



食育キャラクター
“いたばちい”

おいしい板めしレシピ

発行：板橋区健康生きがい部

発行日：2018年3月15日

協力：料理研究家 麻生怜菜
女子栄養大学出版部

staff

料理監修 大越郷子
カメラマン 片桐 圭
スタイリスト 宮澤ゆか
イラスト 小春あや
デザイン ダグハウス
編集協力 石井信子

刊行物番号29-141

法律で認められた場合を除いて、本書からの複写・転載（電子化を含む）は禁じられています。



板橋の食育レシピ
“板めし”の登場！

おいしい 板めしレシピ



B e g i n n e r ' s E a s y R e c i p e

Contents

この本の見方 ----- 3

思いついたらすぐできる スピードメニュー

- ✦ 切り抜きトースト&具たくさんスープ --- 4
- ✦ 豆腐のふわふわ卵丼 --- 6
- ✦ ツナの焼きうどん --- 7
- ✦ お手軽うどん --- 7

バラエティ豊かな 主役の料理

- ✦ 簡単ビビンバ風ごはん --- 8
- ✦ カラフルしょうが焼き --- 10
- Arrange ポークチャップ --- 10
- ✦ エビと卵のねぎ塩炒め --- 11
- Arrange 豚肉のねぎ塩炒め --- 11
- ✦ ジャーチャーめん --- 12

- ✦ 簡単 のしどり --- 13
- ✦ ビーフシチュー風 --- 14
- ✦ なすのミートソースグラタン --- 15
- ✦ 簡単シンガポールチキンライス風 --- 16
- ✦ サーモンのバターしょうゆホイル焼き --- 17
- Arrange サーモンときのこのみそマヨネーズ焼き --- 17
- ✦ カジキとポテトのカレーマヨネーズ焼き --- 18
- ✦ おからのチーズつくね --- 19

しっかり食べたいときの バランス献立

- ✦ ミネストローネスープパスタ --- 20
- + ジャがいものチーズ蒸し + 海藻サラダ
- ✦ キムチチャーハン --- 22
- + きゅうりとトマトのもずくあえ + のりと豆腐のスープ
- ✦ レンジでチンジャオロースー --- 24
- + 切り干し大根のごまドレあえ + 具たくさんみそ汁

あと一品加えたいときの サブおかず

- ✦ アボカドビーンズサラダ --- 26
- ✦ 青梗菜の卵とじ --- 27
- ✦ 大根のスープ煮 --- 28
- ✦ ひじきとにんじんのポン酢しょうゆサラダ --- 29
- ✦ にんじんのソースきんぴら --- 30
- ✦ コールスローサラダ --- 30
- ✦ ブロッコリーの白あえ --- 31
- ✦ 切り干し大根のごまドレあえ --- 31
- ✦ れんこんサラダ --- 32
- ✦ ひじきときのこの温サラダ --- 32
- ✦ 海藻サラダ --- 33
- ✦ きゅうりとトマトのもずくあえ --- 33
- ✦ ごぼうのイタリアン --- 34
- ✦ ジャがいものチーズ蒸し --- 35

一工夫でもっとおいしく スープ&みそ汁

- ✦ 具たくさんみそ汁 --- 36
- ✦ しょうがたっぷり長ねぎスープ --- 36
- ✦ ホタテとレタスのスープ --- 37
- ✦ のりと豆腐のスープ --- 37

お手軽パーティメニュー

- ✦ 丸ごとトマトの炊き込みピラフ
グリン野菜のマリネ
かぼちゃのスイートポテト風 --- 38
- 料理の腕が、ぐんと上がった気分になる、
あると便利なキッチングッズ --- 41

- ✦ たっぷり野菜のパンキッシュ
タンドリーチキン
大豆入りラタトゥイユ --- 42
- 非常用だけなんでもったいない！
缶詰をじゃらずに使いこなそう --- 45

- 使いきれなかった食材を長もちさせる
保存テクニック --- 46
- 電子レンジを正しく使うために/
塩加減を覚えましょう --- 47



Message

食べることは、生きる力の源であり、一緒に食べる人や場面など
さまざまな食体験を通じて心と体が豊かに育れます。

板橋区の栄養士が実践したレシピの中から、若い世代の食を応援
する「簡単・おいしい・野菜がしっかりとれる」食育レシピ本ができ
あがりました。

ご家族やご自身の日々の献立作りにご活用いただければ幸いです。

板橋区長 坂本 健

この本の 見方

メニュー名

1人分の
エネルギー量

メニューの
ポイント

作り方

必要な材料

補足



組み合わせるなら！

献立におすすめのメニュー

- この本に表示した計量器具は、1カップ＝200ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5ml、米1合＝180mlです。
- 食材は、個数で表記してあるものは中サイズを基準にしています。
- 電子レンジの加熱時間は600Wを基準にしています。
- 電子レンジで加熱調理するもので、記載時間では加熱時間が足りない場合は様子を見ながら加熱時間を追加してください。
- () 分量は廃棄部分も含めた総量です。
- 「だし汁」はこんぶとかつお節の和風だしを示しています。市販のだしのもとを使う場合は、各製品の表示を参考に水などですめてご使用ください。

朝ごはん、野菜
(1日350g)をしっかりと
とるっちい



思いついたらすぐできる スピードメニュー

食べたくなったらどれも10分程度ででき上がる、
お手軽メニュー。一度作れば覚えられるほど、
作り方も簡単でおなかも満足！
おひとりさまにも家族にもうれしい一品です。



切り抜いたパンを戻し
てしっかり密着させる
のがポイント。お好み
で、卵に黒こしょうを
ふってもおいしい。
スープとセットで朝ご
はんにおすすめ。



✦ 切り抜きトースト & 具たくさんスープ

1人分
326kcal

切り抜きトースト

材料 (1人分)

食パン (6枚切り) — 1枚
卵 — 1個
ハム — 1枚
スライスチーズ
(とろけるタイプ) — 1枚
バター — 3g

作り方

- 1 食パンはふちから1cm残して四角に切り抜く。
- 2 フライパンにバターを溶かし、食パンのふちの部分のをせ、中に卵を割り入れ、箸でさっとかき混ぜる。ハム、チーズ、切り抜いたパンのをせて、フライ返しで押す。
- 3 焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつける。

1人分
119kcal

具たくさんスープ

材料 (1人分)

ミックスベジタブル — 大さじ1
キャベツ (ちぎる) — 1/2枚 (25g)
ポタージュスープのもと — 1袋
水 — 3/4カップ
(あれば)
ベーコン (細切り) — 1/2枚

作り方

- 1 大きめのマグカップにベーコン (あれば)、ミックスベジタブル、キャベツ、水を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで約3分加熱する。
- 2 スープのもとを加え、よく混ぜる。

✦ Other Recipe

トーストアレンジレシピ

チーズじゃこトースト

材料と作り方 (1人分)

食パン (6枚切り) — 1枚
じゃこまたはしらす — 大さじ1
スライスチーズ
(とろけるタイプ) — 1枚
●パンにじゃことチーズを
のせて、オーブントース
ターで焼く。

ツナのリトースト

材料と作り方 (1人分)

食パン (6枚切り) — 1枚
ツナ缶 — 小1/2缶 (40g)
マヨネーズ — 大さじ1
焼きのり (ちぎる) — 適量
●油をきったツナとマヨ
ネーズを混ぜてパンにぬり、
のりをのせ、オーブントー
スターで焼く。



