

『いっしょにつくろうね』／目次

発刊にあたって 長野県食生活改善推進協議会 上小支部長 金井春子
本書の使い方

主食

1 そば寿司	8
2 笹ずし	9
3 味付けおこわ	10
4 松茸ごはん	11
5 花かつおごはん	12
6 梅ごはん	13
7 しょうがごはん	14
8 ドライカレー	15
9 レタスの巻き炒飯	16
10 フレッシュ野菜のビビンバ	17
11 そばすいとん	18
12 おにかけ	19
13 そうめんくるみ汁	20
14 肉みそうどん	21
15 レンジでできる赤飯	22

副菜（汁物）

1 けんちん汁	24
2 漬け菜の粕汁	25
3 長いものお吸い物	26
4 イタリアン卵スープ	27
5 きゅうりの冷スープ	28

『いっしょにつくろうね』／目次

発刊にあたって 長野県食生活改善推進協議会 上小支部長 金井春子
本書の使い方

主食

1 そば寿司	8
2 笹ずし	9
3 味付けおこわ	10
4 松茸ごはん	11
5 花かつおごはん	12
6 梅ごはん	13
7 しょうがごはん	14
8 ドライカレー	15
9 レタスの巻き炒飯	16
10 フレッシュ野菜のビビンバ	17
11 そばすいとん	18
12 おにかけ	19
13 そうめんくるみ汁	20
14 肉みそうどん	21
15 レンジでできる赤飯	22

副菜（汁物）

1 けんちん汁	24
2 漬け菜の粕汁	25
3 長いものお吸い物	26
4 イタリアン卵スープ	27
5 きゅうりの冷スープ	28

副菜

1	ほうれん草のくるみ和え	30
2	白和え	31
3	ひじきのおろし和え	32
4	水菜とちくわのわさび和え	33
5	春菊のごま和え	34
6	みょうがの二杯酢	35
7	いもなます	36
8	じゃがいものゆかり和え	37
9	揚げなす	38
10	ごぼうのかりかりサラダ	39
11	トマトのマリネ	40
12	柿と大根のサラダ	41
13	切り干し大根マヨネーズサラダ	42
14	サラダ寄せ	43
15	きゅうりと生いかの中華風	44
16	蛇腹こんにゃく煮	45
17	グリーンアスパラと豆腐の味噌田楽	46
18	グリーンアスパラの炒めもの	47
19	小松菜のしょうが炒め	48
20	大根葉の炒り煮	49
21	五目茶わん蒸し	50

主菜

1	大根とスペアリブの煮込み	52
2	豚肉と野菜のせいろ蒸し	53
3	ミートローフ	54
4	鶏肉のみぞれ煮	55
5	鶏肉の紅茶煮	56

6	鶏肉のドレッシング煮	57
7	白菜なべ	58
8	ねぎまなべ	59
9	ぶりの粕煮	60
10	さんまの蒲焼き	61
11	ちゃんちゃん焼き	62
12	いわしのコロッケ	63
13	鯉のうま煮	64
14	えびの春巻き	65
15	飛竜頭 <small>ひりょうず</small> きのこあん	66
16	伊達巻き	67
17	凍り豆腐の含め煮	68

おやつ

1	ねじ	70
2	菱もち	71
3	きゃべつのおやき	72
4	じゃがいものおやき	73
5	ゴーヤの砂糖菓子	74
6	干飯 <small>ほしい</small> あられ	75
7	コーンフレークおこし	76
8	さつまいもの茶巾絞り	77
9	豆腐のごまだれ団子	78
10	まぜまぜ大豆	79
11	じゃがいものチーズ焼き	80
12	じゃがいものうすやき	81
13	そばようかん	82
14	アップルパイ	83
15	ごぼうチップ	84

保存食

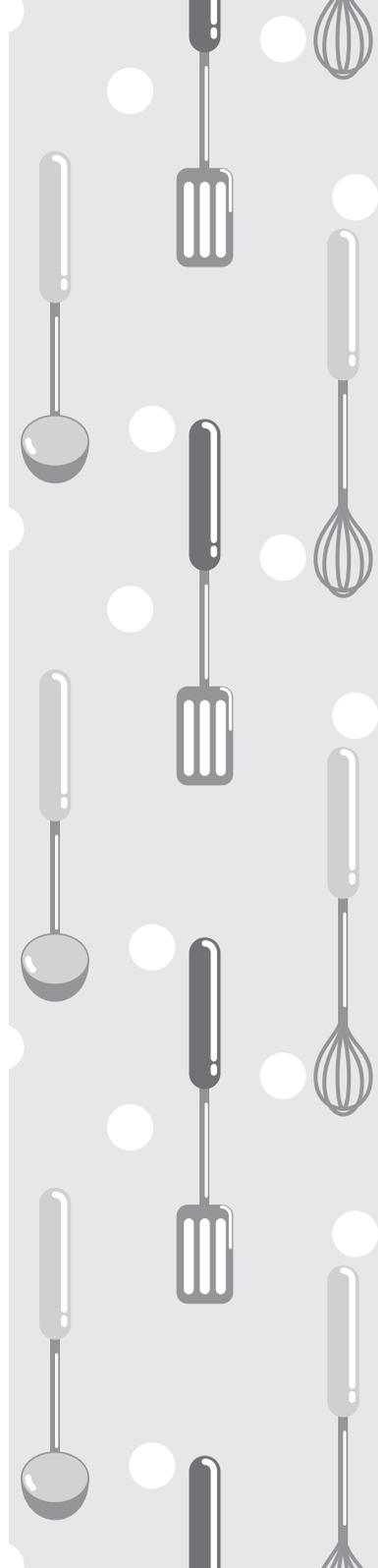
1	保存用ふきの煮付け	86
2	たけのこのメンマ	87
3	たけのこの福神漬	88
4	青じそ味噌	89
5	しょうがの佃煮	90
6	新しょうがの佃煮	91
7	ゴーヤの佃煮	92
8	さしす干し	93
9	梅干し漬	94
10	電気釜で作る梅干漬	95
11	野沢菜のしょうゆ漬	96
12	野沢菜のからし漬	97
13	野沢菜漬	98
14	大根のかつお節漬	99
15	白うりのピクルス	100
16	トマトケチャップ	101
17	きゅうりのしょうゆ漬	102

信濃の国食事バランスガイド

編集後記

編集委員名簿

主食



06 | 梅ごはん

材 料 / 2人分

米	1 合
梅漬け	1 個
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/6
だし昆布	10cm角
青じそ	適宜

作り方

- ① 米は研いでざるに上げ、炊く30分前に水に浸し、酒・塩を加えて混ぜ、白米1合の水加減にする。
- ② 刻んだ梅漬け（種の中身も）を米に混ぜ、だし昆布をのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら昆布を取り出し、千切りにした青じそを散らす。

【栄養成分 1人分】

熱量	294Kcal	たんぱく質	5.0g
脂質	0.8g	炭水化物	62.6g
塩分	2.4g	食物繊維	0.7g



食欲のないときのメニューとして
おすすめです。

07 | しょうがごはん

材 料 / 2人分

米	1合	A {	薄口しょうゆ	小さじ2
しょうが	50g		酒	小さじ1
油揚げ	1/2枚		だし昆布	10cm角
小松菜	1/2株			

作り方

- ① 米は研いでざるに上げ、30分おく。
- ② しょうがは繊維に沿って短めの千切りにし、たっぷりの水に3回さらしてから、よく水を切っておく。油揚げは粗みじん切りにする。
- ③ 小松菜は塩を入れた熱湯でさっとゆで冷水にとり、水気を切ってみじん切りにする。
- ④ 炊飯器に米とAを入れ、1合の目盛りまで水を加え、だし昆布をのせ、しょうが、油揚げを加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら昆布を取り出し、小松菜を加え、全体にさっくりと混ぜ合わせる。

【栄養成分 1人分】

熱量	383Kcal	たんぱく質	4.9g
脂質	0.7g	炭水化物	61.7g
塩分	2.7g	食物繊維	1.7g



しょうがの香りが楽しめます。

08 | ドライカレー

材 料 / 2人分

ごはん	300 g	サラダ油	小さじ1		
豚ひき肉	100 g	カレー粉	小さじ1~2		
A {	たまねぎ	30 g	B {		
	なす	30 g		トマトジュース	60cc
	ピーマン	30 g		固形ブイヨン	1/3個
	にんにく	少々		ウスターソース	小さじ2
	しょうが	少々		トマトケチャップ	小さじ1
にんじん	30 g	水	60cc		
		塩こしょう	少々		

作
り
方

- ① なべにサラダ油を熱し、みじん切りにしたAと、すりおろしたにんじんを炒める。
- ② 豚ひき肉を加え、カレー粉を振り入れてさっと炒める。
- ③ Bを加えて煮つめ、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に、ごはんと盛り付ける。

