



# 令和7年度レシビ集

「おうちで楽しく作ってみんなで食べよう」



「食育ボランティア あまみズキ」

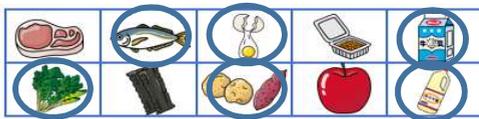
# 《 目 次 》

月	献立名	頁	月	献立名	頁
4月	鮭のマヨネーズ焼き	1	9月	月見いない	17
	アボカドサラダ	2		さつまいもと豚肉のバターしょうゆ炒め	18
	キャベツのスープ	3		月見汁	19
	りんごケーキ	4		月見寒天ゼリー	20
5月	レンジで親子丼	5	10月	ハロウィンカレー	21
	鮭唐揚げのおかずサラダ	6		かぼちゃサラダ	22
	かき玉味噌汁	7		かぼちゃのチーズケーキ	23
	チョコチーズケーキ(パウンド型)	8		パエリア	24
6月	たらこバターうどん	9	11月	鶏むね肉の 크리스ピーチキン	25
	油揚げのピザ	10		野菜サラダ	26
	カニカマとキャベツの煮物	11		クリスマスケーキ	27
	野菜ジュースのとろとろ寒天	12		ローストビーフ風	28
7月	野菜とあじのマリネ	13	12月	煮しめ	29
	スペイン風オムレツ	14		鮭の南蛮漬け	30
	ピーマンのグラタン	15		かずのこわさび和え	31
	野菜ケーキバナナのせ	16		えびの揚げ漬け	32
				土佐ごぼうとなます	33

主な調理器具



このレシピでとれる食品群



**鮭のマヨネーズ焼き**

『材料』 4人分



- 鮭・・・・・・・・・・・・4切れ
- じゃが芋・・・・・・・・中3個
- 冷凍ブロッコリー・12房
- 冷凍ミックスベジタブル80g
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ4強
- ④ 牛乳・・・・・・・・・・・・大さじ4
- 粒マスタード・・・・大さじ2
- ピザ用チーズ・・・・40g

『作り方』

- ① じゃが芋は皮をむき1cmの厚さの輪切りにします。耐熱皿にのせレンジ（600w）で6分加熱し、竹串がスッと通ればOKです。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭の両面を火が通るまで焼き、骨と皮を取り除き粗くほぐします。
- ③ ④の材料を混ぜ、解凍したミックスベジタブルと混ぜておきます
- ④ ①のじゃが芋の上に鮭と③を彩りよくちらし、ブロッコリー・チーズをのせたらオーブトースター（または魚焼きグリル）で表面がこんがりするまで5分程度焼き、器に盛り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

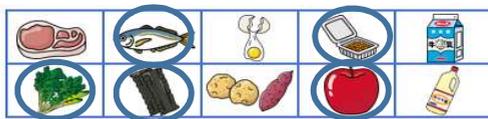
エネルギー	<u>359</u> kcal	たんぱく質	<u>29.4</u> g
炭水化物	<u>19.6</u> g	食物繊維	<u>10.3</u> g
脂質	<u>21.6</u> g	塩分相当量	<u>1.1</u> g



## 主な調理器具

無し

## このレシピでとれる食品群



## アボカドサラダ



### 『材料』 4人分

アボカド・・・・・・・・1個  
新玉ねぎ・・・・・・・・1個  
ミニトマト・・・・・・・・8個  
ブロッコリースプラウト  
1パック  
めんつゆ・・・・・・・・大さじ1  
④ 塩昆布・・・・・・・・8g  
ごま油・・・・・・・・大さじ2  
かつお節・・・・・・・・適量  
レモン汁・・・・・・・・適量

### 『作り方』

- ① 玉ねぎは薄くスライスして5分程水に浸し、水気を切りよく絞ります。ミニトマトは4つに切り、ブロッコリースプラウトは根元を切っておきます。アボカドは皮をむき一口大に切りレモン汁をかけておきます。
- ② ボウルに玉ねぎ、ミニトマト、アボカド、Aを入れよく混ぜ合わせます。
- ③ 器に盛り、ブロッコリースプラウトとかつお節をかけ完成。

### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>131</u> kcal	たんぱく質	<u>2.2</u> g
炭水化物	<u>9.7</u> g	食物繊維	<u>2.8</u> g
脂質	<u>10.5</u> g	塩分相当量	<u>0.6</u> g

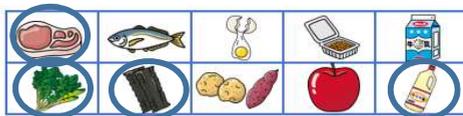


### 主な調理器具



鍋

### このレシピでとれる食品群



## 🥬 キャベツのスープ 🥬



### 『材料』 4人分

キャベツ・・・200g  
 人参・・・1/2本  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 乾燥わかめ・・・大さじ1  
 ベーコン・・・4枚  
 サラダ油・・・大さじ1  
 水・・・800cc

### 『作り方』

- ① キャベツは2～3cm幅に切り、ベーコンは1cm幅に切ります。  
玉ねぎは薄切り、人参は千切りにします。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、ベーコン・玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたらキャベツ・人参を加えさらに炒めます。
- ③ ②に水を加え煮立ってきたらアクを取り固形コンソメを入れ、最後にわかめを入れて一煮立ちさせます。
- ④ 器に盛りつけ完成。



### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 93 kcal  
 炭水化物 8.5 g  
 脂質 5.4 g

たんぱく質 4.6 g  
 食物繊維 2.4 g  
 塩分相当量 1.7 g

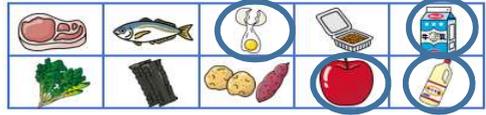


主な調理器具



オーブンレンジ

このレシピでとれる食品群



りんごケーキ



『材料』 パウンド型1個分

- りんご・・・・・・・・中1個
- 卵・・・・・・・・2個
- ホットケーキミックス  
100g
- ④ ヨーグルト・・・・・・・・50g
- 砂糖・・・・・・・・40g
- サラダ油・・・・・・・・大さじ2
- スライスアーモンド適量