✦ 豆腐のふわふわ卵丼

1人分
38kcal

卵をふわふわに仕上げるには、火を通しすぎないことが大事。ふたがなければ、加熱時になべ全体を軽く揺らして、均等に火が入るようにします。

材料（2人分）

ごはん ——— 茶わん2杯分
絹ごし豆腐 ——— 1/2パック（150g）
卵（溶く） ——— 2個
水 ——— 1/4カップ
めんつゆ（3倍希釈） ——— 大さじ2
小ねぎ（小口切り） ——— 1～2本
〈あれば〉
刻みのり ——— 適量

作り方

- 1 なべに水とめんつゆを入れて火にかけ、豆腐を加えて適当な大きさにくずす。
 - 2 沸騰したら卵を加えて弱火にし、ふたをして火を通す。
 - 3 ごはんに2をのせ、小ねぎとあれば刻みのりを散らす。
- 小ねぎはキッチンバサミで切ることができます。

包丁いらずですぐできる
スピードメニュー。おなかにやさしい
どこか懐かしい味わい



ひとなべでできる簡単うどん。
わかめや温泉卵とも相性ぴったり

市販のカット野菜を使えば
あっという間にでき上がり。
炒めるときにカレー粉を使って味を変えても

✦ ツナの焼きうどん

1人分
364kcal

材料（2人分）

冷凍うどん（200g） ——— 2玉（400g）
玉ねぎ（薄切り） ——— 1/4個（50g）
にんじん（短冊切り） ——— 1/5本（30g）
キャベツ（ざく切り） ——— 3枚（150g）
ツナ（油漬け） ——— 小1缶（80g）
めんつゆ（3倍希釈） ——— 大さじ1
こしょう ——— 少々
削り節 ——— 小1袋（3g）

作り方

- 1 冷凍うどんは袋の表示に従って電子レンジで加熱する。
 - 2 フライパンにツナの油を入れて熱し、玉ねぎとにんじんを炒め、しんなりしてきたらキャベツとツナを加える。
 - 3 1を加えてさらに炒め、めんつゆ、こしょうで調味し、器に盛って削り節をかける。
- めんつゆをソースにかえてもおいしくいただけます。

✦ お手軽うどん

1人分
310kcal

材料（2人分）

めんつゆ（3倍希釈） ——— 大さじ3
水 ——— 2カップ
冷凍うどん（200g） ——— 2玉（400g）
鶏肉（親子丼用） ——— 60g
まいたけ（ほぐす） ——— 1/2パック（50g）
冷凍ほうれん草 ——— 40g

作り方

- 1 なべにすべての材料を入れて煮る。

バラエティ豊かな 主役の料理

メインのおかずが決まれば、献立は立てやすくなるもの。
ここでは、一見手をかけたように見えるけれど、
実は簡単な和洋中の料理を紹介します。

材料を炊飯器に入れて待つだけで、
ボリュームたっぷりの主役のごはんに

✧ 簡単ビビンバ風ごはん

1人分
447kcal
(1/4量)

大豆もやしをたっぷり
入れた、ヘルシーメ
ニュー。色鮮やかな見
た目で、食欲をそそる
一皿に。

材料 (4~6人分)

米(洗う) 2合
牛ひき肉 200g
A しょうゆ 大さじ1
砂糖・ごま油・鶏がらスープのもと 各小さじ1
大豆もやし 1袋(200g)
にんじん(せん切り) 1/5本(30g)
にら(ざく切り) 1束(100g)
(あれば)
糸唐辛子 少々

作り方

- 炊飯器に米を入れ、1.5合の目盛りまで水を加える。
- 大豆もやしは洗って水けをしっかりときる。
- ポリ袋にひき肉とAを入れ、袋の上からよくもむ。
- 米の上に2と3、にんじんをのせて白米と同様に炊く。
- 炊き上がったら、にらをのせて蒸らし、さっくり混ぜる。
- 器に盛りつけ、あれば糸唐辛子を添える。



切った材料は炒めずに、そのまま炊飯器に入れるだけ。



変色を防ぐため、にらは最後にのせて余熱で火を通します。

● 5.5合炊き以上の炊飯器を使用してください。

組み合わせるなら! しょうがたっぷり長ねぎスープ…………… P.36



炒めたパプリカの甘さと
しょうゆ味が、豚肉にぴったり。
カラフルな見た目と食卓が華やかに

★カラフルしょうが焼き

1人分
304kcal

しょうが焼きは野菜も一緒に炒めてバランスUP。調味料をかえて洋風の一品にもアレンジできます。

材料 (2人分)

豚肉(こま切れ) — 160g
玉ねぎ(薄切り) — 1/4個 (50g)
しめじ — 小1/3パック (30g)
赤・黄パプリカ(細切り) — 各1/6個 (各30g)
アスパラガス — 1本 (25g)
油 — 小さじ2
A しょうゆ — 大さじ1
酒(または水) — 大さじ1
みりん — 大さじ1
おろししょうが(チューブ) — 2cm程度

作り方

- 1 しめじは石づきを除いて、ほぐす。アスパラガスは下1/3のかたい部分をピーラーでむき、斜め切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、肉を広げながら炒め、色が少し変わったら、野菜を加えて炒める。
- 3 合わせたAを加えて火を止める。

★ Arrange ポークチャップ (2人分)

カラフルしょうが焼きの調味料AだけをBに変更。

B トマトケチャップ — 大さじ2
ウスターソース — 小さじ2
酒(または水) — 小さじ4

作り方は、カラフルしょうが焼きと同じです。

組み合わせるなら! ひじきとにんじんのポン酢しょうゆサラダ… P.29

★エビと卵のねぎ塩炒め

1人分
110kcal

味つけが決まりやすく、本格的な雰囲気が出るねぎ塩だれ。ほかにも鶏肉やきのこを、ホイル焼きにする際の味つけにもおすすめ。



ねぎ塩だれは、多めに作っておくと便利です。

材料 (2人分)

卵(溶く) — 2個
むきエビ — 40g
ねぎ塩だれ — 小さじ4

作り方

- 1 エビにねぎ塩だれの半量を混ぜる。卵に残りのねぎ塩だれを混ぜる。
- 2 フライパンを熱し、エビを炒める。火が通ったら、フライパンの端に寄せ、卵を流し入れ、ふわっと炒める。
- 3 エビと卵を合わせて火を止める。

ねぎ塩だれ

材料 (作りやすい分量)

長ねぎ(あらみじん切り) — 白い部分1/2本 (30g)
塩 — 小さじ1/3
こしょう — 少々
ごま油 — 大さじ2

作り方

- 1 すべての材料を混ぜ合わせる。

★ Arrange 豚肉のねぎ塩炒め

材料 (2人分)

豚肉(こま切れ) — 150g
ねぎ塩だれ — 大さじ1と1/2(あれば)
七味唐辛子、ゆずこしょう

作り方

- 1 豚肉にねぎ塩だれを混ぜ合わせ、フライパンで炒める。あれば七味唐辛子などをふる。

組み合わせるなら! ブロッコリーの白あえ… P.31



ひとつのたれで肉や魚介に
メニューが広がる、
ぜひ覚えておきたい基本のたれ



甘辛い肉みそがくせになる
めんの定番。肉みそはさまざまな
料理にアレンジできます

✦ ジャーチャーめん

1人分
508kcal

肉みそに好みで豆板醤を加えてピリ辛にしてもおいしくいただけます。肉みそは、ごはんや豆腐にのせたり、うどんにかためたり、卵焼きに入れたりといろいろと合わせられます。



肉を鶏ひき肉に変更すると、あっさりした仕上がりに。

材料 (2人分)

