

…金沢

「作つてみまわし」かんたん料理

金沢市食生活改善推進協議会

金沢市保健所

健康で長生きする秘訣は「毎日の食事」にあり！

三食食べていますか？

主食・主菜・副菜はそろっていますか？

おいしく、楽しく食べていますか？

主食

主菜

副菜

毎食くみあわせましょう

献立には、**主食**・**主菜**・**副菜**の表示をしてあります

この三つをくみあわせてバランスよく食べましょう

じゃことわかめのいためうどん

主食

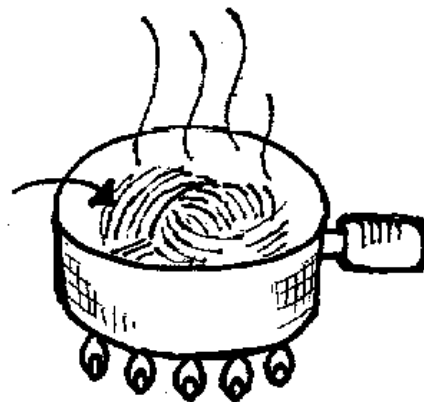
材料 (2人分)

ゆでうどん (市販) 2玉
 ちりめんじゃこ 大さじ4
 わかめ (戻して) 25g
 しめじ 50g
 削り節 1/2パック (2.5g)