『作り方』

- ① りんごは4等分にして皮のついたまま薄いくし形に切ります。
- ② ボウルに卵を割りほぐし泡だて器でもったりするまで泡立て、  
④を加えさらに泡立て器で混ぜ合わせます。
- ③ クッキングシートを型にしき生地を3回に分けて流し入れ、その都度りんごの向きをそろえてその上にのせて最後にアーモンドスライスをのせ、180℃に予熱したオーブンで30～40分焼きます。  
竹串でさして何もついてこなければ出来上がりです。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>294</u> kcal	たんぱく質	<u>6.8</u> g
炭水化物	<u>41.9</u> g	食物繊維	<u>2.1</u> g
脂質	<u>12.8</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g

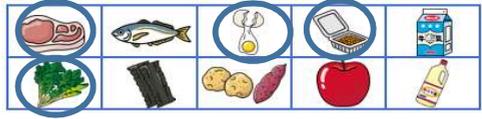


### 主な調理器具



電子レンジ

### このレシピでとれる食品群



## レンジで親子丼



### 『材料』 4人分

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	100g
卵	大さじ1
めんつゆ	大さじ4
④ 水	400cc
砂糖	大さじ1
みつば	適量

### 『作り方』

- ① 鶏肉は2cm角に切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ② 耐熱容器に④を入れ混ぜ①を加えふんわりとラップをかけレンジ（600w）で6分加熱します。
- ③ ②を取り出しさっと溶きほぐし卵を回し入れ、さらに2分加熱します。（卵の様子を見て加熱を追加してください）
- ④ 器にご飯を盛り③をご飯の上に盛りつけ完成。



### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

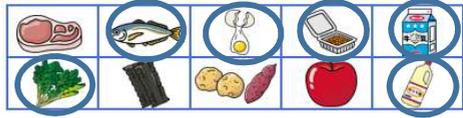
エネルギー	<u>278</u> kcal	たんぱく質	<u>18.9</u> g
炭水化物	<u>9.2</u> g	食物繊維	<u>0.9</u> g
脂質	<u>17.3</u> g	塩分相当量	<u>1.4</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



 **鮭唐揚げのおかずサラダ** 

『材料』 4人分



- 人参・・・120g
- 玉ねぎ・・・100g
- エリンギ・・・1パック
- かいわれ・・・1パック
- 鮭・・・4切れ
- ① 酒、しょうゆ・各大さじ1
- 片栗粉・・・適量
- サラダ油・・・適量
- ② マヨネーズ・・・大さじ5
- 牛乳・・・大さじ2
- しょうゆ、ごま油各大さじ1



『作り方』

- ① 人参は皮をむき千切り、玉ねぎは薄切り、エリンギは長さ半分にし割っておきます。
- ② 鮭は1切れを4等分し、①で下味をつけます。
- ③ 野菜は耐熱容器に入れ、レンジ600Wで3～4分加熱します。
- ④ 鮭は片栗粉をまぶして、フライパンにサラダ油を1cm位いれ約4分揚げ焼きにします。
- ⑤ ボウルに②を混ぜ、水気を切った野菜を混ぜます。
- ⑥ 器に②で和えた野菜を盛り付け、その上に鮭をのせ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>395</u> kcal	たんぱく質	<u>25.0</u> g
炭水化物	<u>11.4</u> g	食物繊維	<u>2.2</u> g
脂質	<u>29.0</u> g	塩分相当量	<u>1.9</u> g

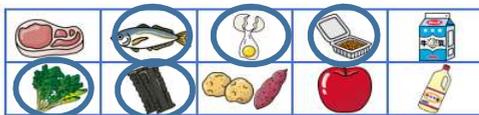


## 主な調理器具



鍋

## このレシピでとれる食品群



# かき玉味噌汁



## 『材料』 4人分

	チンゲン菜	・・・	1株
	人参	・・・	50g
	乾燥わかめ	・・・	小さじ1.5
	ねぎ	・・・	1/2本
	卵	・・・	1個
①	水	・・・	600ml
	顆粒だし	・・・	大さじ1
	味噌	・・・	大さじ3

## 『作り方』

- ① チンゲン菜は2cm長さに切り、人参は短冊切り、ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋に①と人参を入れて火にかけて煮立ったらチンゲン菜を加え、柔らかくなったら、わかめと味噌を加えます。
- ③ ②に溶き卵を回し入れ火を止めます。
- ④ 器に注ぎ、ねぎを散らし完成。



## 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>44</u> kcal	たんぱく質	<u>3.0</u> g
炭水化物	<u>7.0</u> g	食物繊維	<u>2.2</u> g
脂質	<u>0.9</u> g	塩分相当量	<u>2.7</u> g



主な調理器具

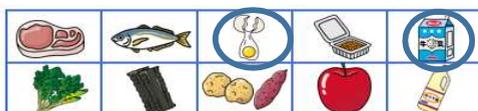


鍋



オーブンレンジ

このレシピでとれる食品群



**チョコチーズケーキ(パウンド型)**

『材料』 12個分



- 卵・・・・・・・・・・2個
- ① グラニュー糖・・・・・・・・30g
- ② クリームチーズ・・・・200g
- ③ ココア・・・・・・・・・・10g
- ④ 薄力粉・・・・・・・・・・10g
- ⑤ 生クリーム・・・・・・30g
- ⑥ ミルクチョコレート100g
- ⑦ お湯

※クリームチーズは常温に戻しておいてください。

『作り方』

- ① ③を合わせてふるいにかけて。
- ② 鍋に生クリームを入れ中火で熱し、沸騰直前で止め火からおろしミルクチョコレートを割りながら入れ溶かします。
- ③ ①と②をフードプロセッサーにいれよく溶かします。さらに④を加え、よく混ぜクッキングシートを敷いた型に流し入れます。
- ④ 天板にのせ、型の2cm程の高さまでお湯を張り、160℃に予熱しておいたオーブンで約40分湯煎焼きします。取り出して粗熱をとり、冷蔵庫で1時間ほど冷やします。
- ⑤ 残りの生クリームは泡立てて食べる直前にケーキの上にかける