中華めん (120g) ————— 2玉 (240g)
にんじん (せん切り) ————— 1/10本 (15g)
もやし ————— 1/2袋 (125g)
きゅうり (せん切り) ————— 1本 (100g)
レタス (せん切り) ————— 2枚 (30g)
肉みそ ————— 1/2量

作り方

- 1 めんは袋の表示に従ってゆでる。
- 2 にんじん、もやしは同じなべで順にゆで、水けをきる。
- 3 器にレタスを敷き、ゆでためんを盛り、にんじん、もやし、きゅうり、肉みそを盛りつける。

肉みそ

材料 (作りやすい分量)

豚ひき肉 ————— 200g
A 砂糖 ————— 大さじ1と1/2
みそ ————— 大さじ1
酒(または水) ————— 大さじ2
しょうゆ ————— 大さじ1
おろししょうが(チューブ) ————— 1~2cm

作り方

- 1 耐熱容器にAを合わせ、ひき肉を加えてよく混ぜる。
- 2 ラップをふんわりかけて電子レンジで約3分加熱し、とり出してスプーンなどで混ぜ、さらに1分30秒加熱する。

●中まで火が通っていない場合は、さらに10秒ずつ加熱してください。

組み合わせるなら! ひじきときのこの温サラダ …… P.32

✦ 簡単 のしどり

1人分
245kcal

市販のなめたけが調味料としても活躍。つくねのように丸めて焼けば、お弁当のおかずにもぴったり。

材料 (2人分)

鶏ひき肉 (もも) ————— 200g
味付けなめたけ ————— 小さじ4
A 砂糖 ————— 小さじ1
みそ ————— 小さじ1
かたくり粉 ————— 小さじ2
白いりごま ————— 大さじ1 (あれば)
小ねぎ (斜め切り) ————— 1本

作り方

- 1 ポリ袋にひき肉となめたけ、Aを入れ、かたくり粉をふり入れて袋の上からよくもむ。
- 2 アルミホイルを2枚重ねて16×8cmの箱型にし、1を広げて(1のポリ袋の角を切って絞り出すとよい) ごまをふる。
- 3 魚焼きグリルまたはオーブントースターで15~20分焼く (焦げ目がついたらアルミホイルをかぶせる)。
- 4 適当な大きさに切り分け、あれば小ねぎを添える。

●中まで火が通っていない場合は、さらに1分ずつ加熱してください。

組み合わせるなら! 青梗菜の卵とじ …… P.27





ルーを使わない家庭的な
味わい。ごろっと入った
野菜で食べごたえも充分です

★ なすのミートソースグラタン

1人分
440kcal

ミートソースから手作りすると、その分おいしさも格別。多めに作ってごはんのせてドリアにも。また、パスタソースやオムレツの具にも活用できます。

材料 (2人分)

なす (輪切り) — 1本 (80g)
ズッキーニ (輪切り) — 1/2本 (75g)
油 — 大さじ1
ミートソース — 1/2量
ビザ用チーズ — 3/4カップ (60g)

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、なすとズッキーニを両面焼く。
- 2 1を耐熱容器に入れてミートソースをかけ、チーズをのせて魚焼きグリルかオーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

ミートソース

材料 (4人分)

合いびき肉 — 300g
玉ねぎ (みじん切り) — 1/2個 (100g)
生しいたけ — 2枚 (20g)
油 — 大さじ1
小麦粉 — 大さじ1
A カットトマト (水煮缶) — 1/2缶 (200g)
ウスターソース — 大さじ2
コンソメ (顆粒) — 小さじ1

作り方

- 1 しいたけは石づきを除き、みじん切りにする。
- 2 なべに油を熱し、玉ねぎ、1をよく炒める。ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら小麦粉をふり入れて粉がなじむまで炒める。
- 3 Aを加えて弱火で10～15分混ぜながら煮る。

★ ビーフシチュー風

1人分
531kcal

こま切れ肉と電子レンジで加熱した野菜で煮込み時間を短縮。こま切れ肉はひき肉にかえても◎。

● にんじんは、じゃがいもよりひと回り小さく切ること火の通りを同じにします。

材料 (2人分)

牛肉 (こま切れ) — 200g
玉ねぎ (あらみじん切り) — 1/2個 (100g)
じゃがいも (1.5cm角切り) — 大1個 (180g)
にんじん (1cm角切り) — 1/2本 (75g)
油 — 大さじ1
小麦粉 — 大さじ1と1/2
水 — 1と1/2カップ
A トマトケチャップ — 大さじ4
ウスターソース — 大さじ1～2

〈あれば〉
ブロッコリー — 正味30g

作り方

- 1 耐熱容器ににんじん、じゃがいもを入れ、水大さじ3 (分量外) をふり、ラップをふんわりかけて、電子レンジで5～6分加熱する。
- 2 フライパンに油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら小麦粉をふり入れ、粉がなじむまで炒める。
- 3 2に1と水、Aを加えて沸騰したらふたをして、弱火でときどき混ぜながら約10分煮る。
- 4 あればゆでたブロッコリーをのせる。

組み合わせるなら! ごぼうのイタリアン P.34

なすだけ、ズッキーニだけでも
おいしい一品。時間がないときは、
市販のミートソースで代用しましょう

組み合わせるなら! 大根のスープ煮 P.28



子どもと一緒に食べられるやさしい味。
レモンやゆずを絞ると、
さわやかな一品に



★ 簡単シンガポールチキンライス風

1人分
422kcal
(1/4量)

野菜を玉ねぎやにんじんに代えたり生野菜をトッピングしたり、アレンジは自由。カレー味もおすすです。ごはん自体にあまり濃い味をつけないよう、気をつけてください。

● 5.5 合炊き以上の炊飯器を使用してください。

材料 (4~6 人分)

米 (洗う) ————— 2 合
鶏肉 (もも) — 1 枚 (250g)
塩・こしょう ——— 各少々
黄パプリカ (細切り) ————— 1 個 (180g)
しめじ — 小 1 パック (100g)
コンソメ (顆粒) — 小 さ じ 2
トマト (薄切り) — 1 個 (170g)
<あれば>
乾燥パセリ ————— 適量

作り方

- 1 しめじは石づきを除いて、ほぐす。鶏肉に塩・こしょうをふる。
- 2 炊飯器に米を入れ、2 合の目盛りまで水を入れ、大さじ 3 杯分の水を除き、コンソメを入れて混ぜる。
- 3 鶏肉 (皮を上にする)、しめじ、パプリカの順にのせて白米と同様に炊く。
- 4 炊き上がった鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- 5 3 のごはん野菜を混ぜて器に盛り、鶏肉をのせ、トマトを添える。あればパセリを散らす。

組み合わせるなら!

れんこんサラダ P.32



包みを開けるとバターが食欲をそそる、一年中楽しめるメニュー。
魚料理が面倒な人も、これなら簡単

★ サーモンのバターしょうゆホイル焼き

1人分
253kcal

アルミホイルは、水分が流れ出ないようにきっちり包んでください。しめじのかわりに、生しいたけやエリンギなどでもおいしくいただけます。

● 魚焼きグリルやオーブントースターでも焼けます。

材料 (2 人分)

サーモン切り身 (80g) ————— 2 切れ (160g)
長ねぎ (斜め薄切り) — 1/5 本 (20g)
玉ねぎ (薄切り) ——— 1/4 個 (50g)
まいたけ (ほぐす) — 1/4 パック (25g)
しめじ ——— 小 1/4 パック (25g)
バター ————— 10g
A しょうゆ ——— 小 さ じ 2
酒 (または水) — 小 さ じ 2

作り方

- 1 しめじは石づきを除いて、ほぐす。
- 2 アルミホイルを 2 枚広げ、それぞれに玉ねぎを敷き、サーモン、長ねぎ、きのこの順にのせる。
- 3 バターをのせ、A を回しかけ、アルミホイルをきっちり包む。
- 4 フライパンに 3 を置き、半分浸るくらいまで水を入れてふたをし、弱火で 10~15 分焼く。

★ Arrange サーモンときのこのみそマヨネーズ焼き (2 人分)

サーモンのバターしょうゆホイル焼きの調味料 A だけを B に変更。

B みそ ————— 小 さ じ 1
マヨネーズ ——— 大 さ じ 1 と 1/2

作り方は、サーモンのバターしょうゆホイル焼きと同じです。

組み合わせるなら!

