



草加市保健センター

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

主食・主菜・副菜を毎食そろえると、簡単にバランスをとることができることができます。

このヘルシーレシピはバランス良く食べられるように、主食・主菜・副菜を1週間分、3食ともそろえてあります。また、1食あたり、エネルギー600kcal前後、塩分3.0g程度にしています。1品のレシピ集としても、1食、1日、1週間の食事量のめやすとしてもお使いいただけます。

副菜①



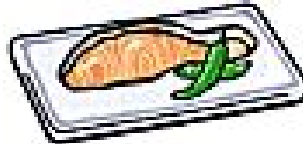
からだの調子をととのえる



主菜



からだをつくるもと



主食



エネルギー源



副菜②



(汁物含む)

1日の目安量

(1600~1800kcal/日)

主食



＜ごはん＞
150g×2杯



＜食パン＞
8枚切り2枚



副菜



＜緑黄色野菜＞ 150g
＜淡色野菜＞ 200g
＜いも類＞ 60g (小1個)
＜海藻・きのこ類＞ 適宜

1日5~6皿
とりましょう

主菜



＜魚＞
1切
80g



＜肉＞
スライス肉なら
2~3枚 70g



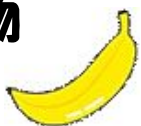
＜卵＞
1個
50g



＜大豆・大豆製品＞
豆腐なら 1/3丁
100g

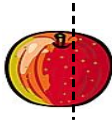
1日の中で適量を食べましょう

果物



＜バナナ＞
1本

または



＜りんご＞
半分

牛乳・乳製品



＜牛乳＞200cc
(コップ1杯)

または



＜ヨーグルト＞
200g (無糖)

1週間分のヘルシーレシピ

この字体は後ろのページにレシピがあります。

- ▼主食(ごはん・パン・麺類)
- 主菜(魚・肉・卵・大豆製品)
- 副菜(野菜・果物・海藻・きのこ・いも)

	朝	昼	デザート	夕
月	パン ▼ ほうれん草チーズ入り オムレツ ■ キャベツとリンゴの サラダ ● くだもの	あんかけ焼きそば ▼ ■ ● にんじんのマリネ ● (P.1~2) 	果物コンポート ヨーグルト添え (P.2) 	きび入り黒豆ごはん ▼ 水晶蒸し ■ (P.3~4) 梅かつおあえ ● 中華風 かきたまスープ ●   
火	ご飯 ▼ 厚揚げと青梗菜の炒め ■ ● みそ汁	野菜カレー ▼ ■ ● (P.5~6) 山芋の酢じょうゆあえ ●  	カッテージチーズ の果物添え (P.6) 	ご飯 ▼ (P.7) 鮭ときのこの焼きびたし ■ ブロッコリーのさつとあんかけ ●  
水	ご飯 ▼ 納豆 ■ (P.8) 小松菜なめたけ和え ● ポテトサラダ ●  	ちぢみ ▼ ■ (P.9~10) 野菜スープ ● 	りんごとくるみの 包み焼き (P.10) 	フランスパン ▼ (P.11~12) 鶏肉のホワイトシチュー ■ ● コールスローサラダ ●  
木	ご飯 ▼ 豆腐・ブロッコリーの たらこ炒め ■ にんじんサラダ ● くだもの	肉みそうどん ▼ ■ ● (P.13~14) フローズンパンプキン ●  	アセロラ杏仁 フロート (P.14) 	鍋で炊く ごはん ▼ 鯖のオイスターソース煮 ■ ● カラフルサラダ ● 乾燥野菜のスープ ● (P.15~16)   
金	ご飯 ▼ 海苔と三つ葉の卵焼き ■ レンコンのきんぴら ● みそ汁	スモークサーモンの サンドイッチ ▼ ■ 温野菜サラダ ● くだもの カフェオレ	フルーツ大福 (P.16) 	アマランサスごはん ▼ (P.17~18) アップルポーク ■ ● さらさらあえ ●  
土	ライ麦パンの ピザトースト ▼ ■ (ツナ・たまねぎ・ ピーマン・チーズ) キャベツときのこの炒め ●	ピリ辛ビビンバ ▼ ■ ● だしのせ冷や奴 ■ ● 果物   (P.19~20)	くるみ入り葛餅 (P.20) 	ご飯 ▼ (P.21~22) メカジキの香味野菜添え ■ ● ごぼうと大豆の鉄火みそ ● かぶと桜エビのスープ ●  
日	パン ▼ 若鶏の蒸し煮 ■ 具たくさん野菜スープ ● フルーツヨーグルト和え (P.23)  	ご飯 ▼ 豆腐と小松菜の チャンプルー ■ ● マセドアンサラダ ● 水菜のスープ ●   (P.24)	さくらもち (P.25) 	彩りすし ▼ (P.26~27) アジのごま焼き ■ 菜の花のからしあえ ● 沢煮椀 ●  

月曜日の昼食

あんかけ焼きそば

主食

主菜

副菜



材料と作り方(2人分)

焼きそば(蒸し)	2玉	電子レンジ(600W)で1分温める
豚ももスライス肉	4枚(80g)	} 3cmに切り、しょうゆをふって下味をつける
しょうゆ	少々	
むきエビ	4尾(60g)	
ごま油	小さじ2	
たけのこ	40g	せん切りにする
チンゲン菜	1株	3cmに切る
玉ねぎ	1/2個	薄切りにする
きくらげ	1枚	水でもどしてせん切りにする
うずらの卵(水煮)	4個	
A {	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	中華だし	小さじ1
水	100cc	
{	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1