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>277</u> kcal	たんばく質	<u>6.9</u> g
炭水化物	<u>17.8</u> g	食物繊維	<u>1.1</u> g
脂質	<u>21.2</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g

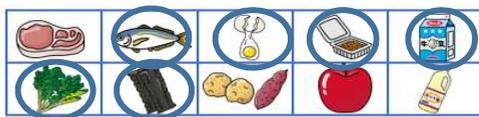


### 主な調理器具



鍋

### このレシピでとれる食品



## たらこバターうどん

『材料』 4人分



- 冷凍うどん・・・・・・・・・・4玉
- たらこ・・・・・・・・・・80g  
(皮を取ってほぐす)
- バター・・・・・・・・・・40g
- めんつゆ(2倍)・・・・120ml
- 刻みねぎ・・・・・・・・・・適量
- 刻みのり・・・・・・・・・・適量
- ブロッコリースプラウト適量

### 『作り方』

- ① 冷凍うどんは茹でます。
- ② ボウルに、たらこ・めんつゆ・バターを①の茹で上がった麺を入れよく混ぜます。
- ③ 器に②を盛り付け、刻みねぎ・刻みのり・ブロッコリースプラウトを上のにのせ完成。



### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 304 kcal  
 炭水化物 47.0 g  
 脂質 9.8 g

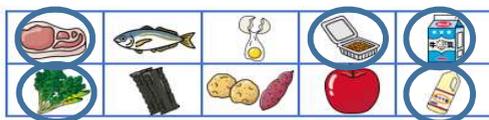
たんぱく質 11.0 g  
 食物繊維 2.9 g  
 塩分相当量 2.7 g



## 主な調理器具



## このレシピでとれる食品群



## 🍷 揚げのピザ 🍷



### 『材料』 4人分

揚げ (長方形のもの) 100g  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 マッシュルーム・・・4個  
 ピーマン・・・1個  
 ウィナー・・・4本  
 サラダ油・・・大さじ1  
 ピザソース・・・大さじ2  
 ピザ用チーズ・・・80g

### 『作り方』

- ① 玉ねぎとマッシュルームは薄切り、ピーマンは種を取り輪切りに  
ウィナーは5～6mmの斜め切りにします。
- ② 揚げはペーパータオルではさみ、まな板に置きめん棒などで転  
がして油抜きをし、揚げの3辺に切りこみをいれ1枚に広げます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・マッシュルームを炒め玉  
ねぎがしんなりしたら一度取り出します。
- ④ 揚げにピザソースを全体にぬり、③の具材とピザ用チーズを散  
らしオーブントースターで200℃で5～10分焼き焦げ目をつけ皿  
に盛り完成。



### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>295</u> kcal	たんぱく質	<u>17.8</u> g
炭水化物	<u>4.9</u> g	食物繊維	<u>1.2</u> g
脂質	<u>24.5</u> g	塩分相当量	<u>1.2</u> g

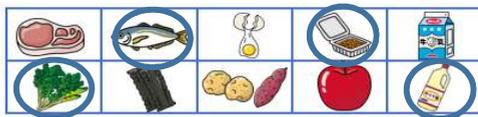


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



 **カニカマとキャベツの煮物** 

『材料』 4人分



- キャベツ・・・100g
- カニカマ・・・4本
- きゅうり・・・1本
- もやし・・・100g
- ごま油・・・小さじ2
- ④ しょうゆ・・・大さじ2
- すりごま・・・大さじ2

『作り方』

- ① キャベツは洗って食べやすい大きさに切り、もやしと一緒に茹でます。
- ② きゅうりは千切りにし、塩を振り少し置き水気を絞り、カニカマはほくしておきます。
- ③ ボウルに④、①の野菜とカニカマを入れて和え、器に盛り完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>98</u> kcal	たんぱく質	<u>6.2</u> g
炭水化物	<u>6.6</u> g	食物繊維	<u>1.9</u> g
脂質	<u>5.7</u> g	塩分相当量	<u>1.8</u> g

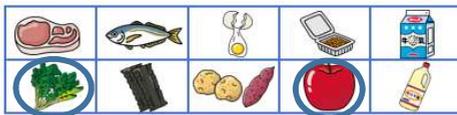


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



野菜ジュースのとろとろ寒天



『材料』 4人分



野菜ジュース・・・・・・・・400ml  
 フルーツミックス缶・・・・1缶  
 フルーツミックス缶  
                                 シロップ・・・・100ml  
 (足りない場合水を足して100mlに)  
 寒天パウダー・・・・・・・・2.5g



『作り方』

- ① フルーツミックス缶はシロップとフルーツに分けておきます。
- ② 野菜ジュース（200ml）とシロップ、粉寒天を鍋に入れて中火で熱し、沸騰したら2分程かき混ぜます。火を止め、残りの野菜ジュース（200ml）を少しずつ加えよく混ぜます。
- ③ フルーツを容器に並べ②の寒天液を流し入れます。余熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

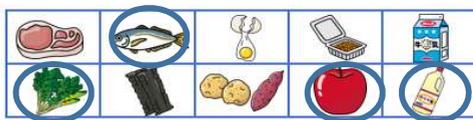
エネルギー	<u>56</u> kcal	たんぱく質	<u>1.0</u> g
炭水化物	<u>13.8</u> g	食物繊維	<u>1.6</u> g
脂質	<u>0.2</u> g	塩分相当量	<u>0.0</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



野菜とあじのマリネ

『材料』 4人分



- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 人参・・・・・・・・1/3本
- ピーマン・・・・・・・・1個
- トマト・・・・・・・・1/2個
- レモン・・・・・・・・1/2個
- あじ（3枚おろし）・4枚
- かんたん酢・・・・・・・・大さじ4
- 塩、こしょう・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量