コールスローサラダ P.30



カレーの香りとマヨネーズ味は
相性ばっちり。
お弁当にもぴったりです

★ おからのチーズつくね

つくね
1個分
158kcal

しっとりした生地から
チーズが顔を出します。
保存がきく乾燥おから
を使う場合は、乾燥お
から大さじ2と1/2
(13g)に牛乳3/4カッ
プを混ぜます。

材料 (8個分)

おから(生) ————— 60g
牛乳 ————— 1/2カップ
玉ねぎ(みじん切り) — 1/2個
れんこん(みじん切り) — 100g
鶏ひき肉(もも) ——— 250g
塩・こしょう ————— 各少々
かたくり粉 ————— 大さじ2
スライスチーズ(とろけるタイプ)
————— 4枚
油 ————— 大さじ1
Aしょうゆ ——— 大さじ2
みりん ————— 大さじ2
砂糖 ————— 大さじ1
水 ————— 大さじ2

〈付け合わせ〉

ブロッコリー(小房に分ける)
————— 正味120g
ミニトマト(半分に切る) — 8個

作り方

- 1 耐熱容器に玉ねぎを入れてふんわりラップをかけ、電子レンジで約3分加熱し、あら熱をとる。
- 2 ボウルにおからと牛乳を合わせ、1とひき肉、れんこんを加え、塩・こしょう、かたくり粉をふり、よくこねる。
- 3 スライスチーズは半分に切り、折りたたむ。
- 4 2を8等分にし、3のチーズが中心になるように小判形にまとめる。
- 5 フライパンに油を熱し、4を並べ、両面に焼き色をつける。ふたをして弱火で中まで火を通す。
- 6 Aを混ぜて加え、煮からめる。
- 7 耐熱容器にブロッコリーを入れ、水大さじ1〜2(分量外)をふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジで1分30秒〜2分加熱する。
- 8 ミニトマトと一緒に盛り合わせる。

これがおから? と驚く
食感とおいしさ。やさしい味わいで、
だれにでも喜ばれそう

組み合わせるなら!

にんじんのソースきんぴら …… P.30
ホタテとレタスのスープ …… P.37

★ カジキとポテトのカレーマヨネーズ焼き

1人分
263kcal

照り焼き、塩焼き、煮魚など、ついマンネリ化してしまう魚料理を、一味違ったマヨネーズ味に。ボリュームを出したいときは、きのこ等をプラスして。

材料 (2人分)

カジキ(そぎ切り) ——— 120g
塩・こしょう ————— 各少々
玉ねぎ(薄切り) ————— 1/4個(50g)
冷凍ポテト
(皮付きフライドポテト) — 8個
冷凍ほうれん草 ——— 40g
マヨネーズ ————— 大さじ2
カレー粉 ————— 小さじ1/3
〈あれば〉
チリパウダー ————— 少々

作り方

- 1 カジキは塩・こしょうをふる。
- 2 フライパンにマヨネーズを熱し、玉ねぎを炒める。凍ったままのポテトとカジキを加えてさっと炒め、ほうれん草を加え、ふたをして弱火で火が通るまで焼く。
- 3 カレー粉をふり、全体を混ぜ合わせる。あればチリパウダーをふる。



組み合わせるなら! アボカドビーンズサラダ …… P.26

しっかり食べたいときの バランス献立

主菜一品じゃ寂しいけれど、何を合わせればいいのか悩むこともあるのでは……。ここでは、主食、主菜、副菜がそろって、不足しがちな野菜もとれるメニューをご紹介します。しかも、全部作っても30分程度でできあがる、簡単レシピばかりです。

✦ ミネストローネスープパスタ

1人分
184kcal

パスタ、合わせるだけのサラダ、
レンジでできる副菜の献立です。
スープを煮ている間にあと2品作れます

ランチにもディナーにもいい、
ショートパスタのメニュー。
早ゆでタイプのマカロニを使
えば、別ゆでせずにスープに
入れて煮るだけでOK。



材料 (作りやすい分量…3人分)

ベーコン(細切り) ——— 1枚
玉ねぎ(1cm角切り) ——— 1/2個(100g)
ズッキーニ(1cm角切り) ——— 1/2本(75g)
にんじん(1cm角切り) ——— 1/8本(20g)
マッシュルーム(くし形切り) ——— 4個(40g)
油 ——— 大さじ1
水 ——— 3カップ
A カットトマト(水煮缶) ——— 1缶(400g)
コンソメ(顆粒) ——— 小さじ4
砂糖 ——— 小さじ1と1/2
マカロニ(早ゆで) ——— 50g

作り方

- 1 なべに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニ、にんじん、マッシュルームを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、水とAを加えて、ふたをして弱火で約10分煮る。
- 2 1にマカロニを乾燥のまま加え、やわらかくなるまで煮る。

➡ おすすめ献立 ◀

ミネストローネスープパスタ

じゃがいものチーズ蒸し
- P.35 -

海藻サラダ
- P.33 -

※主食…ごはん、パン、麺など。
主菜…肉、魚、卵、大豆料理など。
副菜…野菜、きのこ、いも、海藻料理。



学校給食でもいちばん人気のメニューです。卵を加えると、さらにボリュームアップします！

❖ キムチチャーハン

1人分
465kcal

おかずになるごはんメニューとさっぱりしたあえ物、スープの献立です。にらはごはんを加える直前に入れるのがポイントです。



キムチは炒めるほどに辛さが増すので、好みで加減しましょう。

材料（2人分）

温かいごはん —— 茶わん 2 杯分
 豚肉（こま切れ） —— 100 g
 にんじん（みじん切り） —— 1/10本（15g）
 玉ねぎ（みじん切り） —— 1/4個（50g）
 白菜キムチ（好みの大きさに切る） —— 100 g
 にら（みじん切り） —— 1/5束（20g）
 油 —— 小さじ 2
 塩 —— 小さじ 1/6
 しょうゆ —— 小さじ 2
 白いりごま —— 小さじ 1/2

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、豚肉を炒めたら、にんじんと玉ねぎ、キムチを加えて炒め、最後ににらを加える。
- 2 火が通ったら、ごはんを加えて炒める。
- 3 塩・しょうゆで味をととのえ、ごまをふる。

➡ おすすめ献立 ◀

キムチチャーハン

きゅうりとトマトのもずくあえ
- P.33 -

のりと豆腐のスープ
- P.37 -

➡ おすすめ献立 ◀

レンジでチンジャオロースー

.....
切り干し大豆のごまドレあえ

- P.31 -

.....
具だくさんみそ汁

- P.36 -

白いごはんがほしくなる中華のおかずを、
手軽にレンジで。みそ汁と合わせた、
ほっと心とむ献立です

★ レンジで
チンジャオロースー

1人分
237kcal

おいしく作るコツは、肉に調味料をもみ込んでおくこと。かたくり粉が入ることで肉がやわらかく仕上がります。パプリカのかわりにゆでたけのこやにんじんもおすすめです。

材料 (2人分)

