

1週間のバランスレシピ

バランスよく、家族みんなでおいしく食べられるレシピをそろえました！
1日 1,600kcal、食塩 7g 程度の献立です

毎食、主食・主菜・副菜を
そろえることで、
バランスよい食事になります。

主菜

体をつくるもと

魚・肉・卵・大豆製品
毎食 1～2品

主食

エネルギー源

ごはん・パン・めんなど
各自に合わせ適量を

副菜

体の調子を整える

野菜・きのこ・
こんにゃく・いも類
毎食小鉢 1～2皿
(1日 5～6皿)

果物と牛乳・乳製品を
1日の中に加えることで、
さらにバランスが整います。

果物
牛乳・乳製品

果物 小1個
牛乳・乳製品 200ml



適正なエネルギー量は、年齢・性別・活動量・疾病等により異なります。

このレシピ集では、1食のごはん量を、茶わん1杯（150g相当）にして、1日1600kcal程度にしています。

茶わん軽く1杯（100～120g）、大きめの茶わん1杯（180～200g）に増減することで、それぞれ1日1400kcal、1800kcal程度に調節することができます。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維等が豊富に含まれ、体の調子を整えるだけでなく、生活習慣病予防のためにも必要です。1日350g以上、料理にして小鉢5～6皿が目分量です。このレシピ集では不足ないように食べる工夫が満載です。

高血圧予防や腎臓機能の保護等、生活習慣病予防のためには減塩は欠かせません。

成人1日の食塩の目標量は、男性8g未満、女性7g未満です。レシピ集を参考に、少しずつ薄味に慣れていきましょう。



朝食

1人分 397kcal / 食塩 1.6g



主食 主菜 副菜

作り方

- 卵は茹でて、くし型に切る。ツナ缶は油をきっておく
- レタスは一口大にちぎる。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする

ディッシュサラダ

トーストとサラダをワンプレートに盛りつけ、バランスよく

材料(2人分)

食パン(6枚切り) ……2枚 ミニトマト ……6個(60g)
卵 ……2個 きゅうり ……小1/2本(40g)
レタス ……2枚(80g) ツナ缶(油漬け) ……1/2缶(40g)
ブロッコリー ……1/4株(60g)

A プレーンヨーグルト ……大さじ1と1/3
マヨネーズ ……大さじ1と1/2
粒マスタード ……小さじ2
こしょう ……少々

- 食パンをトーストし、食べやすい大きさに切る
- 全ての材料を皿に盛りつける。Aの材料を混ぜ合わせ、食べる直前にかける

昼食

1人分 506kcal / 食塩 2.1g



主食 主菜 副菜

なすと大根の煮物

材料(2人分)

大根 ……4cm(80g) なす ……1本(80g)
だし ……150ml サラダ油 ……小さじ1
A 干しいたけ戻し汁 ……25ml 長ねぎ ……2cm(4g)
酒 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ3/4
砂糖 ……小さじ1

作り方

- 大根は乱切りにする。なすは縦に4等分にし、長さを半分に切る。長ねぎは白髪ねぎにする
- 鍋に大根とAを入れて煮る
- 大根がやわらかくなったら、しょうゆと砂糖を加えて煮詰める
- フライパンに油を熱し、なすを皮目から中火で焼く
- 3の大根に味がしみたら火を止めて4のなすを加える
- 器に盛り、白髪ねぎをかける

さばそぼろ丼

さばそぼろは、まとめて作って冷奴にのせたり、コロッケの具として混ぜたりしても

材料(2人分)

ごはん ……150g×2 小松菜 ……1/2束(100g)
酢 ……大さじ2 B 白ごま ……小さじ2/3
砂糖 ……小さじ2 B ごま油 ……小さじ1/2
さば水煮缶 ……95g 塩 ……小さじ1/6
玉ねぎ ……1/4個(40g) 卵 ……1個
にんじん ……2cm(20g) サラダ油 ……小さじ1/2
しょうが ……1かけ(10g) きざみのり ……適宜
干しいたけ ……2枚(4g)

A 酒 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ1と1/2
砂糖 ……小さじ2/3

作り方

- 玉ねぎとにんじんは、粗みじん切り、しょうがはみじん切りに切っておく。小松菜は1cm長さに切り、茎と葉に分けておく。干しいたけは水に戻して粗みじん切りにする(戻し汁はとっておく)
- フライパンに油を熱し、卵を溶き入れて炒り卵にする
- 小松菜を茎、葉の順に茹でてから水気を絞り、Bで和える
- 鍋にさばの身、玉ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけを入れて炒めたら、Aを加えて汁気がなくなるまで炒める
- 炊き上がったごはん酢、砂糖を混ぜ合わせる
- 器に酢飯を盛り、234をのせ、きざみのりをかける

間食

1人分 180kcal / 食塩 0.2g



果物・乳製品

材料(1人分)

オレンジ ……小1個
牛乳 ……200ml

夕食

1人分 561kcal / 食塩 2.4g



副菜

主菜 副菜

主食

副菜

揚げないコロッケ

揚げずに焼いて60kcalエネルギーダウン

材料(2人分)

