

鶏ささみの味噌漬け野菜炒め



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	149kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	4.7g
食塩相当量	1.6g

【材料：4人分】

鶏ささみ	240g
味噌	大2
酒	小1
A しょうゆ	小2
砂糖	小2
プレーンヨーグルト	大1
玉ねぎ	120g
ピーマン	60g
もやし	120g
しめじ	100g
ごま油	大1

【作り方】

- ① 鶏ささみは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② Aをビニール袋に入れ、ささみを漬けこむ。空気を抜き、2時間から一晩冷蔵庫でねかす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、玉ねぎと②のささみを炒める。
- ④ ③に火が通ったら、ピーマン、もやし、しめじ、残りの漬け汁を入れてさっと炒める。

さくさく鶏つくね



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	165kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	6.1g
食塩相当量	1.3g

【材料：4人分】

鶏ひき肉	200g	サラダ油	小1/2
れんこん	40g	干し椎茸のもとし汁	100ml
こんにゃく	40g	みりん	大1
干し椎茸	2枚	しょうゆ	大1
木綿豆腐	80g	砂糖	小1
A 塩	小1/3	片栗粉	大1/2
酒	小2	水	大1/2
しょうが	10g	小ねぎ	4g
卵（溶き卵）	16g	ブロッコリー	80g
小麦粉	大1	ミニトマト	8個

【作り方】

- ① れんこんとこんにゃくは粗いみじん切りにし、さっと茹でる。干し椎茸は水で戻し、粗いみじん切りにする。豆腐は水切りする。
- ② しょうがはすりおろし、汁を使う。小ねぎは小口切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ④ ボウルに鶏ひき肉とAを入れてよく練り、①の材料と溶き卵、小麦粉を混ぜ合わせて8等分にし、小判型にまとめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を並べて両面をこんがり焼く、中まで火を通す。
- ⑥ 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿に盛り付けた⑤にかける。小ねぎを散らしブロッコリーとミニトマトを添える。

タンドリーチキン



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	186kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	12.0g
食塩相当量	0.6g

【材料：4人分】

鶏もも肉	320g
塩	小1/4
こしょう	少々
しょうが	10g
にんにく	1かけ
A トマトケチャップ	大1・1/2
A プレーンヨーグルト	大1・1/2
カレー粉	大1/2
サラダ油	小1/2
サラダ菜	8枚
ミニトマト	4個

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふり、すりおろしたしょうがとにんにくをまぶす。
- ② ボウルにAを合わせ、①を15分程漬け込む。
- ③ サラダ菜は葉をはがし、ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②をこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 皿にサラダ菜をしき、その上に鶏肉をのせ、ミニトマトを添える。

電子レンジで本格焼売



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	256kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	9.8g
食塩相当量	1.4g

【材料：4人分】

豚ひき肉	200g	焼売の皮	20枚
玉ねぎ	80g	キャベツ	200g
干し椎茸	2g	B しょうゆ 大1 酢 小1 辛子 小1	
しょうが	8g		
片栗粉	小2		
A 干し椎茸のもどし汁	大2		
しょうゆ	大1/2		
砂糖	大1/2		
塩	小1/5		
酒	小2		
ごま油	大1/2		

【作り方】

- ① 干し椎茸は水で戻しておく。玉ねぎと干し椎茸は、みじん切りにする。
 - ② ボウルに豚ひき肉とdとすりおろしたしょうがとAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
 - ③ 手を軽く握ってマルを作ったところに皮をのせ、dの具をのせ、スプーンの裏をあて平らにする。
 - ④ 太めの千切りにしたキャベツを皿に盛り、平らにならし、eの焼売をのせる。
 - e ラップをして600Wの電子レンジに5分かける。
 - ⑥ Bをつけて、いただく。
- ※蒸し器で加熱する場合は、蒸し器にキャベツを敷いて、その上に焼売をのせて蒸す。

