

健康せがや+1  
みんなで 楽しく おいしく  
~朝ごはんを食べよう~

vol. 7

	料 理
1	根菜の和風タコライス
2	お好み焼き風卵焼き
3	つなツナパンケーキ
4	長ねぎのとろみスープ
5	いわし丼
6	ブロッコリーのアーモンド和え
7	野菜のみそマヨ和え
8	ひじきの煮物
9	手作りなめたけ
10	たまねぎとにんじんのナムル

## 材料 (4人分)

a	{ 米	2合	・・aをあわせて炊く
	{ カレー粉・バター	各	小さじ1/2
	油	小さじ2	
	ごぼう	小	1/4本
	れんこん	3cm位	・・半月切り
	にんにく・しょうが	各	1かけ
	豚ひき肉	160g	・・粗みじん切り
	たまねぎ	小	1個
	にんじん	1/3本	・・粗みじん切り
	カレー粉	小さじ1	
	塩	小さじ1/6	
	こしょう	少々	
	水	カップ	3/4
b	{ トマトケチャップ	大	さじ1
	{ 赤みそ	大	さじ1
	{ ウスターソース・カレー粉	各	小さじ2
	{ しょうゆ	小	さじ1/2
	ミックスビーンズ	40g	
	つけあわせ	レタス	2枚
		トマト	1/2個

## 根菜の和風タコライス<sup>1</sup>

時間のあるときに作っておくと、朝食、昼食、夕食のおかずとして活用できる料理です。

調理時間 30分  
米の浸水、炊飯時間を除く



1人分  
エネルギー 441kcal  
食塩相当量 1.5g

- 作り方**
1. 油でごぼう、れんこんをよく炒め、にんにく、しょうがを加えて炒める。
  2. 豚ひき肉をほぐしながら炒め、たまねぎ、にんじんを炒め、塩、こしょうをする。
  3. 1と2に水、bの調味料、ミックスビーンズを加え、水気がなくなるまで煮込む。
  4. 皿にご飯を盛り付け3をかける。レタス、トマトを添える。

**ワンポイント** ◆ 混ぜておにぎりに、パンにはさんで、また、野菜と煮込むなど料理に活用しましょう。  
◆ 鶏ひき肉、牛ひき肉、野菜を変えて作ってみましょう。◆ 冷凍保存できます。

レシピ提案 区立喜多見中学校

## 2 お好み焼き風卵焼き

調理時間 15分



1人分  
エネルギー 119kcal  
食塩相当量 0.8g

## 材料 (4人分)

卵	4個	
万能ねぎ	4本位	
	・・1cmに切る	
a	{ 油	小さじ1
	{ キャベツ	100g (大2枚位)
	{ ・・・	3cm長さの短冊切り
a	{ もやし	40g (1/5袋)
	{ 桜えび	大さじ1
油	小さじ1	
お好み焼きソース	大さじ2	
かつお節	小1袋	
あおのり	小さじ2	

- 作り方**
1. 卵を割りほぐし、万能ねぎを加えて混ぜておく。
  2. フライパンに油を入れaの材料を炒め、1に加えてよく混ぜる。
  3. フライパンに油を入れて、2を流し両面を焼く。
  4. お好み焼きソースをぬり、お好みでかつお節、あおのりをかける。



**ワンポイント** ◆ 忙しい時は、キャベツの千切りなどのカット野菜を使うと便利です。  
◆ 厚焼き玉子のように焼いたり、電子レンジで加熱すると食感が変わり楽しめます。

レシピ提案 東京農業大学学生



作りおきができます。時間のある時に多めに作って利用しましょう。



## 5 ひじきの煮物



1人分  
エネルギー 49 kcal  
食塩相当量 1.0g

### 材料 (作りやすい分量)

油	小さじ1	
a	ひじき (乾)	1袋 (15g) 水でもどす
	にんじん	1/4本・・・短冊切り
	油揚げ	1枚・・・短冊切り
大豆水煮	40g	
b	だし汁または水	カップ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	酒	小さじ2