【栄養成分1人分】

熱量	432Kcal	たんぱく質	14.3g
脂質	11.1g	炭水化物	65.3g
塩分	1.1g	食物繊維	3.2g



冷蔵庫に残っている野菜や肉、また、旬の野菜を使って作ってもよい。

09 | レタス巻き炒飯

材 料 / 2人分

ごはん	300 g	コーン (缶)	大さじ 2
鶏ひき肉	100 g	レタス	4 枚
玉ねぎ	1/2個	サラダ油	小さじ 3
ピーマン	1/2個	しょうゆ	小さじ 2
赤ピーマン	1/2個	塩	小さじ 1/3

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ② みじん切りにした玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンとコーンを加えて炒め、しょうゆ・塩を加える。
- ③ ご飯を加えて炒め、レタスに包むようにのせて器に盛る。

【栄養成分 1人分】

熱量	457Kcal	たんぱく質	17.3g
脂質	13.8g	炭水化物	62.8g
塩分	2.0g	食物繊維	2.4g

10 | フレッシュ野菜のビビンバ

材 料 / 2人分

ごはん	300 g	大根	50 g
塩・ごま油	少々	みょうが	1 個
サラダ春菊	30 g	コチュジャン	適宜
小ねぎ	4 本	糸唐辛子	適宜
にんじん	1/4本	すりごま	大さじ1/2

作り方

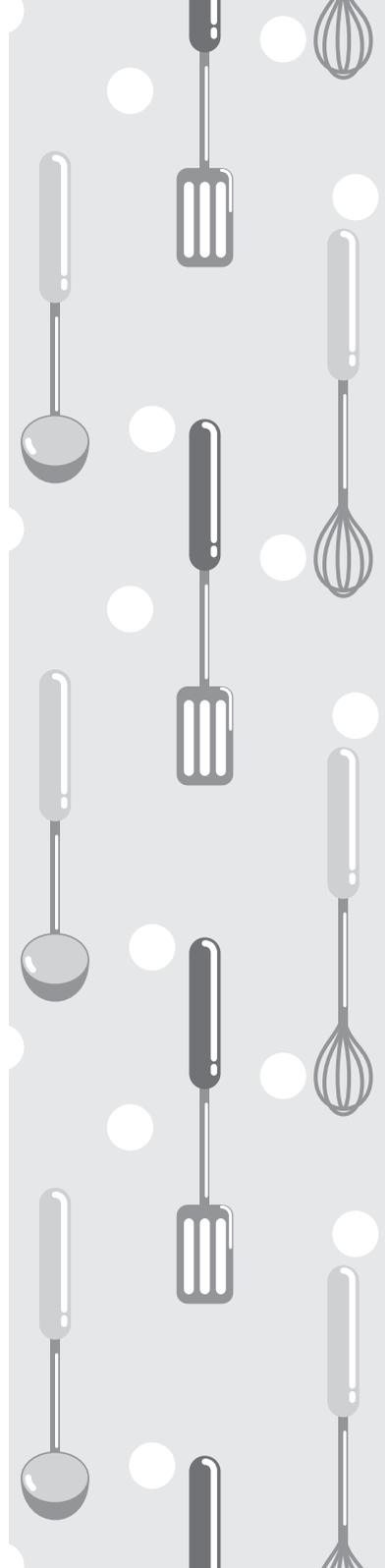
- ① 温かいごはんに、塩とごま油を混ぜる。
- ② 器に①を入れ、3 cm幅に切ったサラダ春菊、小口に切ったねぎ、干切りにしたにんじん・大根・みょうがを盛り付け、コチュジャンを添え、糸唐辛子、すりごまをふる。

【栄養成分 1人分】

熱量	312Kcal	たんぱく質	6.3g
脂質	4.0g	炭水化物	62.0g
塩分	0.9g	食物繊維	3.6g



ごはんと具をよく混ぜていただく。
野菜は、季節のものなら何でもよい。



副菜
汁物

01 | けんちん汁

材 料 / 2人分

もめん豆腐 ……………	70g	小ねぎ ……………	1本	
鶏もも肉 ……………	60g	ごま油 ……………	小さじ1	
油揚げ ……………	1/3枚	だし汁 ……………	300cc	
ごぼう ……………	10g	A {	しょうゆ ……………	小さじ2
にんじん ……………	20g		塩 ……………	小さじ1/3

作り方

- ① もめん豆腐は手でほぐし、油揚げは細切りにする。
- ② 鶏もも肉は、小さめの一口大のそぎ切りにする。ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにして水にさらす。にんじんは、いちよう切りにする。
- ③ なべにごま油を熱し、②を炒め、豆腐を炒め合わせる。
- ④ だし汁を注いで油揚げを加え、12分ほど煮て、Aで調味し、ねぎの小口切りを散らす。

【栄養成分 1人分】

熱量	177Kcal	たんぱく質	14.4g
脂質	10.9g	炭水化物	4.8g
塩分	1.9g	食物繊維	1.5g



根菜を使った汁で、体をあたためて。
さといも、大根などの根菜を加えてもよい。

02 | 漬け菜の粕汁

材 料 / 2人分

野沢菜漬け	40 g	だし汁(煮干しでとったもの)	
凍り豆腐	1/3枚		300cc
酒粕	40 g	味噌	大さじ1

作り方

- ① 野沢菜漬けを細かく刻んで、水に一晩つけて塩出しする。
- ② 凍り豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに刻む。
- ③ 酒粕は、ぬるま湯で溶かしておく。
- ④ 煮干しでだし汁を作り煮立てて、味噌・凍り豆腐・酒粕・野沢菜漬けを加えて、さっと煮る。

【栄養成分 1人分】

熱量	64Kcal	たんぱく質	5.4g
脂質	3.2g	炭水化物	3.5g
塩分	1.7g	食物繊維	1.2g



油揚げや豆腐、旬の野菜を、具にしてもよい。

03 | 長いものお吸い物

材 料 / 2人分

長いも	60g	だし汁	1.5カップ
にんじん	20g	酒	大さじ1/2
しいたけ	1枚	薄口しょうゆ	大さじ1/2
A	卵の白身	1/2個分	
	片栗粉	大さじ1/2	
	塩	小さじ1/6	

作り方

- ① 長いものをビニール袋に入れ、すりこぎでつぶす。Aを加えて、よく混ぜておく。
- ② にんじん・しいたけを3cm幅の千切りにする。
- ③ なべにだし汁と②を入れて煮立て、酒・薄口しょうゆを加え、①をスプーンですくって落とす。長いものが浮き上がってきたら出来上がり。

【栄養成分 1人分】

熱量	55Kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	0.2g	炭水化物	10.6g
塩分	1.3g	食物繊維	1.0g

04 | イタリアン卵スープ

材 料 / 2人分

かぶ	25 g
にんじん	25 g
A { 水	2カップ
{ ブイヨン	1/2個
卵	1個
粉チーズ	大さじ1.5
塩こしょう	少々

作 り 方

- ① かぶ・にんじんは、千切りにする。
- ② なべにAと①の野菜を入れ、ふたをして火にかける。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、塩こしょうで味をつける。
- ④ 再度沸騰させて、卵と粉チーズを合わせたものを回し入れる。

【栄養成分 1人分】

熱量	279Kcal	たんぱく質	5.3g
脂質	4.0g	炭水化物	2.0g
塩分	0.6g	食物繊維	0.5g



捨ててしまいがちなレタスの外葉やにんじんの皮を使ってもよい。旬の野菜を使って、いろいろなバリエーションができます。

05 | きゅうりの冷スープ

材 料 / 2人分

きゅうり	1本	牛乳	1/3カップ
たまねぎ	1/6個分	バター	小さじ2
A	ごはん	50g	
	スープ	1カップ	
	塩こしょう	少々	

作り方

- ① きゅうりは小口切り（最初に薄い輪切りにしたものを人数分とっておく）、たまねぎは薄切りにする。
- ② なべにバターを入れて中火で溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒めたら、小口切りのきゅうりを加える。Aを入れて煮立ったら、火を弱めて5分ほど煮る。
- ③ 少し冷ましてからミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 飲むときに牛乳を加えて器に盛り、浮き実に輪切りのきゅうりをのせる。

