

春日部市保健センター管理栄養士が考えた

健康応援とっておきレシピ集



春日部市

春日部市保健センター管理栄養士が考えた
健康応援とっておきレシピ集

ページ

減塩メニュー	豚肉のカレー甘酢あん ブロッコリーとりんごのサラダ	豆腐と野菜の味噌汁	4
減塩メニュー	鮭のレモンソースがけ 根菜のきんぴらサラダ	具たくさん味噌汁	6
骨密度アップメニュー	肉団子の和風シチュー 切干大根と小松菜のサラダ	ヨーグルトティラミス	8
骨密度アップメニュー	ひじきチャーハン キャベツとハムのあっさり漬け	桜えびのかき玉スープ ミルクくずもち	10
血液サラサラメニュー	さば缶と厚揚げのピリ辛炒め 玉ねぎとわかめの和えもの	きのこ青菜の味噌汁	12
血液サラサラメニュー	豆腐ハンバーグ豆苗のヘルシーソース ミックスビーンズのココロサラダ	まいたけの昆布茶汁	14
ヘルシー満足メニュー	かじきのごま味噌焼き セロリとしらたきのきんぴら	キムチスープ 抹茶豆乳プリン	16
ヘルシー満足メニュー	もやしハンバーグ 水菜とほたてのごまマヨネーズ和え	炒めキャベツのバター味噌スープ ヨーグルトゼリー	18
鶏ささみの味噌漬け野菜炒め	さくさく鶏つくね		20
タンドリーチキン	電子レンジで本格焼売		21
サラダ藤うどん	藤おこわ		22
かぼちゃとさつまいものサラダ	里芋のおろし煮		23
じゃがいものガレット	きゅうりのヨーグルトサラダ		24
温野菜の彩りごま和え	かぶのかにあんかけ		25
ズッキーニのガーリック炒め	なすとトマトのさっぱり和え		26
ひじきの中華和え	長芋のほくほくソテー		27
3色きなこ麩	しょうがレモンゼリー		28
にんじんクラッカー	じゃがいも団子みたらし風		29
計量カップ・スプーン重量表			30

減塩メニュー



- ・ごはん
- ・ブロッコリーとりんごのサラダ
- ・豚肉のカレー甘酢あん
- ・豆腐と野菜の味噌汁

豚肉のカレー甘酢あん

【材料：4人分】

	豚もも肉薄切り	240g
A	酒	大1
	卵（溶き卵）	1/2個
	片栗粉	大2
	サラダ油	大2
	玉ねぎ	中1個
	ピーマン	2個
	水煮たけのこ	80g
	生椎茸	4枚
	にんじん	80g
B	カレー粉	大1/2
	酒	大3
	砂糖	大2
	酢	大3
	こしょう	少々
	しょうゆ	大1
	トマトケチャップ	大2
	片栗粉	小2
	水	1/2カップ

【作り方】

- ①豚もも肉は一口大に切り、Aを合わせてもみこんでおく。
- ②玉ねぎ、ピーマンは2cm角に切る。たけのこは薄切りにする。椎茸は石づきを取り十字の4等分に切る。にんじんは5mmの厚さの半月切りにし、さっと茹でる。Bを合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、火が通ったら取り出す。
- ④③のフライパンに②の野菜を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑤③の豚肉を戻し、Bを加えとろみが付くまで煮る。

減塩ポイント

カレー粉は塩分が含まれていない香辛料です。料理の塩分を控えても、カレー粉の香りでおいしくいただけるので、上手に活用しましょう。

ブロッコリーとりんごのサラダ

【材料：4人分】

ブロッコリー	小1株	
りんご	小1/2個	
ミニトマト	8個	
C	マヨネーズ	大2
	プレーンヨーグルト	大3
	しょうゆ	小1
	こしょう	少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でる。りんごはくし形切りにして芯を取り、1cmの厚さに切る。ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。
- ②Cを合わせておく。
- ③②に①を加え、全体をよくからめる。

減塩ポイント

プレーンヨーグルトやこしょうを入れることで、塩分を含むマヨネーズの量を控えることができます。ブロッコリーとりんごに含まれるカリウムには、ナトリウムを排泄する働きがあります。

豆腐と野菜の味噌汁

【材料：4人分】

大根	80g
ほうれん草	80g
木綿豆腐	50g
とろろ昆布	5g
だし汁	2・1/2カップ
味噌	大1・1/2

【作り方】

- ①大根は太めの千切りにする。ほうれん草は3cm幅に切り、茹でる。豆腐は1.5cm角に切る。
- ②鍋にだし汁、大根を入れ火にかける。大根に火が通ったら、ほうれん草と豆腐を加え、味噌を溶き入れる。
- ③椀にとろろ昆布を入れ、味噌汁を盛る。

減塩ポイント

昆布の旨み成分グルタミン酸でおいしさがアップします。血圧が気になる方は、汁物は1日1杯にしましょう。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	0.0
豚肉のカレー甘酢あん	283	15.4	13.1	1.0
ブロッコリーとりんごのサラダ	81	3.0	5.0	0.3
豆腐と野菜の味噌汁	35	2.9	1.2	1.0
合計	651	25.1	19.8	2.3

減塩メニュー



- ごはん
- 根菜のきんぴらサラダ
- 鮭のレモンソースがけ
- 貝だくさん味噌汁

鮭のレモンソースがけ

【材料：4人分】

A	生鮭 (80 g)	4切れ
	黒こしょう	少々
	小麦粉	大3
	バター	10 g
	玉ねぎ	100 g
	えのき	100 g
	サラダ油	小1
	マヨネーズ	大3
	レモン汁	大1
	サラダ油	小1
	塩	小1/4
	黒こしょう	少々
	砂糖	大2
	さやいんげん	80 g

【作り方】

- ① 鮭に黒こしょうをふり、小麦粉をまぶす。玉ねぎは縦に半分、横に半分に切って薄切り、えのきは根本を落として半分の長さ切る。Aを合わせておく。さやいんげんは茹でて3 cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとえのきを炒める。火が通ったらフライパンから取り出し、Aに入れて混ぜる。
- ③ フライパンにバターを熱し、鮭を焼く。両面に焼き色がつき、中まで火が通ったら皿に盛る。
- ④ 鮭に②のソースをかけ、さやいんげんを添える。

減塩ポイント

レモン汁の酸味で塩分控えめでもおいしくいただけます。写真のようにレモンの薄切りを添えてもいいですね。

根菜のきんぴらサラダ

【材料：4人分】

ごぼう	80g	
れんこん	120g	
にんじん	40g	
サラダ油	大1	
酒	大1	
B	白いりごま	大1
	しょうゆ	小2
	酢	大1
	砂糖	小1
	ごま油	小1
	サラダ菜	8枚

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにする。れんこん、にんじんは皮をむき、薄い半月切りにする。ごぼう、れんこんはそれぞれ酢水（分量外）に5分程度さらし、水気を切る。
- ②Bを合わせ、よく混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうを入れて2～3分炒める。れんこん、にんじんを加え、1～2分炒め、酒をふり水分が飛ぶまで炒める。
- ④③が熱いうちに②に加え、よく和える。粗熱が取れたら、器にサラダ菜をしき、盛り付ける。

減塩ポイント ▶▶▶ 薄味でも、酢の酸味やごまの香りでおいしさがアップします。

具だくさん味噌汁

【材料：4人分】

じゃがいも	60g
油揚げ	1枚
エリンギ	40g
こんにゃく	60g
だし汁	3カップ
味噌	大1・1/2

【作り方】

- ①じゃがいもはいちょう切り、油揚げは縦半分に切って1cm幅、エリンギは短冊切り、こんにゃくは縦半分に切って5mm幅に切る。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、こんにゃくを入れて火にかける。じゃがいもに火が通ったら、油揚げ、エリンギを加え、味噌を溶き入れる。

減塩ポイント ▶▶▶ 汁物は具だくさんにする、塩分濃度の高い汁の量を減らすことができます。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	0.0
鮭のレモンソースがけ	271	20.1	14.4	0.7
根菜のきんぴらサラダ	98	1.8	5.3	0.5
具だくさん味噌汁	71	4.1	3.9	1.0
合計	692	29.8	24.1	2.2

骨密度アップメニュー



- ごはん
- 肉団子の和風シチュー
- 切干大根と小松菜のサラダ
- ヨーグルトティラミス

肉団子の和風シチュー

【材料：4人分】

A	木綿豆腐	1丁
	鶏ひき肉	160g
	長ねぎ	40g
	サラダ油	小2
	にんじん	1/2本
	アスパラガス	6本
	しめじ	1/2パック
	バター	35g
	小麦粉	大3
	水	400ml
	コンソメ	小1
	牛乳	300ml
	味噌	大1・1/3
こしょう	少々	
小ねぎ	1本	

【作り方】

- ①木綿豆腐は水気を切っておく。長ねぎはみじん切り、にんじんは5mmのいちよう切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にバターを入れて火にかけ、焦がさないように溶かし、にんじん、アスパラガス、しめじを入れて炒める。次に小麦粉を加えて焦がさないように炒める。
- ③粉っぽさがなくなったら水、コンソメを入れて煮込む。
- ④具がやわらかくなったら牛乳、味噌、こしょうを入れ、焦げないように時々混ぜながら弱火で煮つめる。
- ⑤煮つめている間に豆腐ハンバーグを焼く。Aを合わせて粘りがでるまでよくこね、16等分にして成型する。フライパンにサラダ油を熱し、両面きつね色に焼く。
- ⑥④にとろみがついてきたらハンバーグを入れて軽く煮る。
- ⑦器に盛り付けて、小ねぎを散らす。

骨密度アップポイント

木綿豆腐にはカルシウムがたっぷり含まれています。牛乳はカルシウムの吸収率が高いのでカルシウムを効率よく摂ることができます。

切干大根と小松菜のサラダ

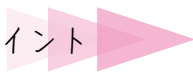
【材料：4人分】

切干大根（乾燥）	15g
小松菜	150g
かに風味かまぼこ	4本
ポン酢しょうゆ	大2

【作り方】

- ①切干大根は水で戻し、さっとゆでて水気を切る。小松菜は茎からゆで、水にとって冷まし、水気を切って3cm長さに切る。
- ②①をポン酢しょうゆで和えて器に盛り、かに風味かまぼこをさいて上にのせる。

骨密度アップポイント



カルシウム豊富な切干大根は、煮物だけでなくサラダにもおすすめです。歯ごたえを楽しみながら、よく噛んで食べてください。

ヨーグルトティラミス

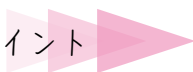
【材料：4人分】

プレーンヨーグルト	450g
砂糖	大2
カステラ	80g
インスタントコーヒー	小1
熱湯	大2
純ココア	小1

【作り方】

- ①ヨーグルトは一度かき混ぜる。ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて1時間半程度水切りする。水切りがおわったら、ヨーグルトをボウルにあげ、砂糖を入れて混ぜる。
- ②カステラは、2cmのさいの目に切る。インスタントコーヒーは熱湯で溶かしておく。
- ③器にカステラを入れ、コーヒーをかける。ヨーグルトをのせ、ココアをふるう。

骨密度アップポイント



ヨーグルトを水切りすることで、濃厚な舌触りになります。乳製品はカルシウムの宝庫なので、毎日必ず摂りましょう。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	5	0.0
肉団子の和風シチュー	308	18.3	17.1	198	1.4
切干大根と小松菜のサラダ	29	2.2	0.1	95	0.8
ヨーグルトティラミス	154	5.5	4.4	142	0.1
合計	743	29.8	22.1	440	2.3

骨密度アップメニュー



- ・ひじきチャーハン
- ・キャベツとハムのあっさり漬け
- ・桜えびのかき玉スープ
- ・ミルクくずもち

ひじきチャーハン

【材料：4人分】

ごはん	480g
ひじき（乾燥）	12g
さやいんげん	80g
ちりめんじゃこ	30g
大豆水煮	100g
酒	小4
ごま油	小2
しょうゆ	小4
白いりごま	小2

【作り方】

- ①ひじきは水で戻しておく。さやいんげんは茹で、1cm程度に切る。大豆水煮は水を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひじきを炒める。ちりめんじゃこ、大豆水煮を加え、酒をふり炒める。
- ③ごはんとさやいんげんを加えて炒め、しょうゆを鍋肌からまわしかけて炒める。
- ④白いりごまを加え、ひと混ぜして皿に盛る。

骨密度アップポイント

ひじき・ちりめんじゃこ・大豆にはカルシウムが豊富に含まれています。

キャベツとハムのあっさり漬け

【材料：4人分】

キャベツ	240g	
コースハム	4枚	
A	レモン汁	大2
	砂糖	大1
	塩	小1/5
	黒こしょう	少々

【作り方】

- ①キャベツは2cmの角切り、ハムは1.5cmの角切りにする。
- ②①とAを合わせたものをビニール袋に入れて軽くもみ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③味がなじんだら皿に盛り、黒こしょうをふる。

骨密度アップポイント

キャベツ・レモンに含まれるビタミンCでコラーゲンを生成し、骨を強くしてくれます。

桜えびのかき玉スープ

【材料：4人分】

干し椎茸	2枚	
長ねぎ	40g	
卵	1個	
桜えび(乾燥)	10g	
干し椎茸のもどし汁	550ml	
B	しょうゆ	大1・1/2
	酒	大1
	こしょう	少々
	片栗粉	小2
水	小4	

【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻して干切り、長ねぎは小口切りにする。桜えびは刻んでおく。
- ②干し椎茸のもどし汁を鍋に入れて熱し、椎茸と長ねぎを加えて火が通ったらBを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③卵を溶いて桜えびを加え、温めた②に流し入れ、卵に火が通ったら火を止める。

骨密度アップポイント

桜えびは少量でもたくさんのカルシウムが摂取できます。干し椎茸に含まれるビタミンDでカルシウムの吸収がアップします。

ミルクくずもち

【材料：4人分】

C	牛乳	400ml
	砂糖	大3
	片栗粉	80g
	砂糖	大1
	きなこ	大2

【作り方】

- ①Cを鍋に入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ②①を中火にかけ、よく混ぜる。かたまりができたら弱火にし、3分間練り続ける。
- ③型に入れ表面を平にならす。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④型から外し、食べやすい大きさに切り、皿に盛る。砂糖ときなこを合わせたものをかける。

骨密度アップポイント

和風スイーツも牛乳ときなこでカルシウムがしっかり摂れます。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ひじきチャーハン	307	12.5	5.3	265	1.4
キャベツとハムのあっさり漬け	44	2.5	1.5	28	0.5
桜えびのかき玉スープ	44	3.8	1.4	62	1.1
ミルクくずもち	187	4.9	4.9	123	0.3
合計	582	23.7	13.1	478	3.3

血液サラサラメニュー



- ごはん
- さば缶と厚揚げのピリ辛炒め
- 玉ねぎとわかめの和えもの
- きのこと青菜の味噌汁

さば缶と厚揚げのピリ辛炒め

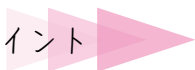
【材料：4人分】

	さば水煮缶	120g
A	厚揚げ	240g
	にんじん	50g
	しめじ	60g
	絹さや	30g
	サラダ油	小1
B	長ねぎ	30g
	コチュジャン	小2
	酒	大3
	しょうゆ	大1
	砂糖	小2
	おろししょうが	10g
	ごま油	小1/2

【作り方】

- ①さば缶は水気を切ってほぐしておく。厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。にんじんは1cm幅の短冊切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。Bを合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、Aの材料を炒める。火が通ったら、さば缶を加え混ぜ、Bを加えさっと炒める。

血液サラサラポイント



さばのDHAやEPAには、コレステロールを下げる働きがあります。

玉ねぎとわかめの和えもの

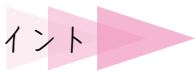
【材料：4人分】

玉ねぎ	60 g
糸寒天（乾燥）	2 g
わかめ（乾燥）	2 g
ホールコーン缶	40 g
かつお節	3 g
白すりごま	小2
ポン酢しょうゆ	大1・1/3

【作り方】

- ①玉ねぎは縦薄切りにし、水にさらす。軽くもんで辛味を取り、水気を切る。糸寒天は水で戻しておく。わかめは水で戻し、熱湯をかけ、食べやすい大きさに切る。コーン缶は水気を切っておく。
- ②①にかつお節、白すりごまを加え、ポン酢しょうゆで和える。

血液サラサラポイント



糸寒天・わかめの食物繊維はコレステロールを排泄します。

きのここと青菜の味噌汁

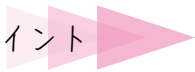
【材料：4人分】

なめこ	40 g
えのき	40 g
チンゲン菜	120 g
だし汁	600 ml
味噌	大2

【作り方】

- ①えのきは根本を落として半分の長さに切り、ほぐしておく。チンゲン菜は長さ3cm程度に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ沸騰させ、なめこ、えのき、チンゲン菜を加え、火が通ったら味噌を溶き入れる。

血液サラサラポイント



きのこにも食物繊維が多く含まれます。チンゲン菜のカロテンで抗酸化効果がアップします。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	5	0.0
さば缶と厚揚げのピリ辛炒め	201	13.9	11.6	25	1.1
玉ねぎとわかめの和えもの	36	1.8	1.4	2	0.6
きのここと青菜の味噌汁	28	2.5	0.7	0	1.4
合計	517	22.0	14.2	32	3.1

血液サラサラメニュー



- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ豆苗のヘルシーソース
- ・ミックスビーンズのコロコロサラダ
- ・まいたけの昆布茶汁

豆腐ハンバーグ豆苗のヘルシーソース

【材料：4人分】

A	木綿豆腐	1丁
	鶏ひき肉	140g
	ひじき（乾燥）	10g
	片栗粉	大1・1/4
	塩	小1/2
	サラダ油	小1
	にんじん	40g
	干し椎茸	4枚
	豆苗	100g
	ごま油	小1
B	にんにく	1片
	干し椎茸のもどし汁	80ml
	しょうゆ	小2
	みりん	小2
	酒	小2
片栗粉	小1・1/2	

【作り方】

- ①豆腐はしっかり水切りしておく。ひじきは水で戻し、しっかり水をしぼる。干し椎茸は、水で戻しておく。
- ②にんじんは細めの千切りにする。干し椎茸はうす切りにする。豆苗は根を切り落とし、半分の長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③Aをボウルに入れ、粘りがでるまでよく混ぜて8等分にし、楕円形に形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。両面に焼き色がついたら弱火にし、中心までしっかり火を通す。
- ⑤鍋にごま油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。にんじん、干し椎茸、豆苗の順に加え炒める。Bを入れ、とろみをつける。皿に④を盛り、⑤をかける。

血液サラサラポイント



大豆はコレステロールを下げ、血栓予防に効果があります。

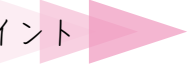
ミックスビーンズのコロコロサラダ

【材料：4人分】

ミックスビーンズ	80 g	
玉ねぎ	30 g	
きゅうり	50 g	
トマト	50 g	
C {	酢	大2
	塩	小1/4
	砂糖	小2
	粒マスタード	小2
	レタス	80 g

【作り方】

- ①ミックスビーンズは水気を切る。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、水気を切る。きゅうりとトマトは、1 cm角に切る。
- ②レタスはちぎっておく。
- ③Cを合わせておく。
- ④①を③で和える。
- ⑤皿にレタスを広げ、④を盛り付ける。

血液サラサラポイント  ミックスビーンズを加えることで食物繊維がたっぷりと摂れます。また、調理せずすぐに使えるので、手軽で便利です。

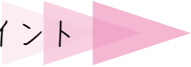
まいたけの昆布茶汁

【材料：4人分】

小松菜	150 g	
まいたけ	1/2パック	
とろろ昆布	5 g	
D {	昆布茶	小2
	酒	大1
	水	600 ml

【作り方】

- ①小松菜は、3～4 cm幅に切っておく。まいたけは石づきをとって小房に分けておく。
- ②鍋にDを入れて煮立たせ、小松菜とまいたけを煮る。
- ③お椀に②を分け入れ、上にとろろ昆布をのせる。

血液サラサラポイント  まいたけと昆布のうま味が味わえる汁物です。昆布茶は汁物や煮物などのだし代わりに使用できます。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
ご飯150 g	252	3.8	0.5	0	0.0
豆腐ハンバーグ豆苗のヘルシーソース	181	14.8	8.4	26	1.3
ミックスビーンズのコロコロサラダ	45	2.3	0.5	0	0.4
まいたけの昆布茶汁	26	1.8	0.4	0	1.5
合計	504	22.7	9.8	26	3.2

ヘルシー満足メニュー



- ・ごはん
- ・セロリとしらたきのきんぴら
- ・抹茶豆乳プリン
- ・かじきのごま味噌焼き
- ・キムチスープ

かじきのごま味噌焼き

【材料：4人分】

A	{	めかじき (80g)	4切れ
		酒	大2
		しょうが	1かけ
		小麦粉	大1
		サラダ油	小1/2
		ピーマン	1個
		玉ねぎ	50g
		にんじん	30g
		酒	小2
		水	80ml
		みりん	大1・1/2
		しょうゆ	大1/2
		赤味噌	大3/4
		トマトケチャップ	大1/2
白すりごま	大1・1/2		

【作り方】

- ①かじきは、酒とすりおろしたしょうがにつけておく。
- ②ピーマン、玉ねぎ、にんじんは千切りにしておく。
- ③Aの調味料をダマにならないようによく混ぜておく。
- ④水気を切ったかじきに小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、かじきを両面きつね色に焼き、一度取り出す。
- ⑤フライパンの焦げをふき取り、油をひかずに②を入れ、酒を加えて炒める。
- ⑥⑤に④のかじきをもどし、③を加えて調味する。焦げやすいので火加減に注意する。
- ⑦器にかじきを盛り付け、野菜を添えてたれをかける。

ヘルシー満足ポイント

野菜は油をひかず、酒をふって炒めることでエネルギーダウンになります。

セロリとしらたきのきんぴら

【材料：4人分】

セロリ	150g	
にんじん	100g	
しらたき	160g	
サラダ油	小1	
B	だし汁	20ml
	酒	大1
	みりん	大1
	しょうゆ	大1
	白いりごま	小2

【作り方】

- ①セロリは薄切り、にんじんは短冊切り、しらたきは3cm長さに切る。Bを合わせておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、切った材料を炒める。油がまわったらBを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③白ごまを加えて全体を混ぜる。

ヘルシー満足ポイント

野菜だけでなく、低エネルギーのしらたきを取り入れたきんぴらです。かみごたえもあり、満足感がアップします。

キムチスープ

【材料：4人分】

キムチ	60g	
えのき	1袋	
にら	1/2束	
C	水	600ml
	鶏がらスープの素	大1/2
	しょうゆ	小1
	ごま油	小1/4

【作り方】

- ①えのきは根本を落として半分の長さに切り、ほぐしておく。にらは3cm長さに切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。
- ③煮立ったらキムチ、えのき、にらを加え、ひと煮立ちしたら、しょうゆとごま油を入れて軽くかき混ぜる。

ヘルシー満足ポイント

キムチを使った体が温まる簡単スープです。いろいろな野菜、きのこなどを組み合わせてみましょう。

抹茶豆乳プリン

【材料：4人分】

豆乳	400ml	
C	砂糖	20g
	抹茶	小2
	粉ゼラチン	10g
	熱湯	100ml
	ゆであずき	80g

【作り方】

- ①豆乳は冷蔵庫から出しておく。
- ②ボウルにCを入れ、熱湯100mlを注ぎ、泡立て器でよく混ぜながら溶かす。溶けたら豆乳を入れ、さらに混ぜる。
- ③器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べる前にゆであずきをかける。

ヘルシー満足ポイント

牛乳の代わりに豆乳を取り入れることで低脂肪のデザートになります。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	0.0
かじきのごま味噌焼き	191	16.4	8.0	0.9
セロリとしらたきのきんぴら	52	1.5	2.2	0.7
キムチスープ	21	1.5	0.8	1.2
抹茶豆乳プリン	127	7.6	2.2	0.1
合計	643	30.8	13.7	2.9

ヘルシー満足メニュー



- ・ごはん
- ・水菜とほたてのごまマヨネーズ和え
- ・ヨーグルトゼリー
- ・もやしハンバーグ
- ・炒めキャベツのバター味噌スープ

もやしハンバーグ

【材料：4人分】

	合びき肉	200g
	もやし	1袋
	長ねぎ	1/2本
	干し椎茸	2枚
A	パン粉	20g
	牛乳	大4
B	卵	1個
	塩	小1/3
	こしょう	少々
	サラダ油	小1
C	干し椎茸のもどし汁	80ml
	みりん	大1
	しょうゆ	大1
	砂糖	小1
	片栗粉	小1
	レタス	4枚
	ミニトマト	4個

【作り方】

- ①もやしは熱湯で30秒ほど茹で、ザルに上げて粗熱を取り、3cmの長さに切る。長ねぎは粗いみじん切りにする。干し椎茸は水で戻し、粗いみじん切りにする。Cは合わせておく。レタスは適当な大きさに切っておく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、合びき肉、長ねぎ、干し椎茸を入れてよく練り、Bを加えてさらに混ぜる。
- ③もやしを加えて混ぜ、8等分にして小判型にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて両面をこんがり焼き、蓋をして中まで火を通す。
- ⑤Cを加えてさらに加熱し、表面にからんだら火から下ろす。
- ⑥皿に盛り、レタスとミニトマトを添える。

ヘルシー満足ポイント

もやしは火を通しすぎないことでシャキシャキとした食感が残って食べ応えがあります。
ひき肉より野菜が多く入っているので、ヘルシーです。

水菜とほたてのごまマヨネーズ和え

【材料：4人分】

ほたて貝柱水煮缶	80 g	
水菜	100 g	
カリフラワー	120 g	
きくらげ（乾燥）	3 g	
D	白すりごま	小2
	マヨネーズ	大1
	レモン汁	小2
	しょうゆ	小1

【作り方】

- ①水菜はさっと茹でて、2cm幅に切る。カリフラワーは小房に分けて、茹でておく。きくらげは水で戻し、さっと茹でて干切りにする。
- ②Dを合わせておく。
- ③①と軽く水気を切ったほたて缶を②で和える。

ヘルシー満足ポイント

レモン汁の酸味とすりごまの風味で、高エネルギーのマヨネーズを控えても美味しくいただけます。

炒めキャベツのバター味噌スープ

【材料：4人分】

キャベツ	120 g
にんじん	20 g
じゃがいも	60 g
バター	6 g
だし汁	480 ml
味噌	大1・1/2

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、にんじんは皮をおき短冊切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、①を加え軽く炒めたら、だし汁を加えて煮る。野菜がやわらかくなったら味噌を溶き入れる。

ヘルシー満足ポイント

バターを少量加えることで、野菜だけの味噌汁も満足度がアップします。

ヨーグルトゼリー

【材料：4人分】

プレーンヨーグルト	160 g	
E	牛乳	160 g
	砂糖	30 g
	粉ゼラチン	5 g
	イチゴジャム	20 ml

【作り方】

- ①ボウルにヨーグルトを入れて、泡立て器で混ぜなめらかにする。
- ②鍋にEを入れ火にかけ、溶けるまで混ぜる。①に加えてよく混ぜる。
- ③器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、イチゴジャムをのせる。

ヘルシー満足ポイント

デザートも手作りすれば、甘さを調節でき、エネルギーも控えめにできます。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯150 g	252	3.8	0.5	0.0
もやしハンバーグ	209	14.0	9.9	1.2
水菜とほたてのごまマヨネーズ和え	91	6.2	5.9	0.6
炒めキャベツのバター味噌スープ	48	2.1	1.8	1.0
ヨーグルトゼリー	90	2.8	2.7	0.1
合 計	690	28.9	20.8	2.9

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。
- ②A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。
- ④③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、水溶性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		
A しょうゆ	大1/2		
A 砂糖	大1/2		
A 塩	小1/5		
A 酒	小2		
A 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①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、②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、③の焼売をのせる。
 - ⑤ラップをして600Wの電子レンジに5分かける。
 - ⑥B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。
- ④③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。
- ④360ml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。
- ②①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、②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	
A	プレーンヨーグルト	100g
	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
練りごま（白）	大1
砂糖	大1
A 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
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。しょうがはお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、③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。
- ②Aを合わせておく。
- ③①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】

- ①A、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。
- ④③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、カリっとするまで焼く。

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。

標準計量カップ・スプーンによる重量表（g）

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水	5	15	200	パン粉	1	3	40
酒	5	15	200	粉チーズ	2	6	90
酢	5	15	200	ごま	3	9	120
しょうゆ	6	18	230	ねりごま	5	15	210
みりん	6	18	230	牛乳	5	15	210
みそ	6	18	230	生クリーム	5	15	200
食塩	6	18	240	トマトケチャップ	5	15	230
上白糖	3	9	130	ウスターソース	6	18	240
グラニュー糖	4	12	180	カレー粉	2	6	80
ざらめ	5	15	200	こしょう	2	6	100
はちみつ	7	21	280	粉ゼラチン	3	9	130
ジャム	7	21	250	うま味調味料	4	12	160
油	4	12	180	煎茶（茶葉）	2	6	90
バター	4	12	180	紅茶（茶葉）	2	6	60
薄力粉	3	9	110	レギュラーコーヒー	2	6	60
強力粉	3	9	110	ココア	2	6	90
片栗粉	3	9	130	抹茶	2	6	110

春日部市保健センター管理栄養士が考えた
健康応援とおきレシピ集

発行日 平成27年3月

発行 春日部市健康課

〒344-0064

春日部市南一丁目1番7号

東部地域振興ふれあい拠点施設6階

春日部市保健センター

電話 048-736-6778

制作協力・印刷・製本

文明堂印刷株式会社

*本誌の無断転載・複製を禁じます。

*官学連携健康団地づくり事業で作成しました。



春日部市

春日部市保健センター管理栄養士が考えた

健康応援とっておきレシピ集