牛肉 (こま切り) ————— 120g

赤・黄パプリカ (細切り)

————— 各1/3個 (各60g)

ピーマン (細切り) — 1個 (30g)

まいたけ (ほぐす)

————— 1/2パック (50g)

A オイスターソース — 大さじ1

しょうゆ ————— 小さじ1

砂糖 ————— 小さじ1

水 ————— 小さじ2

おろしにんにく (チューブ)

————— 約1cm

かたくり粉 ————— 小さじ1

ごま油 ————— 小さじ1

〈あれば〉

豆板醤 ————— 少々

作り方

- 1 深めの耐熱容器にAを合わせ、牛肉を加えてよくもみ込む。
- 2 パプリカ、ピーマン、まいたけを加え、ふんわりラップをかけ、電子レンジで約3分30秒加熱する。
- 3 取り出して混ぜ、さらに約2分加熱する。
- 4 あれば豆板醤を加え、ひと混ぜする。

●火が通っていない場合は、肉に火が通るまで10秒ずつ加熱してください。

あと一品加えたいときの サブおかず

不足しがちな野菜は、副菜でしっかり食べたいもの。
ここでは、ビタミン・ミネラルの供給源になるサラダやあえ物など、
彩り豊かなメニューをご紹介します。



☆ アボカドビーンズサラダ

1人分
88kcal
(1/5量)

材料 (作りやすい分量…5～6人分)

アボカド(角切り) — 1個
ミックスビーンズ — 1缶(110g)
きゅうり(角切り) — 1/2本(50g)
ミニトマト(半分に切る) — 6個
サラダ菜 — 適量
A ポン酢しょうゆ — 大さじ1
オリーブ油 — 大さじ1
粒マスタード — 大さじ1

●Aは市販のドレッシングでもかまいません。

作り方

- 1 ポウルにAを合わせる。
- 2 1に、アボカド、ミックスビーンズ、きゅうり、ミニトマトを加えて混ぜる。
- 3 器にサラダ菜を敷き、2を盛りつける。

彩り豊かで食べごたえもあるサラダ。
肉や魚、パスタやパンなど
いろいろな料理に合わせやすい!



下ゆで不要の青梗菜で
やさしい味わいの一皿に。
ごはんのにのせてもおいしい

☆ 青梗菜の卵とじ

1人分
95kcal

材料 (2人分)

青梗菜(ざく切り) — 1株(100g)
えのきたけ — 小1/2袋(50g)
長ねぎ(斜め薄切り) — 白い部分1/3本(20g)
ごま油 — 小さじ1
カニ風味かまぼこ(ほぐす) — 4本
水 — 1/2カップ
A コンソメ(顆粒) — 小さじ1/2
しょうゆ — 小さじ1
かたくり粉 — 小さじ2
水溶きかたくり粉用の水 — 小さじ2
卵(溶く) — 1個

作り方

- 1 かたくり粉を分量の水で溶く。
- 2 えのきたけは石づきを除いて長さを3等分に切り、ほぐす。
- 3 なべにごま油を熱し、青梗菜、えのきたけ、長ねぎを炒める。
- 4 カニ風味かまぼこと水、Aを加えてさっと煮たら、水溶きかたくり粉を加えてかき混ぜながらとろみをつけ、卵を流し入れて火を通す。

✧ 大根のスープ煮

1人分
77kcal

材料 (2人分)

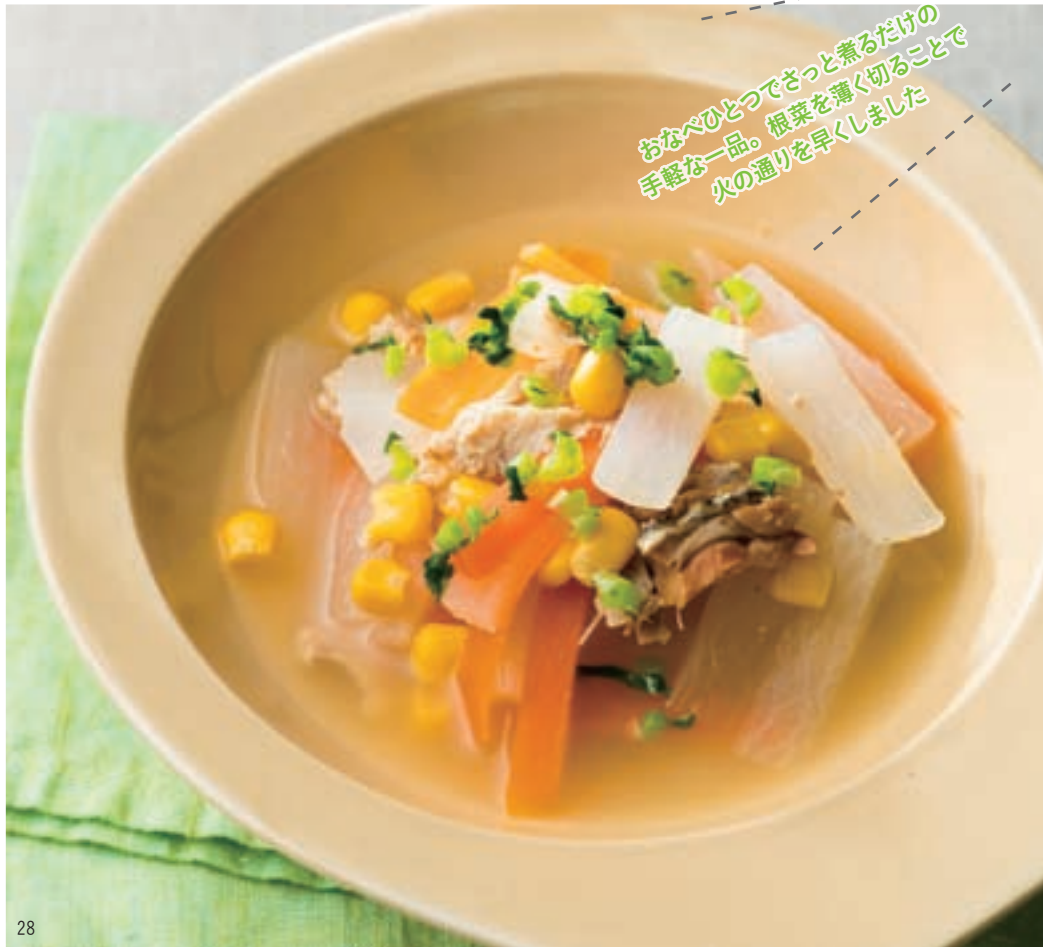
大根(短冊切り) — 1/6本 (150g)
にんじん(短冊切り) — 1/5本 (30g)
コンソメ(顆粒) — 小さじ1
水 — 1カップ
鮭(水煮缶) — 1/2缶 (50g)
粒コーン(水煮缶) — 大さじ2
塩・こしょう — 各少々(あれば)
大根の葉(みじん切り) — 少々

作り方

- 1 鮭は汁けをきる。
- 2 なべに大根、にんじん、コンソメ、水を入れて約10分煮る。
- 3 やわらかくなったら鮭とコーンを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 あれば大根の葉を散らす。

● 鮭缶をハム、ツナ缶にかえてもおいしくいただけます。

おなべひとつでさっと煮るだけの
手軽な一品。根菜を薄く切ることで
火の通りを早くしました



ひじきは、定番の煮物以外にも
サラダやあえ物に活用できます。
にんじんは加熱しすぎず、
歯ごたえを残して

✧ ひじきとにんじんのポン酢しょうゆサラダ

1人分
61kcal

材料 (2人分)

