

# とど みんなに届けたい！

## や げんき しゅう わが家の元気もりもりレシピ集

昨年12月に古川地域の小学生を対象に心も体も元気になるレシピを募集したところ、たくさんの応募がありました。送っていただいたみなさん、ありがとうございました！

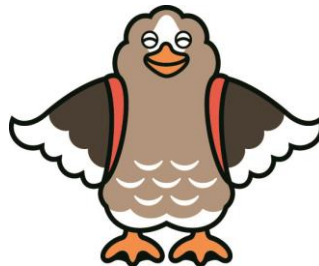
さて、このレシピ集では、応募のあったレシピを「主食」「主菜」「副菜」に分け、それらを栄養のバランスが良くなるように組み合わせせて掲載しています。普段のおうちでの食事でも「主食」「主菜」「副菜」を意識して、しっかりと食べるようにしましょう。

よ しよくじ  
バランスの良い食事ってこんなかんじだよ！

### ふく さい 副 菜

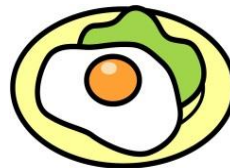
(野菜,きのこ類,海藻類など)

血管・歯・骨を強くしたり体の調子を整えます。病気に対する抵抗力を高めます。



### しゅ さい 主 菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)  
体(筋肉・内臓・細胞・血液など)を作ります。



### しゅ しよく 主 食

(ごはん・パン・めんなど)

体や脳を動かすエネルギー源となる『ブドウ糖』が含まれます。

### しる もの 汁 物

(みそ汁・スープなど)

野菜をたくさん入れると副菜にもなります。

\*塩分のとりすぎに気をつけ、  
1日1~2杯までにしましょう。

いちど しゅじょく しゅさい がとれるトーストは、じかん 朝にもおすすめ！  
 食改さんのミネストローネとの組み合わせでさらに栄養満点です！



## げんき 元気もいもい!! なっとうチーズパン

ざいりょう にんぱん (材料 4人分)

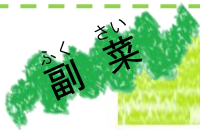
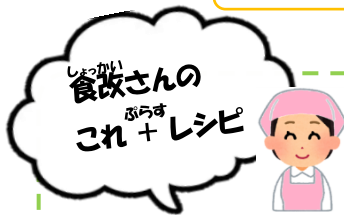
- 食パン 4枚
- なっとう 4パック
- とろけるチーズ 4枚

つく かた (作り方)

1. 納豆とたれとからしを混ぜる
2. 食パンに1の納豆を全体に広げる
3. とろけるチーズを1枚、納豆の上のせる
4. オーブントースターで焼く(約3分)
5. これを4人分作る

コメント

おいしいよ☺



## トマトのミネストローネ

ざいりょう にんぱん (材料 4人分)

- トマトのミネストローネの素(市販) 1ℓ
- キャベツ 中 1/4個
- じゃがいも 中 2個
- きのこ類(舞茸やしめじなど) 各1パック
- ベーコンの薄切り 1パック
- たまねぎ 中 1個
- 完熟トマト 2個 または トマト缶 1缶
- みず 適量

つく かた (作り方)

1. キャベツは小さめの角切り、じゃがいもは薄い拍子切り、玉ねぎ・トマト・ベーコンは角切り、きのこ類はほぐす
2. 市販のミネストローネの素に、トマト以外の材料をすべて入れて火を通す
3. 火が通ったらトマトを入れて味をととのえる。味が濃かったら水を加減しながら加える



## けんこう しょくじ 「健康な食事」をしよう!

### 1. 「主食・主菜・副菜」をそろえよう

みんながいつも食べているものに「これだけ食べていれば健康になれる」というものはないよ。だから、たくさんの食べ物から栄養素をとる必要があるんだ。そのためには「主食・主菜・副菜」をそろえて食べるのが大切だね!

### 2. 「おいしく」「たのしく」食べよう

みんなは毎食、だれかと一緒にご飯を食べているかな? 最近は、一人で食事(孤食)をする人が多くなっているんだって! 大崎市の調査でも、小学生や中学生で「孤食」をする人が多くなっているとの報告があるんだ。誰かと一緒にのほうがいい感じがし、楽しい気持ちにもなるよね♪



野菜たっぷりの献立です。すべて「副菜」にはなりますが、煮物や汁物には肉が入っているためたんぱく質もしっかり摂ることができます！この献立には「主食」であるご飯やパンなどをプラスすることを忘れずに◎



副菜 さい 菜  
しゅ 主 菜

ぎゅうにく 牛肉とごぼうの煮物

ざいりよう にんぱん (材料4人分)

牛肉	100g
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
めんつゆ(3倍希釈)	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ2

つく かた (作り方)

1. ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは細切り、牛肉は一口大に切る
2. 調味料をなべに入れて火にかけ、牛肉を入れて煮る
3. 牛肉の色がかわったら、ごぼうとにんじんを入れる
4. 汁がなくなるまで煮詰めたらできあがり

コメント

ご飯がすすむよ！

副菜 さい 菜  
しゅ 主 菜

とりにく 鶏肉とキャベツのぽかぽか汁

ざいりよう にんぱん (材料4人分)

若鶏こま肉	100g
油揚げ	2枚
えのきだけ	1袋
キャベツ	200g
にんじん 人参	60g
しょうが	1かけ
だし汁	800ml
みそ	大さじ2と2/3

つく かた (作り方)

1. えのきだけは根元を切り、半分の長さになる。人参はいちょう切り、または半月切りにする。キャベツはざく切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切る。生姜はすりおろす
2. 鍋にだし汁、1を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る
3. 2に火が通ったらみそを溶かし入れる

コメント

寒さに負けないぽかぽか料理で、身体もぽかぽかに！

副菜 さい 菜

ちょうみりよう 調味料いらす かんたん 簡単ふんわりとろとろ長芋やき

ざいりよう にんぱん (材料4人分)

長いも	1本
長ネギ	1/2本
ピザ用チーズ	お好みで
のり(味のりでも可)	お好みで
たらこや明太子	1腹

つく かた (作り方)

1. 長いもは皮をむき、大根おろし器ですり、大きめなボウルに入れておく
2. 長ネギは細く刻む。のりはもんで細かくしておく。たらこはほぐしておく
3. すった長いもが入ったボウルに、刻んだ長ネギ、ピザ用チーズ、のり、たらこを入れて混ぜる
4. 耐熱皿に流し入れ、オーブントースターで10分ぐらい焼く (表面がこんがり焼ければOKです)

コメント

たらこなどの魚卵が苦手であれば入れなくても十分おいしいです。そのときはチーズを少し多めにするとうま味がちょうど良くなります。



今回、じゃがいもたっぷりのグラタンは「副菜」ではなく「主食」に分類しました。(じゃがいもは野菜ですが、ご飯やパンと同じく炭水化物が多く含まれているため☺) 食改さんからはキャベツ1玉を使い切る野菜たっぷりレシピの紹介がありました☺



しゅ しよく 主 食

じゃがいものクリームグラタン

(材料4人分)

じゃがいも	4~5個 (400~500g)
玉ねぎ	1個
牛乳	200ml
生クリーム	200ml
塩	小さじ3/4
こしょう	少々
粉チーズ	適量
オリーブオイル	大さじ1
バター	適量

(作り方)

- 最初に野菜を切る。じゃがいもは皮をむいて薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする
- 次に野菜を炒める。フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、温まってきたら切った野菜をいれて炒める
- 玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半分透明に色が変わってきたら、牛乳と生クリームを加える
- 火加減は弱火~中火の間にして、吹きこぼれないように注意しながら、ときどき木べらで混ぜて10分ほど煮る
- じゃがいもに火がおったら、塩・こしょうで味をととのえて火を止める
- バターを薄く塗った耐熱皿に5を入れ、上から粉チーズを全体にふり、オーブントースターに入れて4~5分ほど焼く。チーズに焼き色がついたらできあがり

コメント

20分ほどでできるよ。おおさきでいちばん人気のメニューだからつくって食べてみてね。

食改さんの  
これ+レシピ



しゅ しよく 主 菜  
かんたん 簡単 \* 豚バラとキャベツのミルフィーユ煮  
しゅ しよく 主 菜

簡単 \* 豚バラとキャベツのミルフィーユ煮

(作り方)

(材料4人分)

キャベツ	600g (1玉)
豚バラ薄切り肉	300g
オリーブオイル	大さじ2
塩、こしょう	適量
水	800ml
洋風だしの素(固形)	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ6
~仕上げにお好みで~	
粗びき黒こしょう、パセリ	各適量

- キャベツはよく洗い、1枚ずつはがして150gずつに分ける。それぞれラップでふんわりくるみ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する
- 鍋にオリーブオイルを全体にいきわたるようにひく(火にはかけない)
- 側面までキャベツが広がるように敷き詰める(なるべく外葉を使うと仕上がりがきれい)
- 豚肉を広げて並べ、ひとつまみの塩、こしょうをふる。再びキャベツ→豚肉→塩→こしょうの順で重ね、最後にキャベツを重ねる
- 水と洋風だしの素を入れて落とし蓋をし、さらに蓋をして弱火~中火で20分煮る
- 蓋をとり、鍋肌からめんつゆを加える(落とし蓋はとらない)
- 火をとめて蓋をして5分蒸らす。煮汁をいったん取り出し、皿に鍋ごと一気に裏返す
- 7を切り分け、器に盛る。煮汁を少々かけ、お好みで粗びき黒こしょうや刻んだパセリを散らす

炊飯器でできる簡単チャーハンと、がっつり食べたい唐揚げで中華風の献立に！  
食改さんからはこれに合う中華風の和え物の紹介です◎



主 食

簡単チャーハン

(材料4人分)

米	4合
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
ちくわ	2本
卵	1個
中華だし	大さじ4
しょうがチューブ	小さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

(作り方)

1. たまねぎ、にんじん、ちくわをみじん切りにする
2. 米を洗ったら、炊飯器に1の材料を入れる
3. 水をいつもより少なめに入れる
4. 中華だし、しょうがチューブ、しょうゆ、ごま油を入れたら軽く混ぜて炊飯器のスイッチを入れる
5. 炊き上がったら卵を溶いて、炊飯器に入れて蓋をし、2～3分蒸らすとできあがり！！

コメント

炊飯器に入れるだけなので簡単にできます！

主 菜

揚げないタレ唐揚げ

(材料4人分)

鶏肉(もも・むね)	450g
(タレ)しょうゆ	大さじ1.5
(タレ)酢	大さじ1.5
(タレ)砂糖	大さじ1～1.5
(タレ)炒りごま	好きなだけ
片栗粉	適量
サラダ油	適量

(作り方)

1. 鶏肉を一口大に切る
2. タレは大きめのボウルに全て混ぜ合わせておく
3. ビニール袋に鶏肉を入れて片栗粉を入れ、袋の中でシェイクする
4. フライパンに油を1cm程度入れて温めて鶏肉を揚げ焼きする(揚げ焼きにしている最中は鶏肉はあまり動かさない)
5. 火が通ったら、軽く油をきって熱いうちにタレの中に入れて混ぜる(和えちゃうので鶏肉はカラツとしてなくてもよい)

コメント

お酢でさっぱり、お腹はがっつりと！千切りキャベツと一緒に召し上がれ◎

食改さんの  
これ+レシピ



副 菜

ハムともやしときゅうりの和え物

(材料4人分)

もやし	1袋	塩	小さじ2/3
酒	適量	砂糖	小さじ2
きゅうり	1本	酢	大さじ1
ハム	80g	ごま油	小さじ1.5
豆板醤	小さじ1/2		

(作り方)

1. きゅうりとハムは細切りにする
2. フライパンにもやしを入れて酒をふりかけ、炒める
3. 2をボウルに移し、もやしに熱いうちにきゅうりとハムを加えて混ぜる
4. 塩、砂糖、酢、ごま油、豆板醤も加えて和える

コメント

もやしは酒をふりかけてからラップをし、電子レンジで加熱してもOK！もやしに熱いうちに調味料で和えることで味がしっかりとなじみます。

混ぜごはんと魚料理を組み合わせた献立はいかがでしょう？  
 食改さんからはこの献立に合う、とても簡単な野菜料理の提案がありました◎



主 食

しらすとうめぼしとしそを混ぜた まぜごはん

- ざいりょう にんぱん (材料4人分)
- ごはん ちゃわん はいばん お茶碗4杯分
  - しらす 50g
  - うめぼし 2個
  - しそ 2枚
  - ごま油 小さじ2
  - しろごま お好みの量で

- つく かた (作り方)
1. 梅干しは種を外し、果肉を包丁でたたく
  2. しそをせん切りにする
  3. 材料をすべて混ぜて、器に盛りつけて完成

コメント

おうちで一番人気なご飯なので、ぜひ作って食べてみてください。  
 しそがないときは、無しでもおいしいですよ。

主 菜

かりかいたらのおろしポン酢かけ

- ざいりょう にんぱん (材料4人分)
- ほね たら こなつ れいとう 骨とり鱈(粉付き・冷凍) 340g
  - かぼちゃ 200g
  - だいこん 大根 240g
  - あぶら 油 適量
  - あじつ 味付けポン酢 適量
  - あお 青じその葉 3枚

- つく かた (作り方)
1. かぼちゃは種を取って薄切りにする。フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、かぼちゃと凍ったままの鱈を入れて、揚げ焼きにする
  2. 大根はすりおろし、軽く絞って水気を切る
  3. 1で揚げ焼きにした鱈とかぼちゃを皿に盛り、大根おろしをのせ、味付けポン酢をかけ、ちぎった青じそを散らしたらできあがり！

コメント

野菜をたくさん、かみごたえ十分でかんで食べよう。魚を骨まで食べよう。



食改さんの これ+レシピ

副 菜

かんたん む やさい 簡単！蒸し野菜サラダ

- ざいりょう にんぱん (材料4人分)
- キャベツ 1/6玉(約100g)
  - にんじん 人参 1/4本(約30g)
  - たまねぎ 1/4個(約40g)
  - ピーマン 2個(約40g)
  - さつまいも 1/5本(約60g)
  - お好きなドレッシング

- つく かた (作り方)
1. 野菜は食べやすい大きさに切る
  2. 耐熱皿に切った野菜を並べ、ラップをふんわりかけて、電子レンジでチンする
  3. 好きなドレッシングをかけて召し上がれ！

コメント

これこそ時短レシピ！お手軽なのにしっかり野菜が取れます。おすすめドレッシングはピーマン味噌+酢♪

# 1週間のこんだてカレンダー

～おうちでも栄養のバランスを意識してみよう！～

ようび 曜日		こんだて名	主食	主菜	副菜	
書き方の例	あさ	トースト、ウインナー、ヨーグルト、バナナ				
	ひる	ごはん、ぎょうざ、もやしときゅうりのナムル、白菜のスープ、みかん				
	よる	ごはん、さけの塩焼き、なめこ汁、サラダ				
月	あさ					
	ひる					
	よる					
火	あさ					
	ひる					
	よる					
水	あさ					
	ひる					
	よる					
木	あさ					
	ひる					
	よる					
金	あさ					
	ひる					
	よる					
土	あさ					
	ひる					
	よる					
日	あさ					
	ひる					
	よる					

① 今日の献立を書こう  
 ② 「主食・主菜・副菜」がそろっていたら○を塗りつぶそう  
 ③ 最後に、 や や を書き入れよう

△ ○

… 主食・主菜・副菜がすべてそろった日  
 … 主食・主菜・副菜のうち2つそろった日  
 … 主食・主菜・副菜のうち1つそろった日



# 食生活改善推進員(食改)を知っていますか？



食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、大崎市内の各地域で、食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。勉強会に参加し、そこで学んだことを活かして地域の健康教室などを開催したり、自分や家族の健康づくりにつなげています。



今年度は、7月末に「ようこそ！おやこde元気もりもり夏祭り～夏休みおやこ健康チェック～」を開催しました。たくさんのご家族に参加いただき、私たちもとても楽しいイベントとなりました。



色んなイベントでも大人気の野菜祭り



会員同士で力を合わせて！

## そのほかにも、たくさんの活動を行っています☺



おやこ食育教室



生涯骨太クッキング



低栄養予防調理実習

※調理実習の写真は2019年のものです。

大崎市ウェブサイトでも、みなさんから送っていただいたレシピや食改さんのレシピをみることができます👉👈

共催：大崎市食生活改善推進員協議会 古川会

発行日：令和4年2月

発行元：大崎市民生部 健康推進課／問い合わせ：0229-23-5311





