

1週間のバランスレシピ

バランスよく、家族みんなでお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 牛乳・乳製品

果物 小 1個
牛乳・乳製品 200ml

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。

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皿が目安量です。このレシピ集では不足し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

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 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

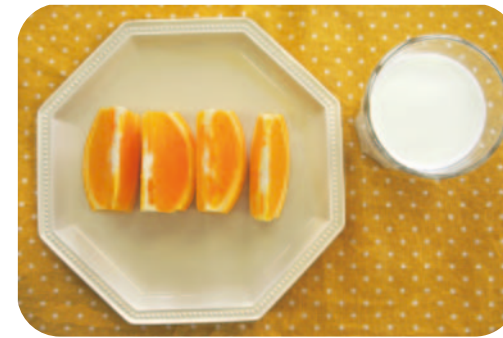
酒 ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ1と1/2
砂糖 ……小さじ2/3

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



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、体もばかばかです

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

学校給食
レシピ

昼食

1人分 695kcal / 食塩 2.9g



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する
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わるまで炒め、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



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。ちくわも縦半分にして斜め薄切りにする。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

かつおと野菜の和風ソテー

にんにくの風味とポン酢の酸味で薄味に野菜もたっぷり加えてバランスよく食べられます

草加市食生活
改善推進員の
レシピ

材料(2人分)

生かつお(さく、皮なし) ……120g なす ……1本(60g)
しょうが ……少々 玉ねぎ ……大1/4個(50g)
酒 ……小さじ1 にんじん ……2cm(20g)
みりん ……小さじ2/3 オクラ ……3本(30g)
しょうゆ ……小さじ2/3 サラダ油 ……小さじ1
にんにく ……1/2かけ ポン酢 ……大さじ1
サラダ油 ……小さじ1 こしょう ……少々

作り方

1. かつおは8mm厚さのそぎ切りにし、しょうがはすりおろす。かつおをAに、時々返しながらかつおを10分ほど漬ける
2. にんにくは薄切り、なすは1cmの半月切り、玉ねぎは一口大、にんじんは5mmの半月切りにする。オクラはさつと茹でて乱切りにする
3. フライパンに油(小さじ1)を熱し、にんにくを弱火でカリッとするまで焼き、取り出す
4. 3のフライパンでかつおの色が変わるまで両面焼き、取り出す ※焼きすぎると固くパサつくので注意する
5. 4のフライパンをペーパーで軽くふき、油(小さじ1)を入れて野菜(オクラ以外)を入れ、ふたをして柔らかくなるまで蒸し焼きにする
6. 5にオクラ、3のにんにく、4のかつおを入れ、こしょうをふり、ポン酢を回し入れてさつと混ぜる

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(さっと茹でる)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、茎は縦半分に分ける。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
小松菜 ……大1株 (60g)
にんじん ……1cm (10g)
乾燥ひじき ……0.5g
ツナ缶(油漬け) ……1/3 缶 (20g)
コーン缶 ……20g
ごま油 ……小さじ 1/2
しょうゆ ……小さじ 1/2
砂糖 ……小さじ 1/2
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
玉ねぎ ……1/6 個 (30g)
豆乳 ……100ml
水 ……150ml
固形ブイヨン ……1/4 個
塩 ……ひとつまみ
こしょう ……少々

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
玉ねぎ ……大1/4 個 (50g)
えのき ……1/5パック (20g)
牛乳 ……小さじ 2
パン粉 ……大さじ 2
塩 ……小さじ 1/6
こしょう ……少々
ごはん ……150g×2
バター ……小さじ 1/2
小麦粉 ……小さじ 2
ウスターソース ……大さじ 1と1/2
ケチャップ ……大さじ 1
卵 ……2 個
レタス ……小1 枚 (20g)
ミニトマト ……4 個 (40g)
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、ハンバーグを盛につけ、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



主食

副菜

主菜 副菜

ごまマヨサラダ

材料(2人分)

切り干し大根 ……10g
にんじん ……小1/3 本 (40g)
きくらげ ……4 個 (2g)
白ごま ……小さじ 1
マヨネーズ ……小さじ 2と1/2
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
塩 ……ひとつまみ
こしょう ……少々
あさり ……10 個
玉ねぎ ……1/4 個 (40g)
ミニトマト ……6 個 (60g)
小松菜 ……1/2 束 (120g)
にんにく ……1 かけ
オリーブ油 ……小さじ 2
白ワイン ……大さじ 1
水 ……150ml
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分ける。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

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)
玉ねぎ ……1/4 個 (40g)
ズッキーニ ……1/5 本 (40g)
コーン缶 ……20g
固形ブイヨン ……1/2 個
塩 ……少々
こしょう ……少々
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

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

朝食

1人分 494kcal / 食塩 2.6g



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

1. 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
2. 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	しょうゆ	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1		みりん	小さじ 2
レタス	2 枚(60g)		しょうが	少々

作り方

1. 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
2. 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
3. フライパンに油を熱し、1をタレごと焼く
4. 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
5. 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
6. 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
7. のりがなじんだら、2つに切る
8. 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



作り方

1. 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
2. いかは短冊切りにし、えびとともに熱湯をかける
3. 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

草加塩焼きそば

めん類は具だくさんにするとうバランスばっちり

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

4. 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
5. 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
6. 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



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)	酢	大さじ 1	
オクラ	2 本 (20g)	A	砂糖	小さじ 1
エリンギ	小 1/2 本 (20g)		塩	小さじ 1/6

作り方

1. 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
2. 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
3. すべて焼けたら火を止め、2をフライパンに戻す
4. 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	B	こしょう ……少々
じゃがいも ……中1個(100g)		粒マスタード ……小さじ 1/2
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

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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

草加市食生活改善推進員のレシピ

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

1. にんじんはいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹でる
2. 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
3. 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



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

スペイン風オムレツ

具だくさんにすることでバランスアップ

草加市食生活
改善推進員の
レシピ

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ょう切りにして、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

昼食

1人分 383kcal / 食塩 3.0g



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℃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

テリヤキチキンバーガー

学校給食で大人気! 甘辛い味つけて食が進みます

学校給食
レシピ

材料(2人分)

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

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

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
卵 ……小 1 個 | しいたけの戻し汁 | 300ml
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

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

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



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

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) 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

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) 酢 ……小さじ1
 にんじん ……2cm(20g) 砂糖 ……小さじ1
 ツナ缶(油漬け) ……10g 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、軟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