[1人分]
エネルギー 501kcal
塩分 2.5g

- ① フライパンで焼きそばを焼く(油なしで)。
- ② ①を取りだし、ごま油を入れ、豚肉、むきエビ、野菜を炒め、水とAを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ②を水溶き片栗粉でとじ、①の上にかけ、うずらの卵を飾る。

一皿で
バランスの
とれる
メニューです。



月曜日の昼食

にんじんのマリネ

副菜



材料と作り方(10人分)

にんじん	中2本(400g)	皮をむき、細めのせん切りにする
酢	大さじ2	} 混ぜておく
塩	小さじ1/2	

〔1人分〕
エネルギー 16kcal
塩分 0.3g

① にんじんを調味料に入れ、よくもんでなじませる。

※ すぐに食べてもよいが、10分ほどで味がなじむ。



アレンジ

～ごま油などで風味を加えたり、野菜や果物とあえたりすると違った味わいの1品に变身!～

●中華風にんじん

にんじんのマリネ120gと、ごま油小さじ1、いりごま(指でひねる)少々をあえる。

●にんじんとりんごのサラダ

にんじんのマリネ120gと、オリーブ油小さじ1、あらびき黒こしょう少々、りんご(太めのせん切り)30gをあえる。

●その他、好みの野菜(レタス、きゅうり、セロリなど)や果物と一緒にあえる。

月曜日のデザート

果物のコンポート ヨーグルト添え

材料と作り方(4人分)



洋なし	1個	4等分して、芯をとり皮をむく
砂糖	大さじ1と1/3	
赤ワイン	40cc	
レモン汁	大さじ1	
水	適宜	
プレーンヨーグルト	200g	
ミントの葉	適宜	

〔1人分〕
エネルギー 89kcal
塩分 0.1g

① 鍋に洋なしを並べて、砂糖、赤ワイン、レモン汁を加え、水をひたひたになるくらいまで入れる。

② 弱火で串がすっと通るまで煮て、そのまま冷ます。

③ 器に②を盛りつけ、ヨーグルトを添え、ミントの葉を飾る。

煮るだけで
おしゃれな
デザートに!

月曜日の夕食

きび入り黒豆ごはん

主食



材料と作り方(5人分)

胚芽米	1と2/3合(250g)
黒豆(乾)	1/3合(50g)
水	適宜
きび	大さじ1
サラダ油	大さじ1

胚芽米を軽くといで炊飯器の2合の目盛りに水加減し、30分浸水させる。

[1人分]	
エネルギー	250kcal
塩分	0g

- ① きびとサラダ油を加えて炊飯する。

*鍋で炊く場合

- ①米と黒豆を30分浸水させた後、水けをきる。
②水2カップ、きび、サラダ油を加えて炊く。

いつものごはんより、カリウム・鉄・食物繊維が豊富です。

水晶蒸し

主菜



材料と作り方(2人分)

豚ひき肉	80g	
おから	40g	
白菜	2枚	
ねぎ	10cm	
しょうが汁	大さじ1	
干しエビ	小さじ1/2	
卵	1/2個	
塩	小さじ1/6	
片栗粉	大さじ1	
チンゲン菜	1/2株	
たれ	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	からし	適宜

葉はみじん切り、軸は5mm角に切る。
みじん切りにする。

水でもどして、みじん切りにする。

合わせる

[1人分]	
エネルギー	161kcal
塩分	1.4g

- ① ボールに豚ひき肉を入れ、しょうが汁、塩を加えてよくねり混ぜる。
② おから、白菜の葉、ねぎ、干しエビ、卵を加えて混ぜ、8等分にして丸める。
③ 白菜の軸は水けをきりバットに入れて広げ、片栗粉を全体にまぶす。
④ ②のまわりに③をまんべんなくつける。
⑤ 器にチンゲン菜を敷き、④を並べる。
⑥ フライパンに⑤を入れ、器の高さの1/3まで水を注ぐ。
⑦ ふたをして強火にかけ、沸騰したら中火にして10~15分蒸す。
⑧ 器をとり出し、たれを添える。

野菜たっぷり！
お皿ごと蒸して、
手間を省きます。

梅かつおあえ

副菜



材料と作り方(2人分)

長芋	1/4本	} 1.5cm角に切る
きゅうり	1/2本	
ミニトマト	4個	半分に切る
青じそ	2枚	せん切りにする
ねり梅	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/3	
かつお節	1パック	

[1人分]
エネルギー 62kcal
塩分 0.7g

- ① ねり梅をみりん、しょうゆでのばし、青じそとかつお節を混ぜ、野菜をあえる。

あえるだけの
簡単メニューです。



中華風かきたまスープ

副菜



材料と作り方 (2人分)

にんじん	20g	せん切りにする
えのきたけ	1/2袋(30g)	石づきをとり、ほぐす
干しいたけ	大1枚(3g)	水でもどし、せん切りにする
卵	1個	といておく
水	300cc	
中華スープの素	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2/3	
こしょう	少々	

[1人分]
エネルギー 48kcal
塩分 1.0g

- ① 鍋に水と中華スープの素と干しいたけを入れて煮立て、にんじん、えのきたけを加え、中火で煮る。
② 野菜に火が通ったら、しょうゆ、こしょうで味をととのえ、とき卵を流し入れる。



具だくさんの
スープで
おかずの1品に。

火曜日の昼食

野菜カレー

主食

主菜

副菜



材料と作り方(4人分)

