

みんなであらしくおいし ~よく噛んで食べよう~

vol. 2

	料理
1	大豆ひじきごはん
2	かみかみサラダ
3	豆腐入りさくさくつくね
4	三色白玉団子
5	ごぼうと豚肉のトマト煮
6	きのこ汁
7	切干大根のペペロンチーノ風
8	洋風きんぴら

大豆ひじきごはん



1人分
エネルギー 259kcal
食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

米	1.5合
大豆(乾燥)	0.5合
ひじき(乾燥)	大さじ1・・水で洗う
塩	小さじ1/2



黒大豆ごはん

黒大豆を使うとほんのりピンク色に仕上がります。

- 作り方**
1. 米と大豆を合わせてとき、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
 2. ひじき、塩を入れて30分以上おいてから炊飯する。
※大豆が煮えない場合があるので、炊飯器の「早炊き」「お急ぎ」機能は避ける。

ワンポイント

- ・ご飯を固めに炊き、バターを加えるとピラフ風になります。
- ・桜えび、じゃこ、雑穀を加えると噛みごたえが増します。
- ・乾燥大豆のかわりに「炒り大豆」「ゆで大豆」でも作れます

レシピ提案：東京医療保健大学学生、(公財)世田谷区保健センター

かみかみサラダ

材料 (4人分)

ごぼう	4cm位(20g)・・千切り	
だいこん	5cm位(80g)・・太め千切り	
にんじん	2cm位(20g)・・千切り	
きゅうり	1/2本(60g)・・千切り	
するめいか細切(2mm程度)	20g	
a	ごま油	小さじ2
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	いりごま(白)	小さじ1



1人分
エネルギー 54kcal
食塩相当量 0.6g

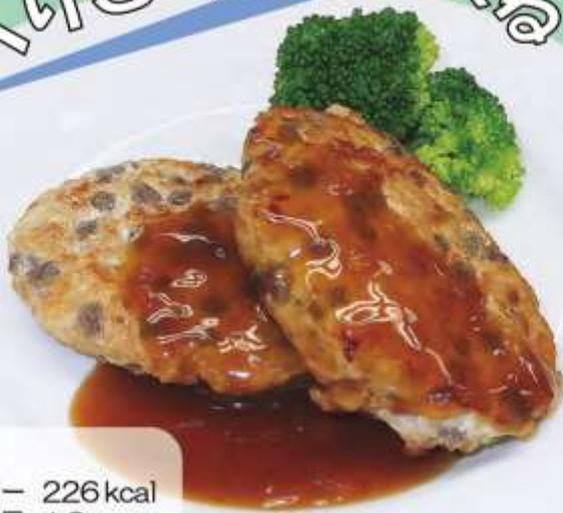
- 作り方**
1. するめいかは、ひたひたの水でもどす。
 2. 1を耐熱皿に入れ、電子レンジにかける(加熱目安：600W 30秒)。
 3. 沸騰した湯に、野菜をごぼうから順に入れさっとゆで、1と混ぜる。
 4. aを混ぜ合わせドレッシングを作り、食べる直前に2と和える。

ワンポイント

- ・いかのかわりに、あさりなどの魚介類も使いましょう。
- ・するめいかのかわりに乾燥切りいかを使うとやわらかく食べやすくなります。

レシピ提案：旧 守山小学校(家庭の作り方で紹介しています。)

豆腐入りさくさくつくる



1人分
エネルギー 226kcal
食塩相当量 1.8g

材料 (4人分)

鶏ひき肉	280g	
木綿豆腐	1/3丁 (80g)	水気を切る
a	しょうが	1かけ・・・すりおろす
	卵	1/2個分・・・割りほぐす
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/4
れんこん	120g	・・・粗みじん切り
こんにゃく	120g	・・・粗みじん切り
小麦粉	小さじ1	
油	小さじ2	
b	水	カップ1/2
	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
水溶き片栗粉 (片栗粉・水		各小さじ1)

- 作り方**
1. ボウルに鶏肉、豆腐、aを入れよく練る。
 2. れんこん、こんにゃくに小麦粉をまぶし1に混ぜ、8枚の小判型にする。
 3. フライパンに油をしき、2を焼く。
 4. 鍋にbを入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、3にかける。

ワンポイント・豆腐は水気をよく切って使いましょう。
れんこんやこんにゃくなど、切り方を変えて食感を楽しみましょう。

レシピ提案：テルウェル東日本株式会社

材料 (作りやすい分量)