ひじき(水煮缶) — 1/4缶 (28g)
にんじん — 1本 (150g)
かいわれ大根 — 小1/4パック
ごま油 — 大さじ1/2
ポン酢しょうゆ — 大さじ1

作り方

- 1 にんじんはピーラーで薄く削る。
- 2 耐熱容器にひじきとにんじんを入れてごま油をふり、ラップをふんわりかけてにんじんが少ししんなりするまで、電子レンジで1〜2分加熱する。
- 3 かいわれ大根とポン酢しょうゆを加えて、全体を混ぜる。



ソースの風味がクセになる、
お弁当の彩りにもいいおかず

✦ にんじんのソースきんぴら

1人分
77kcal

材料 (2人分)

にんじん(細切り) — 1本 (150g)
油 — 小さじ2
ウスターソース — 大さじ1
白いりごま — 少々

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、にんじんをさっと炒めたら、水少々(分量外)をふりかけ、弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
- 2 しんなりしたらウスターソースを加えて炒め、火を止めてごまをふる。



市販のカットキャベツでも
作れます

✦ コールスローサラダ

1人分
94kcal

材料 (2人分)

キャベツ(せん切り) — 3枚 (150g)
にんじん(せん切り) — 1/8本 (20g)
塩 — 小さじ1/6
粒コーン(水煮缶) — 大さじ2
マヨネーズ — 大さじ1と1/2

作り方

- 1 ポリ袋にキャベツとにんじん、塩を入れてもみ、しんなりしたら水けを絞る。
- 2 コーンとマヨネーズを加えて混ぜる。



ごまの香りが食欲をそそる、
やさしい味わいのあえ物です

✦ ブロッコリーの白あえ

1人分
149kcal
(1/2量)

材料 (作りやすい分量…2〜3人分)

ブロッコリー(小房に分ける) — 正味100g
木綿豆腐 — 1/3パック (100g)
A マヨネーズ — 小さじ4
白すりごま — 小さじ4
めんつゆ(3倍希釈) — 小さじ2

作り方

- 1 耐熱容器にペーパータオルで包んだ豆腐をのせ、電子レンジで40〜50秒加熱する。
- 2 新しいペーパータオルで包み直し、冷めたら両手で絞って水けをきり、あら熱をとる。
- 3 耐熱容器にブロッコリーを入れ、水大さじ1〜2(分量外)をふり、ふんわりラップをかけ電子レンジで約1分30秒加熱して水けをきり、冷ます。
- 4 ボウルにAを合わせ、2の豆腐をフォークなどでつぶしながら混ぜ、3を加えてあえる。



長期保存できる乾物と缶詰で、
あっという間に完成

✦ 切り干し大根のごまドレあえ

1人分
87kcal

材料 (2人分)

切り干し大根 — 20g
ひじき(水煮缶) — 1/2缶 (55g)
ごまドレッシング — 大さじ2

作り方

- 1 切り干し大根は、袋の表示に従ってもどし、水けを絞る。
- 2 1をひじきと合わせてごまドレッシングであえる。



れんこんの歯ごたえを楽しめるサラダ。
絹さやはきゅうりにかえてもおいしい

◆ れんこんサラダ

1人分
138kcal

材料 (2人分)

れんこん 160g
絹さや 6枚
カニ風味かまぼこ(ほぐす) 3本
A 白すりごま 小さじ2
マヨネーズ 大さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1

作り方

- れんこんは薄い半月切りにし、水にさらす。絹さやは筋をとり、斜め半分に切る。
- 1を熱湯でさっとゆで、ざるにあげて冷ます。
- ボウルにAを合わせ、カニ風味かまぼこ、2を加えてあえる。
●れんこんと絹さやは、水けをしっかりとってください。



ひじきは加熱済みの
ドライパックを使うと時間短縮に

◆ ひじきときのこの温サラダ

1人分
38kcal
(1/5量)

材料 (作りやすい分量...5~6人分)

芽ひじき(乾燥) 大さじ2 (10g)
エリンギ 1パック (100g)
まいたけ(ほぐす) 1パック (100g)
トマト(1.5cm角切り) 1個 (170g)
A 塩 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ1/2
ごま油 大さじ1
こしょう 少々

作り方

- ひじきは袋の表示に従ってもどし、ざるにあげて水けをきる。エリンギは長さを半分に切った後、縦に薄切りにする。
- 耐熱容器に1とまいたけを入れ、Aを加えてさっと混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジで約5分加熱する。
- ラップをはずし、上下を返すようにして全体を混ぜる。すぐにぴったりとラップをかけ直して約10分おいて味をなじませ、トマトを加えて混ぜる。



海藻は積極的にとりたい食材のひとつ。
きゅうりやもやしで中華風にしても

◆ 海藻サラダ

1人分
66kcal

材料 (2人分)

海藻ミックス(乾燥) 2g
キャベツ(短冊切り) 3枚 (150g)
にんじん(短冊切り) 1/15本 (10g)
粒コーン(水煮缶) 大さじ1と1/2
A 白いりごま 小さじ1/2
砂糖 大さじ1/4
しょうゆ 大さじ1/2
酢 小さじ1/2
油 小さじ1
ごま油 大さじ1/4

作り方

- 海藻ミックスは袋の表示に従ってもどし、水けをきる。
- キャベツ、にんじんはさっとゆでて水けをきる。
- 1、2、コーンをAであえる。
●Aは、市販のドレッシングでもかまいません。



切ってあえるだけで立派な一品。
もずくをめかぶにかえても違ったおいしさ

◆ きゅうりとトマトのもずくあえ

1人分
22kcal

材料 (2人分)

きゅうり(乱切り) 1/2本 (50g)
トマト(乱切り) 小1/2個 (70g)
味付きもずく 1パック

作り方

- きゅうりとトマトをもずくであえる。

☆ ごぼうのイタリアン

1人分
142kcal

材料 (2人分)

ごぼう ——— 3/4本 (150g)
オリーブ油 ——— 大さじ1
A 粉チーズ ——— 大さじ3
塩・こしょう — 各少々
〈あれば〉
乾燥パセリ ——— 適量

作り方

- 1 ごぼうは皮をそぎ、縦半分に切って斜め薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ごぼうを軽く炒める。水少々を加え、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- 3 Aをふり、さっと炒める。
- 4 〈あれば〉乾燥パセリをふる。

洋風の味つけでごぼうのおいしさ再発見。ごぼうの厚みによって炒め時間を加減して



常備してある食材でできて、しかもレンジにかけるだけ。子どもも喜ぶメニューです

☆ じゃがいものチーズ蒸し

1人分
229kcal

材料 (2人分)

じゃがいも (半月切り) ——— 1個 (150g)
玉ねぎ (薄切り) ——— 1/4個 (50g)
ツナ (油漬け) ——— 小1缶 (80g)
酒 (または水) ——— 大さじ1
ピザ用チーズ — 大さじ4 (32g)
〈あれば〉
あらびきこしょう ——— 少々

作り方

- 1 耐熱容器に玉ねぎ、じゃがいも、油をぎったツナをのせて酒をふり、ふんわりラップをかけ、電子レンジで約4分加熱する。
- 2 じゃがいもがやわらかくなったら、チーズをのせてラップをかけ直して約30秒、チーズがとけるまで加熱する。
- 3 〈あれば〉こしょうをふる。

一工夫でもっとおいしく スープ&みそ汁



油揚げにきのこ、
青菜など、この一晩に
うまみたっぷり

1人分
75kcal

✦ 具たくさんみそ汁

材料 (2人分)

