- ・塩気が強くなるので、1時間以上おかないようにしましょう。



レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

## なすかやく



### 材料 2人分

なす……………1本（100g）  
鯖の水煮缶……………1缶  
味噌……………お好みで

### 栄養価（1人分）

エネルギー180kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.4g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 1.3g



### 作り方

- ① なすは乱切りにする。
- ② さばの水煮缶を鍋にあげ、身をほぐしながら加熱し、①のなすを入れ炒める。
- ③ なすに火が通ったら味噌を少しずつ溶かし入れる。

### レシピのポイント

- ・青森出身の会員さんおすすめレシピ
- ・汁が少ないので短時間でできます。
- ・なすの果肉は変色しやすいので、切ったらすぐに調理するか水につけておくといいです。

レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

## バンサンスウ



材料 4人分 (子ども8人分)  
 春雨……………30g  
 にんじん……………中 1/5 本 (40g)  
 きゅうり……………1 本 (100g)  
 砂糖……………大さじ 1  
 ごま油……………大さじ 1/2 強  
 酢……………大さじ 1 弱  
 しょうゆ……………小さじ 1 強  
 塩……………少々



### 栄養価 (1人分)

エネルギー60kcal たんぱく質0.6g 脂質1.8g 炭水化物10.7g 食塩相当量0.4g

### 作り方

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらし、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは千切りにし、ゆでる。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ 砂糖・ごま油・酢・しょうゆ・塩を混ぜ合わせ、水気を切った①～③を和える。

### レシピのポイント

- ・保育所ではきゅうりもさつとゆでて使用しています
- ・バンサンスウは中華風の和え物で「3種類の食材を千切りにして和えた物」を言います。

レシピ提供 高津区保育総合支援担当

## ピーマンのナムル



材料 4人分  
 なす……………4 本 (400g)  
 ピーマン……………2 個 (60g)  
 ごま……………小さじ 1  
 しょうゆ……………大さじ 1 と 1/3  
 砂糖……………大さじ 1



### 栄養価 (1人分)

エネルギー39kcal たんぱく質1.9g 脂質0.5g 炭水化物8.7g 食塩相当量0.5g

### 作り方

- ① なすはラップで包み、600W の電子レンジで約3分加熱する。
- ② 竹串で縦に裂く。(熱いのでやけどに注意)
- ③ ピーマンは千切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、600W の電子レンジで約2分加熱する。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせる。

### レシピのポイント

- ・お好みで一味唐辛子を振ってもよいです。
- ・野菜に火を通しすぎないことが、おいしさのポイントです。
- ・なすは90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。



レシピ提供 エプロンうさぎ (元気な高津をつくる会)

## 豚しゃぶサラダ



材料 4人分(子ども8人分)  
豚肉(しゃぶしゃぶ用) …80g  
もやし……………1袋(200g)  
にら……………1/3束(40g)  
ドレッシング……………適量  
ごま油……………大さじ1/2強  
酢……………大さじ1弱  
しょうゆ……………小さじ1強  
塩……………少々



### 栄養価(1人分)

エネルギー83kcal たんぱく質6.0g 脂質6.4g 炭水化物1.7g 食塩相当量0.4g

### 作り方

- ① 鍋等に沸かした湯で、豚肉に火が通るまでゆで、冷水にとり冷まし、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ② **にら**は洗い、3cm程度に切る。
- ③ **もやし**は洗って水からゆで、ゆであがる直前に**にら**を入れ、一緒にゆでる。
- ④ 冷ました野菜をお皿に盛り、その上に豚肉を盛り、お好みのドレッシングをかける。

### レシピのポイント

- ・簡単に調理できてさっぱりしたお肉料理です。
- ・にらの強い香りのもとであるアリシンは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収率をアップさせるので、豚肉と一緒に食べるのがおすすめです。

レシピ提供 川崎市栄養士会

## ブロッコリーのおかか和え



材料 4人分  
ブロッコリー……………1株(200g)  
かつお節……………1パック  
しょうゆ……………小さじ1強



### 栄養価(1人分)

エネルギー23kcal たんぱく質3.6g 脂質0.3g 炭水化物3.5g 食塩相当量0.3g

### 作り方

- ① **ブロッコリー**は小房に分け、茹でて、水気を切る。
- ② ①の材料と乾煎りしたかつお節を混ぜ合わせ、調味する。

### レシピのポイント

- ・ブロッコリーは少量の水とともに蒸してもおいしいです。
- ・ブロッコリーは蕾がこんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いものを選ぶとよいでしょう。

レシピ提供 高津区保育総合支援担当



## もやし炒め



材料 4人分  
ベーコン……………1枚  
玉ねぎ……………1/2個(100g)  
にんじん……………1/4本(50g)  
もやし……………1袋(200g)  
油……………少々  
塩……………ひとつまみ  
こしょう……………少々  
しょうゆ……………小さじ1



### 栄養価(1人分)

エネルギー40kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.7g 炭水化物 4.9g 食塩相当量 0.6g

### 作り方

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- ④ もやしを入れて炒め、塩、こしょう、しょうゆで味付けをする。

### レシピのポイント

- ・冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです！
- ・にんじんは油で調理することで、栄養素の吸収率がアップします。

レシピ提供 川崎市立上作延小学校

## 野菜の甘酢和え



材料 4人分(子ども8人分)  
トマト……………2個(400g)  
きゅうり……………1本(100g)  
生わかめ……………15g(乾燥わかめは1.3g)  
しらす……………25g  
砂糖……………大さじ1弱  
酢……………大さじ1強  
塩……………少々



### 栄養価(1人分)

エネルギー38kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.3g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 0.3g

### 作り方

- ① トマトは湯むきし1cm角に切る。
- ② きゅうりは2mm程度の厚さの半月切りにする。  
塩(分量外)を振って数分おき、水気を絞る。
- ③ 生わかめ(または水で戻した乾燥わかめ)は1cm位に切り、熱湯でゆでて水で冷まし、水気を切る。
- ④ しらすはさっと湯通しする。
- ⑤ 砂糖、酢、塩を混ぜて甘酢を作り、①～④を和える。

### レシピのポイント

- ・手軽に作れ、彩りもきれいです。
- ・保育園では、きゅうりをさつとゆでて水で冷まし、水気を絞って使用しています。
- ・きゅうりは約95%が水分で、カリウムが比較的多く、利尿作用があります。



レシピ提供 川崎市栄養士会

## 彩り野菜とチキンソテー



### 材料 4人分

ほうれん草……………1袋(300g)  
ケール……………1枚(100g)  
にんじん……………1/2本(100g)  
かぼちゃ……………1/8個(150g)  
さつまいも……………中1/2本(125g)  
ブラウンマッシュルーム……3個(30g)  
鶏もも肉……………1枚(300g)  
塩……………少々



### 栄養価(1人分)

エネルギー235kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.4g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 0.5g

### 作り方

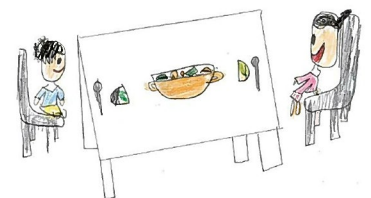
- ① **ほうれん草**は下茹でしたあと冷やし、5cm位に切る。  
**ケール**は適当な大きさに切る。
- ② **にんじん・かぼちゃ・さつまいも**は乱切りにし、**マッシュルーム**とともに、クッキングシートを敷いたオーブンプレートに並べる。
- ③ 焼き縮みを防ぐために 鶏もも肉の皮側に包丁で2、3か所切り込みを入れる。肉側の厚い部分を切り開き、全体の厚さが同じになるように平らにする。
- ④ オーブンレンジを200度に予熱しておく。
- ⑤ 油を敷いたフライパンに、鶏もも肉を皮を下にして入れ、中火で皮がこんがりきつね色になるまで焼く。
- ⑥ 焼き終わったら塩、胡椒ひとつまみを全体に振り、②のオーブンプレートに移し、約22分焼く。  
(焼く時間はご家庭のオープンによって異なります。)
- ⑦ ⑤の鶏もも肉を焼いた後のフライパンで、**ほうれん草、ケール**をお好みの柔らかさに炒める。
- ⑧ 鶏もも肉の表面がこんがり焼け、中まで火が通り、野菜も好みの柔らかさになったら皿に盛り、⑦をそえる。

### レシピのポイント

- ・料理のプロおすすめのレシピです。
- ・お好みの野菜に変えてもおいしくできます。
- ・オープンでしっかり鶏肉に火を入れるので、フライパンでは皮がこんがりする程度まで焼けば大丈夫です。
- ・オープンを使用しない場合
  - ⑤の工程で酒等を少量いれ蒸し焼き状態にし、仕上げの段階で蓋を外して水分を飛ばせばふっくら焼きあがります。
  - 魚焼きグリルでも調理できます。
- ・塩だけで十分おいしく食べられますが、物足りない場合はお好きな調味料を使用してください。



レシピ提供 高津区食品衛生協会



## 玉ねぎドレッシング



### 材料 (作りやすい量)

玉ねぎ	1 個 (200g)
砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
酢	75 cc
油	75 cc
みりん	50 cc
酒	50 cc
しょうゆ	50 cc



### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、30 分ほどおく。
- ② 全ての調味料をよく混ぜる。
- ③ ②に玉ねぎを入れて、さらに混ぜる。

### レシピのポイント

- ・サラダにかけるのはもちろん、ゆでた野菜に和えたり、お肉にかけてもおいしいです。
- ・玉ねぎは、みじん切りカッターを使うと楽にできます。すりおろしても OK！
- ・玉ねぎの独特の香りと辛さのもとである硫化アリルは、新陳代謝を活発にしたり、血液をサラサラにする働きがあります。

レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

## 香味ソース



### 材料 (作りやすい量)

おろししょうが (チューブ 4-5 cm)	大さじ 1
白すりごま	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
ごま油	大さじ 1



### 作り方

- ① 鍋に全ての材料を入れて煮立てる。  
電子レンジの場合は、耐熱容器に入れて、2 分程度 (600Wの場合) 加熱する。

### レシピのポイント

- ・お好みでおろしにんにく、豆板醤、みじん切りにした長ねぎ等を入れてもおいしいです。
- ・お肉やお魚にかけるとおいしいです。

レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会





## 野菜ジュースの蒸しパン



### 材料（紙カップ5個分）

野菜ジュース……………125ml  
蒸しパンミックス……………150g



### 作り方

- ① 蒸しパンミックスに**野菜ジュース**を入れる。
- ② ヘラで全体がなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 紙カップに生地を入れる。
- ④ 電子レンジで十分に膨らむまで加熱する。  
（目安：500W で3分～3分30秒）

### レシピのポイント

- ・色合いもきれいで栄養満点！
- ・おやつや朝食にぴったりです。



レシピ提供 生活協同組合ユーコープ

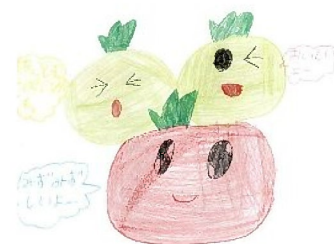


## 野菜ジュースの炊き込みご飯



### 材料（4人分）

米……………2合  
野菜ジュース……………250ml  
水……………110ml  
ソーセージ……………4本  
にんじん……………1/2本  
玉ねぎ……………1/4個  
有塩バター……………20g  
塩……………小さじ1/2  
パセリ……………少々



### 作り方

- ① 米を洗ってザルにあげる。
- ② **にんじん**と**玉ねぎ**はみじん切りにする。
- ③ ソーセージは小口切りにする。
- ④ 炊飯器にすべての材料を入れて炊く。
- ⑤ 炊けたご飯を皿に盛り、刻んだ**パセリ**を振りかける。
- ⑥ 盛り付け用の野菜（分量外）を添える。

### レシピのポイント

- ・色合いもきれいで栄養満点！
- ・かわいく盛り付けてパーティ気分♪

レシピ提供 生活協同組合ユーコープ





# フリーズドライの野菜スープを使った簡単アレンジレシピ

レシピ提供 生活協同組合ユーコープ



スープにとろみをつけて、**あんかけチャーハン**や**かた焼きそば**に☆



お湯の量半分 + 豆乳をレンジでチン！  
そこにフリーズドライスープを入れると、まるで**チャウダースープ**♪  
アサリを入れると本格的！



米1合に対し、スープを1つお釜にポン！で**混ぜご飯**に！  
コーンやツナを入れるとさらにおいしさアップ！



レトルトの**おかゆ**に、袋のまま砕いたたまごスープをそのまま入れてよく混ぜて！  
温めても冷たいままでも食べられるので災害への備えやアウトドアにぜひ！



酸辣湯スープに戻した春雨を入れてボリュームアップ！  
とろみをつけてラーメンにのせてもイケます



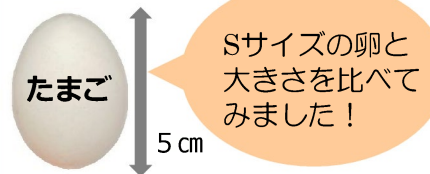
やさしい味のたまごスープはどんな食材とも相性抜群！  
オートミールやお餅、もち麦などいろいろ楽しめます♪

## 淡色野菜



**1皿70gの野菜はこのくらい!**

いろいろな野菜を組み合わせ  
1日5皿・350g以上をめざしましょう!



## 緑黄色野菜



※栽培地域により旬の時期は異なります