鶏もも肉	320g	一口大に切る	
小麦粉	大さじ1	} 合わせて混ぜ、鶏もも肉を加えてまぶす	
カレー粉	大さじ1と1/2		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
サラダ油	大さじ2		
にんにく	3かけ	} すりおろす	
しょうが	1/2かけ		
玉ねぎ	中1個	} 粗みじん切りにする	
セロリ	中1/2本		
ナス	中2本	1cmの輪切りにする	
トマト	大1個	} 3cmの角切りにする	
パプリカ(赤)	中1/3個		
かぼちゃ	120g		
オクラ	4本		
コンソメ(固形)	2個	ゆでて半分に切る	
ケチャップ	大さじ1と1/2		
ローリエ	4枚		
水	400cc		
粉チーズ	大さじ2		
胚芽米ごはん	1杯(150g) × 4杯		

ルーを使わないで作ります。

[1人分]

エネルギー 530kcal
塩分 2.4g

- ① 厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の両面をこんがり焼き、一旦取り出す。
- ② 同じ鍋でにんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリを炒め、しんなりしてきたらナスを加えてさらに炒める。
- ③ ②に①とトマト、ローリエ、水、コンソメ、ケチャップを加えて5分程煮込み、パプリカ、かぼちゃを加えてさらに20分ほど煮込む。
- ④ 最後に粉チーズを加え、火を止める。
- ⑤ 皿に盛りつけ、オクラを添える。

火曜日の昼食

山芋の酢じょうゆあえ

副菜



材料と作り方(2人分)

山芋	60g	皮をむき、酢少量を入れた水にさらす
きゅうり	1/4本	せん切りにする
きくらげ(乾燥)	1枚	水でもどし石づきを除き、熱湯でさっとゆで、せん切りにする
ところてん	30g	水けをきっておく
〔酢〕	大さじ1/2	合わせておく
しょうゆ	大さじ1/2	

[1人分]
エネルギー 27kcal
塩分 0.7g

- ① 山芋は水けをふいてポリ袋に入れ、すりこぎ棒でたたいて小さめの一口大に割る。
- ② 山芋、きゅうり、ところてんを盛りつけ、きくらげを上につけ、酢じょうゆをかける。

火曜日のデザート

カッテージチーズの果物添え



材料と作り方(2人分)

牛乳	200cc
レモン汁	大さじ1
乳清	80cc
トマトジュース(無塩)	50cc
粉寒天	小さじ1/2 (1g)
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
マンゴー(冷凍)	60g

カッテージチーズを作る際にできる乳清も捨てるずに利用します。



[1人分]
エネルギー 98kcal
塩分 0.3g

- ① 牛乳を60度に温めて、レモン汁を加えてかき混ぜ、そのまま分離するまでしばらくおく(電子レンジの機能を活用してもよい)。
- ② ざるに厚手のペーパータオル(またはふきん)を敷いて①をあげ、しばらくおいてカッテージチーズを作る。
- ③ 次に、②でできた水分の部分(乳清)と、トマトジュース、粉寒天、砂糖、塩を鍋に入れ、よく煮溶かす。
- ④ ③をゼリー型に入れて冷やし固めてトマトゼリーを作る。
- ⑤ ②のカッテージチーズ、④のトマトゼリー、マンゴーを器に盛りつける。

火曜日の夕食

鮭ときのこの焼きびたし

主菜



材料と作り方(2人分)

鮭	2切れ	}	一口大に切って酒をふり、10分ほどおく
酒	大さじ1		
エリンギ	大2本	}	半分の長さに切り、縦に3等分くらいに割く つまようじで2~3ヶ所さす
ししとう	6本		
漬 け 汁	ポン酢 大さじ4 赤とうがらし 適宜		種をとり、輪切りにする

冷蔵庫に少しずつ残っていそうな、市販品の調味料を利用します。
スピーディで手軽にできる一品です。



[1人分]
エネルギー 130kcal
塩分 0.9g

- ① 耐熱ボールにポン酢と赤唐辛子を入れ、電子レンジ（500W）で約30秒加熱して漬け汁を準備する。
- ② 鮭の水けをとりフライパンで焼く。エリンギ、ししとうも一緒に焼く。
- ③ 漬け汁に②を入れ、そのまま粗熱をとりながら味をなじませる。

ブロッコリーのさっとあんかけ

副菜



材料と作り方(2人分)

ブロッコリー	120g	}	房は一口大、茎は皮をむきせん切りにする せん切りにする
玉ねぎ	1/4個(40g)		
ハム	2枚		
油	小さじ1		
水	140cc		
中華だし	小さじ1		
酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
砂糖	小さじ1と1/3		
こしょう	少々		
片栗粉	大さじ1		
水	大さじ1		

ブロッコリーをゆでる手間を省いて中華風アレンジ！ハムの代わりにホタテ、エビ、カニ缶などでもよい。



[1人分]
エネルギー 114kcal
塩分 1.4g

- ① 鍋に油を熱し玉ねぎ、ブロッコリーの茎を炒め、水とブロッコリーの房を加え2~3分煮る。
- ② ハム、中華だし、酒、こしょうを加え、しょうゆ、砂糖で味を整え、水溶き片栗粉でとじる。

水曜日の朝食

小松菜なめたけあえ

副菜

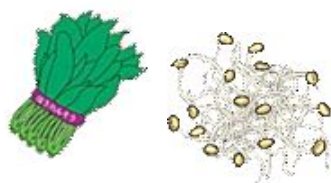


材料と作り方(2人分)