『作り方』

- ① 玉ねぎは縦半分に切り薄切り、トマトは1cm角、レモンは薄切り、ピーマンはへたをとり縦半分にして千切り、人参は皮をむき千切りにして塩もみします。
- ② あじは長さを半分にして塩・こしょうを軽く振り、片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油でカリッと揚げます。
- ③ ボウルに②のあじが熱いうちに①とかんたん酢を加え味をなじませ、器に盛りつけ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

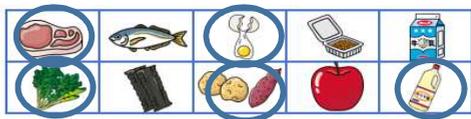
エネルギー	<u>298</u> kcal	たんぱく質	<u>8.6</u> g
炭水化物	<u>14.8</u> g	食物繊維	<u>1.7</u> g
脂質	<u>24.1</u> g	塩分相当量	<u>1.7</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



 **スペイン風オムレット** 

『材料』 4人分



じゃが芋・・・3個  
 ベーコン・・・4枚  
 玉ねぎ・・・1個  
 卵・・・・・・・・4個  
 サラダ油・・・大2  
 塩、こしょう・・・適量

① ソース・・・大さじ2  
 ケチャップ・・・大さじ2

『作り方』

- ① じゃが芋は皮をむき千切りにし水にさらします。ベーコンは細切り、玉ねぎは縦半分に切り薄切り、卵は溶きほぐしておきます。
- ② 小さめのフライパンにサラダ油を入れ熱し、ベーコン・玉ねぎを軽く炒め、じゃが芋を入れて芋が透き通るまで炒め、塩・こしょうで味をつけます。
- ③ ②に溶き卵を入れ半熟になったら弱火にし10分位焼き、竹串をさして何もついてこなかったら出来上がり。
- ④ 切り分けて皿に盛り、①を混ぜ合わせたソースをかけ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>247</u> kcal	たんぱく質	<u>12.8</u> g
炭水化物	<u>21.4</u> g	食物繊維	<u>8.3</u> g
脂質	<u>14.7</u> g	塩分相当量	<u>1.8</u> g

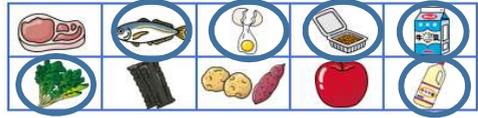


### 主な調理器具



トースター

### このレシピでとれる食品群



## ピーマンのグラタン



### 『材料』 4人分

- ピーマン・・・・・・・・４個
- ツナ缶・・・・・・・・１缶  
(70g)
- ミックスベジタブル・大さじ2
- トマト・・・・・・・・４個
- ピザ用チーズ・・・・・・・・適量
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2

### 『作り方』

- ① ピーマンは種とへたを取り縦半分に切り、ミックスベジタブルは解凍しておきます。プチトマトはへたを取り、4等分に切ります。
- ② ツナ缶の油を切りミックスベジタブル・トマト・ツナをマヨネーズ・しょうゆで混ぜ合わせます。
- ③ ①に②を詰めてトマト・ピザ用チーズを適量のせトースターで焦げ目がつくまで焼きます。
- ④ 皿に盛り完成。



### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>166</u> kcal
炭水化物	<u>7.2</u> g
脂質	<u>12.5</u> g

たんぱく質	<u>7.9</u> g
食物繊維	<u>1.9</u> g
塩分相当量	<u>0.5</u> g

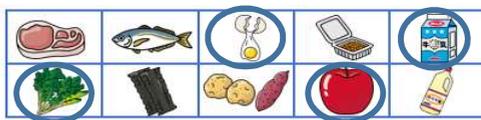


### 主な調理器具



オーブンレンジ

### このレシピでとれる食品群



## 🍌 野菜ケーキバナナのせ 🍌

『材料』 4～6個



ホットケーキミックス150g  
 砂糖・・・・・・・・・・40g  
 卵・・・・・・・・・・1個  
 野菜ジュース・・・・・・100ml  
 溶かしバター・・・・・・30g  
 バナナ・・・・・・・・・・1本  
 レモン汁・・・・・・・・・・適量  
 ホイップクリーム・・適量  
 （市販のもの）

### 『作り方』

- ① オーブンは180℃で予熱し、バナナは1cm幅に切りレモン汁をかけておきます。
- ② 卵に砂糖を合わせ泡立て、角が立つまで泡立てます。
- ③ ボウルにホットケーキミックスを混ぜ合わせ、野菜ジュース・溶かしバターを入れて泡だて器で混ぜ、②を少しずつ入れよく混ぜ合わせます。
- ④ 型に③を8分目まで流し入れ180℃のオーブンで18分焼きます。竹串でさし生地がついてこなければ焼き上がりです。4～6等分にカットし皿に盛り、ホイップクリームとバナナを飾り完成。

### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

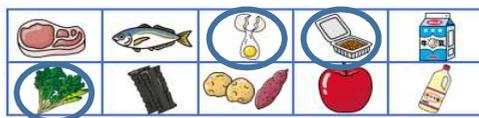
エネルギー	<u>243</u> kcal	たんぱく質	<u>4.4</u> g
炭水化物	<u>33.0</u> g	食物繊維	<u>0.8</u> g
脂質	<u>10.9</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



『材料』 16個分

- お米・・・・・・・・・・2合
- ちらし寿司の素・・・・1袋
- 味付けいなり・・・・16個分
- うずらの卵・・・・・・・・8個
- オクラ・・・・・・・・・・4本



『作り方』

- ① お米は洗って炊き、うずらの卵は半分に切ります。  
オクラは塩をまぶしてまな板にこすり付けて水洗いをし、水気を切ります。耐熱容器に入れてふんわりラップをして600Wのレンジで30秒から1分加熱し粗熱をとりガク（へたの付け根）の部分を切り落とし5mmの小口切りにします。
- ② ボウルにご飯とちらし寿司の素を混ぜます。
- ③ ②で混ぜたご飯を味付けいなり中に詰めます。
- ④ ③のいなりの上にうずらの卵とオクラを飾り皿に盛り完成。