サラダ油 大さじ1
 しょう油 大さじ1
 塩・こしょう 各少々

①

うどん



熱湯にくぐらせる

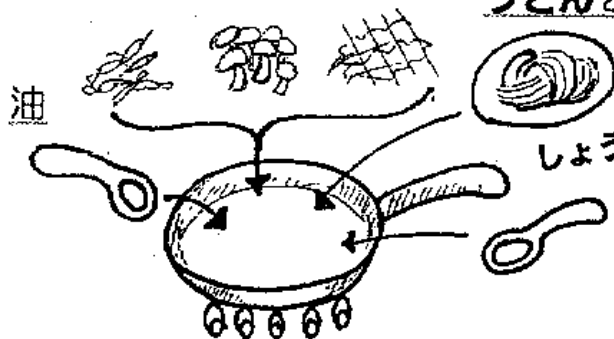
②

フライパンに油を入れ、順に手早くいためる

小房にわける 食べやすく切る

ちりめんじゃこ しめじ わかめ

うどんを加え



しょうゆ・塩・こしょう
で味付けする

③

皿にもりつけ、けずり節をかける



“作ってみまっし” かんたん料理

おそうざいを使って
煮豆のまぜご飯

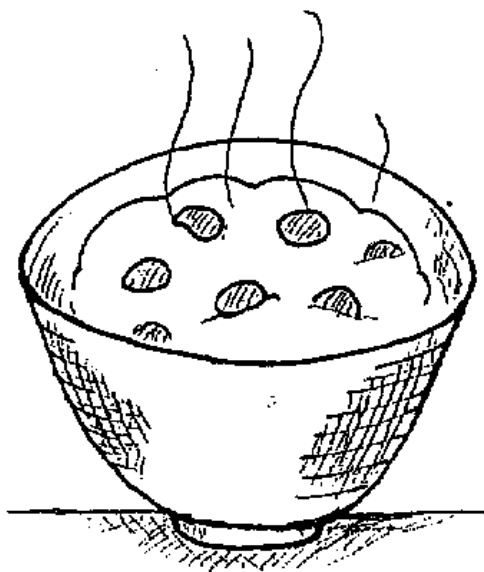
主食

材料（2人分）

ご飯 …………… 茶わん2杯分

大豆味付け煮豆(市販品)
…………… 60g

あつあつごはんに大豆煮豆を混ぜる



一口メモ

白いりゴマやしらす干しを混ぜてもいいですね

エネルギー 250kcal たんぱく質 6.6g 脂質 2.3g カルシウム 33mg 塩分 0.5g

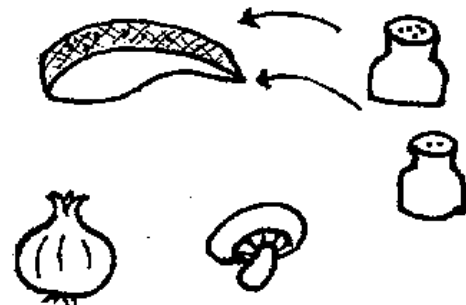
オーブントースターを使って 魚のホイル焼き

主菜

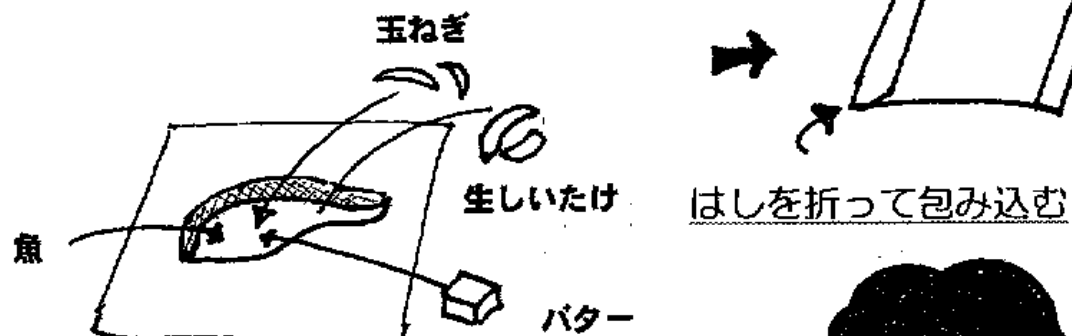
材料 (2 人分)

魚切り身	2 切れ
塩・こしょう	少々
生しいたけ	2 枚
たまねぎ	1 / 4 個
バター	少々

- ① 魚は塩・こしょうをし、
玉ねぎ・生しいたけは薄切り



- ② アルミホイルにのせてつつむ



- ③ オーブントースターで10~12分焼く



エネルギー 100kcal たんぱく質 14.0g 脂質 3.5g カルシウム 12mg 塩分 1.2g

電子レンジでスピード料理

さけのレタス蒸し

主菜

材料 (2 人分)

サケ (甘塩) 2 切 (140g)
(タラ、キンメダイなどでもよい)
酒 小さじ 1
レタス (外葉の大きい葉)
..... 4~6 枚
ポン酢 少々

① レタスを広げ2~3枚ずつ重ねサケを1切れずつのせる

サケ

酒ふりかける

→ つつむ



② 深めのお皿に①をのせる



③ ラップをかけ、

電子レンジ強で約2分半加熱する



④ お皿に盛り、ポン酢をかける



ポン酢



エネルギー 85kcal たんぱく質 13.6g 脂質 2.7g カルシウム 10mg 塩分 1.4g

買い置きのパイナップル(缶)を使って 豚肉とパイナップルの梅あえ

主菜

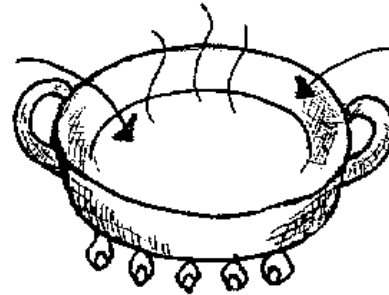
材料 (2人分)

豚薄切り肉	150g
パイナップル(缶詰)	...40g	(2枚)
ねぎ(青い部分)	約8cm
しょうが(薄切り)	1枚
しめじ	20g
かいわれ	80g
みょうが	10g
だし(めんつゆ)	少々
A { 梅肉	大さじ1と1/4
しょうゆ	...小さじ2	
みりん	小さじ2