小松菜	150g	2cmに切る
しらたき	30g	食べやすい長さに切る
なめ茸(瓶詰)	50g	

[1人分]	
エネルギー	22kcal
塩分	1.1g

- ① 小松菜、しらたきをそれぞれゆで、水けをきる。
- ② ①をなめ茸であえる。



ほうれん草やもやし
などでも合います。

ポテトサラダ

副菜



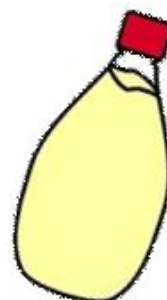
材料と作り方(2人分)

じゃが芋	80g	皮をむき大きめに切る
きゅうり	30g	薄切りにする
にんじん	20g	いちょう切りにする
スライスチーズ	1枚(20g)	1cm角に切る
マヨネーズ	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	

[1人分]	
エネルギー	113kcal
塩分	0.7g

- ① じゃが芋とにんじんをゆでる。
- ② じゃが芋を熱いうちにつぶし、チーズと合わせる。
- ③ 残りの野菜を加え、マヨネーズであえ、塩、こしょうで味をととのえる。

マヨネーズは
控えめで作ります。



水曜日の昼食

ちぢみ

材料と作り方(2人分)

主食

主菜



スルメイカ	中1/2ぱい	皮つきのまま短冊に切る
チーズ	30g	細かく切る
にら	2/3束	2cmに切る
桜エビ(干し)	大さじ2(10g)	
ひじき(乾燥)	大さじ1(4g)	もどしておく
小麦粉	4/5カップ(90g)	
片栗粉	大さじ5(45g)	
卵	1個	
水	100cc	
ごま油	小さじ2	
たれ	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	生姜(みじん切り)	適宜
	ねぎ(みじん切り)	適宜
	ラー油	適宜
		合わせる

〔1人分〕
エネルギー 446kcal
塩分 2.0g

- ① ボールに卵、水を入れ、小麦粉、片栗粉を混ぜて生地を作り、スルメイカ、チーズ、にら、桜エビ、ひじきを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の材料を流して薄く広げ中火で焼き、表面が固まってきたら裏返して焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切って器に盛り、たれを添える。

おうちにある材料で
代用できます。



水曜日の昼食

野菜スープ

副菜



材料と作り方（2人分）

トマト	中1/2個	皮をむき2cm角に切る
レタス	2枚	2cm角のざく切りにする
オクラ	2本	塩でもみ3等分する
玉ねぎ	中1/3個	2cm角に切る
エリンギ	1/2本	他の材料と大きさをそろえて切る
コンソメ（固形）	1個	
水	300cc	
こしょう	少々	

〔1人分〕
エネルギー 36kcal
塩分 1.1g

- ① 鍋に水とコンソメを入れ、玉ねぎ、エリンギを煮る。
- ② 火が通ったら、トマト、レタス、オクラを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ こしょうで味をととのえる。

水曜日のデザート

りんごとくるみの包み焼き

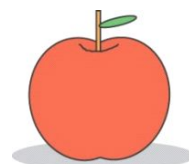


材料と作り方（2人分）

春巻きの皮（小）	2枚	
小豆あん	20g	
りんご	40g（1/4個）	皮をむき5mm角に切る
くるみ	6g	炒って細かく刻む
バター	小さじ1/4	

〔1人分〕
エネルギー 80kcal
塩分 0g

- ① 小豆あんにりんご、くるみを混ぜる。
- ② 春巻きの皮に2等分した①を包み、まわりにバターをぬる。
- ③ フライパンで軽く焦げ目がつくように焼く。



春巻きの皮で簡単にパイ風味！

水曜日の夕食

鶏肉のホワイトシチュー

主菜

副菜



材料と作り方(4人分)

鶏もも肉	280g	} 大きめの一口大に切り、塩、こしょうをふる
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
小麦粉	適宜	
油	大さじ1	
玉ねぎ	大1個	くし型に切る
にんじん	中1/3本	長さ3cm、幅1.5cmの拍子木切りにする
かぶ	中4個	皮つきのまま半分に切る
スナップえんどう	8本	すじをとる
生しいたけ	中4枚	石づきをとり半分に切る
塩	小さじ2/3	
こしょう	少々	
白ワイン	120cc	
水	400cc	
牛乳	300cc	
スキムミルク	大さじ4	
ローリエ	2枚	
プールマニエ	下記の1/3量	

〔1人分〕
エネルギー 308kcal
塩分 1.8g

- ① 鶏もも肉に小麦粉をまぶし、油を熱した鍋で両面を焼く。
- ② 鶏肉を取り出し、玉ねぎ、にんじんを炒め、生しいたけを加えて炒め、塩とこしょうを加える。
- ③ かぶを加え鶏もも肉を戻し入れ、白ワインを加えて5分蒸す。
- ④ ③に水とローリエを加え15分ほど煮込む。
- ⑤ 鍋から具を取り出し、スナップえんどうをゆでる。
スープの一部でスキムミルクをといておく。
- ⑥ ⑤にプールマニエを加えてとろみをつけ、最後に牛乳と⑤のスキムミルクを加える。
- ⑦ 取りだしておいた具を鍋に戻し、ひと煮立ちさせる。

プールマニエの作り方（作りやすい量）

（材料）
小麦粉 50g
バター 50g（室温でやわらかくしておく）

（作り方）
① 器に小麦粉を入れ電子レンジ（500W）で2分加熱する。
② ①にバターを入れて練る。

*冷凍庫で1か月位保存可能です

スープの
とろみつけや
グラタンに！



コールスローサラダ

副菜



材料と作り方(4人分)