サラダ藤うどん



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	400kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	13.1g
食塩相当量	2.3g

埼玉県産の小麦粉を使い、アヤマラサキイモで藤色に仕上げた「藤うどん」は、埼玉県麺類業生活衛生同業組合春日支部が考案しました。

【材料：4人分】

藤うどん	400g	A	干し椎茸の戻し汁	100ml
豚ひき肉	160g		しょうゆ	小2
干し椎茸	4枚		酒	大1
長ねぎ	40g		味噌	大1・1/4
ごま油	小2		砂糖	小2
しょうが	8g		レタス	120g
豆板醤	小1		トマト	中1個
		オクラ	8本	
		マヨネーズ	20g	

【作り方】

- ① 干し椎茸は水で戻す。オクラは茹でておく。
- ② 干し椎茸、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。レタスは1cm幅に切っておく。トマトは1cm角に、オクラは1cm幅に切っておく。Aを合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうが、豆板醤を加えて香りが出るまで炒め、ひき肉を加える。
- ④ ③に干し椎茸、長ねぎを加えて炒め、Aを入れて水分が少なくなるまで炒める。
- ⑤ 藤うどんは袋の表示より少し長めに茹で、流水でぬめりをとって冷やし、ざるに上げて水を切っておく。
- ⑥ 皿に藤うどん、レタス、④の肉味噌、トマト、オクラの順に盛り付け、マヨネーズをかける。

藤おこわ



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	320kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	2.9g
食塩相当量	0.8g

春日部市食生活改善推進員協議会が春日部市の花「藤」の色をイメージして考案したレシピです。

【材料：4人分】

もち米	150g
うるち米	150g
水	360ml
昆布（乾燥）	6cm
黒豆	45g
紅梅干し	12g
酒	小2
塩	小1/3
酢	小1

【作り方】

- ① 米を合わせて洗ってザルにあげ、30分ほどおいておく。
- ② 梅干しは種を取り、細かく刻む。昆布はふきんで軽くふく。
- ③ 黒豆はペーパータオルで軽くふき、耐熱容器に入れ、ラップをしないで600Wの電子レンジに3分かける。
- ④ 360mlの水を入れた炊飯器に③の黒豆と酒、塩、酢を入れ、色が出たら米を入れて混ぜる。
- ⑤ 昆布と刻んだ梅干しをのせて通常の炊飯モードで炊き、炊きあがったら、昆布を取り除く。

かぼちゃとさつまいものサラダ



【材料：4人分】

かぼちゃ	160g	
さつまいも	120g	
玉ねぎ	40g	
A	マヨネーズ	大2
	牛乳	小2
	塩	小1/4
	黒こしょう	少々
	スライスアーモンド	4g
カレー粉	小1/2	

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	131kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	5.4g
食塩相当量	0.4g

【作り方】

- ①かぼちゃはわたと種を取り、厚さ1cm長さ3cmに切る。さつまいもは厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。
- ③スライスアーモンドはフライパンで乾煎りする。
- ④①を耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジに4分程度かけ、火を通す。
- ⑤Aを混ぜ、水気を切った②と粗熱を取った④を加え混ぜる。
- ⑥器に盛り、③を散らし、カレー粉をかける。

里芋のおろし煮



【材料：4人分】

里芋	8個	
むきえび(大)	4尾	
厚揚げ	1/2枚	
三つ葉	4本	
大根	300g	
A	だし汁	300ml
	しょうゆ	小2
	みりん	大2
	酒	大1
	塩	小1/4

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	131kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	2.1g
食塩相当量	1.0g

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて半分に切り、水から茹でる。むきえびは熱湯で茹でる。厚揚げは縦半分に切り、1cmの幅に切る。三つ葉は3cm長さに切る。大根はすりおろし軽く水気を切った大根おろしにしておく。
- ②鍋にAと里芋、厚揚げを加えて弱火で10分煮る。
- ③②にむきえび、大根おろしを加えてひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り、三つ葉をのせる。