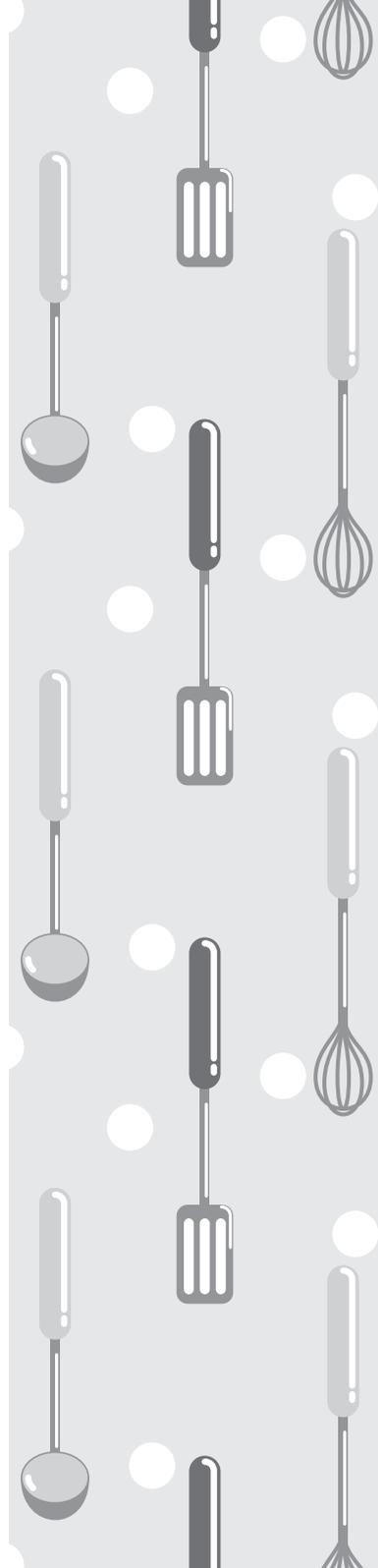
【栄養成分 1人分】

熱量	110Kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	4.7g	炭水化物	14.3g
塩分	0.4g	食物繊維	1.0g



夏向きのスープです。

副菜



01 | ほうれん草のくるみ和え

材 料 / 2人分

ほうれん草	1/2束
むきくるみ	25g
A {	
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々

作り方

- ① ほうれん草は水洗いして、沸騰した湯に塩少々を入れてさっとゆで、流水で手早く洗い、3cm長さに切り水分を絞る。
- ② くるみは粗くつぶしてAと混ぜ、食べる直前に①と和える。

【栄養成分 1人分】

熱量	126Kcal	たんぱく質	4.7g
脂質	9.1g	炭水化物	8.9g
塩分	1.1g	食物繊維	3.5g



早く和えてしまうと、水気が出て色や歯ざわりが悪くなるので、食べる直前に和えるのがおすすめです。

04 | 水菜とちくわのわさび和え

材 料 / 2人分

水菜 …………… 1/2袋 塩 …………… ひとつまみ
ちくわ …………… 小1本
A { わさび …………… 少々
 しょうゆ …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1

作り方

- ① なべに湯を沸かし、塩をひとつまみ加え、水菜をさっとゆでる。
- ② ちくわは、斜め切りにする。
- ③ 水で冷やした水菜の水気を切って3cm幅に切り、ちくわと、よく混ぜ合わせたAと合わせて和える。

【栄養成分1人分】

熱量	73Kcal	たんぱく質	6.5g
脂質	0.9g	炭水化物	8.5g
		食物繊維	0.8g

13 | 切り干し大根マヨネーズサラダ

材 料 / 2人分

切り干し大根 …………… 20g	かにかまぼこ …………… 2本
きゅうり …………… 1/2本	マヨネーズ …………… 大さじ1.5
チーズ …………… 20g	しょうゆ …………… 小さじ1/4

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、さっとゆでて水をよく絞り、3cm長さに切る。
- ② きゅうり・チーズは千切り、かにかまぼこは半分に切ってほぐしておく。
- ③ ①と②を合わせ、マヨネーズ・しょうゆを加えて和える。

【栄養成分 1人分】

熱量 146Kcal	たんぱく質 5.3g
脂質 10.0g	炭水化物 9.3g
塩分 1.0g	食物繊維 2.4g

14 | サラダ寄せ

材 料 / 2人分

きゅうり …………… 1/2本	A {	かんてん …………… 2 g
ゆでたまご …………… 1個		水 …………… 100cc
かにかまぼこ …………… 50 g	砂糖 …………… 大さじ1	
マヨネーズ …………… 大さじ3		

作り方

- ① きゅうりは3 cm幅の千切り、ゆでたまごは粗みじん切り、かにかまぼこはほぐす。
- ② ①をマヨネーズで和える。
- ③ なべにAを火にかけ、混ぜながら2分沸騰させ、砂糖を加えて煮溶かす。
- ④ 火を止めて、②のサラダと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に流し入れて固める。

【栄養成分1人分】

熱量 185Kcal	たんぱく質 6.9g
脂質 12.1g	炭水化物 12.3g
塩分 0.9g	食物繊維 0.3g

15 | きゅうりと生いかの中華風

材 料 / 2人分

きゅうり …………… 大1本	A {	薄口しょうゆ … 小さじ2/3
生いか …………… 1/2ぱい		塩 …………… 小さじ1/6
青じそ …………… 2枚		酢 …………… 小さじ1
		ごま油 …………… 小さじ1/2弱

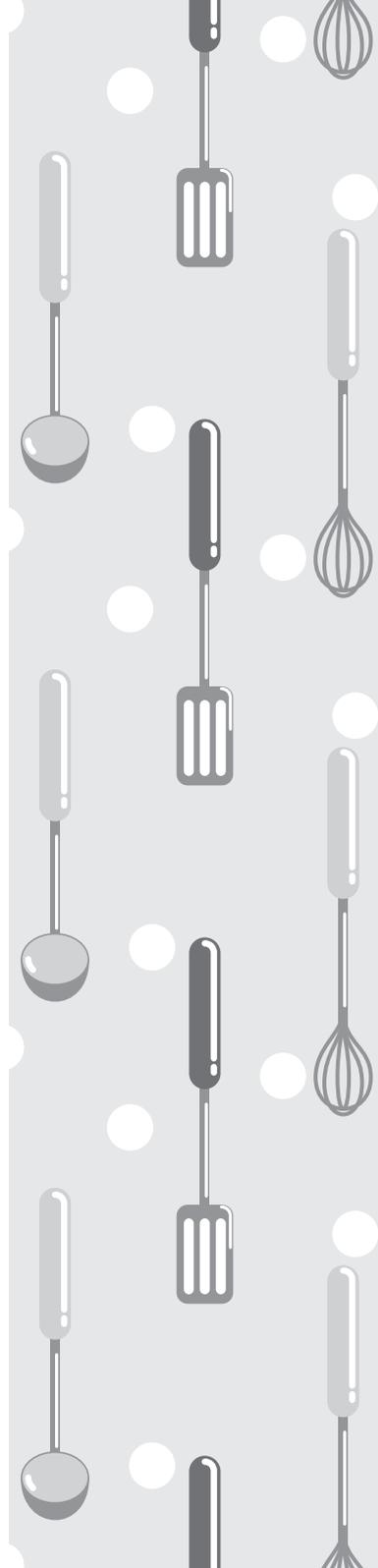
作り方

- ① きゅうりは長めの乱切りにする。
- ② 生いかは皮をむき、ゆでて細切りにする。
- ③ 青じそは、みじん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、①②③を和える

【栄養成分 1人分】

熱量	73Kcal	たんぱく質	11.6g
脂質	1.7g	炭水化物	2.7g
塩分	1.8g	食物繊維	0.9g

主菜



01 | 大根とスペアリブの煮込み

材 料 / 2人分

スペアリブ	4本	塩・こしょう	適宜
大根	150g	油	大さじ1
にんにく	1片	水	1.5カップ
しょうが	1片		
A	しょうゆ	大さじ1.5	
	砂糖	大さじ1/2	
	オイスターソース	大さじ1/2	

作り方

- ① スペアリブに塩・こしょう各少々をまぶして、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き付ける。
- ② 大根は4cm厚さの輪切りにして皮をむき、四つ割りにして面取りをして、ひたひたの水（分量外）で10分ほどゆでる。
- ③ にんにくは半分に切り叩きつぶし、しょうがは薄切りにする。
- ④ 鍋にスペアリブとにんにく・しょうがを入れ、水1.5カップを注いで火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、あくをすくってAで調味する。
- ⑥ 大根を加えて、中火で40分ほど煮込む。

【栄養成分 1人分】

熱量	359Kcal	たんぱく質	12.8g
脂質	29.8g	炭水化物	6.7g
塩分	2.1g	食物繊維	1.1g

02 | 豚肉と野菜のせいろ蒸し

材 料 / 2人分

豚ロース薄切り肉 …… 200 g
 ブロッコリー …… 1/3株
 にんじん …… 1/3本
 まいたけ …… 1/2パック
 エリンギ …… 1本
 パプリカ …… 1/3個
 白菜 …… 2枚