キャベツ	大3枚	せん切りにする
ラディッシュ	2個	輪切りにする
レーズン	大さじ1	さっと洗う

〔酢 塩 こしょう〕	大さじ3 小さじ1/5 少々	} 合わせる
サラダ菜	4枚	

オリーブ油	小さじ1
-------	------

[1人分]
エネルギー 37kcal
塩分 0.3g

- ① キャベツ、ラディッシュ、レーズンを合わせた調味料であえる。
- ② 器にサラダ菜を敷き、①を盛り付ける。
- ③ 食べる直前にオリーブ油をかける。

木曜日の昼食

肉みそうどん

主食

主菜

副菜



材料と作り方(2人分)

ゆでうどん	2玉			
豚ひき肉	60g			
しょうが	1/2かけ	}	みじん切りにする	
にんにく	1/2かけ			
干しいたけ	2枚	}	水でもどし、みじん切りにする	
ねぎ	1/2本（60g）			
とうがらし	1本		みじん切りにする	
ごま油	小さじ2		半分に切り、種を除く	
A	テンメン醬	大さじ2（36g）	}	合わせておく
	砂糖	小さじ1		
	しょうゆ	大さじ1		
	中華スープ			
		干しいたけもどし汁+水		
	がらスープ素	小さじ1/2		
もやし	中1袋（100g）			
きゅうり	中1/2本（60g）			
にんじん	中1/2本（40g）			ゆでる
にら	2/3束（60g）			せん切りにする
ひじき（乾燥）	8g（生の場合は5倍）			せん切りにし、ゆでる
				ゆでてから冷まし、3cmに切る
				水でもどし、さっとゆでる

ゆでる
せん切りにする
せん切りにし、ゆでる
ゆでてから冷まし、3cmに切る
水でもどし、さっとゆでる

[1人分]
エネルギー 415kcal
塩分 4.1g

- ① 鍋にごま油を熱し、しょうが、にんにく、干しいたけ、ねぎ、とうがらしを炒め、豚ひき肉を加えよく炒める。
- ② Aを加えて、とろみがつくまで煮つめる。(とうがらしは途中で除く。)
- ③ ゆでうどんを熱湯で30秒くらい温め、水にとって冷やし、水けをきる。
- ④ 皿に③を盛り、野菜を盛りつけ、肉みそを上に乗せる。

テンメン醬がないときは家庭にあるみそでアレンジできます。

(2人分)

テンメン醬 大さじ2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1



赤みそ 大さじ2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1

肉みそはご飯・豆腐などにのせてもおいしく食べられます。



木曜日の昼食

フローズンパンプキン

副菜



材料と作り方(2人分)

かぼちゃ（皮なし）	140g	くし型に切る
ゆで小豆	小さじ2（12g）	} 漬けておく
レーズン	10g	
ブランデー	適量	

[1人分]
エネルギー 94kcal
塩分 0g

- ① かぼちゃを蒸し熱いうちにつぶし、半分に分ける。
- ② ①の半量にレーズンを混ぜ合わせ、ラップで茶きん絞りにする。
- ③ もう半量はラップにのばし、ゆで小豆を包み、茶きん絞りにする。
（レーズン入り茶きん、小豆入り茶きんそれぞれ1人1個ずつ作る。）
- ④ ③を冷凍庫で凍らせる。

デザート感覚で
野菜がしっかり
とれる一品です。



木曜日のデザート

アセロラ杏仁フロート



材料と作り方（5人分）

スkimミルク	大さじ6	} 溶かしておく
水	大さじ3	
粉寒天	1本（2g）	}
水	20cc	
砂糖	大さじ1	}
アーモンドエッセンス	適量	
アセロラジュース	250cc	
くこの実	5粒	

[1人分]
エネルギー 50kcal
塩分 0.1g

- ① 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、砂糖を加えて1分ほど沸騰させる。
- ② ①に溶かしたスkimミルク、アーモンドエッセンスを加え、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 器にアセロラジュースを入れ、食べやすく切った②を浮かし、くこの実を飾る。

柑橘類やアセロラの
ジュースをビタミンC
補給源として上手に
利用。



杏仁豆腐を
スkimミルクで作る、
低エネルギーにして
います。

木曜日の夕食

鯖のオイスターソース煮

主菜



材料と作り方(2人分)

鯖	2切(1切れ70g)	皮に切り目を入れる 薄切りにする 4cmに切る
しょうが	1/2かけ	
ねぎ	1/2本	
オイスターソース	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	
酒	大さじ3	
水	60cc	

【1人分】
エネルギー 190kcal
塩分 1.4g

- ① フライパンに調味料と水を入れて煮立て、鯖としょうがを加えて10分位煮る。
- ② 火が通ったらねぎを加えて2分ほど煮る。

みそ煮とは
ひと味変えて



カラフルサラダ

副菜



材料と作り方(2人分)

玉ねぎ	中1/2個	薄切りにする
ドライビーンズ(缶詰)	40g	
ミニトマト	4個	半分に切る
きゅうり	1/2本	1cm角に切る
サラダ菜	2枚	
ドレッシング	オリーブ油 大さじ1/2 酢 大さじ1 塩 少々 こしょう 少々	混ぜ合わせる

【1人分】
エネルギー 83kcal
塩分 0.3g

- ① 玉ねぎとドライビーンズをドレッシングであえてしばらくおく。
- ② 食べる直前に①にミニトマトときゅうりを合わせ、サラダ菜とともに盛りつける。



豆類をサラダに使うとカリウムや食物繊維が豊富になります。

木曜日の夕食

乾燥野菜のスープ

副菜



材料と作り方（2人分）

切り干し大根	6g	水でもどす
干しいたけ	1枚	水でもどし、せん切りにする
にんじん	20g	せん切りにする
ワカメ（乾燥）	1つまみ（2g）	
桜エビ（干し）	2g	
しょうが	小さじ1/2	みじん切りにする
ごま油	小さじ1と1/2	
ガラスープの素	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	
水	適量	