調理時間 20分 ひじきのもどし時間を除く

**作り方** 油でaを炒め、大豆水煮、bを加え、落し蓋をして汁気がなくなるまで煮る。

### ワンポイント

◆ 炊き込みごはんの具、おひたしやサラダに混ぜて。冷凍保存ができます。

レシピ提案 すこやか園

### 材料 (4人分)

えのきたけ	100g	
		・・・石づきをとり、3cmに切る
a	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酢	小さじ1/2

調理時間 10分



## 6 手作りのなめたけ

1人分  
エネルギー 14 kcal  
食塩相当量 0.2g

**作り方** 耐熱容器に材料を混ぜ合わせ、電子レンジにかける。(加熱目安：600W 2分位)

### ワンポイント

◆ 市販のなめたけより食塩量を控えられます。豆腐、おひたし、大根おろしにかけるなど調味料がわりに使いましょう。

レシピ提案 区立松沢小学校

## 7 たまねぎとにんじんのナムル



1人分  
エネルギー 42kcal  
食塩相当量 1.1g

### 材料 (4人分)

たまねぎ	中1個・・・薄切り	
にんじん	1/2本・・・せん切り	
a	しょうゆ	大さじ1弱
	砂糖	小さじ1
	和風だし(顆粒)	小さじ1/3
	塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2	
すりごま	大さじ1	

調理時間 15分

**作り方** 1. 耐熱容器に野菜を入れ、電子レンジにかける。(加熱目安：600W 3分)  
2. 水気をきり温かいうちにaを混ぜ、仕上げにごま油、すりごまを混ぜる。

### ワンポイント

◆ スープの具、卵と混ぜてオムレツ、焼き肉のつけあわせに利用できます。

レシピ提案 東京農業大学学生



手軽に作れる料理をご紹介します。

## いわし<sup>8</sup>

材料 (4人分)

ごはん 400g  
 a { いわしのみそ煮缶 140g・・身を粗くほぐす  
 きゅうり 1本・・半月切り  
 トウモロコシまたはかいわれだいこん  
 ・・・ 1/4束・3cmに切る  
 七味唐辛子またはさんしょう粉 調理時間 10分

作り方 1. aを和え、ごはんのにのせる。  
 2. お好みて七味唐辛子やさんしょう粉をかける。



1人分  
 エネルギー 232kcal  
 食塩相当量 0.5g

**ワンポイント** ◆ 忙しい時は缶詰が便利です。いわしのかば焼缶、さばのみそ煮缶などでもおいしいです。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

## 9 ブロッコリーの アーモンド和え

1人分  
 エネルギー 38kcal  
 食塩相当量 0.3g



材料 (4人分)

ブロッコリー 1/2個 (150g)  
 ・・小房に分ける  
 ローストアーモンド (塩なし) 10粒位  
 a { しょうゆ 小さじ1・1/2  
 砂糖 小さじ1

調理時間 10分

作り方 1. 耐熱容器にブロッコリーを入れ、電子レンジにかける。(加熱目安:600W 2分位)  
 2. ローストアーモンドは小袋に入れ麺棒などで砕き、aの調味料を混ぜ、1を和える。

**ワンポイント** ◆ ほうれんそう、キャベツ、きぬさや、いんげんなどを使ってみましょう。

レシピ提案 昭和女子大学学生

材料 (4人分)

ほうれんそう 2株 (120g)  
 ・・茹でて4cmに切る  
 a { しめじ 1/2株・・石づきをとり、ほぐす  
 糸こんにゃく (あくをぬいてあるもの)  
 1/4袋 (50g)・食べやすい長さに切る  
 にんじん 1/4本・・・拍子切り  
 しょうゆ 小さじ1  
 みりん 小さじ1  
 b { 木綿豆腐 1/3丁 (100g)  
 みそ 大さじ1  
 マヨネーズ 大さじ1 調理時間 15分

## 野菜のみそマヨ和え<sup>10</sup>



1人分  
 エネルギー 64kcal  
 食塩相当量 0.8g

作り方 1. 耐熱容器にaを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジにかける。(加熱目安:600W 3分)  
 2. 木綿豆腐はつぶし、電子レンジにかけ (加熱目安:600W 20秒) 水気を切り、bの調味料を混ぜる。  
 3. 1、2、ほうれんそうを和える。

**ワンポイント** ◆ みそマヨは、きゅうり、だいこん、キャベツなどの生野菜につけても合います。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会