『栄養価』 1人分（3個）あたり栄養価

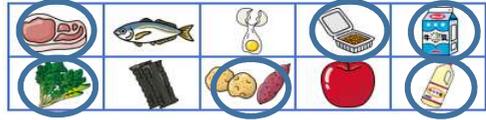
エネルギー	<u>426</u> kcal	たんぱく質	<u>14.0</u> g
炭水化物	<u>69.0</u> g	食物繊維	<u>0.9</u> g
脂質	<u>11.0</u> g	塩分相当量	<u>3.3</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



**さつま芋と豚肉のバターしょうゆ炒め**



『材料』 4人分

- さつま芋・・・中1.5本
- 豚肉・・・・・・300g
- 人参・・・・・・中1/2本
- しめじ・・・・・・1/2袋
- 酒、砂糖・・・・各大さじ2
- ① しょうゆ・・・・大さじ3
- みりん・・・・・・大さじ1
- バター・・・・・・30g
- 刻みねぎ・・・・適量
- サラダ油・・・・大さじ1

『作り方』

- ① ボウルに①の調味料入れ、合わせておく。
- ② さつま芋は5mmの半月にして水にさらし、しめじは石づきを取りほぐしておきます。にんじんは5mmのいちょう切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③ 耐熱容器にさつま芋、人参を入れふんわりラップを500wのレンジで4分位加熱します。
- ④ フライパンに油を入れ加熱し、豚肉・しめじを炒め、半分くらい火が通ったら③を加えて更に炒めます。
- ⑤ ①の調味料を鍋肌から回し入れ、味をなじませバターを加えバターが溶けたら火を止めて皿に盛り、刻みねぎを散らして完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

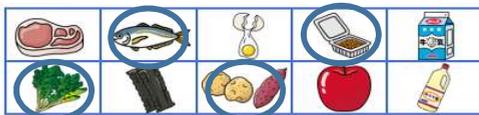
エネルギー	<u>41</u> kcal	たんぱく質	<u>15.3</u> g
炭水化物	<u>42.0</u> g	食物繊維	<u>3.7</u> g
脂質	<u>21.0</u> g	塩分相当量	<u>2.4</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



『材料』 4人分

- 里芋（冷凍）・・・8個
- 人参・・・50g
- 大根・・・250g
- しめじ・・・30g
- 花麩・・・8個
- 出汁・・・700ml
- めんつゆ（2倍）・・・大さじ1

『作り方』

- ① 大根・人参は千切り、しめじは石づきをとりほぐしておきます。
- ② 鍋にだしを入れ①と里芋を入れ火が通るまで煮ます。
- ③ 火が通ったら花麩を入れ、めんつゆで味を調えます。
- ④ 器に盛り付け完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>49</u> kcal	たんぱく質	<u>2.2</u> g
炭水化物	<u>12.3</u> g	食物繊維	<u>5.0</u> g
脂質	<u>0.2</u> g	塩分相当量	<u>0.3</u> g

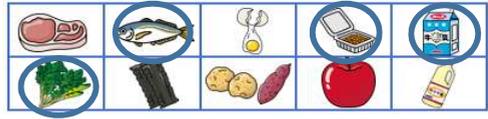


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



 **月見寒天ゼリー** 



『材料』 4人分

- 白玉粉・・・・・・・・75g
- かぼちゃのペースト30g
- 牛乳・・・・・・・・500ml
- 砂糖・・・・・・・・40g
- 粉寒天・・・・・・・・3g
- めんつゆ・・・・・・・・50ml
- ④ 水・・・・・・・・100ml
- 砂糖、片栗粉・・各大さじ1

『作り方』

- ① 白玉粉50gに少しずつ水に加え耳たぶくらいのかたさになったら8個団子に丸めます。白玉粉25gとかぼちゃのペーストを加え①の作り方と同じように作り4個団子に丸めます。
- ② 鍋に水を入れ加熱し①を入れ茹で、冷水にとっておきます。
- ③ 鍋に牛乳・砂糖・粉寒天を入れ火にかけ、粉寒天を溶かします。
- ④ ③の寒天液を容器（4個）に入れ冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 片栗粉大さじ1に水大さじ2を加え水溶き片栗粉を作り、鍋に④を入れ煮立たせいったん火を止め、水溶き片栗粉を少しずつ加え再加熱しとろみをつけて冷ましておきます。
- ⑥ 冷やした③にしょうゆあんをかけ仕上げに②の団子（白玉団子2個、かぼちゃ団子1個）をのせ完成

『栄養価』 1人分あたり栄養価

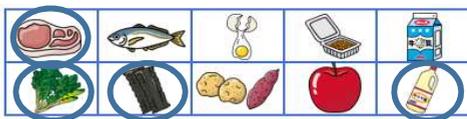
エネルギー	<u>208</u> kcal	たんぱく質	<u>5.7</u> g
炭水化物	<u>38.1</u> g	食物繊維	<u>1.0</u> g
脂質	<u>5.0</u> g	塩分相当量	<u>0.6</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



 **ハロウィンカレー** 



ケチャップライス

ごはん・・・500g  
 ケチャップ・・・大さじ6  
 焼きのり（飾り用）適量

『材料』 4人分

合い挽き肉・・・250g  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 人参・・・1/2本  
 かぼちゃ・・・200g  
 なす・・・1本  
 れんこん・・・100g  
 まいたけ・・・1袋  
 カレールー・・・100g  
 水・・・300ml  
 サラダ油・・・適量

『作り方』

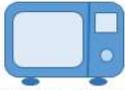
- ① かぼちゃは種をとり、2cm角に切り玉ねぎ、なす、人参は1cm角に切ります。まいたけは、小さめにほぐしておきます。
- ② フライパンに油を熱し、合い挽き肉と玉ねぎを炒め、残りの食材を加えさらに炒めます。
- ③ ②にカレールーと水を加え弱火で10～15分煮込みます。
- ④ 別のフライパンにケチャップを入れ中火で軽く煮詰め、ご飯を入れ混ぜ合わせます。粗熱が取れたら4等分シラップを使いかぼちゃの形に整え、のりを使い顔の形にします。
- ⑤ ④を皿に盛り③をかけて完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>563</u> kcal	たんぱく質	<u>18.2</u> g
炭水化物	<u>77.8</u> g	食物繊維	<u>8.0</u> g
脂質	<u>24.3</u> g	塩分相当量	<u>2.8</u> g