【1人分】
エネルギー 32kcal
塩分 0.7g

- 鍋にごま油を入れ、しょうがと桜エビを炒め、切り干し大根、干しいたけ、にんじんを加えて炒める。
- 干しいたけのもどし汁と水を合わせて300ccにし、ガラスープの素を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ワカメを加え、しょうゆ、こしょうで味をととのえる。

家庭に常備しておく
便利な乾物を使った
スープです。

金曜日のデザート

フルーツ大福

材料と作り方（5個分）

白玉粉	50g	
水	65cc	
砂糖	小さじ2（6g）	
いちご	5粒	洗って水けをとる
小豆あん	75g	5等分する
片栗粉	小さじ2	

【1人分】
エネルギー 83kcal
塩分 0g

- 容器に白玉粉を入れ、水を少しずつ加えてよく溶き、砂糖を加える。
- ①を電子レンジ（600W）で1分間加熱しよく混ぜ、再度1分ほど透明になるまで加熱する。
- いちごを1個ずつ小豆あんて包む。
- 片栗粉を入れたバットに②を取り出して5等分し、③を包む。

キウイやラフランスもお
すすめ。
季節の果物を包んで
オリジナルの大福を！



アップルポーク

主菜

副菜



材料と作り方(2人分)

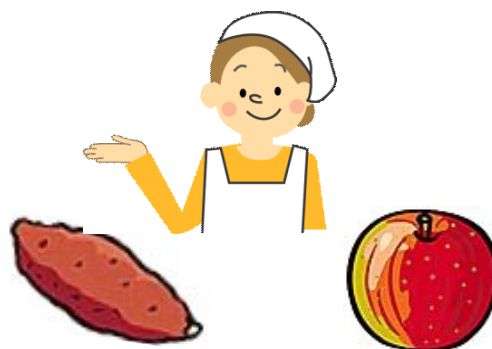
豚肉スライス	4枚	}	下味をつける
塩	少々		
こしょう	少々	}	1cm幅の棒状に切る くし型に切る 肉の幅に切る
さつまい	3cm		
りんご	1/3個		
いんげん	4本		
小麦粉	小さじ2		
油	小さじ1/2		
赤ワイン	小さじ2		
A	トマトジュース	100cc	
	コンソメ(固形)	1/2個(2g)	
	こしょう	少々	
	水	40cc	
しょうゆ	小さじ2/3		
パセリ	適量		みじん切り
ブロッコリー	1/4株		小房に分けてゆでる

[1人分]

エネルギー 210kcal
塩分 1.4g

- ① 豚肉の上にさつまい、りんご、いんげんを並べてしっかり巻き、ひと握りして落ち着かせ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①をこんがり焦げ目がつくくらい焼き、赤ワインをふる。
- ③ 鍋にAを煮立て、②を入れて15分ほど煮込む。
- ④ 最後にしょうゆを加え、ソース状になるまで煮詰める。
- ⑤ 皿に盛り付けパセリをふり、ブロッコリーを添える。

りんごやさつまい
もののほかな甘み
が豚肉のうまみを
引き立てます。



金曜日の夕食

アマランサスごはん

主食



材料と作り方(5人分)

胚芽米	2合	研いで分量の水に吸水させる
水	適宜	
アマランサス	大さじ3	

[1人分]	
エネルギー	230kcal
塩分	0g

- ① 吸水させた胚芽米にアマランサスを加え、炊飯する。

さらさらあえ

副菜



材料と作り方(2人分)

小松菜	1/2束	ゆでて3cm位に切る
納豆	小1パック	
玉ねぎ	1/6個(30g)	うす切りにする
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
焼きのり	1/3枚	

[1人分]	
エネルギー	50kcal
塩分	0.7g

- ① 玉ねぎに酢、しょうゆを加え、味をなじませる。
- ② ①に小松菜、納豆を加えてあえる。
- ③ 器に盛りつけ、焼きのりをちぎって乗せる。



納豆をあえものに
アレンジしました。

土曜日の昼食

ピリ辛ビビンバ

主食

主菜

副菜



材料と作り方(2人分)

胚芽米ごはん 140g × 2杯

簡単キムチ

切り干し大根
にんじん
キムチの素

下記の1/10量

もやしのナムル

もやし 1/2袋(100g) ゆでて水けをとる
食塩 小さじ1/6
ごま油 小さじ1/2
いりごま 小さじ1/2

合わせておく

ほうれん草のナムル

ほうれん草 1/2束 ゆでて水にとり、水けを絞って3cmに切る
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
いりごま 小さじ1/2

合わせておく

豚肉の炒め煮

豚肉スライス 4枚(100g) 1cmに切る
にんにく 1片
しょうが 1/2片
酒 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
ごま油 小さじ1

すりおろす

合わせておく

[1人分]

エネルギー 408kcal
塩分 1.9g

- ① もやしとほうれん草をそれぞれ調味料であえる。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。調味料を加えて汁けがなくなるまで炒める。
- ③ 器にご飯を盛り、簡単キムチと①、②の具を盛りつける。

簡単キムチの作り方(作りやすい量)

(材料)

切り干し大根 2/3袋(60g)
にんじん 5cm位(50g)
キムチの素 大さじ1と1/2

(作り方)

