

# みんなでも楽しくおいしく

～素材の味を活かして簡単に！～

vol. 5

	料理
1	クリーミーな豆乳パスタ
2	せたがやピクルス
3	高野豆腐の卵とし丼
4	雑穀入りピラフ
5	白身魚と野菜のハーブ焼き
6	ロールキャベツ風トマトソース
7	魚の塩こうじ焼き
8	れんこんにゃく / チンゲンサイと卵の春雨スープ

材料 (4人分)

スパゲティ(乾)	400g・・・茹でる
バター	20g
a	鶏肉(むね皮なし) 200g・・・一口大のそぎ切り
	塩・こしょう 少々
	小麦粉 大さじ1・・・鶏肉にまぶす
b	たまねぎ 小1個・・・薄切り
	きのこ(好みで) 200g・・・たまねぎと同じ大きさに切るまたはほくす
コンソメスープ	1カップ
c	いんげん 4本・・・斜め切り
	パプリカ(赤) 1/4個・・・薄切り
豆乳(無調整)	2カップ
塩・こしょう	少々

クリーミーな  
豆乳パスタ

主食 主菜  
副菜



1人分  
エネルギー 519kcal  
食塩相当量 0.9g

- 作り方**
- 鍋にバターを入れ、a、bを炒め、コンソメスープ、cを加える。
  - 豆乳を加え、かき混ぜながらひと煮立ちさせ、味を調える。
  - 食べる直前に、2にスパゲティを入れ、混ぜ合わせる。

ワンポイント

- ◆ 豆乳を使った短時間で作れるパスタです。とろりとしたソースに仕上げたい場合は、材料にじゃがいもを加えてみましょう。
- ◆ 仕上げに炒って砕いたナッツ(アーモンド、くるみなど)を散らすと、香ばしさが加わり減塩でもおいしく作ることができます。

レシピ提案 テルウェル東日本株式会社

せたがやピクルス



世田谷区でとれる野菜やかぶ、キャベツ、たまねぎ、カリフラワーなど季節の野菜を使ってみてはいかがでしょうか。

材料 (作りやすい分量)

だいこん	1/4本(250g)・・・拍子木切り
きゅうり	1本(100g)・・・拍子木切り
にんじん	1/2本(80g)・・・拍子木切り
パプリカ(黄)	1/3個(50g)・・・短冊切り
a	砂糖 大さじ4・1/2
	酢 大さじ4
	塩 小さじ1/3

- 作り方**
- 野菜は食感を残すようにさっと茹でて、水気を切る。
  - aを合わせ、電子レンジで加熱し、1を漬け込む。

1人分  
エネルギー 27kcal  
食塩相当量 0.2g

ワンポイント

- ◆ 酢を使った「適塩」で、作り置きができる野菜料理です。冷蔵庫で数日間保存ができます。
- ◆ いろいろな料理と相性がよいので、一品プラスして野菜を補いましょう。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

世田谷区  
食育キャラクター  
せたべる



主食 主菜  
副菜

このマークはせたがや食育メニューが主食・主菜・副菜のどれに該当するかを表しています。全てに色がついていると一品で主食・主菜・副菜がそろうことを意味しています。

主食 主菜  
副菜

## 高野豆腐の卵としじい丼

### 材料 (4人分)

米	2合・・・ごはんを炊く
油	小さじ1
鶏肉(もも)	120g・・・角切り
a	にんじん 1/4本・・・いちょう切り
	ごぼう 1/4本・・・斜め切り
	たまねぎ 小1個・・・薄切り
	しめじ 1パック・・・石づきをとり小房に分ける
b	だし汁 2カップ
	砂糖 大さじ1弱
	しょうゆ 大さじ1・1/2
	塩 小さじ1/4
高野豆腐(乾)	カットしているもの 30g ・・・ぬるま湯で戻し、水気を絞る
卵	6個・・・割りほぐす
こまつな	2株(40g)・・・3cmに切る



1人分  
エネルギー 520kcal  
食塩相当量 1.9g

- 作り方**
1. 油で鶏肉、aを炒める。bを加え、高野豆腐を入れて煮る。
  2. とき卵を流し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。卵が固まってきたら、こまつなを入れて仕上げ、ごはんの上に盛り付ける。

**ワンポイント** ◆ 乾物の高野豆腐を使った食べ応えのあるメニューです。市販のカット野菜を利用すると簡単に作れます。

レシピ提案 松沢小学校

主食 主菜  
副菜

## 雑穀入りピラフ

### 材料 (4人分)

米	2合
雑穀	40g
水	炊飯器2合分の目盛りに合わせる
a	冷凍シーフードミックス 200g
	たまねぎ 小1個・・・みじん切り
	エリンギ 大1本・・・1cm角切り
塩	小さじ1/2弱
バター	10g
ピーマン	1個・・・1cm角切り



1人分  
エネルギー 360kcal  
食塩相当量 1.2g

- 作り方**
1. 米と雑穀はといて30分ほど水につけ、ザルにあげる。
  2. 炊飯器に1を入れて水加減をし、a、塩、バターを加えて炊く。
  3. 炊きあがったら、ピーマンを加え、10分位蒸らす。