えのきたけ ———— 小1/4袋 (25g)
じゃがいも(いちょう切り) — 小1個 (100g)
にんじん(いちょう切り) — 1/15本 (10g)
油揚げ(短冊切り) ———— 1/2枚
小松菜(ざく切り) ———— 1本 (35g)
だし汁 ———— 1と1/2カップ
みそ ———— 小さじ2

作り方

- 1 えのきたけは石づきを除き、長さを3等分に切り、ほぐす。
- 2 なべにじゃがいもとにんじん、だし汁を入れて火にかける。
- 3 やわらかくなったら油揚げ、えのきたけ、小松菜を加え、さっと煮て、みそを溶き入れる。

✦ しょうがたっぷり長ねぎスープ

1人分
18kcal

材料 (2人分)

長ねぎ(小口切り) ———— 白い部分1/2本 (30g)
長ねぎ(3cm長さに切る) ———— 白い部分1/2本 (30g)
しょうが ———— 1/2かけ
干しいたけ(スライス) — 2枚分 (4g)
水 ———— 1と1/2カップ
鶏がらスープのもと ———— 小さじ1
こしょう ———— 少々

作り方

- 1 なべに分量の水を入れ、干しいたけを入れてもどす。
- 2 しょうがは半分をせん切りにし、残りをすりおろす。
- 3 1に鶏がらスープのもと、長ねぎ、せん切りしょうがを加え、弱火で約10分煮る。
- 4 こしょうをふって器に注ぎ、おろししょうがを添える。

しょうがが効いているので
うす味でもおいしく
食べられます



※しょうがひとかけとは、親指大または親指の第一関節から上ほどの大きさのこと。約15g。



包丁を使わずにできるので、
忙しいときのメニューにも

✦ ホタテとレタスのスープ

1人分
55kcal

材料 (2人分)

レタス(手でちぎる) — 3枚 (75g)
A ホタテ(水煮缶) ———— 小1缶
粒コーン(水煮缶) ———— 大さじ2
コンソメ(顆粒) ———— 小さじ1
水 ———— 1と1/3カップ
こしょう ———— 少々

作り方

- 1 なべにAを入れて火にかけ、沸騰したらレタスを加え、こしょうで味をととのえる。
- ホタテは缶汁ごとに入れてください。

✦ のりと豆腐のスープ

1人分
46kcal

材料 (2人分)

焼きのり(手でちぎる) — 全型1/2枚
豆腐(角切り) — 1/3パック (100g)
生しいたけ(薄切り) — 2枚 (20g)
水 ———— 1と1/2カップ
A 鶏がらスープのもと ———— 小さじ1と1/2
しょうゆ ———— 小さじ1/2
ごま油 ———— 小さじ1/2

作り方

- 1 なべに分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら豆腐と生しいたけを加えて煮る。
- 2 Aで調味し、のりを加え、ごま油で香りをつける。

ごはんのお供・のりは
スープとも相性ぴったり



お手軽パーティメニュー

簡単に作れて見栄えがする、おもてなしにおすすめのメニューをご紹介します。
器や小物づかいで、さらにおしゃれな装いになりますよ。

おすすめメニュー

丸ごとトマトの炊き込みピラフ
- P.40 -

グリル野菜のマリネ
- P.40 -

かぼちゃのスイートポテト風
- P.41 -

Party Time

炊飯器にセットするだけ！
トマトの栄養がそのまま詰まったピラフ

☆ 丸ごとトマトの炊き込みピラフ

1人分
296kcal
(1/4量)



材料 (作りやすい分量…4～6人分)

トマト ——— 小2個 (250g)
米 (洗う) ——— 2合
オリーブ油 ——— 小さじ1
コンソメ (顆粒) ——— 小さじ2
さやいんげん (ゆでて刻む) ——— 8本
〈あれば〉
黒こしょう ——— 少々

● 5.5合炊き以上の炊飯器を使用してください。

作り方

- 1 トマトはヘタを包丁の先でぐるりと切りとる。
- 2 炊飯器に米を入れ、1.5合の目盛りまで水を入れる。オリーブ油、コンソメを加えて混ぜ合わせ、トマトの切り口を下にして、真ん中に置いて白米と同様に炊く。
- 3 炊き上がったら、トマトの皮をとり除く。
- 4 トマトをつぶしながら全体を混ぜ、さやいんげんを散らす。
- 5 あれば黒こしょうをふる。

ドレッシングを変えると、
和風や中華風にアレンジできます

☆ グリル野菜のマリネ

1人分
187kcal



材料 (4人分)

鶏肉 (手羽先・骨に添って切り込みを入れる) — 4本 (240g)
塩・こしょう ——— 各少々
かぶ (縦薄切り) ——— 小3個 (240g)
エリンギ (縦薄切り) ——— 小1本 (40g)
赤・黄パプリカ (2cm縦切り) ——— 各1/2個 (各90g)
アスパラガス ——— 4本 (80g)
オリーブ油 ——— 大さじ1
イタリアンドレッシング ——— 適量

〈あれば〉
粒マスタード ——— 適量

作り方

- 1 鶏肉は塩・こしょうをふる。アスパラガスは下1/3のかたい部分をピーラーでむいて3cm幅に斜めに切る。
- 2 アスパラガス、かぶ、エリンギ、パプリカ、オリーブ油をポリ袋に入れ、袋の上からよくもむ。
- 3 グリルの天板にアルミホイルを敷き、鶏肉と2を並べ、8～10分焼く (片面グリルの場合は途中で裏返す)。
- 4 焼いた3をポリ袋に入れ、ドレッシングを加え、袋の口を閉じて約10分味をなじませる。
- 5 あれば、鶏肉に粒マスタードをまぶす。

冷凍かぼちゃで
簡単手作りスイーツ

☆ かぼちゃのスイートポテト風

1個分
81kcal



材料 (作りやすい分量…5個分)

冷凍かぼちゃ — 8個 (200g)
A バター ——— 20g
砂糖 ——— 大さじ2
牛乳 ——— 大さじ2

作り方

- 1 耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れ、ラップをかけて電子レンジで約5分加熱し、皮をとり除く。
 - 2 1にAを加えて、ラップをかけ直したら電子レンジで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。
 - 3 アルミカップなどに入れ、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。
- 絞り出し袋がある場合は絞ってもいいでしょう。

☆ Column

料理の腕が、ぐんと上がった気分になる、
あると便利なキッチングッズ

包丁とまな板をわざわざ出すのは洗い物が増えて面倒、そんなときに便利なのがキッチンバサミ。キムチなどもまな板いらず、薬味に使う小ねぎや乾物もまな板の上で切ることができます。はずして丸洗いできるものが衛生的です。

野菜の皮を薄くむくときには、ピーラーが便利。皮むきだけでなく、ごぼうの笹がきにもおすすめです。また、洗いおけを置きたくてもスペースがない場合は、折りたためるシリコン製のおけがあります。使わないときはちょっとしたスペースがあればコンパクトに収納できます。

焼き物を裏返したり、めん類を取り分けたりするにはトンガが活躍します。サイズはいろいろありますが、最初に買うなら安くてベーシックなステンレス製を。フッ素樹脂加工のフライパンで使うなら、傷がつきにくいシリコン製がいいでしょう。



✧ おすすめメニュー ✧

たっぷり野菜のパンキッシュ
- P.44 -

タンドリーチキン
- P.44 -

大豆入りラタトゥイユ
- P.45 -

Party Time

深めのフライパンを使うと、
卵液が固まりにくいので注意！

★ たっぷり野菜のパンキッシュ

1人分
396kcal
(1/4量)