- ① 切り干し大根はもみ洗いして水でもどす。水けをしぼり熱湯をかけ、粗熱をとり水けを絞る。
- ② せん切りにしたにんじんとキムチの素を加え10分程おいてなじませる。

* 多めに作っておくといろいろな料理に応用できます。

一皿で
バランスのとれる
メニューです。



土曜日の昼食

だしのせ冷や奴

主菜

副菜



材料と作り方(8人分)

絹ごし豆腐	大1丁	8等分に切る
きゅうり	1本	2mmの角切りにして水にさらす
なす	1個	
みょうが	1本	
青じそ	5枚	
がごめ昆布(刻み昆布でも可)	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	

[1人分]
エネルギー 36kcal
塩分 0.7g

- ① 野菜をざるにあけ、水けをしっかり絞る。
- ② しょうゆを回しかけ、水分が出てきたら刻み昆布を加えて味をなじませる。
- ③ 絹ごし豆腐の上に②を乗せる。

だしのアレンジ例

- ・ご飯にのせる
- ・納豆に混ぜる
- ・麺の具にする

土曜日のデザート

くるみ入り葛餅



材料と作り方(2人分)

くるみ	6g	軽く炒って粗く刻む
葛粉	小さじ4(12g)	
水	75cc	
塩	ひとつまみ	
黒砂糖	10g	
水	30cc	
きな粉	大さじ1	

[1人分]
エネルギー 72kcal
塩分 0.2g

- ① 鍋にくず粉を入れ、水を少しずつ加えながらよく溶かす。塩を加えて中火にかけ、よく混ぜながら透明になるまで練る。
- ② くるみを加えて手早く混ぜる。
- ③ 水に濡らした型に流しこみ、平らにして冷やす。
- ④ 黒砂糖を鍋に入れ、水を加えてとろっとするまで火にかける。
- ⑤ ③を一口大に切り分け器に盛り、④ときな粉をかける。

カリウムや鉄を
デザートでも
補給できます。

土曜日の夕食

メカジキの香味野菜添え

主菜

副菜



材料と作り方(2人分)

メカジキ	2切れ	}	下味をつける
塩	少々		
こしょう	少々		
ワイン	10cc	}	薄切りにする
にんにく	1かけ		
オリーブ油	大さじ1/2		
青じそ	5枚	}	せん切りにして水にさらす
セロリ	60g		
大根	60g		
長ねぎ	20g	}	皮をむき1cmの角切りにする
トマト	60g		
しょうゆ	大さじ1		
レモン汁	大さじ1	}	合わせておく

[1人分]

エネルギー 145kcal
塩分 1.8g

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りが出たら水けをとったメカジキの両面をきつね色に焼く。
- ② ①を盛りつけ、水けをきった野菜を乗せ、トマトをちらし、食べる直前にレモンしょうゆをかける。



レモンしょうゆが
魚・野菜に
ぴったりです。

ごぼうと大豆の鉄火みそ

副菜



材料と作り方(2人分)

ごぼう	40g	}	短冊切りにする
ゆで大豆	40g		
こんにゃく	20g		
にんじん	10g	}	短冊切りにする
ごま油	小さじ1		
だし汁	50cc		
みそ	10g	}	
砂糖	小さじ1/2		

[1人分]

エネルギー 93kcal
塩分 0.7g

- ① 鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、こんにゃくを炒める。
- ② ゆで大豆、だし汁、味噌、砂糖を加えて10分ほど水けがなくなるまで煮る。

かぶと桜エビのスープ

副菜



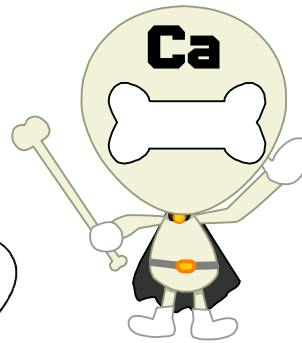
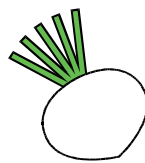
材料と作り方(2人分)

かぶ(葉つき)	2株	根は薄切りにし、葉はさっとゆでて3cmに切る
桜エビ	3g	
だし汁	300cc	
しょうゆ	小さじ1	
塩	小さじ1/6	
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ1	

[1人分]
エネルギー 22kcal
塩分 1.0g

- ① 鍋にかぶの根とだし汁を加えて加熱する。
- ② かぶがやわらかくなったら、桜エビとかぶの葉を入れ、再び煮立ったらしょうゆ、塩で調味する。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

かぶの葉は
カルシウムが
豊富です。



日曜日の朝食

若鶏の蒸し煮

主菜



材料と作り方(5人分)

鶏胸肉	1枚(300g)	熱湯にさっと通す
しょうが	1/2かけ	うす切りにする
ねぎ	5cm	
酒	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ1と1/2	

[1人分]
エネルギー 88kcal
塩分 0.8g

- 鍋に鶏胸肉を入れ、水をひたひたになる位注ぎ、酒、しょうゆ、みりんとしょうが、ねぎを加え、1時間ほど弱火で煮る。
- スライスして盛りつける。



レタス、ブロッコリー、トマト、レモンなどを添えて、野菜と一緒に食べましょう。サンドイッチの具にしてもおいしい!

具たくさん野菜スープ

副菜



材料と作り方(2人分)

キャベツ	60g	2cm角に切る
玉ねぎ	40g	1cm角に切る
トマト	30g	
ベーコン	10g(1/2枚)	さっと洗っておく
押し麦	大さじ1	
いんげん豆(ゆで)	20g	
コンソメ(顆粒)	小さじ1	
ローリエ	1枚	
水	260cc	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	

[1人分]
エネルギー 62kcal
塩分 1.1g

- 鍋にベーコンを入れさっと炒め、玉ねぎも加えてさらに炒める。
- キャベツ、トマト、押し麦、水、コンソメ、ローリエを加えて煮る。
- 塩、こしょうで調味し、いんげん豆を加え、火を止める。



冷蔵庫に残っている野菜を使ってもおいしくできます。

マセドアンサラダ

副菜



材料と作り方(2人分)

じゃが芋	中1個	1.5cm角に切る
にんじん	1/4本	1cm角に切る
アスパラガス	1/2束	ゆでて1cmに切る
マヨネーズ	小さじ2	
プレーンヨーグルト	小さじ2	
からし	小さじ1/2	
サラダ菜	2枚	

[1人分]
エネルギー 92kcal
塩分 0.2g

- ① にんじんをゆで、沸騰したらじゃが芋を加えてゆでて、水けをきっておく。
- ② マヨネーズ、プレーンヨーグルト、からしを混ぜ合わせ、冷ました野菜をあえる。
- ③ サラダ菜を添えて、盛りつける。



ポテトサラダより
マヨネーズが
少なく作れます。

水菜のスープ

副菜



材料と作り方 (2人分)

水菜	1株	3cm位に切る
生しいたけ	1枚	薄切りにする
はんぺん	1/10枚	薄切りにする
コンソメ(固形)	1/2個	
しょうゆ	小さじ1	
水	300cc	

[1人分]
エネルギー 18kcal
塩分 1.0g

- ① 鍋に水とコンソメ、生しいたけを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ② はんぺん、水菜を加えてさっと加熱し、最後にしょうゆを加える。

日曜日のデザート

さくらもち

材料と作り方（2人分）



白玉粉	8 g (大さじ1)	
小麦粉	24 g (大さじ2と1/2)	
水	50 cc	
食紅	少々	
油	少々	
小豆あん	60 g	4つに丸めておく
桜の葉塩漬け	4枚	塩ぬきをしておく

[1人分]
エネルギー 66kcal
塩分 0g

- ① ボールに白玉粉を入れ、少量の水で溶き、残りの水を加える。
- ② ①に小麦粉をふるい入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油を熱し、②を楕円に流し入れて焼く。
- ④ 火が通ったら裏返し、片面も焼く。
- ⑤ 粗熱をとって、小豆あんを包み、桜の葉で包む。

日曜日の夕食

彩りすし

主食



材料と作り方(4人分)

すし飯

胚芽米	2合	普通の水加減で炊く
合わせ酢	大さじ4	よく溶かしておく
塩	小さじ2/3	
砂糖	大さじ1と1/3	

しいたけの甘煮

干しいたけ	2枚	水でもどす
しょうゆ	小さじ2/3	
砂糖	小さじ1	
わさび	少々	

赤カブの酢漬け

赤カブ	60g	5mmの薄切りにして、塩をふる
塩	少々	
甘酢	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	

エビ・きんかん

エビ	4尾	さっとゆで、甘酢につける
きんかん	2個	5mmの輪切りにする
甘酢	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
塩	少々	

手巻き

焼きのり	2枚	半分に切る
青じそ	4枚	
チーズ	2枚(20g)	拍子木切りにする
長いも	30g	5cm長さの拍子木切りにする
わさび	少々	

[1人分]

エネルギー	339kcal
塩分	1.6g

- ① ご飯が炊き上がったなら合わせ酢を回しかけ、5分位蒸らす。
- ② ①を飯台に開け、冷ましすし飯を作る。
- ③ すし飯をにぎり用(1個25g)に12個にぎる。手巻き用(1人分75g)に4個軽くまとめる。
- ④ 干しいたけは、調味料で煮る。
- ⑤ ④を形よく切り、にぎったすし飯に乗せ、わさびを飾る。
- ⑥ 赤カブの水けを絞って甘酢につける。
- ⑦ ⑥をにぎったすし飯に乗せる。
- ⑧ エビときんかんをにぎったすし飯に乗せる。
- ⑨ 焼きのりに手巻き用すし飯を広げ、青じそ、チーズ、長いも、わさびを巻く。

日曜日の夕食

アジのごま焼き

主菜



材料と作り方(2人分)

アジ(1切れ60g)	2切	} 半分に切って塩をふり、カレー粉をまぶす
塩	少々	
カレー粉	小さじ1	
いり白ごま	小さじ4	
ごま油	小さじ1	

[1人分]
エネルギー 131kcal
塩分 0.5g

- ① バットにいり白ごまを広げ、アジにまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、アジの両面を色よく焼く。

菜の花のからしあえ

副菜



材料と作り方(2人分)

菜の花	1/2束	} ゆでて3等分に切る
だし汁	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	} 合わせる
からし	小さじ1/4	

[1人分]
エネルギー 24kcal
塩分 0.5g

- ① 菜の花を調味料であえる。

沢煮椀

副菜



材料と作り方(2人分)

大根	4cm	短冊切りにする
にんじん	2cm	せん切りにする
せり	1/4束	3cmに切る
だし汁	300cc	
塩	小さじ1/6	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	

[1人分]
エネルギー 19kcal
塩分 0.9g

- ① 大根とにんじんをだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ② 塩、しょうゆで調味し、せりを加えてひと煮立ちし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1週間 ヘルスアップレシピ集

発 行：草加市
編 集：草加市保健センター
〒340-0016 草加市中央1丁目5番22号
電話 (048) 922-0400