### 主な調理器具

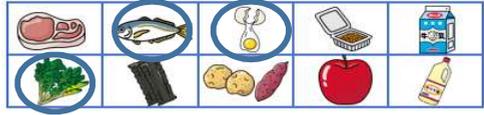


電子レンジ



鍋

### このレシピでとれる食品群



## かぼちゃサラダ



### 『材料』 4人分

かぼちゃ・・・300g  
 人参・・・1/3本  
 ブロccoli・・・1/2個  
 シーチキン・・・1缶(70g)  
 卵・・・2個



### 『作り方』

- ① かぼちゃは耐熱容器に入れてラップし500wで6分位柔らかくなるまで加熱し、冷ましてから皮を取り除き食べやすい大きさに切ります。
- ② 人参・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆでしておきます。卵は茹で卵にしてくし形に切ります。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、人参・かぼちゃ・ツナを加え混ぜます。
- ④ 器に③を盛り、ブロッコリー・卵を飾り完成。

### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>134</u> kcal	たんぱく質	<u>10.1</u> g
炭水化物	<u>18.9</u> g	食物繊維	<u>4.6</u> g
脂質	<u>3.9</u> g	塩分相当量	<u>0.3</u> g



## 主な調理器具

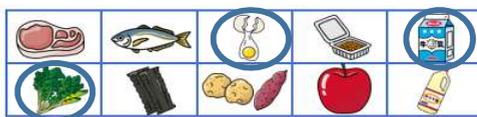


電子レンジ



オープンレンジ

## このレシピでとれる食品群



## かぼちゃのチーズケーキ



### 『材料』 6切分

かぼちゃ・・・250g  
 チョコクッキー・・・6～8枚  
 バター・・・20g  
 クリームチーズ・・・200g  
 （冷蔵庫から出しておきます）  
 牛乳・・・100ml  
 グラニュー糖・・・50g  
 薄力粉・・・30g  
 卵・・・2個  
 ホイップクリーム・・・お好みで

### 『作り方』

- ① かぼちゃはラップにくるみ耐熱皿にのせレンジで600wで5～6分加熱し、粗熱が取れたら皮を取り除きます。オーブンは180℃で予熱しておきます。
- ② チョコクッキーは細かく砕いておきます。
- ③ ボウルにクリームチーズ・砂糖を入れてゴムベラでよく混ぜます。
- ④ ③の中に牛乳・卵・薄力粉を入れて全体がなじむように混ぜ合わせます。
- ⑤ ②に流し入れ予熱したオーブンで35～40分焼き、竹串に何もつ

いてこなければ出来上がりです。予熱をとり冷蔵庫で冷まし、人

### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

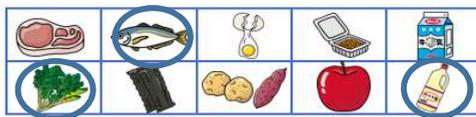
エネルギー	<u>315</u> kcal	たんぱく質	<u>7.8</u> g
炭水化物	<u>30.4</u> g	食物繊維	<u>1.6</u> g
脂質	<u>19.9</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g



## 主な調理器具



## このレシピでとれる食品群



## 『材料』 4人分

米・・・・・・・・・・300g  
 シーフードミックス・150g  
 あさり・・・・・・・・16個  
 玉ねぎ・・・・・・・・1個  
 赤パプリカ・・・・1/2個  
 水・・・・・・・・・・400cc  
 ターメリック・・・・適量

① カットトマト缶・・200g      オリーブオイル・・大さじ2  
 酒・・・・・・・・・・大さじ4      パセリ（乾燥）・・適量  
 コンソメ顆粒・・・・小さじ2

## 『作り方』

- ① あしりは塩抜き、シーフードミックスは解凍し、玉ねぎ・パプリカは粗みじん切りにします。水にターメリックを入れておきます。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、パプリカを入れさっと炒めます。
- ③ ②に米を入れ透き通ったら中火にして炒めます。トマト缶、①を加え炒めます。
- ④ シーフードミックスをのせて中火で加熱し、煮立ったらアルミホイルで蓋をします。弱火で3分後、あしりをのせ蓋をして15～20分加熱します。
- ⑤ あしりの殻が開き、米に火が通ったら蓋を外し中火で1～2分程度加熱して水気を飛ばし火を止め、器に盛りパセリを飾り完成。

## 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>406</u> kcal	たんぱく質	<u>16.6</u> g
炭水化物	<u>67.6</u> g	食物繊維	<u>2.1</u> g
脂質	<u>7.5</u> g	塩分相当量	<u>0.7</u> g

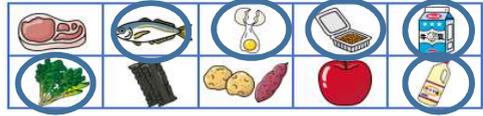


### 主な調理器具



オーブンレンジ

### このレシピでとれる食品



## 鶏むね肉のクリスマスチキン



### 『材料』 4人分



- 鶏むね肉・・・300g (1枚)
- てんぷら粉・・・30g
- コーンフレーク・50g
- しょうゆ、砂糖・各大さじ1
- 粉チーズ・・・大さじ
- ④ マヨネーズ・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ1
- コンソメ顆粒・・・大さじ1

### 『作り方』

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りします。ビニール袋に鶏肉、④を入れ揉みこみし、しばらく漬け込んでおきます。
- ② オーブンを180℃に予熱し、コーンフレークは軽くつぶしておく、①の鶏肉にてんぷら粉を揉みこみコーンフレークをつけます。
- ③ 天板にクッキングシートを敷いて鶏肉の皮を上にして並べ、熱しておいたオーブンで20分焼きます。
- ④ 器に盛り付け完成。



### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

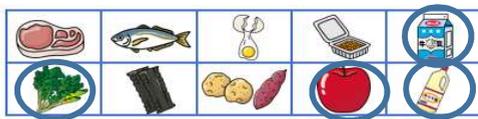
エネルギー	<u>217</u> kcal	たんぱく質	<u>20.2</u> g
炭水化物	<u>19.0</u> g	食物繊維	<u>0.5</u> g
脂質	<u>7.5</u> g	塩分相当量	<u>1.2</u> g



## 主な調理器具

無し

## このレシピでとれる食品群



## 野菜サラダ



### 『材料』 4人分

クリームチーズ・・・100g  
ブロッコリースプラウト1パック  
ミニトマト・・・8個  
きゅうり・・・1本  
キャベツ・・・1/6個  
アボカド・・・1個  
お好みのドレッシング・適量



### 『作り方』

- ① アボカドはさいの目切り、ミニトマトは1/2に、クリームチーズは食べやすい大きさに切ります。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは細めの乱切り、ブロッコリースプラウトは根を切り、ボウルに入れ混ぜ合わせます。
- ③ ①を大皿の中央にこんもり盛り付け、ミニトマト・チーズ・アボカドをまわりに飾ります。お好みのドレッシングをかけ完成。

### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>155</u> kcal	たんぱく質	<u>4.0</u> g
炭水化物	<u>8.3</u> g	食物繊維	<u>3.2</u> g
脂質	<u>13.6</u> g	塩分相当量	<u>0.3</u> g

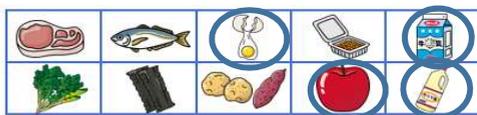


### 主な調理器具



玉子焼き器

### このレシピでとれる食品群



## 🍓 クリスマスケーキ 🍓



### 『材料』 4人分

- いちご・・・・・・・・・・10個
- ホイップクリーム・・・・適量
- ホットケーキミックス・150g
- 牛乳・・・・・・・・・・100ml
- 卵・・・・・・・・・・1個



### 『作り方』

- ① ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れ混ぜ合わせます。
- ② 玉子焼き器で①を3回に分けて3枚のスポンジ(土台)を作ります。
- ③ いちごはヘタをとり4個は縦に4等分に薄切り、残りはくし形に切ります。
- ④ 土台にホイップクリームを塗り、薄切りにしたいちごを均等に乘せ、ホイップクリームでデコレーションしていちごを飾り、完成。

### 『栄養価』 1人分あたり栄養価

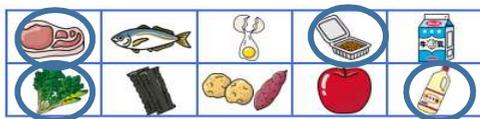
エネルギー	<u>282</u> kcal	たんぱく質	<u>7.5</u> g
炭水化物	<u>35.2</u> g	食物繊維	<u>1.1</u> g
脂質	<u>13.1</u> g	塩分相当量	<u>0.6</u> g



## 主な調理器具



## このレシピでとれる食品群



# 🐮 ローストビーフ風 🐮

## 『材料』 4人分



牛ももかたまり・・・500g  
 塩、こしょう・・・各小さじ1/2  
 サラダ油・・・・・・大さじ1  
 にんにく（乾燥）・・・4枚  
 ベビーリーフ・・・・・・1袋

つけたれ

④ [ しょうゆ・・・・・・大さじ3  
 みりん・・・・・・大さじ2

## 『作り方』

- ① 牛肉は室温に戻し、塩・こしょうをすり込みます。  
 フライパンに油・にんにくを入れて炒め香りが出てきたら、にんにくを取り、牛肉を入れて表面に焼き目をつけます。
- ② 蓋をして弱火で5分焼きひっくり返しさらに5分蒸し焼きにします。
- ③ 耐熱袋に②の肉と④のつけたれを加え空気を抜いて口を閉じ、アルミホイルで包み余熱で30分以上蒸らします。
- ⑤ 肉を薄切りに切り、残った漬けたれは鍋に入れひと煮立させ冷まします。
- ④ 器に薄切りにした肉とベビーリーフを添え、ソースをかけ完成。

## 『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>339</u> kcal	たんぱく質	<u>25.3</u> g
炭水化物	<u>6.2</u> g	食物繊維	<u>0.0</u> g
脂質	<u>24.9</u> g	塩分相当量	<u>3.0</u> g

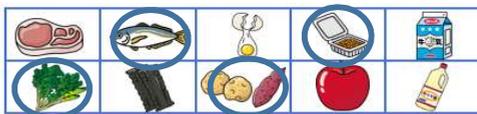


## 主な調理器具



鍋

## このレシピでとれる食品群



## 煮しめ



## 『材料』 4人分

干し椎茸・・・4枚  
 こんにゃく・・・1枚(300g)  
 ごぼう・・・150g(1本)  
 人参・・・100g  
 れんこん・・・200g  
 さといも・・・300g  
 たけのこ(水煮)・150g  
 きぬさや・・・8枚

① 戻し汁・・・400ml      みりん・・・30ml  
 だし汁・・・400ml      砂糖・・・20g  
 しょうゆ・・・600ml      酒・・・45ml

## 『作り方』

- 干し椎茸は水500mlで戻し、戻し汁400mlを取っておきます。ごぼうは斜め切りにして水にさらし、れんこんは1cm幅に切り水にさらし花形に飾り切りします。里芋は一口大に切り面取りをし塩もみして流水で洗います。こんにゃくは5mm幅に切り中央に切り込みを入れ、ねじりこんにゃくにして3分程茹でます。人参は1cm幅に切り花形で型抜きします。たけのこは穂先の部分は6等分のくし形、根元の部分は1cm幅のイチョウ切りにします。きぬさやは筋を取り、さっと塩茹でしときます。
- 鍋にきぬさや以外の食材を入れて①の調味料を加え中火にかけ沸騰したら落とし蓋をし、30分程煮汁が1/3位になるまで煮て、味が馴染んだら火を止め、器に盛りきぬさやを飾り完成。