じゃがいものガレット



【材料：4人分】

じゃがいも	中2個
にんじん	20g
塩	小1/2
粉チーズ	大1
小麦粉	大2
パセリ粉	少々
バター	10g

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.6g
食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいてマッチ棒状に、にんじんは皮をむいて細い千切りにし、合わせて塩をふってしんなりさせて絞る。
- ②d に粉チーズ、小麦粉、パセリ粉を混ぜる。
- ③フライパンにバターを溶かし、d を8等分に分けて丸く広げ、両面に焦げ目がつくまで焼く。

きゅうりのヨーグルトサラダ



【材料：4人分】

きゅうり	2本
グレープフルーツ	1/2個
トマト	1個
プレーンヨーグルト	100g
A マヨネーズ	大1
黒こしょう	少々

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	61kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ①きゅうりは両端を切り落とし、ピーラー等で縦しまに皮をむき、1.5cm幅に切る。グレープフルーツは薄皮までむいて実だけを取り出してほぐす。トマトは8つのくし形切りにする。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜておく。
- ③②にきゅうりとグレープフルーツを入れて和える。
- ④皿に盛り、トマトを添える。

温野菜の彩りごま和え



【材料：4人分】

かぼちゃ	160g	
ブロッコリー	80g	
れんこん	80g	
A	練りごま（白）	大1
	砂糖	大1
	しょうゆ	大1
	だし汁	大2
	くるみ	10g

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	119kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	5.1g
食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ①かぼちゃはわたと種を取り、1.5cmの厚さにしたものを、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。れんこんは皮をむいて1cmの厚さのいちよう切りにする。
- ②くるみはみじん切りにし、Aを合わせておく。
- ③①を蒸し器に入れ、火を通す。
- ④蒸しあがった③を②で和える。

かぶのかにあんかけ



【材料：4人分】

かぶ	160g	
ブロッコリー	120g	
だし汁	適量	
A	かに風味かまぼこ	40g
	だし汁	200ml
	塩	小1/6
	しょうが	10g
B	片栗粉	大1
	水	大1

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	35kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.4g

【作り方】

- ①かぶは皮をむいて1cm厚さのいちよう切り、ブロッコリーは小房に分ける。かに風味かまぼこは半分の長さに切って細かくほぐす。しょうがはあろしてしょうが汁にする。
- ②かぶとブロッコリーは、かぶるくらいのだし汁で茹で、水気を切る。
- ③鍋にAを入れて火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④器にかぶとブロッコリーを盛り、Bのあんかけをかける。

ズッキーニのガーリック炒め



【材料：4人分】

ズッキーニ	2本
エリンギ	2本
パプリカ(赤)	1個
ベーコン	2枚
オリーブオイル	大1
にんにく	1片
塩	小1/4
黒こしょう	少々

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	6.4g
食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ①ズッキーニは7mm幅の輪切り、エリンギは横半分にして縦に3~4等分に切るパプリカは乱切りに、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火でじっくりにんにくの香りが出るまで加熱する。
- ③②にズッキーニ、エリンギ、パプリカ、ベーコンを加え、野菜ひとつひとつに焼き目が付くように炒める。
- ④塩、黒こしょうで味を整える。

なすとトマトのさっぱり和え



【材料：4人分】

なす	2本	
トマト	1個	
みょうが	2個	
A	ポン酢しょうゆ	大2
	ごま油	小1
	かつお節	3g

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ①なすはへたを切り、ラップに包む。600Wの電子レンジで2分程度加熱し、やわらかくなるまで火を通す。粗熱が取れたらラップを外し、縦半分にして、斜めに切る。
- ②トマトはへたを取り、乱切りにする。みょうがは千切りにし、水にさらしておく。
- ③なす、水気を切ったみょうが、トマトをAで和え、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に盛り、かつお節をのせる。

ひじきの中華和え



【材料：4人分】

A	ひじき（乾燥）	12g
	だし汁	30ml
	しょうゆ	小1/2
	きゅうり	40g
	ロースハム	40g
	ホールコーン缶	40g
	ごま油	小1
	しょうゆ	小2
	砂糖	小1
	酢	小2

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	49kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.5g
食塩相当量	1.0g

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、だし汁としょうゆで煮て冷ましておく。
きゅうりとハムは千切りにする。コーン缶は水気を切っておく。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ①を②で和える。

長芋のほくほくソテー



【材料：4人分】

長芋	200g
エリンギ	80g
まいたけ	80g
バター	12g
しょうゆ	小2
塩	小1/4
こしょう	少々

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	65kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.8g
食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ① 長芋は皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。エリンギは縦に薄くスライスし、まいたけは食べやすい大きさにさく。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、弱火で長芋を両面じっくり焼く。
- ③ 長芋をフライパンの端に寄せ、エリンギとまいたけを加え、炒める。
- ④ エリンギとまいたけに火が通ったら、全体にしょうゆを回し入れ、塩・こしょうで味を整える。

3色きなこ麩



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	124kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	9.8g
食塩相当量	0g

【材料：4人分】

小町麩	24個
サラダ油	大2・1/2
A	
きなこ	大1
砂糖	大1/2
B	
きなこ	大1
抹茶	小1/4
砂糖	大1/2
C	
きなこ	小1
黒すりごま	小2
砂糖	大1/2

【作り方】

- ① A、B、Cをそれぞれ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、小町麩の全体に油をしみこませながら、焦がさないように弱火で焼く。
- ③ 熱いうちに8個ずつA、B、Cをまぶす。

しょうがレモンゼリー



【1人当たりの栄養価】

エネルギー	70kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.2g
食塩相当量	0g

【材料：4人分】

レモン (小)	1個
A	
砂糖	30g
水	100ml
しょうが汁	小2
B	
砂糖	30g
アガー	8g
水	400ml

【作り方】

- ① レモンは2mm幅の輪切りにし、種を取る。
- ② 鍋にレモンとAを入れ10分程煮込み、しょうが汁を加える。
- ③ 乾いたボウルにBを入れ混ぜ、水400mlを入れた鍋の中にだまにならないようにしっかり混ぜながら加え、火にかける。1～2分しっかり沸騰させる。
- ④ ③に②を加えよく混ぜ、器に入れて冷やし固める。

にんじんクラッカー



【材料：4人分】

にんじん	35g
小麦粉	135g
青のり	小1
塩	小1/3
バター	27g

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	178kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ①にんじんは皮をむいてすりおろしておく。
- ②小麦粉に青のり、塩を軽く混ぜ、バターを加えてつぶすようにして混ぜる。さらに①のにんじんを加え、かたさを調整しながら水を加え、粘土くらいのかたさにまとめ、30分ほど休ませる。固めの生地のほうが扱いやすい。
- ③分量外の小麦粉の上に生地を置き、めん棒で2mmほどの厚さに平に伸ばす。
- ④伸ばした生地を好きな形に切る。
- ⑤天板にクッキングシートを敷いて④を並べ、170℃のオーブンで10～15分、かりっとするまで焼く。

じゃがいも団子みたらし風



【材料：4人分】

じゃがいも	260g	
黒すりごま	小2	
白すりごま	小2	
A	水	大3
	砂糖	大2
	しょうゆ	大1・1/2
B	片栗粉	小2
	水	小2

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.7g
食塩相当量	1.0g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて厚めのいちよう切りにしてやわらかく茹でる。
- ②Aを鍋に入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、みたらしあんを作る。
- ③茹でたじゃがいもをつぶし、半分に分けてそれぞれに黒すりごまと白すりごまを入れて混ぜ、団子状にする。
※じゃがいもの水分をとばしすぎるとまとまらないので注意。
- ④器に2色のじゃがいも団子を盛り、②のみたらしあんをかける。