A { 長ねぎのみじん切 … 5 cm分
 にんにくのみじん切 … 1片
 しょうがのみじん切 … 1片
 すりごま …… 小さじ2
 砂糖 …… 小さじ2
 ごま油 …… 小さじ2
 豆板醤 …… 小さじ1
 しょうゆ … 大さじ2～3
 酢 …… 大さじ2～3
 酒 …… 大さじ1

作り方

- ① 豚肉は4～5 cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分け、にんじんは花形に抜く。
- ② きのこと類は石づきを取り、まいたけは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ パプリカはへたと種を除き、食べやすい大きさに切る。白菜は5～6 cm幅の短冊切りにする。
- ④ Aを合わせて、たれを作る。
- ⑤ せいろに①～③を乗せて5～6分蒸し、たれをつけて食べる。

【栄養成分 1人分】

熱量	409Kcal	たんぱく質	23.0g
脂質	28.7g	炭水化物	13.5g
塩分	0.8g	食物繊維	4.7g



せいろの代わりに蒸し器でもよい。蒸すことにより、ゆでるよりも栄養素が壊れにくい調理法です。さといも・じゃがいも・れんこん・かぼちゃ・ごぼう・小松菜・キャベツ・かぶなど、好みの野菜を使ってもよいです。

03 | ミートローフ

材 料 / 2人分

豚ひき肉	75g	スライスチーズ	2枚
鶏ひき肉	75g	卵	1/2個
たまねぎ	1/8ケ	パン粉	1/4カップ
にんじん	1/4本	塩こしょう	少々
パセリ	1~2本	油	大さじ1

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルに、豚・鶏のひき肉、卵、パン粉、たまねぎ、にんじん、パセリ、塩こしょうを入れ、よくこねる。
- ③ ②を広げて5mm角に切ったスライスチーズを中心に巻き、かまぼこ型にする。
- ④ オーブンの天板にアルミ箔をひき、油を薄く塗り、③を置く。250℃のオーブンで10~15分焼き、さらに200℃で10分焼く。
- ⑤ 粗熱をとり、切り分ける。

【栄養成分 1人分】

熱量	269Kcal	たんぱく質	22.2g
脂質	15.6g	炭水化物	7.7g
塩分	1.2g	食物繊維	1.0g

04 | 鶏肉のみぞれ煮

材 料 / 2人分

鶏もも肉 ……………	1 枚	B {	大根おろし ……………	125 g
きざみねぎ ……………	たっぷり		酢 ……………	小さじ 5
A {	料理酒 ……………	小さじ 2	水 ……………	小さじ 5
	塩 ……………	少々	砂糖 ……………	小さじ 1
			オイスターソース ……	小さじ 1
			みりん ……………	大さじ 1
			しょうゆ ……………	大さじ 1

作り方

- ① 鶏もも肉は、余分な脂肪を取り除き、皮目にまんべんなくフォークを突き刺して、Aをまぶして30分ほどおく。
- ② キッチンペーパーで肉から出た水分をふき取り、熱したフライパンに皮目から入れ、両面に軽く焼き色をつける。
- ③ 合わせたBを流し入れ、ふたをして、弱めの中火で肉がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 食べやすい大きさに切って、きざみねぎをかける。

【栄養成分 1人分】

熱量	142Kcal	たんぱく質	14.6g
脂質	2.9g	炭水化物	10.7g
塩分	1.8g	食物繊維	1.3g



夏にぴったりの、さっぱり料理です。

10 | さんまの蒲焼き

材 料 / 2人分

さんま	2尾	A {	三温糖	10g
片栗粉	25g		しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適宜		みりん	大さじ1
			水	大さじ1

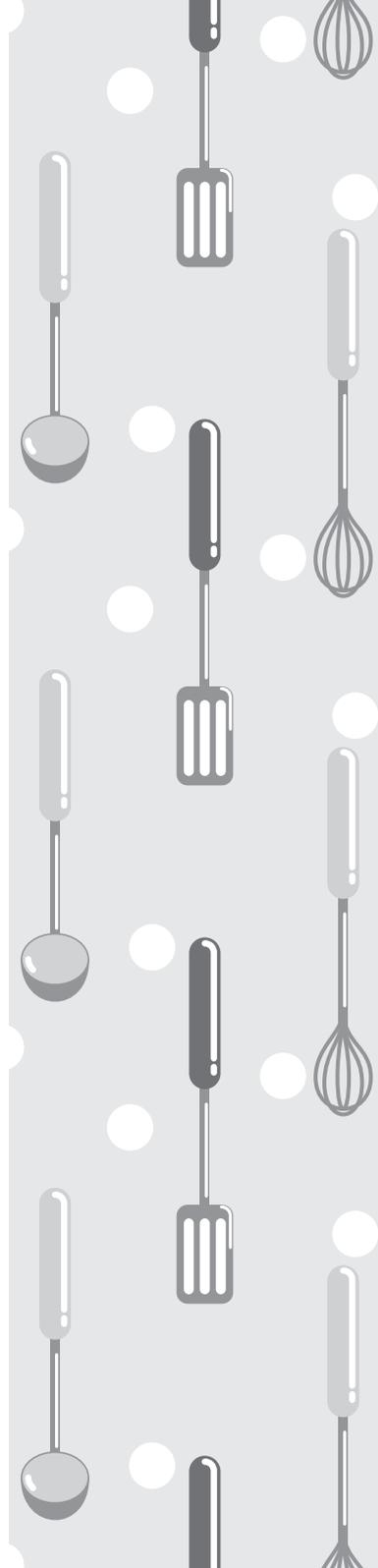
作り方

- ① さんまは3枚におろし、片栗粉をまんべんなくつける。
- ② 170℃に熱した油で、柿色になるまで揚げる。
- ③ Aの調味料を煮立てて、食べる直前にかける。

【栄養成分 1人分】

熱量	371Kcal	たんぱく質	13.7g
脂質	24.2g	炭水化物	20.4g
塩分	1.5g	食物繊維	0.0g

おやつ



04 | じゃがいものおやき

材 料 / 8個分

じゃがいも	中2個	油	大さじ1
A	薄力粉	200g	
	ベーキングパウダー	小さじ1	
	砂糖	1/3カップ	
	湯	50~60cc	
あんこ	200g		

作り方

- ① じゃがいもは、ゆでるか蒸して、つぶす。
- ② Aとじゃがいもを合わせてこね、20分ねかす。
- ③ 8等分に分けてあんこを包み、フライパンに油大さじ1をひいて両面を焼く。
- ④ 沸騰した蒸し器で10分蒸す。

【栄養成分1個分】

熱量	195Kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	0.6g	炭水化物	42.9g
塩分	0.0g	食物繊維	2.5g



皮にじゃがいもを加えることで、やわらかく、のぼしやすくなり、扱いやすい。

05 | ゴーヤの砂糖菓子

材 料

- ゴーヤ …………… 1 kg
- 砂糖 …………… 350 g
- グラニュー糖 …………… 適宜

作り方

- ① ゴーヤは半分に割って、中の実とわたをきれいに出して、5 mm幅に切る。
- ② ゴーヤに砂糖をまぶし、3時間おく。
- ③ ゴーヤを取り除き、出た水分をなべで煮詰める。
- ④ とろりとしたらゴーヤをなべに入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ ゴーヤにグラニュー糖をまぶして、2日ほど干す。

【栄養成分40g 分】

熱量	120Kcal	たんぱく質	0.1g
脂質	0.4g	炭水化物	30.2g
塩分	0.0g	食物繊維	0.3g



ゴーヤの苦みがとれ、食べやすいお菓子ができます。

ほし い
06 | 干飯あられ

材 料 / 2人分

干飯	100 g	しょうゆ	小さじ1
揚げ油	適宜	水飴	少々
砂糖	20 g	ベーキングパウダー	小さじ1/12

作り方

- ① 揚げ油を熱し、干飯が薄く色づく程度に揚げて、油を切る。
- ② なべに砂糖・しょうゆ・水飴を煮立て、ベーキングパウダーを加える。泡立ってきたら①を加えて、しゃもじでかき混ぜる。
- ③ バットに広げて乾かす。

【栄養成分 1人分】

熱量	220Kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	0.5g	炭水化物	49.4g
塩分	0.2g	食物繊維	0.2g



干飯は、残ったごはんを天日で3日ほどパラパラになるまで干して作ります。

07 | コーンフレークおこし

材 料 / 2人分

コーンフレーク ……………	35 g	マシュマロ ……………	25 g
くるみ ……………	5 g	バター ……………	5 g
レーズン ……………	5 g		

作り方

- ① くるみは、みじん切りにする。
- ② ボウルに、コーンフレーク・くるみ・レーズンを入れて、混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにバターとマシュマロを入れて弱火で溶かし、②を加えて火を止めて、すばやく混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、表面を平らにして冷ます。冷めたら、食べやすい大きさに切る。