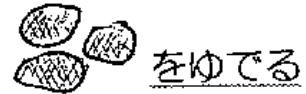


① ねぎ・しょうがを

熱湯にいれる



② 食べやすく切った豚肉



③ しめじ→石づきを取り ほぐし、ヒタヒタのだしで煮て、ざるに上げ冷ます



かいわれ→洗って食べやすい長さに切る

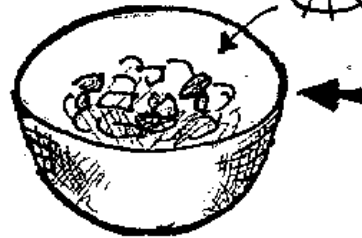
みょうが→縦半分にし、斜め薄切り 水にさらし水気をきる

パイナップルを切る



④ Aの調味料を合わせて、

②③④とパイナップルを和える



食卓で レタスで巻いて 牛肉のレタス巻き

主菜

材料 (2 人分)

牛肉 (薄切り) 120g

すき焼きのたれ (味付け用)
..... 適宜

レタス 3~4枚

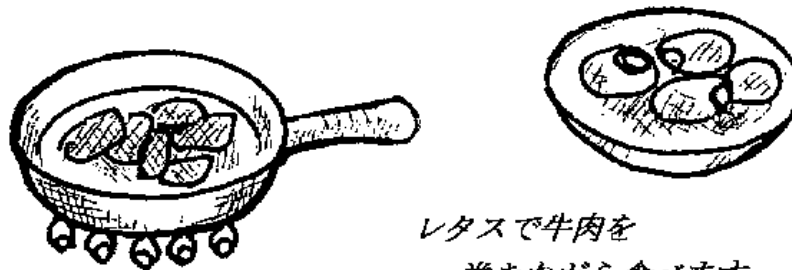
- ① **牛肉** 一口大に切る→すき焼きのたれにつけておく



- ② **レタス** 食べやすくちぎって皿にもる



- ③ フライパンで中火で**牛肉**を焼く



レタスで牛肉を
巻きながら食べます

エネルギー 152kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.5g カルシウム 8mg 塩分 0.7g

“作ってみまっし” かんたん料理

はんぺんと納豆の意外な組み合わせ

納豆のお焼き

主菜

材料 (2人分)

納豆 1パック (50g)
はんぺん 60g
ねぎ 1本

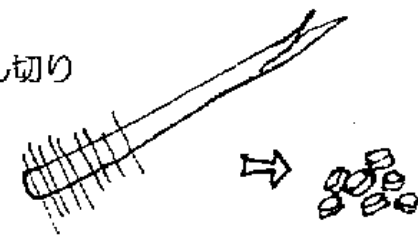
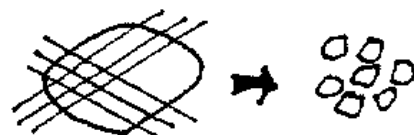
A { 溶き卵 2個分
小麦粉 大さじ1
酒 大さじ1
塩 ひとつまみ

お好み焼き用ソース (市販)

青のり粉・からしじょうゆ...各適宜

※サラダ油

① はんぺん 1cm角に切る ねぎ あらみじん切り



② はんぺん、ねぎ、卵、小麦粉、納豆、塩・こしょうを混ぜる



③ 丸く流して両面を焼く



あおのり、調味料を
好みてかける



エネルギー 226kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.1g カルシウム 89mg 塩分 1.7g

“作ってみまっし” かんたん料理

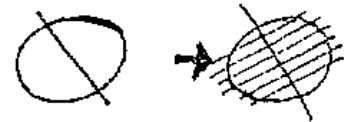
冷蔵庫にある卵を主菜に
はんぺんの卵とじ

主菜

材料 (2人分)