材料 (26cmのフライパン1つつ)

食パン (8枚切り) — 4枚
ウインナーソーセージ
(小口切り) — 4本
玉ねぎ (薄切り) — 1個 (200g)
赤・黄パプリカ (乱切り) — 各1/2個 (各90g)
バター — 20g
A 卵 (溶く) — 4個
牛乳 — 1カップ
塩 — 小さじ1/4
こしょう — 少々
ピザ用チーズ — 3/5カップ (50g)
(あれば)
乾燥パセリ — 適量

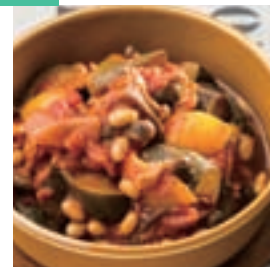
作り方

- 1 食パンは対角線で4等分に切り、フライパンで焼き色をつけ、取り出す。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎとパプリカ、ウインナーを加えて炒め、塩・こしょうで調味する。火を止め、フライパンの側面に食パンを並べる。
- 3 Aを混ぜ合わせ、2に注ぎ入れてチーズを上のにのせる。アルミホイルでふたをし、弱火で固まるまで約20分焼く。
- 4 あればパセリを散らす。

セロリやにんじん、じゃがいもなど、
好みの野菜でアレンジも可能

★ 大豆入りラタトゥイユ

1人分
84kcal



材料 (4人分)

しめじ — 小1/2パック (50g)
玉ねぎ (1cm角切り) — 1/2個 (100g)
なす (1cm角切り) — 1本 (80g)
黄パプリカ (1cm角切り) — 1/2個 (90g)
ズッキーニ (1cm角切り) — 1/2本 (75g)
オリーブ油 — 大さじ1
おろしにんにく (チューブ) — 約1cm
A カットトマト (水煮缶) — 1/2缶 (200g)
大豆 (水煮) — 2/5カップ (55g)
コンソメ (顆粒) — 小さじ1
砂糖 — 小さじ1/2～1
しょうゆ — 小さじ2/3
こしょう — 少々

作り方

- 1 しめじは石づきを除いて、ほぐす。
 - 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、玉ねぎを炒める。
 - 3 なす、パプリカ、ズッキーニと1を加えて炒め、Aを加えて沸騰したらふたをし、弱火でときどき混ぜながら約15分煮る。仕上げにこしょうをふる。
- 3の水分が少ないときは、水大さじ2～3 (分量外)を加えてください。

漬け込んで焼くだけで
メインディッシュのでき上がり

★ タンドリーチキン

1人分
268kcal



材料 (4人分)

鶏肉 (もも・から揚げ用) — 400g
A おろしにんにく (チューブ) — 約1cm
おろししょうが (チューブ) — 約2cm
プレーンヨーグルト — 100g
トマトケチャップ — 大さじ2
しょうゆ — 小さじ1
カレー粉 — 小さじ2
砂糖 — 小さじ2
塩・こしょう — 各少々
油 — 大さじ1
(あれば)
クレソン — 1束
ラディッシュ (薄切り) — 4個

作り方

- 1 ポリ袋にAを入れ、鶏肉を加えて袋の上からよくもみ込む。
 - 2 フライパンに油を熱し、鶏肉の皮を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして、弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
 - 3 皿に盛りつけ、あればクレソンとラディッシュを添える。
- 魚焼きグリルやオーブントースターでも焼けます。

★ Column

非常用だけなんてもったいない！
缶詰をじょうずに使いこなそう

料理ビギナーにはハードルが高い青魚も、缶詰なら調理が簡単で栄養価も高く、ぜひ活用してほしい食材です。水煮ならにんにくと炒めてパスタにあえたり、みそ煮と野菜を炊きあわせたり、手軽に一品できるのも缶詰のいいところ。水煮やみそ煮などの定番以外にも、最近はオリーブ油漬けやトマトソース味など、さまざまな味つけのものが売られています。

また、魚以外にも豆類やひじきなどの水煮缶もあり、サラダや煮物にそのまま入られます。

缶詰だと量が多い場合は、レトルトパウチを活用しましょう。お弁当用に、単身や2人世帯にとっても便利です。



使いきれなかった食材を長もちさせる 保存テクニック

食材が使いきれなくてムダになるから料理はしない、という人もいるのでは？そこで、食材の鮮度を保ち、長もちさせる保存テクニックをご紹介します。賢く保存して、おいしいうちに食材を使いきりましょう。

冷蔵保存

にんじん

にんじんは秋から冬が旬の野菜。冬は常温で、それ以外は冷蔵がおすすめ。水けがあったら拭き取ってから新聞紙で包み、冷蔵庫に立てて保存します。

キャベツ

丸ごと購入したら、包丁で芯をくり抜き、濡らしたペーパータオルを詰めてポリ袋に入れて冷蔵庫へ。中心から水分が抜けていくのを防ぐためです。レタスも同様に保存します。

ピーマン・パプリカ

どちらも水けが苦手なので、水分を拭き取ってからペーパータオルで包み、ポリ袋に入れてから冷蔵庫へ。

大根

葉つきのものは、葉を切り落としてから新聞紙で包み冷蔵庫へ。または、ほどよい長さにカットしてからラップで包み、立てて置きます。

なす

冷やしすぎに弱いのが特徴。ペーパータオルで包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存します。



冷蔵保存の三種の神器、
新聞紙・ペーパータオル・ポリ袋



常温保存

じゃがいも

新聞紙に包んで冷暗所で保存。りんごと一緒に包むと、りんごから出るエチレングスがじゃがいもの発芽を遅らせてくれます。

しょうが

冷蔵庫だと表面が水っぽくなり、カビが生えることがあります。ペーパータオルで包んでから、風通しのいい場所で保存しましょう。

ごぼう

泥つきの場合はそのまま新聞紙で包んで、冷暗所で保存すると日もちします。土に埋めれば、より長く保存できます。洗いごぼうはポリ袋に入れて冷蔵庫へ。



冷凍保存

ブロッコリー

変色しやすいため、数日で食べきりたい食材。それ以上保存するならば、小房に分けて硬めにゆでて、保存袋で冷凍を。加熱料理なら、そのまま使えます。ほうれん草、カリフラワーも同様に。

ねぎ

小口切りやみじん切りにしてラップで包み、保存袋で冷凍すると、薬味などにすぐ使えて便利です。平らにして冷凍しましょう。

きのこ

どのきのこも、石づきを切り落としてから食べやすいように切り分けたり裂いたりして、保存袋に入れて冷凍。いろいろ混ぜて、きのこミックスにするのもおすすめ。

納豆

意外と賞味期限が短い納豆も、冷凍することができます。保存袋に入れて、乾燥と匂いもれがないようにして保存します。



調理しやすいサイズに切って冷凍が基本



参考文献『食品の保存テク』徳江千代子監修・朝日新聞出版

● 電子レンジを正しく使うために ●

電子レンジは、使い方によって危険な場合があります。飲み物やシチュー、調味料などの液体は、加熱前によくかき混ぜ、温めすぎないように。製品やW（ワット）数、庫内の場所によって温まり方が異なるため、様子を見ながら加熱してください。

また、レンジの庫内はこまめに手入れを行い、取扱説明書の記載内容を守って、安全に使いましょう。

● 塩加減を覚えましょう ●

少々

親指と人差し指の2本でつまんだ量をいいます。約0.5g（小さじ1/12程度）。



ひとつまみ

親指と人差し指、中指の3本でつまんだ量をいいます。約1g（小さじ1/6程度）。