## 『栄養価』 1人分あたり栄養価

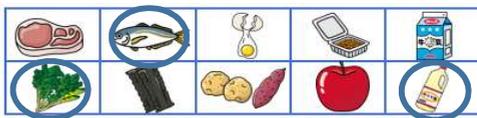
エネルギー	<u>193</u> kcal	たんぱく質	<u>6.6</u> g
炭水化物	<u>43.1</u> g	食物繊維	<u>11.1</u> g
脂質	<u>0.5</u> g	塩分相当量	<u>2.5</u> g



## 主な調理器具



## このレシピでとれる食品群



# 鮭の南蛮漬け



## 『材料』 4人分

鮭切り身・・・4切れ  
 塩、こしょう・・・少々  
 小麦粉・・・大さじ2  
 サラダ油・・・大さじ1

### マリネ液

玉ねぎ・・・1個  
 ④ 人参・・・1/2本  
 かんたん酢・・・200ml  
 サラダ油・・・大さじ1

## 『作り方』

- ① 玉ねぎは縦半分にし薄切り、人参は千切りにします。
- ② ボウルに④のマリネ液を入れ、玉ねぎ・人参を入れ漬け込みます。
- ③ 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふり小麦粉を薄くまぶします。フライパンにサラダ油を入れ、鮭を両面香ばしく焼いて中まで火を通します。
- ④ ②のマリネ液に漬け味をなじませ、器に盛り付け完成。

## 『栄養価』 1人分あたり栄養価

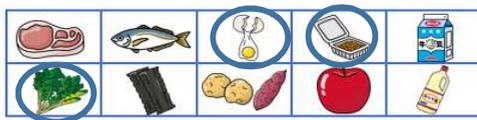
エネルギー	<u>327</u> kcal	たんぱく質	<u>21.2</u> g
炭水化物	<u>12.3</u> g	食物繊維	<u>1.4</u> g
脂質	<u>22.7</u> g	塩分相当量	<u>0.5</u> g



主な調理器具

無し

このレシピでとれる食品群



## かずのこわさび和え

『材料』 4人分



- 味付け数の子・・・200g
- きゅうり・・・1本
- 塩・・・・・・・・・・少々
- ミニトマト・・・4個
- 大葉・・・・・・・・・・1袋
- ① わさび漬・・・・・・・・100g
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

『作り方』

- ① きゅうりは乱切りにし、塩をふりしんなりしたら水気を絞ります。ミニトマトは4等分に切ります。大葉は千切り、数の子は食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルに①を入れ、野菜と数の子を入れ和えます。
- ③ 器に盛り付け、大葉を飾り完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

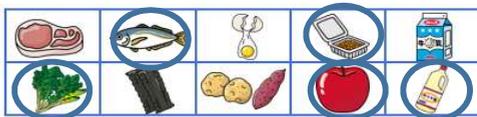
エネルギー	<u>91</u> kcal	たんぱく質	<u>10.3</u> g
炭水化物	<u>9.8</u> g	食物繊維	<u>1.2</u> g
脂質	<u>1.7</u> g	塩分相当量	<u>2.7</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



**えびの揚げ漬け**



『材料』 4人分



えび・・・・・・・・・・12尾  
 塩水・・・・・・・・・・適量  
 小麦粉・・・・・・・・・・少々  
 ブロッコリースプラウト1/2袋  
 サラダ油・・・・・・・・適量

漬け汁

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
 砂糖・・・・・・・・大さじ2  
 水、レモン汁・・・各大さじ2

『作り方』

- ① えびは、塩水で洗い尾の一部を残して殻をむき背を開き、背わたを取り除き小麦粉を薄くまぶします。ブロッコリースプラウトは根を切りほぐしておきます。
- ② フライパンにサラダ油を1cm程入れて170℃に熱し、えびの背を下にして並べ香ばしく揚げ焼きします。
- ③ ④をボウルに入れて混ぜ合わせ②を10～15分程漬けます。
- ④ 器に盛り、ブロッコリースプラウトを飾り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>219</u> kcal	たんぱく質	<u>27.4</u> g
炭水化物	<u>10.4</u> g	食物繊維	<u>0.3</u> g
脂質	<u>8.5</u> g	塩分相当量	<u>1.2</u> g



主な調理器具

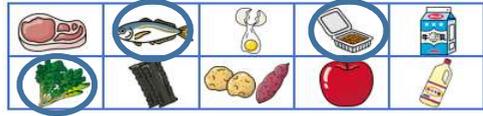


鍋



電子レンジ

このレシピでとれる食品群



**土佐ごぼうとなます**



『材料』 4人分

土佐ごぼう

- ごぼう・・・150g
- こんにゃく・・・1/2枚
- かつお節・・・10g
- ごま・・・適量
- しょうゆ・・・大さじ3
- ① みりん・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1

なます

- 大根・・・150g
- 人参・・・1/2枚
- 酢・・・大さじ3
- ② 砂糖・・・大さじ2
- 塩・・・少々

『作り方』

土佐ごぼう

- ① ごぼうは、5cmに切り太い部分は半分に切って水にさらし茹でます。  
こんにゃくは一口大に切り、茹でてアク抜きをします。
- ② 鍋に材料と①を入れ、中火で煮汁がなくなるまで煮ます。器に盛りかつお節・ごまを飾り完成。

なます

- ① 大根、人参は3cm長さの千切りにし、耐熱容器に入れてラップをしてレンジ600wで5分加熱し②を入れます。
- ② 冷ましてから器に盛り完成。

『栄養価』 1人あたり栄養価

エネルギー	<u>111</u> kcal
炭水化物	<u>22.8</u> g
脂質	<u>0.4</u> g

たんぱく質	<u>4.2</u> g
食物繊維	<u>4.4</u> g
塩分相当量	<u>2.1</u> g