【栄養成分 1人分】

熱量	152Kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	4.4g	炭水化物	26.5g
塩分	0.4g	食物繊維	0.8g



簡単でおいしいおやつ。
レーズンの他にドライフルーツを入れてもおいしい。

08 | さつまいもの茶巾絞り

材 料 / 2人分

さつまいも …………… 100 g

牛乳 …………… 150cc

砂糖 …………… 10 g

作 り 方

- ① さつまいもは皮をむいて水に浸け、あくを抜く。
- ② なべに、さつまいもと牛乳・砂糖を入れて火にかける。煮立つまでなべ肌にくっつかないように木べらで時々かき混ぜ、煮立ったら火を弱めて、かき混ぜずにコトコトと煮る。
- ③ 牛乳が少し残っているところで火を止め、熱いうちにさつまいもをつぶす。
- ④ ラップを広げ、さつまいもを大さじ山盛り1杯ずつ置いて、茶巾に絞る。

【栄養成分 1人分】

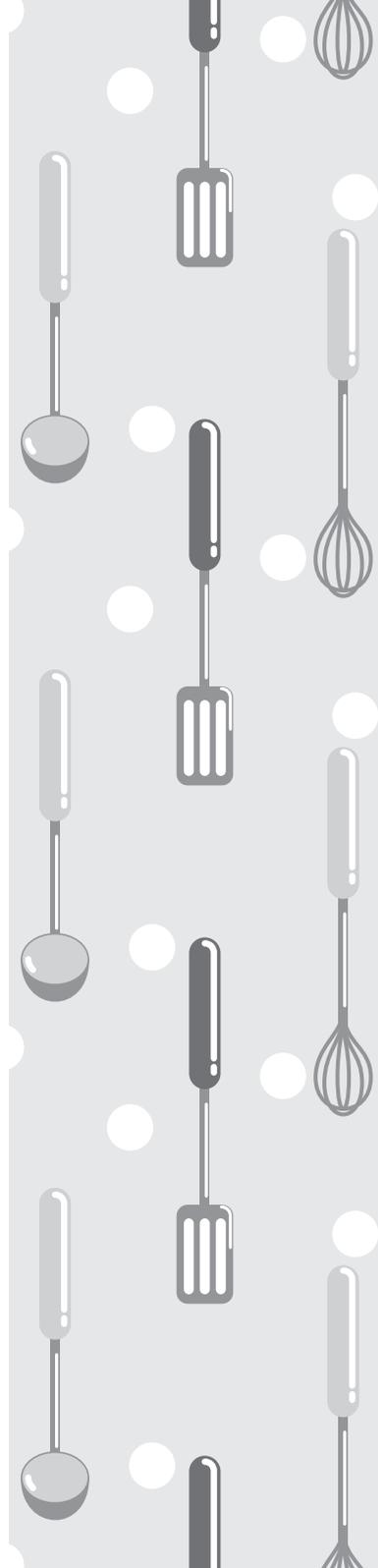
熱量 135Kcal
脂質 3.0g
塩分 0.1g

たんぱく質 3.1g
炭水化物 24.2g
食物繊維 1.9g



抹茶を混ぜて、2色の茶巾絞りにしても素敵です。

保存食



01 | 保存用ふきの煮付け

材 料

ふき	1 kg
塩	大さじ1
酢	450cc
砂糖	400 g

作り方

- ① ふきは皮付きのままきれいに洗い、4 cm幅に切る。
- ② なべに多めの水を沸騰させ、ふきと塩を加え、やわらかくなるまでゆでる。火を止めて、2時間ふたをしたまま置く。
- ③ ふきを取り出して、あくを抜くために一晩水に浸ける。
- ④ ふきの水を切り、酢と砂糖を加え、中火の弱火で汁がなくなるまでゆっくり煮る。

【栄養成分40g分】

熱量	36Kcal	たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g	炭水化物	8.8g
塩分	0.2g	食物繊維	0.2g

02 | たけのこのメンマ

材 料

たけのこ …………… 1 kg

A { 砂糖 …………… 70 g
しょうゆ …………… 130cc
みりん …………… 45cc
ごま油 …………… 大さじ1
ラー油 …………… 少々
赤唐辛子 …………… 少々

作り方

- ① あく抜きしたたけのこを3 cm幅・5 cm長さに切り、Aで煮る。

【栄養成分40g分】

熱量	29Kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	0.5g	炭水化物	5.2g
塩分	0.6g	食物繊維	1.1g

03 | たけのこの福神漬け

材 料 / 2人分

たけのこ	1 kg	
A	砂糖	200 g
	しょうゆ	150cc
	酢	60cc
こめか	適宜	

作り方

- ① たけのこは皮をむき、こめかを入れた湯でゆがく。そのまま一晩おいて、あくを抜く。
- ② たけのこを小さく切る。
- ③ Aを沸騰させ、たけのこにかけ、味を浸み込ませる。
- ④ 冷めたら汁を切り、再度汁だけを沸騰させて、たけのこにかける。これを2～3回繰り返す。

【栄養成分40g分】

熱量	34Kcal	たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g	炭水化物	7.8g
塩分	0.6g	食物繊維	0.9g



たけのこは鮮度が命。採ったら、なるべく早く調理すること。

04 | 青じそ味噌

材 料

青じそ	200枚	砂糖	200g
味噌	500g	花かつお	適宜
たかのつめ	6本	油	大さじ2
みりん	大さじ2		

作り方

- ① 青じそを洗って水切りし、細かく切る。
- ② 油を熱したフライパンで青じそを炒め、しんなりしたら、刻んだたかのつめを加え、みりん・砂糖も加えてよく炒める。
- ③ さらに味噌を加え、どろどろになってきたら花かつおを加えて火を止め、冷ましてから冷蔵庫で保存する。

【栄養成分40g分】

熱量	88Kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	2.3g	炭水化物	14.1g
塩分	2.6g	食物繊維	1.6g



1年日持ちするので、おやきの具にしたり、おにぎり、おもち、湯豆腐などに使えます。

05 | しょうがの佃煮

材 料

しょうが	1 kg	塩こんぶ	60 g	
A	砂糖	200 g	はちみつ	大さじ1
	みりん	100cc		
	しょうゆ	150cc		

作り方

- ① しょうがは千切りにし、たっぷりのお湯であくをとりながら10分間くらい煮立ててざるにあけ、よく水気を切っておく。
- ② Aを煮立て、しょうがを入れた後、静かに水気がなくなるまで煮る。
- ③ 塩こんぶを入れ、しょうがとよく混ぜるように軽く炒る。
- ④ 最後にはちみつを入れて、出来上がり。

【栄養成分10g分】

熱量	62Kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	0.5g	炭水化物	22.7g
塩分	2.1g	食物繊維	8.9g

副菜

1	ほうれん草のくるみ和え	30
2	白和え	31
3	ひじきのおろし和え	32
4	水菜とちくわのわさび和え	33
5	春菊のごま和え	34
6	みょうがの二杯酢	35
7	いもなます	36
8	じゃがいものゆかり和え	37
9	揚げなす	38
10	ごぼうのかりかりサラダ	39
11	トマトのマリネ	40
12	柿と大根のサラダ	41
13	切り干し大根マヨネーズサラダ	42
14	サラダ寄せ	43
15	きゅうりと生いかの中華風	44
16	蛇腹こんにゃく煮	45
17	グリーンアスパラと豆腐の味噌田楽	46
18	グリーンアスパラの炒めもの	47
19	小松菜のしょうが炒め	48
20	大根葉の炒り煮	49
21	五目茶わん蒸し	50

主菜

1	大根とスペアリブの煮込み	52
2	豚肉と野菜のせいろ蒸し	53
3	ミートローフ	54
4	鶏肉のみぞれ煮	55
5	鶏肉の紅茶煮	56

6	鶏肉のドレッシング煮	57
7	白菜なべ	58
8	ねぎまなべ	59
9	ぶりの粕煮	60
10	さんまの蒲焼き	61
11	ちゃんちゃん焼き	62
12	いわしのコロッケ	63
13	鯉のうま煮	64
14	えびの春巻き	65
15	飛竜頭 <small>ひりょうず</small> きのこあん	66
16	伊達巻き	67
17	凍り豆腐の含め煮	68

おやつ

1	ねじ	70
2	菱もち	71
3	きゃべつのおやき	72
4	じゃがいものおやき	73
5	ゴーヤの砂糖菓子	74
6	干飯 <small>ほしい</small> あられ	75
7	コーンフレークおこし	76
8	さつまいもの茶巾絞り	77
9	豆腐のごまだれ団子	78
10	まぜまぜ大豆	79
11	じゃがいものチーズ焼き	80
12	じゃがいものうすやき	81
13	そばようかん	82
14	アップルパイ	83
15	ごぼうチップ	84