卵	中2個
はんぺん	大1/2枚
ほうれんそう	4株
砂糖	小さじ2強
酒	小さじ4
しょうゆ	大さじ1強
だし汁	1/2カップ
のり	1/2枚
わさび	少々

① **はんぺん** 半分に切って 7~8ミリの厚さに切る

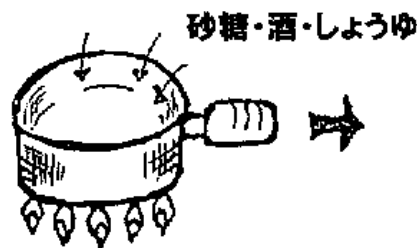


② **ほうれん草** さっとゆでて水にさらし、水気をしぼり、2~3cmに切る

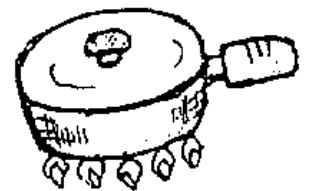


③ だし汁と調味料とはんぺんを火にかけほうれん草を入れ、とき卵

を回し入れる

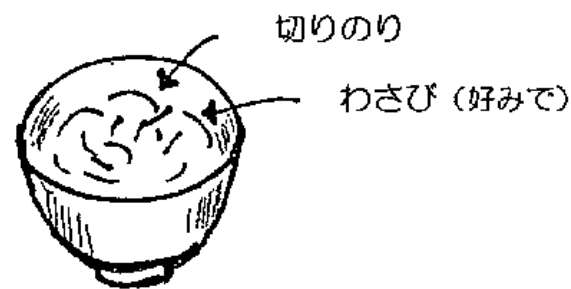


ふたをする



火を弱める

④ 深めの器に盛る



エネルギー 148kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.7g カルシウム 59mg 塩分 2.1g

蒸し器を使わずに 牛乳入り茶碗蒸し

主菜

材料 (2 人分)

卵	1 個半
a {	牛乳 1 カップ
	塩 小さじ 1/4
	しょう油 小さじ 1/2
鶏ささ身	1 本
えび	小 2 尾
しいたけ	1 個
糸三つ葉	少々

① 牛乳に塩・しょうゆを混ぜ、卵を割りほぐし、混ぜる



茶こしでこすと
なめらかに



② ささみ すじをとり、そぎ切りにする



えび 背ワタをとる



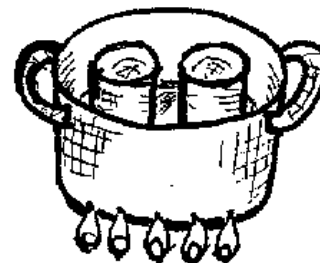
しいたけ 軸をとりうす切り

③ 鶏ささみ・えび・しいたけを加える → なべに水をはり

卵液



湯せんにかける (約 15 分)



エネルギー 80kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.1g カルシウム 142mg 塩分 1.3g

ヨーグルトと豆腐の白あえサラダ

副菜

材料 (2人分)

もめん豆腐	2/3丁
塩蔵わかめ	30g
トマト	2個

A {

プレーンヨーグルト	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1
からし	好みで
塩・こしょう	少々

① わかめ 熱湯にくぐらせ トマト くし形に切る

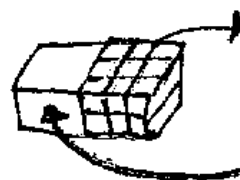


一口大に切る



② 豆腐

水気を切る

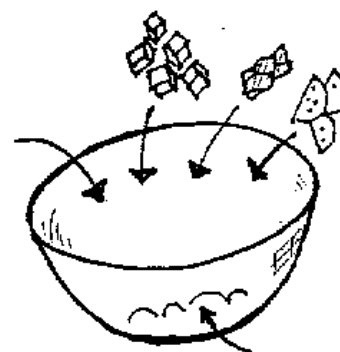


半分は2cm角に切る

半分はスプーンでつぶす

③ あえる

Aの調味料 豆腐 わかめ トマト



つぶした豆腐

エネルギー 185kcal たんぱく質 9.7g 脂質 11.1g カルシウム 183mg 塩分 0.8g

さっぱり大豆のサラダ

ごまごまサラダ

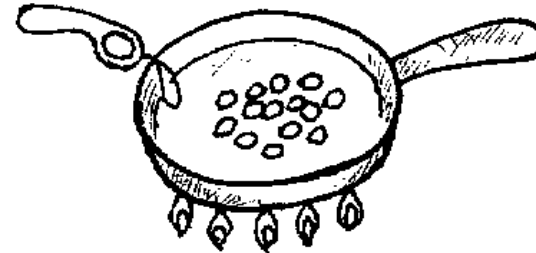
副菜

材料 (2 人分)

大豆 (水煮)	90 g
きゅうり	1/2 本
らっきょう漬	3 個
青じその葉	2 枚
いりごま	大さじ 1
ちりめんじゃこ	大さじ 1
ごま油・塩・しょうゆ	...	各少々

① 大豆は汁をきり、こがりいため、冷やしておく

ごま油少々



② きゅうりは塩をふり、板ずりし、水でサッと流す→薄い小口切り



③ 大豆 きゅうり ごま

らっきょう 青じそ ちりめん
薄切り せん切り じゃこ



まぜる

エネルギー 143kcal たんぱく質 9.2g 脂質 8.7g カルシウム 135mg 塩分 1.3g

かぼちゃと根野菜の牛乳煮

副菜

材料 (2人分)

かぼちゃ	50g
大根	40g
かぶ	小1ヶ
にんじん	30g
}	
スープのもと	1ヶ
牛乳	50cc
かたくり粉	少々
水	2カップ

- ① 材料を1cmくらいの厚さに切り水、スープのもとでやわらかく煮る



- ② 牛乳を加え、

かたくり粉 (水とき)

でとろみをつける



"作ってみまっし" かんたん料理

残ったレタスもスープで

トマトとレタスのサラダスープ

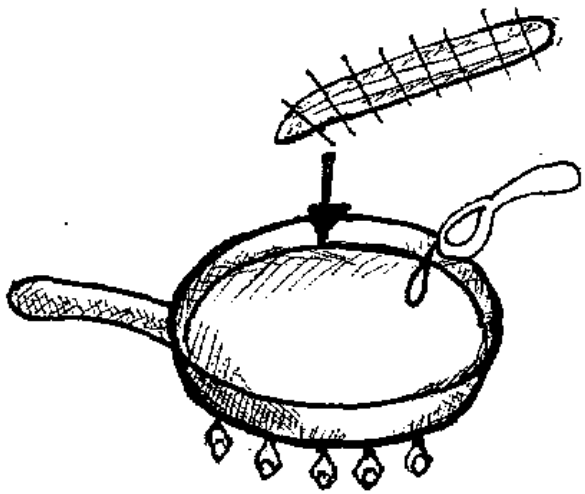
副菜

材料 (2 人分)

- トマト 中1個
- レタス 2枚
- ベーコン 2枚
- 水 2カップ
- 固形スープの素..... 1個

- サラダ油 少々
- (粉チーズ 好みて適宜)

① サラダ油を入れ、ベーコンをいためる



ベーコン 3cmに切る
サラダ油



② スープを入れ、

トマト (ザク切り) を入れ、

5~6分間煮込む

③ レタス (ちぎる) をいれ、サッと火を通す



好みて粉チーズ
をふりかけてネ



エネルギー 89kcal たんぱく質 2.6g 脂質 7.1g カルシウム 8mg 塩分 1.5g

色あざやか・ふるさとの味
金時草の酢の物

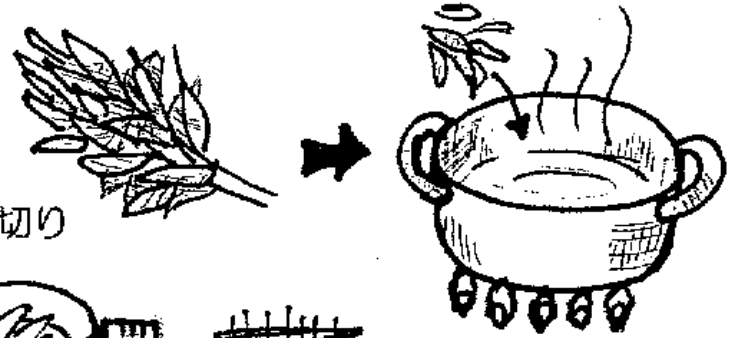
副菜

材料 (2人分)

金時草	半ワ
オクラ	50g
二杯酢		
酢	大さじ1
薄口しょう油	大さじ1/3

① 金時草 葉をつみとり、熱湯で2分ほどゆで

水にさらして切る



② オクラはゆでて小口切り



③ 2杯酢であえる

金時草 オクラ 二杯酢



エネルギー 10kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g カルシウム 95mg 塩分 1.0g

冷たくしてさっぱりと
太きゅうりのあんかけ

副菜

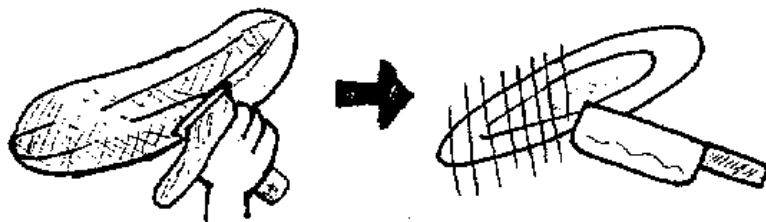
材料 (2 人分)

太きゅうり 1/4本

{ だし汁 200cc
しょう油 大さじ1/2

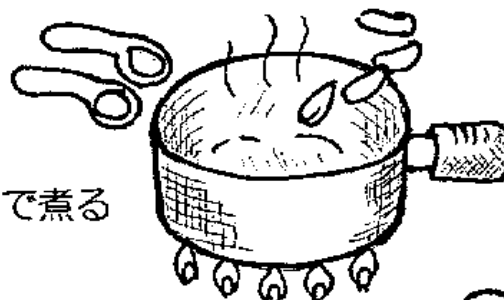
みりん 大さじ1/2

① 太きゅうりは皮をむき種をとり うす切り



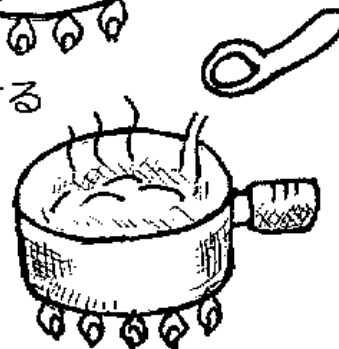
② だし汁 煮立て、太きゅうりを加える

しょうゆ
みりん



やわらかくなるまで煮る

③ かたくり粉でとろみをつける



かぼちゃの茶巾しぼり

材料 (2人分)

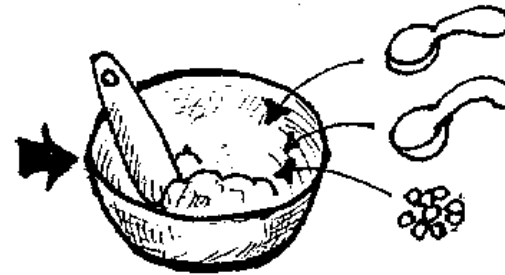
かぼちゃ 100g
砂糖 大さじ1と1/2
スキムミルク 小さじ1

甘納豆 (粒の小さいもの)
..... 20g

- ① **かぼちゃ**はてきとうな大きさに切って皮をむき ゆでる



- ② 熱いうちにつぶす

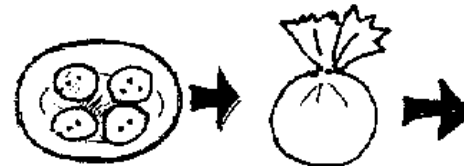


スキムミルク

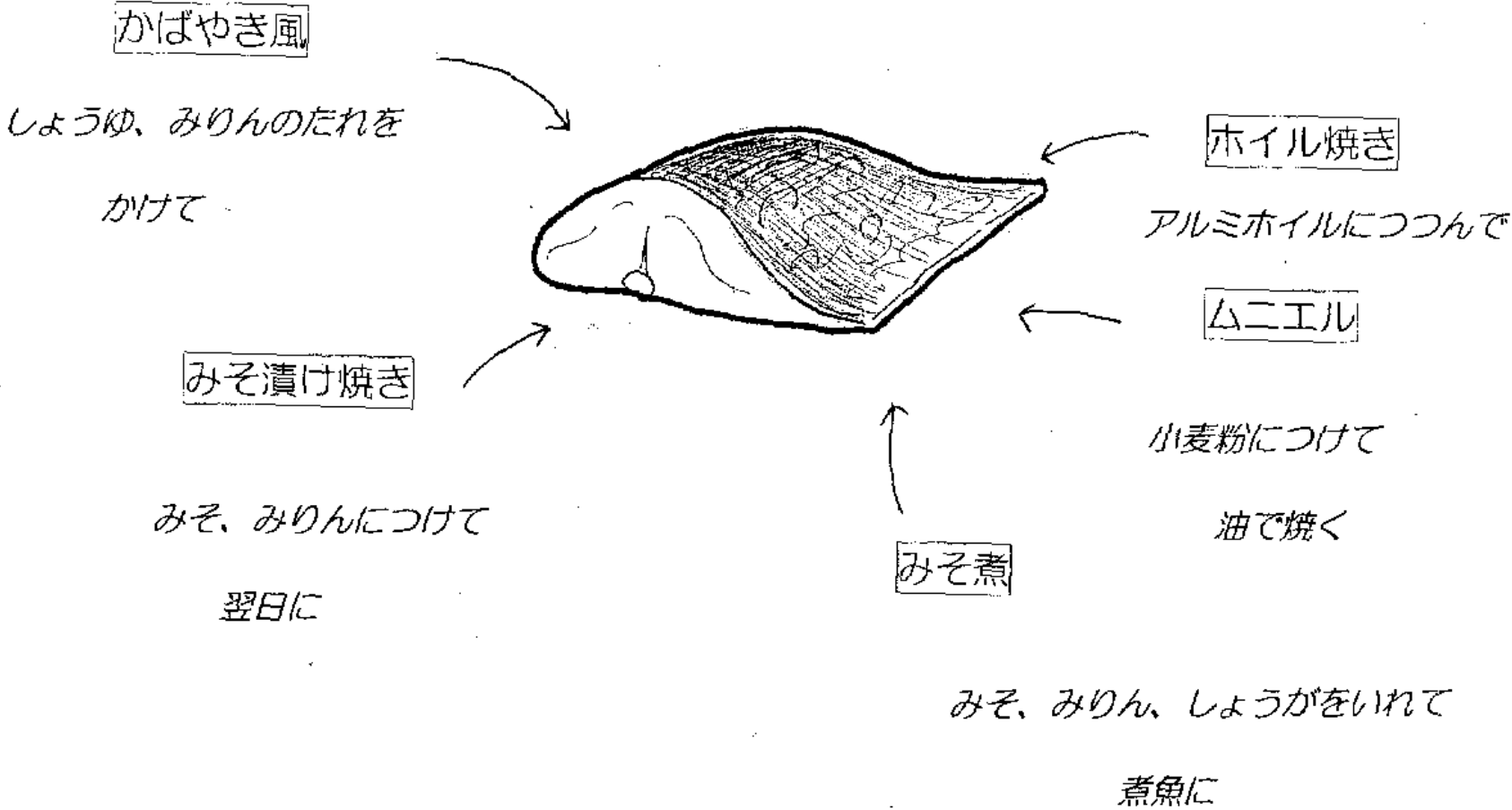
さとう
甘納豆

- ③ 4等分して丸めラップで包んで口をねじってまとめる

→ ラップをはずす



切り身の魚1パックで...



肉1パックで...

焼き鳥風

焼いてたれで

からめて

ピカタ

小麦粉をつけ、

とき卵に通して

野菜とのスープ煮

残り野菜とスープのもとで

煮込んで

じぶ煮風

小麦粉をつけて

だし汁、しょうゆ、みりんで煮る

ゆでてサラダに

ゆでてサラダや和え物に...



大根1本で...

葉っぱのふりかけ

ゆでてきざんで

しょうゆ、かつお節をプラス

おろし

ときにはみそ、酢を加えて

きんぴら

皮ごとごま油で...

サラダ

千切りスライサーだと

食べやすい

酢の物

牛乳煮

牛乳と練りごまで

漬け物