《かぼちゃ白玉》白玉粉 85g
かぼちゃ 100g (種とわたをとって)
・・・皮をむきゆでてつぶす
片栗粉 大さじ1、水 カップ1/4強
《にんじん白玉》白玉粉 100g、砂糖大さじ3、
にんじん (すりおろし) 120g
《草だんご白玉》白玉 125g、豆腐 100g
砂糖小さじ1、しゅんぎく (ゆでてきざむ) 15g

1人分
エネルギー 177kcal
食塩相当量 0g
(あんは含まれていません)



白玉団子

- 作り方**
1. 白玉の材料をそれぞれ混ぜあわせ、水を少しずつ加えながら“耳たぶくらい”のやわらかさになるようにこねる。
 2. 食べやすい大きさに丸めてゆで、団子が浮いてきたら、冷水にとる。
 3. 好みで、小豆缶、きなこ、黒蜜などをかける。

ワンポイント

- ・白玉団子は食べる方にあわせて、小さく丸めたり、ゆでたものをはさみで切って調整しましょう。白玉粉の半分を小麦粉にすると、固く粘りも抑えられます。
- ・白玉団子は温かいとやわらかくなります。

レシピ提案：区立保育園

材料 (4人分)

豚もも肉 (角切り)	200g
a { しょうが	1かけ・・・すりおろす
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
たまねぎ	1個・・・くし切り
ごぼう	1本(180g位)・・・乱切り
にんじん	1/2本(100g位)・・・半月切り
ホールトマト缶	1缶(400g)
油	小さじ2
だし汁	カップ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
みそ	大さじ1・1/2

ごぼうと豚肉の和風トマト煮



1人分
エネルギー 205 kcal
食塩相当量 1.8 g

- 作り方**
1. aに漬けた肉、たまねぎ、ごぼう、にんじんを炒める。
 2. トマト缶を入れ、適当な大きさになるようにつぶしながら混ぜ、だし汁を加えて煮込む。
 3. 調味料を入れ、味を調える。

ポイント

- ・材料は大きめに切りましょう。
- ・だいこん、れんこん、じゃがいもなどでつくるのもお勧めです。
- ・仕上げにこまつなやチンゲンサイ、ブロッコリーなどを加えてみましょう。

レシピ提案：東京農業大学 学生

きのこ汁



材料 (4人分)

だし汁	3カップ
しめじ	1/2 株 (50g)
	・石づきをとり、ほぐす
えのき	1 株 (100g)・・・5cmに切る
油揚げ	1/2 枚 (15g)
	・油抜きし、1cmに切る
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
水溶き片栗粉 (片栗粉・水)	各大さじ1/2

1人分
エネルギー 33 kcal
食塩相当量 1.0 g

- 作り方**
1. だし汁に材料を入れ、しょうゆ・塩を入れて味を調える。
 2. ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

- ・まいたけ、しいたけ、エリンギ、なめこなど好みのきのこ類を組み合わせてください。

レシピ提案：日本女子体育大学附属みどり幼稚園

材料 (4人分)

切干大根 (乾)	50g	・ ・ 水で洗い食べやすい 長さに切る
冷凍シーフードミックス	1袋 (180g位)	
こまつな	2株 (50g位)	・ ・ 3cm位の長さに切る
油	大さじ1	
にんにく	1片	・ ・ ・ みじん切り
赤唐辛子 (好みで)	1本	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

1人分

エネルギー 93 kcal

食塩相当量 1.0 g

切干大根の ペロニチーノ風



- 作り方** 1. フライパンに油、にんにく、(唐辛子)を入れ、火にかけて香りをだす。
2. シーフードミックス、切干大根、こまつなの順に炒め、塩・こしょうで味を調える。

ワンポイント

- ・ 子ども用は、赤唐辛子を使わず作りましょう。
- ・ オリーブ油を使うと風味が増します。

レシピ提案：地域の食環境づくり推進部会委員

洋風きんぴら



材料 (4人分)

ごぼう	1本 (150g)	・ ・ よく洗い泥をおとし4cmの 長さのせん切りにして水につ けておく
パプリカ	1/2個 (100g)	・ ・ せん切り
バター (または油)	小さじ2	
a	砂糖	大さじ1弱
	トマトケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1
	水	カップ1/4
いりごま (白)	少々	

1人分

エネルギー 74 kcal

食塩相当量 0.7 g

- 作り方** 1. aを混ぜ合わせておき、鍋にバターを入れ、ごぼう、パプリカの順に炒める。
2. 火が通ったらaを加え、汁気をとばし、好みでいりごまをかける。

ワンポイント

- ・ ピーマン、にんじん、こんにゃく、えのきなどを加えてみましょう。

レシピ提案：昭和女子大学 学生