**ワンポイント** ◆ 炊飯器に材料を入れて炊くだけで作れる簡単なピラフです。  
◆ 鶏肉、季節の野菜などを組み合わせて好みのピラフを作りましょう。

レシピ提案 公益財団法人 世田谷区保健センター



ごはんやパンと組み合わせると主食・主菜・副菜がそろいます



材料 (4人分)

生たら (1切れ80g位)	4切れ
a { 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
b { ドライバジル	小さじ1
オリーブ油	大さじ3
じゃがいも	小2個・・・薄切り
パプリカ (黄)	中1個・・・乱切り
にんじん	中1/2本・・・薄切り
たまねぎ	大1/2個・・・角切り
にんにく	小1片・・・せん切り
塩	小さじ1/2

※お好みでハーブ等をトッピングしてください。



- 作り方**
1. たらにaをかけ5分たったら、よく混ぜ合わせたbを加え20分漬け込む。
  2. フライパンに1とにんにくを入れて両面を焼いて、取り出す。
  3. 2のフライパンに野菜を入れ、塩を加え、蓋をして蒸し焼きにする。

ワンポイント

- ◆ フライパン1つで主菜と副菜を作ることができます。
- ◆ バジルなどのハーブを使うと香りが豊かになります。
- ◆ ドライバジルのかわりに生バジルやしそを使ってもおいしく食べられます。

レシピ提案 コンパスグループ・ジャパン株式会社



材料 (4人分)

合いびき肉	250g
キャベツ	8枚
たまねぎ	1/2個・・・みじん切り
ミックスベジタブル	80g
a { 卵	1個・・・割りほぐす
牛乳	大さじ1
塩	少々
こしょう	適宜
ナツメグ	少々
トマト缶 (カット)	400g
b { コンソメ	4g
水	1カップ

- 作り方**
1. キャベツは電子レンジでラップをふんわりかけてしんなりするまで加熱する。
  2. 合いびき肉、たまねぎ、ミックスベジタブルと混ぜ合わせたaをボールに入れてねばり気がでるまでこねる。
  3. 鍋にキャベツを2枚敷き、2の1/4量を全体にのばす。これを3回繰り返す。
  4. 3にb、トマト缶を加え、火にかける。沸騰したら落とし蓋をして30分蒸し煮にする。

ワンポイント

- ◆ 鍋を火にかけておくだけで簡単にできます。
- ◆ ナツメグが肉の臭みを抑えてくれることで、料理のおいしさが増します。また、ひき肉料理との相性がよいので、他の料理にも活用してみましょう。

レシピ提案 東京医療保健大学学生



# 魚の塩こうじ焼き



## 材料 (4人分)

生さけ (1切れ 80g位) 4切れ  
 塩こうじ 大さじ1  
 ブロッコリー 120g・・・小房にわけ  
 茹でる

## 組み合わせ例

れんこんにゃく

チンゲンサイと  
卵の春雨スープ

1人分  
 エネルギー 117kcal  
 食塩相当量 0.7g

- 作り方**
1. 生さけに塩こうじを塗り、下味をつける。(20分)
  2. クッキングシートを使い、フライパンで両面を焼く。
  3. さけを皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。

## ワンポイント

- ◆ 下味をつけて焼くだけの手軽に作る事ができる一品です。
- ◆ さわら、めかじきなどでも作ることができます。
- ◆ 塩こうじが素材のうまみを引き出してくれます。

レシピ提案 喜多見中学校

# れんこんにゃく



# チンゲンサイと 卵の春雨スープ

## 材料 (4人分)

こんにゃく 1枚・・・スプーンや手で  
一口大にちぎる  
れんこん 中1節・・・2~3mm ちょう切り  
にんじん 中1/4本・・・3~4mm  
ちょう切り  
ごま油 小さじ2  
a { 砂糖 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
水 大さじ1  
かつお節 小1袋  
いりごま(白) 小さじ1



1人分  
 エネルギー 60kcal  
 食塩相当量 0.5g

- 作り方**  
 材料をごま油で炒め、aで調味し、仕上げにかつお節、ごまをふる。

## 材料 (4人分)

春雨(乾) 20g・・・茹でて切る  
チンゲンサイ 1株・・・2cmに切る  
しいたけ 2個・・・薄切り  
水 3カップ  
a { 鶏がらスープの素 小さじ2  
こしょう 少々  
しょうが 1かけ・・・せん切り  
卵 2個・・・割りほぐす



1人分  
 エネルギー 62kcal  
 食塩相当量 1.3g

- 作り方**  
 分量の水を沸騰させて材料を入れ、煮たらaで調味し、卵を回し入れ火を止める。

## ワンポイント

- ◆ れんこんにゃくは常備菜として活用できます。また、仕上げにかつお節やごまを使うことで調味料を抑えることができます。
- ◆ 春雨スープは他の青菜やきのこ類でも作ることができます。

レシピ提案 昭和女子大学学生

