

藍愛グループ30年のあゆみ
～クッキングレシピ集～

藍住町食生活改善推進協議会「藍愛グループ」

目次

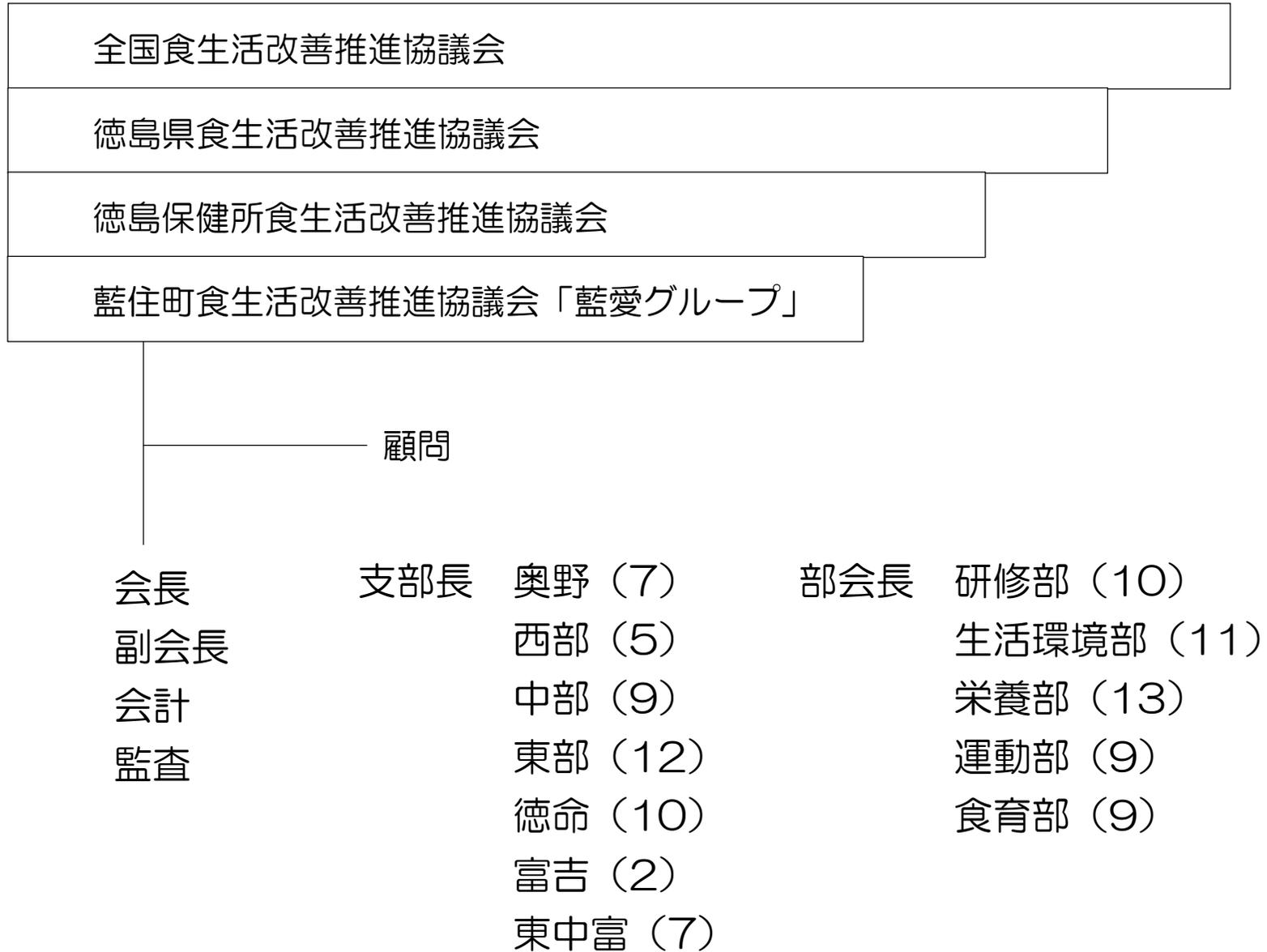
藍愛グループ30年のあゆみ	...	2ページ
藍愛グループの組織と活動	...	3ページ
藍愛クッキングレシピ		
ー主食	...	6ページ
ー主菜	...	15ページ
ー副菜	...	24ページ
ーデザート	...	41ページ
ーにんじんレシピ	...	46ページ
標準計量カップ・スプーンによる重量表	...	55ページ

※電子レンジは600Wのものを使用しています。

藍愛グループ30年のあゆみ

年度	あゆみ
昭和62	保健栄養推進員委嘱開始（2年任期）
平成元	第1期生修了後、自主活動を続ける
平成3	第2期生修了後、第1期生と共に健康づくりの会「藍愛グループ」結成
平成6	（財）保健会館理事長 「第6回手作り健康教育指導媒体コンテスト奨励賞」 徳島県知事表彰 「健康づくり地域活動」
平成8	徳島県知事表彰 「とくしまボランティア賞」
平成9	徳島県食生活改善推進協議会に加入
平成11	（財）保健会館理事長 「第11回手作り健康教育指導媒体コンテスト奨励賞」
平成12	厚生大臣表彰「地区組織活動」 全国食生活コンクール（食教育に関する教材・媒体創意・工夫部門）「中央推進協議会会長賞」
平成26	文部科学大臣 「平成26年度優れた「早寝早起き朝ご飯」運動の推進」
平成30	（財）日本食生活協会 「南・賀屋賞」