保存食

1	保存用ふきの煮付け	86
2	たけのこのメンマ	87
3	たけのこの福神漬	88
4	青じそ味噌	89
5	しょうがの佃煮	90
6	新しょうがの佃煮	91
7	ゴーヤの佃煮	92
8	さしす干し	93
9	梅干し漬	94
10	電気釜で作る梅干漬	95
11	野沢菜のしょうゆ漬	96
12	野沢菜のからし漬	97
13	野沢菜漬	98
14	大根のかつお節漬	99
15	白うりのピクルス	100
16	トマトケチャップ	101
17	きゅうりのしょうゆ漬	102

信濃の国食事バランスガイド

編集後記

編集委員名簿

06 | 梅ごはん

材 料 / 2人分

米	1 合
梅漬け	1 個
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/6
だし昆布	10cm角
青じそ	適宜

作り方

- ① 米は研いでざるに上げ、炊く30分前に水に浸し、酒・塩を加えて混ぜ、白米1合の水加減にする。
- ② 刻んだ梅漬け(種の中身も)を米に混ぜ、だし昆布をのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら昆布を取り出し、千切りにした青じそを散らす。

【栄養成分 1人分】

熱量	294Kcal	たんぱく質	5.0g
脂質	0.8g	炭水化物	62.6g
塩分	2.4g	食物繊維	0.7g



食欲のないときのメニューとして
おすすめです。

07 | しょうがごはん

材 料 / 2人分

米	1合	A {	薄口しょうゆ	小さじ2
しょうが	50g		酒	小さじ1
油揚げ	1/2枚		だし昆布	10cm角
小松菜	1/2株			

作り方

- ① 米は研いでざるに上げ、30分おく。
- ② しょうがは繊維に沿って短めの千切りにし、たっぷりの水に3回さらしてから、よく水を切っておく。油揚げは粗みじん切りにする。
- ③ 小松菜は塩を入れた熱湯でさっとゆで冷水にとり、水気を切ってみじん切りにする。
- ④ 炊飯器に米とAを入れ、1合の目盛りまで水を加え、だし昆布をのせ、しょうが、油揚げを加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら昆布を取り出し、小松菜を加え、全体にさっくりと混ぜ合わせる。

【栄養成分 1人分】

熱量	383Kcal	たんぱく質	4.9g
脂質	0.7g	炭水化物	61.7g
塩分	2.7g	食物繊維	1.7g



しょうがの香りが楽しめます。

08 | ドライカレー

材 料 / 2人分

ごはん	300 g	サラダ油	小さじ1
豚ひき肉	100 g	カレー粉	小さじ1~2
A {	たまねぎ	30 g	B {
	なす	30 g	
	ピーマン	30 g	
	にんにく	少々	
	しょうが	少々	
にんじん	30 g	トマトジュース	60cc
		固形ブイヨン	1/3個
		ウスターソース	小さじ2
		トマトケチャップ	小さじ1
		水	60cc
		塩こしょう	少々

作
り
方

- ① なべにサラダ油を熱し、みじん切りにしたAと、すりおろしたにんじんを炒める。
- ② 豚ひき肉を加え、カレー粉を振り入れてさっと炒める。
- ③ Bを加えて煮つめ、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に、ごはんと盛り付ける。

【栄養成分1人分】

熱量	432Kcal	たんぱく質	14.3g
脂質	11.1g	炭水化物	65.3g
塩分	1.1g	食物繊維	3.2g



冷蔵庫に残っている野菜や肉、また、旬の野菜を使って作ってもよい。

09 | レタス巻き炒飯

材 料 / 2人分

ごはん	300 g	コーン (缶)	大さじ 2
鶏ひき肉	100 g	レタス	4 枚
玉ねぎ	1/2個	サラダ油	小さじ 3
ピーマン	1/2個	しょうゆ	小さじ 2
赤ピーマン	1/2個	塩	小さじ 1/3

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ② みじん切りにした玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンとコーンを加えて炒め、しょうゆ・塩を加える。
- ③ ご飯を加えて炒め、レタスに包むようにのせて器に盛る。

【栄養成分 1人分】

熱量	457Kcal	たんぱく質	17.3g
脂質	13.8g	炭水化物	62.8g
塩分	2.0g	食物繊維	2.4g

10 | フレッシュ野菜のビビンバ

材 料 / 2人分

ごはん	300 g	大根	50 g
塩・ごま油	少々	みょうが	1 個
サラダ春菊	30 g	コチュジャン	適宜
小ねぎ	4 本	糸唐辛子	適宜
にんじん	1/4本	すりごま	大さじ1/2

作り方

- ① 温かいごはんに、塩とごま油を混ぜる。
- ② 器に①を入れ、3 cm幅に切ったサラダ春菊、小口に切ったねぎ、千切りにしたにんじん・大根・みょうがを盛り付け、コチュジャンを添え、糸唐辛子、すりごまをふる。

【栄養成分 1人分】

熱量	312Kcal	たんぱく質	6.3g
脂質	4.0g	炭水化物	62.0g
塩分	0.9g	食物繊維	3.6g



ごはんと具をよく混ぜていただく。
野菜は、季節のものなら何でもよい。

01 | けんちん汁

材 料 / 2人分

もめん豆腐 ……………	70g	小ねぎ ……………	1本
鶏もも肉 ……………	60g	ごま油 ……………	小さじ1
油揚げ ……………	1/3枚	だし汁 ……………	300cc
ごぼう ……………	10g	A {	しょうゆ …………… 小さじ2
にんじん ……………	20g		塩 …………… 小さじ1/3

作り方

- ① もめん豆腐は手でほぐし、油揚げは細切りにする。
- ② 鶏もも肉は、小さめの一口大のそぎ切りにする。ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにして水にさらす。にんじんは、いちよう切りにする。
- ③ なべにごま油を熱し、②を炒め、豆腐を炒め合わせる。
- ④ だし汁を注いで油揚げを加え、12分ほど煮て、Aで調味し、ねぎの小口切りを散らす。

【栄養成分 1人分】

熱量	177Kcal	たんぱく質	14.4g
脂質	10.9g	炭水化物	4.8g
塩分	1.9g	食物繊維	1.5g



根菜を使った汁で、体をあたためて。
さといも、大根などの根菜を加えてもよい。

02 | 漬け菜の粕汁

材 料 / 2人分

野沢菜漬け	40 g	だし汁(煮干しでとったもの)	
凍り豆腐	1/3枚		300cc
酒粕	40 g	味噌	大さじ1

作り方

- ① 野沢菜漬けを細かく刻んで、水に一晩つけて塩出しする。
- ② 凍り豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに刻む。
- ③ 酒粕は、ぬるま湯で溶かしておく。
- ④ 煮干しでだし汁を作り煮立てて、味噌・凍り豆腐・酒粕・野沢菜漬けを加えて、さっと煮る。

【栄養成分 1人分】

熱量	64Kcal	たんぱく質	5.4g
脂質	3.2g	炭水化物	3.5g
塩分	1.7g	食物繊維	1.2g



油揚げや豆腐、旬の野菜を、具にしてもよい。

03 | 長いものお吸い物

材 料 / 2人分

長いも	60g	だし汁	1.5カップ
にんじん	20g	酒	大さじ1/2
しいたけ	1枚	薄口しょうゆ	大さじ1/2
A	卵の白身	1/2個分	
	片栗粉	大さじ1/2	
	塩	小さじ1/6	

作り方

- ① 長いものをビニール袋に入れ、すりこぎでつぶす。Aを加えて、よく混ぜておく。
- ② にんじん・しいたけを3cm幅の千切りにする。
- ③ なべにだし汁と②を入れて煮立て、酒・薄口しょうゆを加え、①をスプーンですくって落とす。長いものが浮き上がってきたら出来上がり。

【栄養成分 1人分】

熱量	55Kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	0.2g	炭水化物	10.6g
塩分	1.3g	食物繊維	1.0g

04 | イタリアン卵スープ

材 料 / 2人分

かぶ	25 g
にんじん	25 g
A { 水	2カップ
{ ブイヨン	1/2個
卵	1個
粉チーズ	大さじ1.5
塩こしょう	少々

作 り 方

- ① かぶ・にんじんは、千切りにする。
- ② なべにAと①の野菜を入れ、ふたをして火にかける。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、塩こしょうで味をつける。
- ④ 再度沸騰させて、卵と粉チーズを混ぜたものを回し入れる。

【栄養成分 1人分】

熱量	279Kcal	たんぱく質	5.3g
脂質	4.0g	炭水化物	2.0g
塩分	0.6g	食物繊維	0.5g



捨ててしまいがちなレタスの外葉やにんじんの皮を使ってもよい。旬の野菜を使って、いろいろなバリエーションができます。

05 | きゅうりの冷スープ

材 料 / 2人分

きゅうり	1本	牛乳	1/3カップ
たまねぎ	1/6個分	バター	小さじ2
A	ごはん	50g	
	スープ	1カップ	
	塩こしょう	少々	

作り方

- ① きゅうりは小口切り（最初に薄い輪切りにしたものを人数分とっておく）、たまねぎは薄切りにする。
- ② なべにバターを入れて中火で溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒めたら、小口切りのきゅうりを加える。Aを入れて煮立ったら、火を弱めて5分ほど煮る。
- ③ 少し冷ましてからミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 飲むときに牛乳を加えて器に盛り、浮き実に輪切りのきゅうりをのせる。

【栄養成分 1人分】

熱量	110Kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	4.7g	炭水化物	14.3g
塩分	0.4g	食物繊維	1.0g



夏向きのスープです。

01 | ほうれん草のくるみ和え

材 料 / 2人分

ほうれん草	1/2束
むきくるみ	25g
A {	
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々

作り方

- ① ほうれん草は水洗いして、沸騰した湯に塩少々を入れてさっとゆで、流水で手早く洗い、3cm長さに切り水分を絞る。
- ② くるみは粗くつぶしてAと混ぜ、食べる直前に①と和える。

【栄養成分 1人分】

熱量	126Kcal	たんぱく質	4.7g
脂質	9.1g	炭水化物	8.9g
塩分	1.1g	食物繊維	3.5g



早く和えてしまうと、水気が出て色や歯ざわりが悪くなるので、食べる直前に和えるのがおすすめです。

04 | 水菜とちくわのわさび和え

材 料 / 2人分

水菜 …………… 1/2袋 塩 …………… ひとつまみ
ちくわ …………… 小1本
A { わさび …………… 少々
 しょうゆ …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1

作り方

- ① なべに湯を沸かし、塩をひとつまみ加え、水菜をさっとゆでる。
- ② ちくわは、斜め切りにする。
- ③ 水で冷やした水菜の水気を切って3cm幅に切り、ちくわと、よく混ぜ合わせたAと合わせて和える。

【栄養成分1人分】

熱量	73Kcal	たんぱく質	6.5g
脂質	0.9g	炭水化物	8.5g
		食物繊維	0.8g

13 | 切り干し大根マヨネーズサラダ

材 料 / 2人分

切り干し大根	20g	かにかまぼこ	2本
きゅうり	1/2本	マヨネーズ	大さじ1.5
チーズ	20g	しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、さっとゆでて水をよく絞り、3cm長さに切る。
- ② きゅうり・チーズは千切り、かにかまぼこは半分に切ってほぐしておく。
- ③ ①と②を合わせ、マヨネーズ・しょうゆを加えて和える。

【栄養成分 1人分】

熱量	146Kcal	たんぱく質	5.3g
脂質	10.0g	炭水化物	9.3g
塩分	1.0g	食物繊維	2.4g

14 | サラダ寄せ

材 料 / 2人分

きゅうり …………… 1/2本	A {	かんてん …………… 2 g
ゆでたまご …………… 1個		水 …………… 100cc
かにかまぼこ …………… 50 g	砂糖 …………… 大さじ1	
マヨネーズ …………… 大さじ3		

作り方

- ① きゅうりは3 cm幅の千切り、ゆでたまごは粗みじん切り、かにかまぼこはほぐす。
- ② ①をマヨネーズで和える。
- ③ なべにAを火にかけ、混ぜながら2分沸騰させ、砂糖を加えて煮溶かす。
- ④ 火を止めて、②のサラダと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に流し入れて固める。

【栄養成分 1人分】

熱量 185Kcal	たんぱく質 6.9g
脂質 12.1g	炭水化物 12.3g
塩分 0.9g	食物繊維 0.3g

15 | きゅうりと生いかの中華風

材 料 / 2人分

きゅうり ……………	大1本	A {	薄口しょうゆ ……	小さじ2/3
生いか ……………	1/2ぱい		塩 ……………	小さじ1/6
青じそ ……………	2枚		酢 ……………	小さじ1
			ごま油 ………	小さじ1/2弱

作り方

- ① きゅうりは長めの乱切りにする。
- ② 生いかは皮をむき、ゆでて細切りにする。
- ③ 青じそは、みじん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、①②③を和える

【栄養成分 1人分】

熱量	73Kcal	たんぱく質	11.6g
脂質	1.7g	炭水化物	2.7g
塩分	1.8g	食物繊維	0.9g

01 | 大根とスペアリブの煮込み

材 料 / 2人分

スペアリブ	4本	塩・こしょう	適宜
大根	150g	油	大さじ1
にんにく	1片	水	1.5カップ
しょうが	1片		
A	しょうゆ	大さじ1.5	
	砂糖	大さじ1/2	
	オイスターソース	大さじ1/2	

作り方

- ① スペアリブに塩・こしょう各少々をまぶして、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き付ける。
- ② 大根は4cm厚さの輪切りにして皮をむき、四つ割りにして面取りをして、ひたひたの水（分量外）で10分ほどゆでる。
- ③ にんにくは半分に切り叩きつぶし、しょうがは薄切りにする。
- ④ 鍋にスペアリブとにんにく・しょうがを入れ、水1.5カップを注いで火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、あくをすくってAで調味する。
- ⑥ 大根を加えて、中火で40分ほど煮込む。

【栄養成分 1人分】

熱量	359Kcal	たんぱく質	12.8g
脂質	29.8g	炭水化物	6.7g
塩分	2.1g	食物繊維	1.1g

02 | 豚肉と野菜のせいろ蒸し

材 料 / 2人分

豚ロース薄切り肉 …… 200 g
 ブロッコリー …… 1/3株
 にんじん …… 1/3本
 まいたけ …… 1/2パック
 エリンギ …… 1本
 パプリカ …… 1/3個
 白菜 …… 2枚

A { 長ねぎのみじん切 … 5 cm分
 にんにくのみじん切 … 1片
 しょうがのみじん切 … 1片
 すりごま …… 小さじ2
 砂糖 …… 小さじ2
 ごま油 …… 小さじ2
 豆板醤 …… 小さじ1
 しょうゆ … 大さじ2～3
 酢 …… 大さじ2～3
 酒 …… 大さじ1

作り方

- ① 豚肉は4～5 cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分け、にんじんは花形に抜く。
- ② きのこと類は石づきを取り、まいたけは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ パプリカはへたと種を除き、食べやすい大きさに切る。白菜は5～6 cm幅の短冊切りにする。
- ④ Aを合わせて、たれを作る。
- ⑤ せいろに①～③を乗せて5～6分蒸し、たれをつけて食べる。

【栄養成分 1人分】

熱量 409Kcal	たんぱく質 23.0g
脂質 28.7g	炭水化物 13.5g
塩分 0.8g	食物繊維 4.7g



せいろの代わりに蒸し器でもよい。蒸すことにより、ゆでるよりも栄養素が壊れにくい調理法です。さといも・じゃがいも・れんこん・かぼちゃ・ごぼう・小松菜・キャベツ・かぶなど、好みの野菜を使ってもよいです。

03 | ミートローフ

材 料 / 2人分

豚ひき肉	75g	スライスチーズ	2枚
鶏ひき肉	75g	卵	1/2個
たまねぎ	1/8ケ	パン粉	1/4カップ
にんじん	1/4本	塩こしょう	少々
パセリ	1~2本	油	大さじ1

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルに、豚・鶏のひき肉、卵、パン粉、たまねぎ、にんじん、パセリ、塩こしょうを入れ、よくこねる。
- ③ ②を広げて5mm角に切ったスライスチーズを中心に巻き、かまぼこ型にする。
- ④ オーブンの天板にアルミ箔をひき、油を薄く塗り、③を置く。250℃のオーブンで10~15分焼き、さらに200℃で10分焼く。
- ⑤ 粗熱をとり、切り分ける。

【栄養成分 1人分】

熱量	269Kcal	たんぱく質	22.2g
脂質	15.6g	炭水化物	7.7g
塩分	1.2g	食物繊維	1.0g

04 | 鶏肉のみぞれ煮

材 料 / 2人分

鶏もも肉 ……………	1 枚	B {	大根おろし ……………	125 g
きざみねぎ ……………	たっぷり		酢 ……………	小さじ 5
A {	料理酒 ……………	小さじ 2	水 ……………	小さじ 5
	塩 ……………	少々	砂糖 ……………	小さじ 1
			オイスターソース ……	小さじ 1
			みりん ……………	大さじ 1
			しょうゆ ……………	大さじ 1

作り方

- ① 鶏もも肉は、余分な脂肪を取り除き、皮目にまんべんなくフォークを突き刺して、Aをまぶして30分ほどおく。
- ② キッチンペーパーで肉から出た水分をふき取り、熱したフライパンに皮目から入れ、両面に軽く焼き色をつける。
- ③ 合わせたBを流し入れ、ふたをして、弱めの中火で肉がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 食べやすい大きさに切って、きざみねぎをかける。

【栄養成分 1人分】

熱量	142Kcal	たんぱく質	14.6g
脂質	2.9g	炭水化物	10.7g
塩分	1.8g	食物繊維	1.3g



夏にぴったりの、さっぱり料理です。

10 | さんまの蒲焼き

材 料 / 2人分

さんま	2尾	A {	三温糖	10g
片栗粉	25g		しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適宜		みりん	大さじ1
			水	大さじ1

作り方

- ① さんまは3枚におろし、片栗粉をまんべんなくつける。
- ② 170℃に熱した油で、柿色になるまで揚げる。
- ③ Aの調味料を煮立てて、食べる直前にかける。

【栄養成分 1人分】

熱量	371Kcal	たんぱく質	13.7g
脂質	24.2g	炭水化物	20.4g
塩分	1.5g	食物繊維	0.0g

04 | じゃがいものおやき

材 料 / 8個分

じゃがいも	中2個	油	大さじ1
A	薄力粉	200g	
	ベーキングパウダー	小さじ1	
	砂糖	1/3カップ	
	湯	50~60cc	
あんこ	200g		

作り方

- ① じゃがいもは、ゆでるか蒸して、つぶす。
- ② Aとじゃがいもを合わせてこね、20分ねかす。
- ③ 8等分に分けてあんこを包み、フライパンに油大さじ1をひいて両面を焼く。
- ④ 沸騰した蒸し器で10分蒸す。

【栄養成分1個分】

熱量	195Kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	0.6g	炭水化物	42.9g
塩分	0.0g	食物繊維	2.5g



皮にじゃがいもを加えることで、やわらかく、のぼしやすくなり、扱いやすい。

05 | ゴーヤの砂糖菓子

材 料

ゴーヤ	1 kg
砂糖	350 g
グラニュー糖	適宜

作り方

- ① ゴーヤは半分に割って、中の実とわたをきれいに出して、5 mm幅に切る。
- ② ゴーヤに砂糖をまぶし、3時間おく。
- ③ ゴーヤを取り除き、出た水分をなべで煮詰める。
- ④ とろりとしたらゴーヤをなべに入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ ゴーヤにグラニュー糖をまぶして、2日ほど干す。

【栄養成分40g分】

熱量	120Kcal	たんぱく質	0.1g
脂質	0.4g	炭水化物	30.2g
塩分	0.0g	食物繊維	0.3g



ゴーヤの苦みがとれ、食べやすいお菓子ができます。

ほし い
06 | 干飯あられ

材 料 / 2人分

干飯	100 g	しょうゆ	小さじ1
揚げ油	適宜	水飴	少々
砂糖	20 g	ベーキングパウダー	小さじ1/12

作
り
方

- ① 揚げ油を熱し、干飯が薄く色づく程度に揚げて、油を切る。
- ② なべに砂糖・しょうゆ・水飴を煮立て、ベーキングパウダーを加える。泡立ってきたら①を加えて、しゃもじでかき混ぜる。
- ③ バットに広げて乾かす。

【栄養成分 1人分】

熱量	220Kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	0.5g	炭水化物	49.4g
塩分	0.2g	食物繊維	0.2g



干飯は、残ったごはんを天日で3日ほどパラパラになるまで干して作ります。

07 | コーンフレークおこし

材 料 / 2人分

コーンフレーク	35g	マシュマロ	25g
くるみ	5g	バター	5g
レーズン	5g		

作り方

- ① くるみは、みじん切りにする。
- ② ボウルに、コーンフレーク・くるみ・レーズンを入れて、混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにバターとマシュマロを入れて弱火で溶かし、②を加えて火を止めて、すばやく混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、表面を平らにして冷ます。冷めたら、食べやすい大きさに切る。

【栄養成分 1人分】

熱量	152Kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	4.4g	炭水化物	26.5g
塩分	0.4g	食物繊維	0.8g



簡単でおいしいおやつ。
レーズンの他にドライフルーツを入れてもおいしい。

08 | さつまいもの茶巾絞り

材 料 / 2人分

さつまいも …………… 100 g

牛乳 …………… 150cc

砂糖 …………… 10 g

作 り 方

- ① さつまいもは皮をむいて水に浸け、あくを抜く。
- ② なべに、さつまいもと牛乳・砂糖を入れて火にかける。煮立つまでなべ肌にくっつかないように木べらで時々かき混ぜ、煮立ったら火を弱めて、かき混ぜずにコトコトと煮る。
- ③ 牛乳が少し残っているところで火を止め、熱いうちにさつまいもをつぶす。
- ④ ラップを広げ、さつまいもを大さじ山盛り1杯ずつ置いて、茶巾に絞る。

【栄養成分 1人分】

熱量 135Kcal
脂質 3.0g
塩分 0.1g

たんぱく質 3.1g
炭水化物 24.2g
食物繊維 1.9g



抹茶を混ぜて、2色の茶巾絞りにしても素敵です。

01 | 保存用ふきの煮付け

材 料

ふき	1 kg
塩	大さじ1
酢	450cc
砂糖	400 g

作り方

- ① ふきは皮付きのままきれいに洗い、4 cm幅に切る。
- ② なべに多めの水を沸騰させ、ふきと塩を加え、やわらかくなるまでゆでる。火を止めて、2時間ふたをしたまま置く。
- ③ ふきを取り出して、あくを抜くために一晩水に浸ける。
- ④ ふきの水を切り、酢と砂糖を加え、中火の弱火で汁がなくなるまでゆっくり煮る。

【栄養成分40g分】

熱量	36Kcal	たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g	炭水化物	8.8g
塩分	0.2g	食物繊維	0.2g

02 | たけのこのメンマ

材 料

たけのこ …………… 1 kg

A { 砂糖 …………… 70 g
しょうゆ …………… 130cc
みりん …………… 45cc
ごま油 …………… 大さじ1
ラー油 …………… 少々
赤唐辛子 …………… 少々

作り方

- ① あく抜きしたたけのこを3 cm幅・5 cm長さに切り、Aで煮る。

【栄養成分40g分】

熱量	29Kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	0.5g	炭水化物	5.2g
塩分	0.6g	食物繊維	1.1g

03 | たけのこの福神漬け

材 料 / 2人分

たけのこ	1 kg	
A	砂糖	200 g
	しょうゆ	150cc
	酢	60cc
こめか	適宜	

作り方

- ① たけのこは皮をむき、こめかを入れた湯でゆがく。そのまま一晩おいて、あくを抜く。
- ② たけのこを小さく切る。
- ③ Aを沸騰させ、たけのこにかけ、味を浸み込ませる。
- ④ 冷めたら汁を切り、再度汁だけを沸騰させて、たけのこにかける。これを2～3回繰り返す。

【栄養成分40g分】

熱量	34kcal	たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g	炭水化物	7.8g
塩分	0.6g	食物繊維	0.9g



たけのこは鮮度が命。採ったら、なるべく早く調理すること。

04 | 青じそ味噌

材 料

青じそ	200枚	砂糖	200g
味噌	500g	花かつお	適宜
たかのつめ	6本	油	大さじ2
みりん	大さじ2		

作り方

- ① 青じそを洗って水切りし、細かく切る。
- ② 油を熱したフライパンで青じそを炒め、しんなりしたら、刻んだたかのつめを加え、みりん・砂糖も加えてよく炒める。
- ③ さらに味噌を加え、どろどろになってきたら花かつおを加えて火を止め、冷ましてから冷蔵庫で保存する。

【栄養成分40g分】

熱量	88Kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	2.3g	炭水化物	14.1g
塩分	2.6g	食物繊維	1.6g



1年日持ちするので、おやきの具にしたり、おにぎり、おもち、湯豆腐などに使えます。

05 | しょうがの佃煮

材 料

しょうが	1 kg	塩こんぶ	60 g	
A	砂糖	200 g	はちみつ	大さじ1
	みりん	100cc		
	しょうゆ	150cc		

作り方

- ① しょうがは千切りにし、たっぷりのお湯であくをとりながら10分間くらい煮立ててざるにあけ、よく水気を切っておく。
- ② Aを煮立て、しょうがを入れた後、静かに水気がなくなるまで煮る。
- ③ 塩こんぶを入れ、しょうがとよく混ぜるように軽く炒る。
- ④ 最後にはちみつを入れて、出来上がり。

【栄養成分10g分】

熱量	62Kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	0.5g	炭水化物	22.7g
塩分	2.1g	食物繊維	8.9g