じゃがいも ……1個(120g) コーン缶 ……20g
合挽き肉 ……50g 卵 ……1/2個
玉ねぎ ……大1/4個(50g) パン粉 ……大さじ5
サラダ油 ……小さじ1/2 ソース ……大さじ1/2
A 塩 ……ひとつまみ
こしょう ……少々
ナツメグ ……少々

作り方

- じゃがいもは一口大に切り、やわらかくなるまで茹で、水気を切って熱いうちにつぶす
- 玉ねぎはみじん切りにする
- パン粉はフライパンできつね色になるまで炒める
- フライパンに油を熱し、合挽き肉、玉ねぎを炒め、Aで調味する
- 1のじゃがいも、コーン、4を合わせて混ぜ、4個に丸める
- 5を卵液、3のパン粉の順にまぶして、180℃のオーブン(トースターも可)で、7~10分程度焼く。ソースを添える

豚汁

材料(2人分)

大根 ……2cm(50g) 長ねぎ ……10cm(20g)
里いも ……1個(40g) 豚こま肉 ……20g
にんじん ……2cm(20g) だし汁 ……360ml
ごぼう ……1/8本(20g) みそ ……小さじ2と1/2
小松菜 ……小1株(30g)

作り方

- 大根とにんじんは3mm、里いもは5mm厚さのいちょう切りに切る。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。小松菜は3cm長さに切る。長ねぎは斜め切りにする
- 鍋にだし汁、大根、里いも、にんじん、ごぼうを入れて火にかけて、煮立ったら中火にして5~10分煮る
- 小松菜、長ねぎ、豚肉を加えてさらに5分煮て、みそを溶き入れる

ごはん

材料(1人分)

ごはん ……150g

めかぶわかめのさっぱりサラダ

材料(2人分)

めかぶ ……40g サラダ油 ……小さじ2
キャベツ ……1枚(60g) A 酢 ……大さじ1/2
赤玉ねぎ ……1/6個(30g) 塩 ……小さじ1/6

作り方

- キャベツは3cm角に切り、さっと茹でる。赤玉ねぎは繊維に直角に薄切りし水にさらす
- 1の水気を切り、めかぶを合わせ、Aで和える

朝食

1人分 370kcal / 食塩 2.0g



主食 主菜 副菜

フレンチトースト



材料(2人分)

食パン(6枚切り) ……2枚 無塩バター ……小さじ1強
 A 牛乳 ……80ml グラニュー糖 ……小さじ1/2
 卵 ……1個
 砂糖 ……大さじ1

作り方

1. 食パンは1/4に切る。Aを合わせておく
2. フライパンにバターを熱し、焼く直前に食パンをAにくぐらせ、両面を焼く
3. グラニュー糖をかける

野菜たっぷりポトフ



1品で、野菜たっぷり、体もぼかぼかです

材料(2人分)

玉ねぎ ……1/3個(60g) ウインナー ……1本(15g)
 にんじん ……小1/4本(30g) サラダ油 ……小さじ1/2
 セロリ ……3cm(10g) ※水 ……240ml
 じゃがいも ……中1個(100g) 食塩 ……小さじ1/4
 キャベツ ……小1枚(30g) こしょう ……少々
 ショルダーベーコン ……1枚(15g) パセリ ……1房

※給食では豚骨スープを使用。
 豚骨スープ(240ml)の作り方
 豚骨 25g(さつとゆでる)と水 300ml と野菜(セロリの葉・玉ねぎ・キャベツの芯等)を、弱火で1時間くらい煮る

作り方

1. 玉ねぎはくし形切り、にんじんは1cm幅のいちょう切り、セロリは5mm幅の小口切り、キャベツは2cm幅の短冊切りにする。じゃがいもは一口大に切る
2. ウインナーは1cm幅の小口切り、ベーコンは1cm角に切る
3. 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリの順に炒め、塩(1/3量)、こしょうで調味し、水を加えて煮る
4. 煮立ったらあくをすくいとり、じゃがいも、キャベツを加えて煮る
5. じゃがいもが煮えたら、ウインナー、塩(残り)、こしょうを入れてさらに煮る
6. みじん切りにしたパセリを散らして、火を止める

昼食

1人分 695kcal / 食塩 2.9g



主食 主菜 副菜

主菜 副菜

ミートドリア

ミートソースは、スパゲッティやふかしたじゃがいもにのせてもおいしいです

材料(2人分)

合挽き肉 ……120g トマト缶(カット) ……140g
 ナツメグ ……少々 赤ワイン ……20ml
 玉ねぎ ……大1/2個(100g) ローリエ ……1枚
 にんじん ……2cm(20g) A 固形ブイヨン ……1/2個
 なす ……1本(70g) ウスターソース ……大さじ1/2
 しめじ ……1/2パック(50g) ケチャップ ……大さじ1/2
 ごはん ……150g×2 塩 ……ひとつまみ
 ピザ用チーズ ……40g オリーブ油 ……大さじ1/2

作り方

1. 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。なすは1.5cmの角切りにし、水にさらす。しめじは小房に分けて長さを半分に切る
2. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、にんじんを加えてさらに炒める
3. 合挽き肉とナツメグを加えて色が変るまで炒め、なすとしめじを加えてさらに炒める
4. Aを加えてさらに加熱し、煮立ったら火を弱めて10分煮る
5. 耐熱皿にごはんを敷き、4をかけ、チーズをのせる
6. 200℃のオーブンで5分焼く

夕食

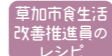
1人分 485kcal / 食塩 1.8g



主菜 副菜

副菜

長芋の梅マヨ和え



材料(2人分)

長芋 ……8cm(80g) 梅干し ……1/2個(5g)
 きゅうり ……1/2本(50g) マヨネーズ ……大さじ1
 ちくわ ……1本(25g) 酢 ……小さじ2/5
 青じそ ……2枚(2g)

作り方

1. 長芋は1cm幅の短冊切りにして酢水(分量外)にさらす。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。ちくわも縦半分に斜め薄切りにする。青じそはせん切りにする
2. 梅干しは種をとり荒くみじん切りにし、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせる
3. 長芋、きゅうり、ちくわ、青じそを入れ、さっくりと和える

ごはん

材料(1人分)

ごはん ……150g

チンゲン菜とごまだれの冷奴

ピリ辛なたれで食欲アップ

材料(2人分)

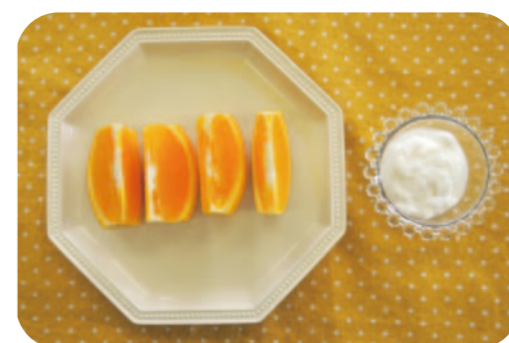
チンゲン菜 ……1株(120g) しょうゆ ……小さじ2
 絹ごし豆腐 ……200g 酢 ……小さじ2
 白練りごま ……小さじ2 砂糖 ……小さじ2
 ごま油 ……小さじ1/2 ラー油 ……小さじ1/2

作り方

1. チンゲン菜を3cm長さに切り、茹でておく
2. 白練りごまに少しずつごま油を加え、よく混ぜる。しょうゆ、酢、砂糖、ラー油を加えて、さらに混ぜる
3. 器に豆腐、チンゲン菜を盛りつけ、2をかける

間食

1人分 120kcal / 食塩 0.1g



果物・乳製品

材料(1人分)

オレンジ ……小1個
 ヨーグルト ……120g

朝食

1人分 400kcal / 食塩 2.0g



具だくさんみそ汁

材料(2人分)

キャベツ 1枚(60g) だし汁 300ml
もやし 1/4袋(60g) みそ 大さじ1弱

作り方

- 1. キャベツは一口大に切る
2. だし汁を沸騰させ、キャベツ、もやしを入れて煮る
3. みそを溶き入れる

納豆和え

納豆に刻んだ野菜を加えてバランスアップ

材料(2人分)

納豆 2パック(100g) にんじん 1cm(10g)
白菜 小1枚(60g) しょうゆ 小さじ2
小松菜 1株(50g) かつおぶし 小1/2袋(2g)

作り方

- 1. 白菜、小松菜、にんじんはみじん切りにして茹でる
2. 納豆をほぐし、野菜、しょうゆを加え、混ぜる
3. 器に盛りつけ、かつおぶしをかける

ごはん

材料(1人分)

ごはん 150g

昼食

1人分 538kcal / 食塩 3.1g



小松菜焼きうどん

材料(2人分)

ゆでうどん 2玉 サラダ油 大さじ1
豚こま肉 100g しょうゆ 大さじ1と1/3
小松菜 大1株(60g) こしょう 少々
にんじん 3cm(25g) かつおぶし 小1/2袋(2g)
玉ねぎ 大1/4個(50g)

作り方

- 1. 小松菜は3cm長さに切る。にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする
2. フライパンに油を熱し、豚こま肉、にんじん、玉ねぎ、小松菜の茎、小松菜の葉の順に炒める
3. 具材に火が通ったらうどんを加えて炒め、しょうゆ、こしょうを加えて混ぜる
4. 器に盛りつけ、かつおぶしをかける

間食

1人分 193kcal / 食塩 0.2g



果物・乳製品

材料(1人分)

巨峰 8粒
牛乳 200ml

夕食

1人分 490kcal / 食塩 2.7g



チンゲン菜のミルクスープ

材料(2人分)

チンゲン菜 1株(100g) 酒 大さじ1/2
玉ねぎ 1/3個(60g) 牛乳 150ml
きくらげ 4枚(2g) 塩 小さじ1/3
むきえび 60g こしょう 少々
油 小さじ1 片栗粉 大さじ1/2
※鶏ガラスープ 150ml

※鶏ガラスープ(150ml)の作り方

鶏皮(さつと茹でる)と水 250ml を鍋に入れて火にかけ、煮立ったらセロリの葉を入れて弱火にし、20分ほど煮る

作り方

- 1. チンゲン菜は3cm長さに切り、茎は縦半分にする。玉ねぎはくし型切りにする。きくらげは水でもどして、3cm位の大きさに切る。むきえびは背わたを取る
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜の茎、えびの順に炒める
3. 鶏がらスープ、酒を加えて煮る
4. 野菜が柔らかくなったら、牛乳、チンゲン菜の葉を加え、塩、こしょうを加える
5. 同量の水で溶いた片栗粉を加えて加熱し、とろみをつける

タンドリーチキン

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし) 120g カレー粉 小さじ1/2
プレーンヨーグルト 大さじ1 しょうゆ 小さじ1/3
にんにく 1/2かけ 塩 ひとつまみ
白ワイン 小さじ1/2 こしょう 少々

作り方

- 1. 鶏もも肉は4つに切る(皮はスープに使用)。にんにくはすりおろす
2. 鶏肉と全ての材料をポリ袋に入れて30分以上漬け込む
3. 天板にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べ、200℃のオーブンで15分程度焼く

さっぱりピクルス

まとめて作って常備菜におすすめです

材料(2人分)

きゅうり 1/2本(50g) 水 大さじ1
大根 2cm(50g) 酒 小さじ1
にんじん 2cm(20g) 砂糖 小さじ1
セロリ 6cm(20g) 塩 小さじ1/4
酢 大さじ1と1/2
たかの爪 1/2本

作り方

- 1. きゅうり、大根、にんじんは細めの乱切りにする。セロリは筋をとり、斜め切り(葉はスープに使用)。たかの爪は小口切りにしておく
2. 野菜をポリ袋に入れ、ひとつまみの塩(分量外)でよくもむ
3. 水、酒、砂糖、塩を鍋に入れて煮立たせ、砂糖が溶けたら火を止め、酢、たかの爪を加える
4. 2のポリ袋に3の調味液を加えて、漬け込む

ごはん

材料(1人分)

ごはん 150g

朝食

1人分 368kcal / 食塩 1.3g



主菜 副菜 主食 副菜

小松菜おにぎり

具を多めに作り、卵焼き等に混ぜてもおいしい

材料(2人分)

- | | |
|---------------------|---------------|
| ごはん ……150g×2 | コーン缶 ……20g |
| 小松菜 ……大1株(60g) | ごま油 ……小さじ1/2 |
| にんじん ……1cm(10g) | しょうゆ ……小さじ1/2 |
| 乾燥ひじき ……0.5g | 砂糖 ……小さじ1/2 |
| ツナ缶(油漬) ……1/3缶(20g) | 塩 ……ひとつまみ |

かぼちゃの豆乳スープ

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| かぼちゃ ……50g | 固形ブイヨン ……1/4個 |
| 玉ねぎ ……1/6個(30g) | 塩 ……ひとつまみ |
| 豆乳 ……100ml | こしょう ……少々 |
| 水 ……150ml | |

作り方

1. かぼちゃと玉ねぎは薄切りにする
2. 鍋に水、かぼちゃ、玉ねぎを入れて固形ブイヨンを加えて煮立てる
3. 弱火にしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る
4. 豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える

作り方

1. 小松菜は1cm長さ、にんじんはみじん切りにする。ひじきは水で戻し水気を切る。ツナ缶は油をきる
2. フライパンにごま油を熱し、小松菜、にんじん、ひじき、ツナ、コーンの順に炒める
3. しょうゆ、砂糖、塩で調味し、水気がなくなるまで炒める
4. ごはんに混ぜ合わせておにぎりにする

昼食

1人分 612kcal / 食塩 3.1g



主食 主菜 副菜 副菜

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 合挽き肉 ……140g | バター ……小さじ1/2 |
| 玉ねぎ ……大1/4個(50g) | 小麦粉 ……小さじ2 |
| えのき ……1/5パック(20g) | ウスターソース ……大さじ1と1/2 |
| 牛乳 ……小さじ2 | ケチャップ ……大さじ1 |
| パン粉 ……大さじ2 | 卵 ……2個 |
| 塩 ……小さじ1/6 | レタス ……小1枚(20g) |
| こしょう ……少々 | ミニトマト ……4個(40g) |
| ごはん ……150g×2 | きゅうり ……1/4本(20g) |

ロコモコ

ハンバーグにえのきを加えてボリュームアップします

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで2分加熱する。えのきは1cm長さに切る。レタスはせん切り、きゅうりは斜め薄切りにする
2. 卵は目玉焼きにする
3. ボウルにAを入れて、粘りけが出るまでよく練り、2つの小判型にする
4. フライパンを熱して、3を片面2分ずつ焼く
5. 4に水100mlを加え、ふたをし弱火で10分煮る
6. フライパンからハンバーグを取り出す(煮汁はとっておく)
7. バターを電子レンジで20秒加熱して溶かし、少しずつ小麦粉を加えてだまにならないように合わせ、6のフライパンの煮汁と混ぜ合わせる
8. 7にウスターソースとケチャップを加えてとろりとするまで加熱する
9. ごはんを器に盛り、レタス、ミニトマト、きゅうり、ハンバーグを盛りつけ、8のソースをハンバーグにかけ目玉焼きを添える

夕食

1人分 463kcal / 食塩 2.4g



主菜 副菜 主食 副菜

ごまマヨサラダ

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 切り干し大根 ……10g | 白ごま ……小さじ1 |
| にんじん ……小1/3本(40g) | マヨネーズ ……小さじ2と1/2 |
| きくらげ ……4個(2g) | 酢 ……大さじ1/2 |
| | しょうゆ ……小さじ1 |
| | こしょう ……少々 |

作り方

1. 切り干し大根はぬるま湯で戻し、4cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。きくらげは水で戻し、太めのせん切りにする
2. 切り干し大根、にんじん、きくらげをさっと茹でる
3. Aを混ぜ合わせ、2と和える

アクアパッツァ

あさりの旨味がギュッとつまった洋風の煮魚です

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| たら ……80g×2切れ | 小松菜 ……1/2束(120g) |
| 塩 ……ひとつまみ | にんにく ……1かけ |
| こしょう ……少々 | オリーブ油 ……小さじ2 |
| あさり ……10個 | 白ワイン ……大さじ1 |
| 玉ねぎ ……1/4個(40g) | 水 ……150ml |
| ミニトマト ……6個(60g) | 塩 ……小さじ1/5 |

作り方

1. たらは塩とこしょうで下味をつける。あさは砂抜きをしておく
2. 玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。小松菜は5cm幅、にんにくは薄切りにする
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りがたったら、たらを入れて焼く
4. 軽く焼き目がついたら裏返し、玉ねぎを加える
5. 白ワインを加えて煮立て、水、ミニトマト、あさりを入れ、再び煮立ったらふたをして弱火で5分蒸し煮にする
6. 小松菜を加え、さらに5分煮て、塩を加えて味を調える

ごはん

材料(1人分)

- ごはん ……150g

間食

1人分 176kcal / 食塩 0.2g



果物・乳製品

材料(1人分)

- メロン ……小1/8個
牛乳 ……200ml

コロコロ野菜のコンソメスープ

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|---------------|
| にんじん ……小1/3本(40g) | 固形ブイヨン ……1/2個 |
| 玉ねぎ ……1/4個(40g) | 塩 ……少々 |
| ズッキーニ ……1/5本(40g) | こしょう ……少々 |
| コーン缶 ……20g | 水 ……300ml |

作り方

1. にんじん、玉ねぎ、ズッキーニは1cm角に切る
2. 鍋に水と固形ブイヨンを入れ、にんじん、玉ねぎを加えて煮る
3. ズッキーニとコーンを加えて煮て、塩とこしょうで調味する

朝食

1人分 494kcal / 食塩 2.6g



副菜

主食 主菜 副菜

青野菜の辛子味噌和え

材料(2人分)

- | | | |
|--------------------|---|-----------------|
| さやいんげん ……6本(40g) | A | 白ごま ……小さじ 2/3 |
| ブロッコリー ……1/4株(60g) | | みそ ……小さじ 1と 1/3 |
| | | からし ……小さじ 1/2 弱 |
| | | 砂糖 ……小さじ 2/3 |

作り方

- さやいんげんは茹でて3cm長さに切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる
- ごまをすり、Aと合わせ野菜を加えて和える

おにぎらず

ボリュームある具材をはさむことができ、断面もきれい

材料(2人分)

- | | | |
|---------------|----------------------|--------------|
| ごはん ……300g | 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) ……160g | |
| のり ……2枚 | 玉ねぎ ……1/3個(60g) | |
| 塩 ……小さじ 1/5 | A | |
| サラダ油 ……小さじ 1 | | しょうゆ ……大さじ 1 |
| レタス ……2枚(60g) | | みりん ……小さじ 2 |
| | | しょうが ……少々 |

作り方

- 玉ねぎは薄切りにし、しょうがはすりおろす。豚肉と玉ねぎをAに漬けておく
- レタスは飾り用を残し、細切りにする。ごはんは4等分にする
- フライパンに油を熱し、1をタレごと焼く
- ラップの上のにりをのせ、塩半量を振り、ごはん1/4量をのせる
- 4に3とレタス細切りの半量、ごはん1/4量を順にのせる
- のりの四隅を中央に向けて折り、ラップにくるんで裏返しておく。同様にもう1つ作る
- のりがなじんだら、2つに切る
- 器に飾り用のレタスを敷き、7を盛りつける

昼食

1人分 513kcal / 食塩 2.5g



副菜

主食 主菜 副菜

草加塩焼きそば

めん類は具だくさんにするとバランスばっちり

材料(2人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 中華めん ……150g×2玉 | にんじん ……3cm(25g) |
| 豚こま肉 ……50g | 小松菜 ……大1株(50g) |
| いか ……50g | もやし ……1/3袋(75g) |
| むきえび ……6尾(25g) | サラダ油 ……大さじ 1/2 強 |
| しょうが ……少々 | 塩 ……小さじ 1/3 |
| 玉ねぎ ……大1/4個(50g) | こしょう ……少々 |
| たけのこ水煮 ……25g | しょうゆ ……小さじ 1と 1/3 |

作り方

- しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切り、たけのこににんじんは短冊切りにする。小松菜は3cm長さに切り、葉と茎に分ける。中華めんは電子レンジで軽く温めておく
- いかは短冊切りにし、えびとともに熱湯をかける
- フライパンに油を熱し、しょうが、豚肉、いか、えびを炒め、塩(半量)、こしょうを加える
- 玉ねぎ、たけのこ、にんじん、小松菜(茎)、小松菜(葉)、もやしの順に炒める
- 中華めんをほぐしながら加え、残りの塩、こしょうを加えてさらに炒める
- しょうゆを全体にからめ、味を調える



夕食

1人分 500kcal / 食塩 1.8g



副菜

主食

主菜 副菜

焼き野菜のマリネ

材料(2人分)

- | | | |
|-------------------|---------------|-------------|
| かぼちゃ ……60g | オリーブ油 ……小さじ 1 | |
| ミニトマト ……4個(40g) | A | |
| オクラ ……2本(20g) | | 酢 ……大さじ 1 |
| エリンギ ……小1/2本(20g) | | 砂糖 ……小さじ 1 |
| | | 塩 ……小さじ 1/6 |

作り方

- かぼちゃは5mm厚さに切り、電子レンジで約2分加熱する。オクラはがくをとる。エリンギは縦に5mm厚さに切る。Aは合わせておく
- フライパンにオリーブ油を熱し、野菜とエリンギを焼く。焼けたものは別皿にとる
- すべて焼けたら火を止め、2をフライパンに戻す
- Aを加え、味をなじませる

ハーブチキンの煮込み

ハーブがふわっと香り、減塩にも効果的

材料(2人分)

- | | | |
|-----------------|-------------------|------------------|
| 鶏もも肉 ……80g | C | 固形ブイヨン ……1/2個 |
| タイム ……0.5g | | 水 ……300ml |
| A 塩 ……ひとつまみ | | ローリエ ……1枚 |
| こしょう ……少々 | | 塩 ……ひとつまみ |
| オリーブ油 ……小さじ 1/2 | こしょう ……少々 | 粒マスタード ……小さじ 1/2 |
| B | じゃがいも ……中1個(100g) | |
| | 白菜 ……小1枚(60g) | |
| | かぶ ……小1個(40g) | |
| | れんこん ……大2cm(40g) | |
| | にんじん ……1/4本(40g) | |

作り方

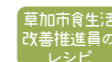
- 鶏もも肉は4つに切り、Aと共にポリ袋に入れ、よくもみこんで冷蔵庫で30分おく
- じゃがいもとかぶは一口大に切る。白菜はざく切り、れんこんとにんじんは乱切りにする
- 鍋にオリーブ油を熱し、鶏もも肉を並べ入れ、全体を香ばしく焼く
- BとCを入れて火にかけ、煮立ったらあくを取り除いて弱火にし、ふたをして具材が柔らかくなるまで煮る
- 塩とこしょうで調味し、器に盛って粒マスタードを添える

ごはん

材料(1人分)

- ごはん ……150g

にんじんヨーグルト



材料(2人分)

- | | |
|------------------|--------------|
| にんじん ……1/3本(50g) | ヨーグルト ……120g |
| はちみつ ……大さじ 1 | |

作り方

- にんじんはいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹でる
- 1の水気を切り、鍋に戻してつぶし、はちみつを加えてとろ火で混ぜ合わせる
- ヨーグルトを器に盛り、上に2をのせる

間食

1人分 187kcal / 食塩 0.2g



果物・乳製品

材料(1人分)

- キウイ ……1個
牛乳 ……200ml

朝食

1人分 478kcal / 食塩 2.3g



スペイン風オムレツ

草加市食生活改善推進員のレシピ

具たくさんにすることでバランスアップ

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ベーコン……………1/2枚(10g) | 卵……………2個 |
| じゃがいも…中1/2個(50g) | 牛乳……………大さじ1 |
| 玉ねぎ……………1/4個(40g) | ピザ用チーズ……………10g |
| 小松菜……………小1株(25g) | 塩……………ひとつまみ |
| オリーブ油……………小さじ1 | オリーブ油……………小さじ1 |
| 塩……………ひとつまみ | トマト……………1/2個(80g) |
| こしょう……………少々 | |

作り方

1. じゃがいもは厚めのいちよう切りにして、茹でる。小松菜は2cm長さに切り、茹でて水にさらし、よく絞る
2. ベーコンは1cm幅、玉ねぎは2cm角に切る。トマトはくし形に切る
3. フライパンにオリーブ油(小さじ1)を熱し、ベーコン、玉ねぎ、小松菜の順に加え、塩(ひとつまみ)とこしょうを加えて炒める
4. ボウルに卵を溶き、牛乳を加えてよく混ぜる。1のじゃがいも、3、チーズ、塩(ひとつまみ)を加えてよく混ぜる
5. フライパンにオリーブ油(小さじ1)を熱し、4を流し入れる。ふたをして、弱火で焦げないように10分ほど焼く。裏面も中まで火が通るように3~4分焼く
6. フライパンから取り出し、切り分ける
7. 器に盛りつけ、トマトを添える

にらともやしのカレースープ

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| にら……………1/4束(20g) | 水……………300ml |
| もやし……………1/2袋(100g) | カレー粉……………小さじ1/2 |
| 木綿豆腐……………60g | 塩……………小さじ1/6 |
| 固形ブイヨン……………1/2個 | こしょう……………少々 |

作り方

1. にらは3cm長さに、豆腐はさいの目に切る
2. 鍋に水と固形ブイヨンを入れて沸騰させ、にら、もやし、豆腐を加える
3. 具材に火が通ったら、カレー粉、塩、こしょうで調味する

昼食

1人分 383kcal / 食塩 3.0g



テリヤキチキンバーガー

学校給食 レシピ

学校給食で大人気! 甘い味つけて食が進みます

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| パンズ……………50g×2つ | しょうゆ……………小さじ2 |
| 鶏もも肉(皮なし)……………120g | みりん……………小さじ1と1/2 |
| A | 酒……………小さじ1/2 |
| | みりん……………小さじ1/2 |
| | しょうゆ……………小さじ1/2 |
| | しょうがすりおろし……………小さじ1/2 |
| | キャベツ……………2枚(90g) |
| | B |
| | 砂糖……………小さじ2 |
| | 酒……………小さじ1 |
| | しょうがすりおろし……………小さじ1/2 |
| | 片栗粉……………小さじ1/2 |
| | マヨネーズ……………大さじ1 |

作り方

1. 鶏もも肉は2つに切り、Aの調味料を合わせて、30分ほど漬ける
2. キャベツはせん切りにし、さっと茹でる
3. オーブンを200°Cに予熱しておき、クッキングシートを敷いた天板に1の鶏肉をのせて、20分くらい焼く

4. Bの調味料を鍋に入れ、かき混ぜながら弱火で煮立たせて、たれを作る
5. 3の鶏肉に4のたれをかけ、キャベツ、マヨネーズとともにパンズにはさむ

夕食

1人分 509kcal / 食塩 1.6g



にんじんマリネ

材料(2人分)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| にんじん……………2/3本(120g) | 塩……………小さじ1/5 |
| 酢……………小さじ2 | はちみつ……………小さじ1/2 |

作り方

1. にんじんはせん切りにする
2. 材料をポリ袋に入れてよく混ぜ、しばらく味をなじませる

鮭とレモンのホイル焼き

さば、たら、さわらなど季節の魚でおいしく作ることができます

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 生鮭……………80g×2切れ | アスパラガス……………3本(60g) |
| 塩……………小さじ1/4 | レモン……………1/4個(30g) |
| 玉ねぎ……………1/2個(80g) | 酒……………小さじ1 |
| しめじ……………1/2袋(40g) | バター……………小さじ2 |

作り方

1. 鮭は塩をふってしばらくおく。玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め薄切り、レモンは輪切りにする。しめじは小房に分ける
2. アルミホイルに、玉ねぎ、鮭、レモン、バターの順でのせる。まわりにしめじ、アスパラガスをのせ、酒をふって包む
3. フライパンに1cmほど水を入れ、2を並べて約15分加熱する

ごはん

材料(1人分)

- ごはん……………150g

ごはん

材料(1人分)

- ごはん……………150g

間食

1人分 193kcal / 食塩 0.2g



果物・乳製品

材料(1人分)

- 巨峰……………8粒
牛乳……………200ml

3. にんじんが柔らかくなったら、コーンクリームを入れ、固形ブイヨン、塩、こしょうを加える
4. 同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、軽く煮立てたところに溶いた卵を細く流し入れる
5. 卵に火が通ったら小松菜、春雨、ごま油を入れ、ひと煮立ちして火を止める

れんふあーたん 連花湯

学校給食 レシピ

材料(2人分)

- | | | | |
|-------------------|---|-----------------|-----------|
| 鶏もも肉(皮なし)……………30g | A | 水…………… | 合わせて300ml |
| 卵……………小1個 | | しいたけの戻し汁…………… | |
| にんじん……………2cm(20g) | | 固形ブイヨン……………1/2個 | |
| 干しいたけ……………1枚(1g) | | 塩……………ひとつまみ | |
| コーンクリーム缶……………20g | | こしょう……………少々 | |
| 小松菜……………1株(40g) | | 片栗粉……………小さじ2/3 | |
| 春雨……………4g | | ごま油……………小さじ1/4 | |

作り方

1. 鶏もも肉は細長く切る。にんじんはせん切り、小松菜は3cm長さに切る。干しいたけは水で戻して、せん切りにする。春雨は湯で戻して3cm長さに切る
2. 鍋にAを入れて沸かし、鶏肉、にんじん、しいたけを加えて煮る

朝食

1人分 345kcal / 食塩 2.7g



とろろの簡単スープ

とろろ昆布が入ったお手軽スープ

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 100g 水 300ml
オクラ 4本(40g) 固形ブイヨン 1/2個
長ねぎ 10cm(20g) しょうゆ 小さじ1/2
とろろ昆布 4g

ピザトースト

材料(2人分)

- 食パン(6枚切り) 2枚 ウインナー 3本(45g)
玉ねぎ 1/4個(40g) ケチャップ 小さじ2
トマト 1/4個(50g) ピザ用チーズ 30g
ピーマン 1/2個(15g)

作り方

- 1. 玉ねぎ、トマト、ピーマンは薄切りに、ウインナーは斜め薄切りにする
2. 食パンにケチャップを塗り、野菜、ウインナーを並べ、チーズをのせる
3. チーズが溶けるまで焼く

作り方

- 1. 豆腐はさいの目切りにする。オクラはさつと茹でて小口切りに、長ねぎも小口切りにする
2. 鍋に水と固形ブイヨンを入れ沸騰させる
3. 豆腐、オクラ、長ねぎを加えさつと煮る
4. とろろ昆布を加え、しょうゆで味を調える

昼食

1人分 495kcal / 食塩 2.5g



クリームスパゲッティ

生クリームを使わないことで、約200kcal エネルギーダウン

材料(2人分)

- えび 6尾(60g) 小麦粉 大さじ1
しめじ 1/2パック(50g) ソース用 牛乳 250ml
かぶ(根) 1個(60g) オリーブ油 小さじ2
かぶ(葉) 30g 固形ブイヨン 1/2個
ブロッコリー 1/4株(60g) 塩 小さじ1/4
にんにく 1かけ(3g) スパゲッティ 120g
塩 ひとつまみ 白ごま 小さじ1/3
こしょう 少々
オリーブ油 小さじ1

作り方

- 1. えびは背わたをとる。しめじは小房に分ける。かぶの根はくし形に6~8等分、葉は3cm長さに切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。にんにくは薄切りにする
2. フライパンにオリーブ油(具用)を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める
3. にんにくを取り出し、えび、しめじ、かぶの根、葉の順に加えて炒め、塩とこしょうを加え、皿に取り出しておく

- 4. 3のフライパンにオリーブ油(ソース用)を入れて弱火で熱し、小麦粉を加えて焦がさないようにじっくり炒め、牛乳を少しずつ加えてなじませる。固形ブイヨンと塩を加え、だまにならないように混ぜ続ける
5. 3とブロッコリーを加え、軽くトロみがつくまで混ぜる
6. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、スパゲッティを表示時間より1分短く茹でる
7. スパゲッティを5のフライパンに加え、ソースとよく絡める
8. 皿に盛りつけ、ごまを散らす

夕食

1人分 595kcal / 食塩 2.1g



小松菜かき玉汁

材料(2人分)

- 小松菜 小2株(80g) 塩 ひとつまみ
えのき 1/5パック(20g) しょうゆ 小さじ1/2
卵 小1と1/2個 片栗粉 小さじ1/2
だし汁 300ml

作り方

- 1. 小松菜とえのきは3cm長さに切る
2. 鍋にだし汁を煮立て、小松菜とえのきを入れて煮る
3. 2に火が通ったら、塩、しょうゆを加える
4. 同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、軽く煮立てたところに溶いた卵を細く流し入れる

ごはん

材料(1人分)

- ごはん 150g

キャベツとツナの甘酢和え

材料(2人分)

- キャベツ 2枚(120g)
にんじん 2cm(20g)
ツナ缶(油漬) 10g
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
油 小さじ3/4

作り方

- 1. キャベツはざく切り、にんじんはせん切りにする。ツナ缶は油をきる
2. 野菜を茹でて水気を切り、ツナを加えてAで和える

やわらかとんかつ

塩麴に漬けた薄切り肉を重ねて作ることで、柔らかく仕上がります

材料(2人分)

- 豚もも肉(生姜焼き用) 35g×4枚 揚げ油 適宜
塩麴 大さじ1/2 サラダ菜 2枚(8g)
小麦粉 大さじ1弱 ミニトマト 2個(20g)
卵 小1/2個 中濃ソース 小さじ2
パン粉 大さじ3

作り方

- 1. 豚もも肉はフォークで数か所刺し、塩麴と共にポリ袋に入れ、20分ほど漬ける
2. 豚肉を2枚重ね、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
3. フライパンに油を1cmほど入れて180℃に熱し、2を揚げ焼きにする
4. サラダ菜、ミニトマトと一緒に盛りつけ、食べる時に中濃ソースをかける

なすネギ和え

材料(2人分)

- なす 小2本(120g) 砂糖 小さじ1/2
長ねぎ 10cm(20g) A しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ2 ごま油 小さじ1/4

作り方

- 1. 長ねぎはみじん切りにする
2. なすをラップにくるみ、電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。上下を返し1分加熱する
3. なすが冷めたら縦に8等分し、半分の長さに切る
4. なすと長ねぎをAで和える

間食

1人分 148kcal / 食塩 0.1g



果物・乳製品

材料(1人分)

- バナナ 1本
ヨーグルト 100g