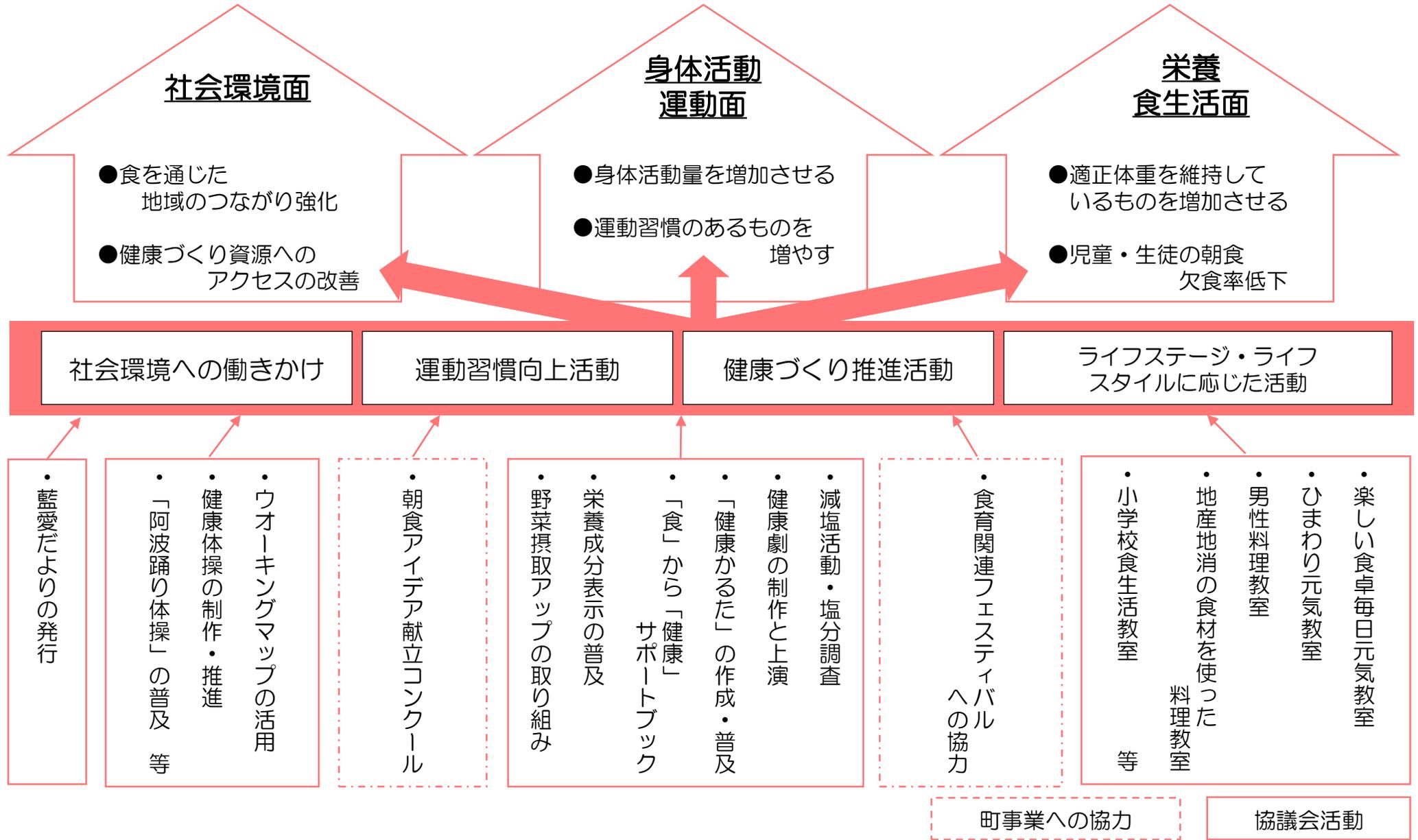
藍愛グループ 組織図



※ () の数字は令和5年度の構成員数

藍愛グループの活動

生活習慣病の発症予防・重症化予防



A red speech bubble containing the text "350g".

350g

1日5皿以上の野菜を食べよう！

Two purple eggplants on a white background.Several green peas in their pods on a white background.A head of green cabbage on a white background.A single red tomato on a white background.A yellow bell pepper and a red bell pepper on a white background.

私は、
藍住町食生活改善推進員
(ヘルスマイト)
です。

「藍愛グループ」
と呼ばれています。

事務局：藍住町保健センター
☎ 088-692-8658

簡単炊き込みごはん

主食



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:367kcal たんぱく質:20g
脂質:1.9g 炭水化物:66.3g 塩分:1.4g

●材料【4人分】

- ミックスベジタブル 1カップ
 - 玉ねぎ 1個
 - しめじ 1パック
 - ツナ缶 1缶
 - 米 3カップ
 - 細ねぎ 適量
- A {
- 塩 小さじ1/2
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 水 3カップ

●作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② フライパンを熱し、ツナを缶汁ごと入れ、玉ねぎ、ミックスベジタブル、しめじの順に加え炒める。
- ③ 炊飯器に洗った米と②をのせ、Aを入れてひと混ぜし、炊く。器に盛り、細ねぎを散らす。

黒豆ごはん

★
主食



★☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:314kcal たんぱく質:8.3g
脂質:2.9g 炭水化物:61.8g 塩分:0.6g

●材料【4人分】

- 米 1・1/2合
- もち米 1/2合
- 黒豆 40g
- 梅干し 1個(10g)

●作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、ざるにあげる。
- ② 黒豆は洗ってフライパンではじけるまで煎る。
梅干しは種を除き、ほぐしておく。
- ③ 炊飯器に①を入れ、普通の水加減にし、②の豆、梅干しをのせて炊く。

さつまいもごはん

主食



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:256kcal たんぱく質:3.9g
脂質:0.8g 炭水化物:56.9g 塩分:0.9g

●材料【4人分】

- ・米 1・1/2合
- ・さつまいも 小1本(150g)
- ・塩 小さじ1/2
- ・だし昆布 適量
- ・黒ごま 少々

●作り方

- ① 米は洗ってざるにあげる。
- ② さつまいも…1.5cm角に切り、水にさらす。
(皮はそのまま)
- ③ 炊飯器に①を入れ、米を炊く時と同じ水加減にする。
- ④ ③に水気を切った②とだし昆布、塩を加えて炊く。
器に盛り、黒ごまをふりかける。



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:273kcal たんぱく質:5.0g
脂質:0.7g 炭水化物:59.3g 塩分:0.5g

●材料【4人分】

- ・米 2合
- ・大根の葉 80g
- ・塩 小さじ1/3

●作り方

- ① 大根の葉はゆでて水気を切り、小口切りにして、塩をふり、混ぜ合わす。
- ② 炊いたごはん①を混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

ビビンバ

主食



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:593kcal たんぱく質:19.8g
脂質:18.1g 炭水化物:83.5g 塩分:1.8g

●材料【4人分】

●	ごはん	800g			
●	牛ひき肉	120g			
●	温泉卵	4個			
A	もやし	1袋	B	白ごま	大さじ2
	にんじん	1本		ごま油	大さじ1
	ほうれん草	2株		しょうゆ	大さじ1
C			しょうゆ	大さじ1	
			コチュジャン	大さじ1/2	
			砂糖	小さじ2	
			ごま油	小さじ1/2	
			一味唐辛子	少々	

●作り方

- ① ほうれん草は5cm幅に切る。にんじんはせん切りにする。鍋に湯を沸かし、Aをゆでる。冷水にとり水気を切り、Bと混ぜる。
- ② 牛ひき肉はCで下味をつけ、汁気がなくなるまでほぐしながら炒める。
- ③ 器にご飯を盛り、①・②の具と温泉卵をのせる。

お焼き

★
主食



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:274kcal たんぱく質:6.4g
脂質: 6.4g 炭水化物:46.1g 塩分:0.3g

●材料【2人分】

- ・ごはん 茶碗1杯 (180g)
- ・にんじん 1/4本
- ・ほうれん草 1株
- ・ごま 大さじ1 (6g)
- ・しらす干し 10g
- ・小麦粉 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ2

●作り方

- ① にんじんはせん切り、ほうれん草は刻む。耐熱容器に入れて、レンジで1分加熱する。
- ② ごはんに①とごま、しらす干しを入れ、小麦粉を加えて手でよく混ぜる。(野菜などの量はお好みで、小麦粉もまとまりやすいように調整する。)
- ③ 小さめのおにぎりくらいのお大きさに丸め、平らに伸ばす。
- ④ フライパンに油を薄く引き、両面をカリッとするように焼く。

●材料【4人分】

・ ごはん	茶碗2杯
・ 塩鮭	1切れ
A { 玉ねぎ	1/4個
にんじん	3/4本
バター	10g
B { 固形スープ	1個
牛乳	1カップ
水	2カップ
塩、こしょう	少々
パセリ	少々

●作り方

- ① 鮭は1口大に、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ② Aをバターで炒め、鮭を入れ、Bを加えひと煮し、ごはんを加える。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、パセリを散らす。



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:286kcal たんぱく質:9.2g
脂質:6.9g 炭水化物:44.8g 塩分:1.2g

簡単カレーパン

★
主食



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:175kcal たんぱく:5.4g
脂質:4.8g 炭水化物:27.7g 塩分:1.0g

●材料【4人分】

- レトルトカレー 1袋 (180g)
- ジャがいも 1個
- 食パン (10枚切り) 8枚

●作り方

- ① ジャがいもはラップをしてレンジで3分加熱して皮をむき、つぶす。食パンは耳を切り落とす。
- ② ボウルにカレーとジャがいもを入れ、混ぜる。
- ③ 食パンの四辺外側5mm程を水で濡らし中央に具をのせ、もう一枚を重ね、端をついたら、フライパンで焼く。



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:304kcal たんぱく質:7.6g
脂質:2.0g 炭水化物:60.7g 塩分:1.4g

●材料【4人分】

- ・牛乳 90ml
- ・水 80ml
- ・薄力粉 300g
- ・打ち粉 適量
- ・めんつゆ(スルト) 大さじ3
(薬味)すりごま(白)、細ねぎ、大葉、みょうが、すだち、しょうが ...適量

●作り方

- ① ボウルに粉を入れ、中央をくぼませ、牛乳、水を加える。ヘラで混ぜ、まとまってきたらボウルの中で手のひらで押しながらよくこねる。
- ② 耳たぶくらいのかたさになり、表面がなめらかになったらラップで包み休ませる(30分以上)。
- ③ 板に打ち粉をして②をのせ、麺棒で3mmくらいの厚さに伸ばしたら、生地には打ち粉をして包丁で5mm幅に切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、麺を2~3分ゆでる。
- ⑤ ゆであがったら、流水でよく洗い、器に盛る。薬味をかざり、めんつゆをそえる。

れんこんはさみ照り焼き

主菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:220kcal たんぱく質:15.1g
脂質:9.1g 炭水化物:16.7g 塩分:1.8g

●材料【4人分】

- ・ 鶏ひき肉 300g
- ・ 細ねぎ 2本
- ・ れんこん(太め) 10cm
- ・ 塩、こしょう 適量
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ 小麦粉 適量
- A しょうゆ、みりん、酒 各大さじ2弱

●作り方

- ① 細ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏ひき肉にねぎ、塩、こしょう、マヨネーズを加え混ぜる。
- ③ れんこんの皮をむき4mm厚さに偶数枚スライスし、30秒ほどゆでる。水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ④ れんこんの片側に小麦粉を付け、②のたねをはさんでぎゅっと押さえる。
- ⑤ フライパンを中火で熱し、油を加え、れんこんの両側に焼き色をつける。
- ⑥ フライパンの油をキッチンペーパーでふき、Aを加え、弱火にして煮詰める。

魚と野菜の酒蒸し香味だれ

主菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:171kcal たんぱく質:19.6g
脂質:6.3g 炭水化物:7.1g 塩分:1.0g

●材料【4人分】

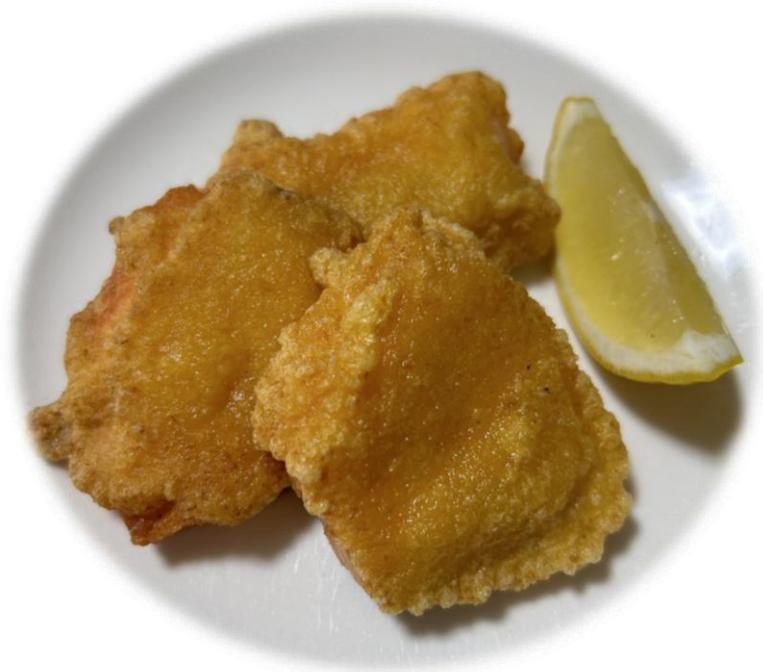
・生鮭	4切れ	
・もやし	300g	
・豆苗	100g	
・パプリカ(赤)	60g	
・酒	大さじ4	
A {	細ねぎ	40g
	おろししょうが	20g
	酢	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	ごま油	大さじ1

●作り方

- ① 豆苗は2等分に、パプリカは細切りに、細ねぎはみじん切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにもやし、豆苗、パプリカ、鮭の順番にのせ、酒を加えてフタをして強火で4~5分加熱する。
- ③ ②の野菜がしんなりして、鮭に火が通ったら皿に盛り付け、Aをかける。

鮭のもみじ揚げ

主菜



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:291kcal たんぱく質:15.3g

脂質:19.2g 炭水化物:12.3g 塩分:0.7g

●材料【4人分】

- ・生鮭 4切
- ・塩 小さじ2/5
- ・にんじん 1/2本
- ・片栗粉 大さじ6
- ・卵 1個
- ・揚げ油 適量
- ・レモン 適量

●作り方

- ① 鮭は3つに切り、塩をふっておく。
- ② にんじんはすりおろし、片栗粉と卵を混ぜる。
- ③ 鮭の汁気をふき、片面に②をのせて軽くおさえる。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、鮭を②をのせた側を下にして、薄く色づいたら返し、火が通るまでじっくり揚げる。
- ⑤ くし形にしたレモンとともに盛り付ける。

サバのみそ煮チャンフル

主菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:396kcal たんぱく質:25.6g
脂質:26.0g 炭水化物:14.3g 塩分:1.6g

●材料【4人分】

- ・サバのみそ煮(缶詰) 1缶
- A { 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 1/2パック
- キャベツ 30g
- もやし 20g
- にんじん 10g
- ・卵 1個
- ・サラダ油 適量
- ・七味唐辛子 少々

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、キャベツは太めのせん切りに、にんじんは短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、Aを入れ炒める。
- ③ サバのみそ煮を汁ごと加え、身を食べやすい大きさにつぶしながら炒め合わせる。
- ④ 煮汁が少なくなったら、卵を入れ、手早く混ぜる。器に盛り、七味唐辛子をふる。

サワラのホイル焼き

主菜



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:167kcal たんぱく質:14.9g
脂質:7.5g 炭水化物:9.0g 塩分:1.4g

●材料【4人分】

- | | | | |
|--------|----------|---------|--------|
| ・サワラ | 小4切 | ・ブロッコリー | 120g |
| ・しょうが汁 | 大さじ1 | ・塩 | 小さじ1/4 |
| ・味噌 | 大さじ1・1/2 | ・レモン | 1/2個 |
| ・みりん | 大さじ1・1/2 | ・サラダ油 | 適量 |
| ・玉ねぎ | 80g | | |
| ・しめじ | 2/3パック | ・アルミホイル | 適量 |

●作り方

- ① サワラにしょうが汁をふりかけておく。
- ② 味噌とみりんは混ぜ合わせておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとって小房にわける。
ブロッコリーは小房にわけ、塩ゆでにする。レモンはくし形に切っておく。
- ④ アルミホイルに油を薄くひき、水気を軽く除いたサワラをのせる。②をかけ、玉ねぎ、しめじをのせ、ホイルできっちり包む。
- ⑤ ④をオーブントースターで10～15分蒸し焼きにする。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、ブロッコリーとレモンを付け合わせる。



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:97kcal たんぱく質:3.5g
脂質:8.9g 炭水化物:0.7g 塩分:0.4g

●材料【4人分】

- 油揚げ 2枚
- ねぎ 20g
- にんじん 20g
- A { ツナ缶(大) 1/2缶
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々

●作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。ねぎは小口切りにする。ツナ缶は汁を切っておく。
- ② 油揚げは2つに切り、中を開いて袋状にする。
- ③ Aを油揚げに入れ、口をつまようじで止め、オーブントースターで4～5分焼く。

高野豆腐のハンバーグ

主菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:199kcal たんぱく質:14.8g
脂質:13.0g 炭水化物:4.4g 塩分:0.2g

●材料【4人分】

・高野豆腐	2枚	・レタス	適量
・鶏ひき肉	200g	・プチトマト	8個
・玉ねぎ	80g		
・卵	1個		
・塩・こしょう	少々		
・油	大さじ1		

●作り方

- ① 高野豆腐は戻してみじん切りにしてよくしぼる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ひき肉に高野豆腐と玉ねぎを加え、よく混ぜ合わせ、卵・塩・こしょうを加えさらに練る。
- ④ ③を小判型に丸め油を熱したフライパンで中に火が通るまで焼く。
- ⑤ 器に盛る。食べやすい大きさにちぎったレタスとプチトマトを付け合わせる。 ※お好みでソースを添える。

豆腐の手まり揚げ

主菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:364kcal たんぱく質:16.7g
脂質:24.6g 炭水化物:18.4g 塩分:1.8g

●材料【4人分】

・木綿豆腐	3/4丁	A {	スキムミルク	大さじ4
・むきえび	40g		卵	1個
・鶏ひき肉	80g		片栗粉	大さじ3
・玉ねぎ	80g		砂糖	小さじ1・1/3
・にんじん	40g		塩	小さじ2/5
・にら	40g		・揚げ油	適量
			・プチトマト	8個
			・ブロッコリー	120g
			・しょうゆ	大さじ1・1/3

●作り方

- ① 豆腐はよく水気をきり、つぶしておく。
- ② むきえびは小さくたたいておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、にらは小口切り、にんじんはすりおろす。
- ④ つぶした豆腐に鶏ひき肉と②③を入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、3cmの団子を作り、170℃の油で揚げる。
- ⑤ 器に盛り、プチトマト、色よくゆでたブロッコリーを付け合わせる。お好みでしょうゆをつけていただく。

もやしのかき揚げ焼

主菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:315kcal たんぱく質:18.7g
脂質:21.8g 炭水化物:9.6g 塩分:0.4g

●材料【4人分】

- ・ 木綿豆腐 1/2丁
- ・ 卵 1個
- ・ ツナ缶 (汁ごと) 1/2缶
- ・ 薄力粉 大さじ4
- ・ もやし 1袋
- ・ サラダ油 大さじ2

●作り方

- ① もやしはやや短く切る。
- ② ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でつぶし、Aを加えさらによく混ぜる。
- ③ ②にもやしを加えて混ぜたら、油を熱したフライパンで1枚5cm程度の大きさに広げ、両面をこんがり焼く。(弱めの中火)

キャベツとベーコンの蒸し煮

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:124kcal たんぱく質:4.5g
脂質:10.0g 炭水化物:5.3g 塩分:1.2g

●材料【4人分】

●	キャベツ	400g
●	ベーコン	100g
A	顆粒スープの素	小さじ1
	水	1カップ
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

●作り方

- ① キャベツはざく切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱容器にキャベツ、ベーコン、Aを入れ、よく混ぜる。
- ③ ラップをかけ、レンジで5分30秒加熱したら、皿に盛り付ける。

キャベツのホットサラダ

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:132kcal たんぱく質:4.2g
脂質:12.5g 炭水化物:1.2g 塩分:0.5g

●材料【4人分】

- キャベツ 4枚
- ツナ缶(小) 1缶
- 戻したわかめ 50g
- マヨネーズ 大さじ4

●作り方

- ① キャベツはざく切りにして、ポリ袋に入れ、レンジで1～2分加熱し、水気を切る。
- ② 戻したわかめはざく切りにする。ツナ缶は汁を切っておく。
- ③ ボウルに材料を入れて、和える。

小松菜の千子三風

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:174kcal たんぱく質:7.7g
脂質:9.3g 炭水化物:14.3g 塩分:1.5g

●材料【4人分】

A	小松菜	1束
	にんじん	1本
	ごま油	大さじ1
B	卵	3個
	小麦粉	1/2カップ
	水	1/3カップ

【タレ】

しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま	大さじ1

●作り方

- ① 小松菜、にんじんは適当な大きさに切る。
- ② ボウルにBを入れてよくかき混ぜる。さらにAを加えて混ぜる。ごま油を熱したフライパンで3分ほど焼き、裏返して4分ほど焼く。
- ③ しょうゆ、酢、ごまを混ぜ合わせてタレを作り、つけていただく。

小松菜とツナのサラダ

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:65kcal たんぱく質:3.8g
脂質:4.0g 炭水化物:3.7g 塩分:0.2g

●材料【4人分】

- 小松菜 1束半
- トマト 1/2個
- ツナ缶 1/2缶
- コーン缶 60g

●作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切ってゆでる。トマトは1口大に切る。
- ② すべての材料をボウルに入れ、和える。

しいたけとチンゲン菜のオイスターソース

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:55kcal たんぱく質:2.7g
脂質:3.3g 炭水化物:6.2g 塩分:0.8g

●材料【4人分】

A	生しいたけ	120g
	チンゲン菜	400g
	にんじん	40g
B	ごま油	小さじ2
	オイスターソース	大さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ2
	片栗粉	小さじ2
	・水	小さじ4
	・すりごま	小さじ2

●作り方

- ① 生しいたけは1cm幅に切る。チンゲン菜の葉は2cm幅に、茎は縦に薄く切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② 深めの器にAを入れ、Bを加えて混ぜる。
- ③ ラップをかけて、レンジで2分ほど加熱したら、一度取り出し軽く混ぜ、さらに1分程加熱する。
- ④ ③に水を加えてひと混ぜし、とろみがついたらすりごまをふりかける。

トマトとチーズの包み焼き

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:158kcal たんぱく質:8.3g
脂質:8.4g 炭水化物:12.4g 塩分:1.0g

●材料【4人分】

- ・トマト 中1個
- ・スライスチーズ 4枚
- ・スライスハム 8枚
- ・セロリの葉 少々
(青じそや水菜の葉でもよい)
- ・春巻きの皮 4枚
- ・油 適量

●作り方

- ① トマトは厚さ1cmの輪切りにする。
- ② 春巻きの皮1枚を広げ、セロリの葉、スライスチーズ、ハム、トマトの順にのせて正方形に包む。
巻き終わりには水少々をつけとめる。
- ③ オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて②をのせ、ハケなどで油をぬる。3分ほど焼いて裏返し、同じように3分ほど、カリッとなるまで焼く。

ブロッコリーとチーズのサラダ

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:106kcal たんぱく質:5.9g
脂質:7.8g 炭水化物:5.4g 塩分:0.7g

●材料【4人分】

- | | | |
|----------|-----------|------|
| ・ブロッコリー | 1株 | |
| ・エリンギ | 2本 | |
| ・スライスチーズ | 4枚 | |
| A { | プレーンヨーグルト | 大さじ1 |
| | 味噌 | 小さじ1 |
| | マヨネーズ | 大さじ1 |
| | 塩・こしょう | 各少々 |

●作り方

- ① ブロッコリーは小房にわける。エリンギは食べやすい大きさに切る。スライスチーズは1cm幅の短冊に切る。
- ② 塩を加えた(分量外)熱湯でブロッコリーを2分ゆで、エリンギを加えてさっと火を通したら、ざるにとって水気を切り、手早く冷ます。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、②とチーズを混ぜる。



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:82kcal たんぱく質:3.4g
脂質:2.0g 炭水化物:12.4g 塩分:0.9g

●材料【4人分】

・大根	160g	A	砂糖	少々
・にんじん	1/2本		しょうゆ	小さじ1
・れんこん	50g		だし汁	50ml
・こんにゃく	1/3枚	B	砂糖	大さじ2
・油揚げ	1/2枚		しょうゆ	大さじ1
・干しいたけ	2枚		酢	大さじ2・1/2
・高野豆腐	1/2枚		酒	大さじ2
			しょうが汁	少々

●作り方

- ① 大根、にんじんは5mm×3cmくらいの拍子木切りにする。かためにゆでて水気がなくなるまで絞る。
- ② れんこんはいちょう切りにしてさっとゆでる。
- ③ こんにゃくは3cmくらいの長さに細く切り、炒りつけておく。
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- ⑤ 高野豆腐、干しいたけは水で戻し、細切りにしてAで味付けしておく。
- ⑥ Bを鍋に入れ、一度火を通し、すべてを混ぜ合わせる。

かぼちゃのサラダ

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:172kcal たんぱく質:4.7g
脂質:14.1g 炭水化物:6.5g 塩分:0.8g

●材料【4人分】

- かぼちゃ 1/4個
- プロセスチーズ 2個
- ヨーグルト 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ3
- 塩 少々
- こしょう 少々

●作り方

- ① かぼちゃはレンジで加熱してつぶす。プロセスチーズは1cmの角切りにする。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。

★ かぼちゃ以外にも、じゃがいも、さつまいもなどを使ってもいいでしょう。

さつまいもピザ

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:172kcal たんぱく質:6.0g
脂質:5.9g 炭水化物:23.6g 塩分:1.0g

●材料【4人分】

・さつまいも	240g	
A {	玉ねぎ	60g
	スライスハム	2枚
	スライスチーズ	4枚
・ケチャップ	大さじ2	

●作り方

- ① さつまいもは1cm幅の斜め切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切りに、ハムは細切りにする。
- ② さつまいもの水気をとり、皿にならべ、ラップをかけてレンジで1分30秒ほど加熱する。
- ③ ②にケチャップをぬり、Aをのせ、トースターで3~5分程度チーズがとろけるまで焼く。

ハッシュポテト

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:90kcal たんぱく質:1.4g
脂質:3.2g 炭水化物:13.6g 塩分:0.5g

●材料【4人分】

A	じゃがいも	2個
	にんじん	30g
	薄力粉	大さじ4
	塩	少々
	・ サラダ油	大さじ1

●作り方

- ① じゃがいもとにんじんはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、①をスプーンで平たく形成しながら両面焼く。(中火～弱火でじっくり焼く)

ハムのいももち

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:98kcal たんぱく質:1.4g
脂質:6.7g 炭水化物:7.8g 塩分:0.1g

●材料【4人分】

- ・ スライスハム 2枚
- ・ ジャがいも 300g
- ・ 細ねぎ 適量
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 油 適量

●作り方

- ① ジャがいもはレンジで約3~4分加熱する。細ねぎはみじん切りにする。
- ② ジャがいもをつぶし、片栗粉を混ぜる。
- ③ ハムと細ねぎを混ぜ込み、形を整える。
- ④ フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにする。

けんちん汁

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:118kcal たんぱく質:6.4g
脂質:7.6g 炭水化物:5.7g 塩分:1.2g

●材料【4人分】

・豆腐	1/3丁	・鶏肉	40g
・大根	40g	・油	大さじ1
・にんじん	20g	・だし汁	3カップ
・油揚げ	1枚	・薄口しょうゆ	小さじ1
・さといも	2個	・塩	小さじ1/2
・生しいたけ	2枚	・細ねぎ	8g
・ごぼう	30g		

●作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで軽く水をしぼっておく。
- ② 大根、にんじんは拍子木切り、油揚げと生しいたけはせん切り、ごぼうは輪切り(水につける)、さといもは1cmの輪切りにする。鶏肉は小さめに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②を入れて炒め、①もつぶしながら加えていためる。だし汁を入れ、煮立ったら弱火にして、野菜がやわらかくなるまで煮る。味をつけ、小口切りにした細ねぎを散らす。

そば米汁

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:48kcal たんぱく質:3.4g
脂質:0.4g 炭水化物:8.1g 塩分:1.4g

●材料【4人分】

- | | | | |
|--------|------|---------|--------|
| ・そば米 | 20g | ・かまぼこ | 30g |
| ・大根 | 40g | ・カットわかめ | 3g |
| ・にんじん | 40g | ・だし汁 | 3カップ |
| ・こんにゃく | 1/6枚 | ・薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・生しいたけ | 2枚 | ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・ちくわ | 30g | | |

●作り方

- ① そば米はやわらかくゆで、洗ってざるにあげる。
わかめは水につけてもどす。
- ② 大根、にんじん、かまぼこはいちょう切り、ちくわは輪切りにする。生しいたけは軸(じく)をとって薄切りに、こんにゃくは下ゆでして短冊切りにする。
- ③ だし汁をわかし、②の材料を入れて煮る。アクをとって、しょうゆ、塩で味を調え、そば米、わかめを入れる。
- ④ 火が通ったら、椀に盛る。

ふしめん汁

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:60kcal たんぱく質:2.8g
脂質:1.1g 炭水化物:9.5g 塩分:1.2g

●材料【4人分】

- | | | | |
|-------|-----|------|----------|
| ・ふしめん | 30g | ・玉ねぎ | 60g |
| ・大根 | 80g | ・油揚げ | 10g |
| ・にんじん | 20g | ・味噌 | 大さじ1・1/3 |
| ・細ねぎ | 10g | ・だし汁 | 3カップ |

●作り方

- ① 大根、にんじんは短冊切り、玉ねぎはせん切り、細ねぎは小口切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをしてせん切りに、ふしめんはゆでて、ざるにあげておく。
- ③ だし汁をわかし、大根、にんじん、玉ねぎを入れ、火が通ったら、油揚げ、ふしめんを入れる。
- ④ 味噌をとかし入れ、最後に細ねぎを散らす。

味噌ミルクスープ

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:108kcal たんぱく質:4.5g
脂質: 6.9g 炭水化物:8.4g 塩分:1.0g

●材料【4人分】

- ・白菜 1/4株 (400g)
- ・しめじ 1パック
- ・ソーセージ 2本
- ・水 500ml
- ・コンソメ (顆粒) 小さじ1
- ・牛乳 200ml
- ・味噌 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

●作り方

- ① 白菜は茎と葉に分け、太めのせん切りにする。ソーセージは斜め切りにする。
- ② ソーセージ、白菜の茎、しめじを入れて炒める。
- ③ 水とコンソメを入れて、10分煮る。白菜の葉を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 牛乳を入れて、沸騰させないように温めたら、味噌を溶き入れる。

ミックスベジタブルのポタージュ～冷たいポタージュ～

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:126kcal たんぱく質:5.5g
脂質:5.3g 炭水化物:14.4g 塩分:0.9g

●材料【4人分】

A	ミックスベジタブル	1カップ
	固形コンソメ	1/2個
	水	少々
・	牛乳	2・1/2カップ
・	パセリのみじん切り	少々
・	塩	少々
・	こしょう	少々

●作り方

- ① 鍋にAを入れてひと煮し、冷ます。
- ② ミキサーに①を入れてピューレ状にし、牛乳で溶きのばして、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛り、パセリを散らす。

白桃チーズパイ

デザート



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:295cal たんぱく質:5.3g
脂質:21.4g 炭水化物:20.1g 塩分:0.7g

●材料【4人分】

- ・パイシート 2枚(200g)
- ・白桃(缶) 110g
- 白桃(飾り用) 30g
- ・クリームチーズ 50g
- ・卵黄 少々

●作り方

- ① 白桃(缶)は1cm角に切る。
- ② パイ生地は、半解凍して一枚はめん棒で少し伸ばして、フォークで全体に穴をあける。もう一枚は、3cm幅に切りこみを入れる。
- ③ ②の上にクリームチーズ、白桃、切り込みを入れた生地の順に乗せる。
- ④ クッキングシートに③をのせて、上に卵黄をぬり、200℃のオーブンで15分焼く。
(はじめに5分。次にホイルをかぶせて10分。)
- ⑤ 飾り用の白桃を薄切りにして、上にのせる。

バナナのクリーム春巻き

デザート



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:155kcal たんぱく質:3.8g
脂質:3.6g 炭水化物:27.3g 塩分:0.3g

●材料【4人分】

A	バナナ	1本
	クリームチーズ	40g
	・ 春巻きの皮	8枚
B	小麦粉	適量
	水	適量

●作り方

- ① バナナは4等分し、縦半分に切る。
- ② 春巻きの皮にAをのせて包み、Bを巻き終わりにぬり、とめる。
- ③ 巻き終わりを上にして、オーブントースターできつね色になるまで加熱し、裏返して同様に焼く。



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:157kcal たんぱく質:2.9g
脂質:1.8g 炭水化物:32.9g 塩分:0.3g

●材料【4人分】

・りんご	1/4個
A { ホットケーキミックス	100g
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	40g

●作り方

- ① りんごは薄いいちょう切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、りんごを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を流し、180℃のオーブンで2分、160℃で5～6分焼く。



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:90kcal たんぱく質:2.4g
脂質:2.4g 炭水化物:14.8g 塩分:0.1g

●材料【4人分】

A	片栗粉	大さじ4
	牛乳	200ml
	砂糖	大さじ1
・	黒みつ	適量
・	きなこ	適量

●作り方

- ① 鍋にAを入れ、片栗粉が沈まないようにかき混ぜながら加熱する。
- ② ①がひとまとまりになってきたら加熱をとめ、粗熱をとる。
- ③ 一口大にちぎって器に盛り付け、黒みつときなこをかける。



★☆☆栄養価(1人分)★☆☆

エネルギー:132kcal たんぱく質:2.2g
脂質:1.6g 炭水化物:28.0g 塩分:0.0g

●材料【4人分】

- ・わらび粉 80g
- ・砂糖 40g
- ・水 400ml
- ・きなこ 小さじ4

●作り方

- ① 鍋にわらび粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ② ①を中火にかけ、へらでかき混ぜる。透明になって粘りが出るまで練る。
- ③ 内側を水でさっと濡らしたバットなどに②を流し入れて、冷水や氷水で冷やす。(冷蔵庫に入れるとわらびもちが白く濁ってしまう。)
- ④ お好みの大きさに切り、器に盛り付けたら、きなこをかける。

藍住町特産の春にんじんを使った
にんじんレシピ

にんじんピラフ

★
主食



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:462kcal たんぱく質:12.7g
脂質:12.3g 炭水化物:72.2g 塩分:0.6g

●材料【4~6人分】

・米	2合	A {	水	420ml
・鶏もも肉	150g		トマトチャップ	大さじ1・1/2
・玉ねぎ	1個		固形コンソメ	1/2個
・にんじん	1.5本		にんじんジュース	200ml
・油	大さじ2		酒	小さじ1/2
・ブロッコリー	1/4株			

●作り方

- ① にんじんは1本はすりおろし、1/2本は5mm角に切る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、鶏肉の順に分量の油で炒め、米を加えて米が透き通るまで炒める。
- ③ 炊飯器に②とAを一緒に入れ炊く。
- ④ ブロッコリーはゆでて和える。

にんじん豆腐のすまし汁

主菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:63kcal たんぱく質:4.5g
脂質:2.9g 炭水化物:4.3g 塩分:1.0g

●材料【4人分】 ※ゴーヤでも同様の豆腐を作ることができます。

●にんじん	1本	●だし汁	3カップ	
●卵	2個	●塩	小さじ1/4	
A {	みりん	小さじ1/2	●しょうゆ	小さじ1
	塩	少々	●絹さや	4枚
	薄口しょうゆ	小さじ1/4		
	だし汁	大さじ1		

●作り方

- ① 卵を割りほぐす。にんじんはすりおろして、卵と同量のにんじんジュースを作る。
- ② ①をザルでこしてAを加える。
- ③ ②を型に流しこみ、弱火の蒸し器で15~20分蒸す。
- ④ 串をさして、蒸し上がりを確かめる。
- ⑤ だし汁をわかし、塩、しょうