

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.41～

食生活改善推進員(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回のレシピは「みかわ秋まつり」で作ったメニューです。

まいたけご飯

【材料(5人分)】

精白米…………… 2合 もち米 …………… 1/2合
だし汁…………… 600ml まいたけ …………… 1パック
人参…………… 80g 油揚げ …………… 2枚
A 〔醤油・みりん…各大さじ1、酒…大さじ2〕

【作り方】

- ①精白米ともち米を洗って、30分以上水に浸しておく。
 - ②人参は千切り。油揚げはペーパーで余分な油を取り、半分に切って細切り。まいたけは洗わずに食べやすい大きさに裂く。
 - ③炊飯器に水をきった①を入れてAの調味料を加え、だし汁を2.5合目盛りまで入れる(足りない時は水を足す)。
 - ④材料を米の上にまんべんなくのせて炊く。
- ※数種類のきのこやごぼうを入れるとうま味が増します。



【1人分栄養量】

エネルギー／343kcal 食塩相当量／0.5g

小松菜ともって菊のごま酢和え

【材料(5人分)】

小松菜…………… 1袋 もやし …………… 1袋
もって菊…………… 100g 炒りごま …………… 適量
A 〔醤油・酢…各大さじ1、砂糖…小さじ1、
すりごま…大さじ4〕

【作り方】

- ①沸騰したお湯に適量の酢を入れ、もって菊を入れ茹でる。(酢を入れることにより、色鮮やかに茹で上がる。)
- ②もやしは冷水から入れ、沸騰したら冷水に取り、ザルに上げる。
- ③もやしを茹でたお湯で小松菜を茹でる。冷水に取り、3～4cmに切り、水気を切る。
- ④①～③をAの調味料で和える。
- ⑤④を器に盛り、炒りごまを上にならす。



【1人分栄養量】

エネルギー／56kcal 食塩相当量／0.5g

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.42～

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。
今回のレシピは「のぼそう健康寿命教室」で作ったメニューです。

春菊と梅しらすチャーハン



【1人分栄養量】

エネルギー／339kcal 食塩相当量／1.6g

【材料(4人分)】

精白米……………	2合	春菊……………	160g
梅干し……………	2個	しらす……………	100g
サラダ油……………	大さじ1	酒……………	大さじ4
白ごま……………	大さじ1		

【作り方】

- ①精白米は洗って30分以上水に浸し炊飯する。
- ②春菊は、葉と茎を分け、葉は1cmのざく切り。茎は斜め切りにする。梅干しは種を取って包丁でたたく。
- ③フライパンに油を熱し、春菊を加えて炒める。全体に油がまわったらご飯を加えて炒め合わせる。
- ④梅干しとしらすを加え、酒を振り入れて炒める。白ごまを加えて混ぜ、皿に盛る。

具だくさん豆乳スープ



【1人分栄養量】

エネルギー／111kcal 食塩相当量／0.7g

【材料(4人分)】

里芋……………	350g	大根……………	120g
人参……………	80g	長ネギ……………	60g
だし汁……………	600ml	無調整豆乳……………	400ml
醤油……………	大さじ1		

【作り方】

- ①里芋はゆでて、皮をむいて厚さ1cmの輪切りにする。
- ②大根は厚さ1cmのちょう切り、人参は厚さ5mmのちょう切りにする。長ネギは1cm幅の小口切りにする。
- ③鍋に①、②、だし汁を入れ、ふたをして中火で20分煮る。無調整豆乳を加えて、煮立ってきたら火を止めて醤油を加えて、器に盛る。



食のみかわ おしながき



～食改さんの料理紹介 No.43～



▲バックナンバーは
こちら

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。

キラリボシの卵とじ



【材料(4人分)】

キラリボシ.....	200g	A	醤油	大さじ1
卵.....	4個		みりん	大さじ1
だし汁.....	50ml		酒	大さじ1

【作り方】

- ①鍋に水と塩ひとつまみを入れてお湯を沸かす。キラリボシを入れて1分程度茹で、水にさらして水気を絞る。
- ②①を長さ3cm位に切る。卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンにだし汁とAを入れて火をつけ、沸いたらキラリボシを入れる。
- ④③がひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れる。半熟程度になったら蓋をして火を止め、蒸らしてから器に盛る。

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.44～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回は味の素ファンデーションさんから「災害食」を教えてくださいました。



桜えびと揚げ玉のおにぎり



【材料(1人分)】

パックご飯(120g) 1パック 桜えび …… 大さじ1強
揚げ玉 …… 大さじ1 青のり …… 少々
和風だしの素 …… 小さじ1/2 ごま油 …… 小さじ1/2
めんつゆ …… お好み

【作り方】

- ①パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- ②ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、ごま油、桜えび、揚げ玉、青のり、和風だしの素、お好みでめんつゆを加えて、全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

【1人分栄養量】

エネルギー／247kcal 食塩相当量／0.8g

大豆缶とツナのマリネサラダ



【材料(2～3人分)】

大豆缶(1缶) …… 100g	A	オリーブ油 大さじ1
ツナ水煮缶(1缶) …… 70g		塩 …… 少々
たまねぎ …… 1/6個		酢 …… 大さじ1
ミニトマト …… 4個		砂糖 …… 小さじ1

【作り方】

- ①ポリ袋にAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは細かいみじん切り、ミニトマトは1/4等分に切り①に加える。
- ③大豆、ツナ缶は汁ごと①に加えて全体を混ぜ合わせ、15分程置き、味をなじませる。

【1人分栄養量】

エネルギー／159kcal 食塩相当量／0.5g



食のみかわ おしながき



▲バックナンバーはこちら

～食改さんの料理紹介 No.45～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。

鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね

男の料理教室で作った料理です。



【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯に5分程つけて戻し、水気をきってみじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。大葉は千切りにして水にさらす。
- ②ボウルにひき肉と高野豆腐、長ねぎ、Aの調味料を加えて、よく混ぜ合わせて2～3等分にして形を整える。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火で3～4分程焼く。
- ④ボウルにBの調味料をよく混ぜ合わせたら、③のフライパンに加え、中火で煮絡める。
- ⑤皿に盛り、上に大葉を飾る。
(紙皿や皿にラップを敷くと洗い物を減らせます。)



【1食分栄養量】

エネルギー／335kcal 食塩相当量／2.0g

【材料(2人分)】

鶏ひき肉……………	150g	長ねぎ……………	5 cm		
高野豆腐(乾)………	1個 (15g)	ゴマ油……………	小さじ1		
A	おろし生姜………	小さじ1	B	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
	マヨネーズ………	大さじ1		酒……………	大さじ2
	大葉……………	2枚		みりん……………	大さじ2
				片栗粉……………	小さじ1

【ポイント】

つくねにマヨネーズを加えることで、鶏肉や高野豆腐のパサつきを抑え、ふんわりとした食感になります。

高野豆腐はひき肉料理のかさ増しとして、つくねだけでなくハンバーグや肉そぼろなどにも使えます。



食のみかわ おしながき



▲バックナンバーはこちら

～食改さんの料理紹介 No.46～

食生活改善推進員(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回のレシピは「みかわ秋まつり」で作ったメニューです。

災害時
にも
役立つ

フライパンで炊飯



【材料】

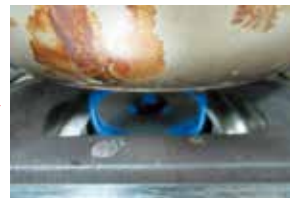
無洗米 … 2合 (300g) 水 …………… 500ml

【作り方】

- ①フライパンに米2合と水500mlを入れて全体をサッと混ぜ、30分ほど浸水させる。
- ②強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして約10分加熱する。(蓋を開けて水分がある時はもう少し加熱する。)
- ③強火で10秒加熱したら火を止め、フタをしたまま10分蒸らす。



強めの中火



沸騰したら弱火

いわし味噌煮缶ときゅうりのごま味噌和え



【材料(2～3人分)】

いわし味噌煮缶 1缶(100g)
きゅうり …… 1本(100g)
すり白ごま …… 大さじ1

★魚の臭みが気になる時は、青じそや生姜などを加えると効果的です。

★お好みの味噌煮缶や醤油煮缶で作ってみてください♪

【作り方】

- ①きゅうりは両端を少し切り、ポリ袋に入れてめん棒などでたたき、食べやすい大きさに割る。(水っぽくなるので細かく割りすぎない)
- ②①にいわし味噌煮缶のいわしを入れて軽くほぐし、すりごまを加えて全体を混ぜ合わせる。



食のみかわ おしながき



～食改さんの料理紹介 No.47～

▲バックナンバーはこちら

食生活改善推進員(通称:食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回のレシピは「わくわく体験塾」で子供たちと作った料理です。

焼き鳥缶と椎茸の炊き込みおにぎり



【材料(4人分)】

精白米…………	2合	糸こん…………	40g
焼き鳥缶………	2缶	A	醤油…………大さじ1
椎茸……………	50g		酒…………大さじ1
人参……………	40g		みりん…………大さじ1
油揚げ…………	1枚		水…………400ml

【作り方】

- ①米をといで30分以上水に浸してから、ザルに上げる。
- ②椎茸はペーパーで汚れを取り、石づきを除いて、そぎ切り。石づきもきれいな部分をスライスにして使用する。
- ③人参は長さ3cmの細切り。油揚げは熱湯に通して油抜きして短冊切りにする。糸こんは食べやすい長さに切り、熱湯で下茹でする。
- ④米を釜に入れAを加え、水が足りない時は2合目盛りまで入れて軽く混ぜる。米の上に具材をまんべんなく置いて炊く。(焼き鳥缶は汁ごと入れる。)
- ⑤ご飯が炊きあがったら混ぜて、おにぎりにする。



椎茸ピザ



【材料(4人分)】

椎茸約6cm…………	8個	ピザソース…	小さじ4
スライスチーズ……	2枚	ドライパセリ…	少々
ウインナー……………	4本		

【作り方】

- ①オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②椎茸は石づきを取る。
- ③ウインナーは縦半分に切り半月切りにする。
- ④スライスチーズは、1枚を4等分に切る。
- ⑤椎茸にピザソースを塗り、ウインナーをのせ、チーズをかぶせ、ドライパセリを上 scatter する。
- ⑥200℃のオーブンで10～20分くらい焼く。

注意

★椎茸は生焼けを食べると、皮膚炎をおこすことがあります。気を付けましょう。

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.48～



▲バックナンバーはこちら

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。

チャーシュー



【材料】

豚ももかたまり肉(300g) 6つ	酒…………… 500ml
濃口醤油…………… 1ℓ	三温糖…………… 500g
本みりん…………… 1ℓ	にんにく(お好み)1かけ

【下準備】

- ・調味料とにんにく(スライス)を鍋に入れて煮詰める。
煮詰めた後1晩寝かせる。
- ※火にかける前に、鍋底にたまった砂糖をよく混ぜる。

調味料
の割合

醤油 : みりん : 酒 : 砂糖
2 : 2 : 1 : 1

【作り方】

- ①鍋に肉を入れ、浸るくらいの水と重曹を加える。
(水300mlに対して重曹小さじ1)
- ②①の鍋を火にかけ、沸騰してから弱火で15～20分茹でる。途中、アクが出たら取る。
- ③流水で肉のぬめりを取り、下準備したタレに肉のみを移す。火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして弱火で20分煮る。
- ④火を止め、タレにつけたまま1晩漬けておく。



食のみかわ おしながき



～食改さんの料理紹介 No.49～



▲バックナンバーはこちら

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。

とうもろこしと生姜のご飯



【材料(6人分)】

精白米 …………… 3合
とうもろこし …………… 1本
生姜(みじん切り)… 大さじ2
塩麴 …………… 大さじ1

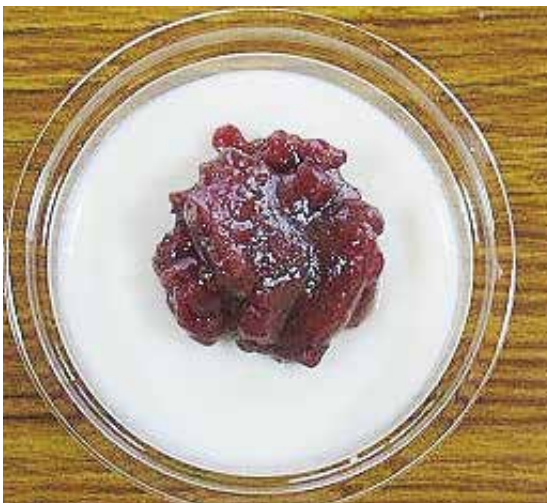
【作り方】

- ①米をとぎ、水に30分程度浸しておく。
- ②とうもろこしは、皮とヒゲを取り、芯から実を取る。
- ③生姜は洗って皮つきのままみじん切りにする。
- ④釜に、米と3合目盛りまで水を入れ、塩麴と生姜を加えて軽く混ぜる。その上にとうもろこしの実、ヒゲ、芯をのせ、炊く。炊き上がったらヒゲと芯を取り除き、ヘラで切るように混ぜる。

ポイント

とうもろこしは、ヒゲや芯にうま味が含まれているので一緒に炊き込むのがおすすめです。

甘酒プリン



【材料(4個分)】

甘酒(希釈タイプ)…… 300g
牛乳 …………… 200ml
粉ゼラチン …………… 7g
水 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1
ゆで小豆缶 …………… 適量

【作り方】

- ①水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②牛乳を温め、鍋のふちが沸いてきたら火を止めて砂糖とゼラチンを加え溶かす。甘酒を加え、冷水につけながらトロミがつくまで冷やし、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③固まったらお好みでプリンに小豆を飾る。

ポイント

ゼラチンは、沸騰させると固まらないので、注意してください。



食のみかわ おしながき



～食改さんの料理紹介 No.50～

▲バックナンバーはこちら

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。

トマトジャム

【材料(できあがり2カップ)】

トマト…………… 1kg(大4個)(種を取って900g)
砂糖…………… 160g
レモン汁……………大さじ1
レモンの皮……………小さじ1(わたしは取る)

【作り方】

- ①トマトのヘタを取る。
- ②トマトを熱湯に20秒位入れ、皮がはがれてきたら水に取り皮をむく。(湯むき)
- ③トマトを横半分に切り、種を取り(写真①)ざく切りにする。この時、ヘタの芯の部分を取り除く。
- ④鍋にトマトと砂糖を入れて火にかけ(写真②)沸騰したら弱火で半分まで煮詰める。(写真③)
- ⑤レモン汁と皮のみじん切りを入れてひと煮立ちさせ火を止め冷ます。



写真①



写真②



写真③

ポイント!

- 取り残したトマトの芯があれば、煮ている途中で取る。
- トマトの種は取らなくてもいいが、取ると舌触りがよくなる。
- レモンの皮は、わたの部分が苦いので、できるだけきれいに取り除く。
- 多く作った時は冷凍も可能。

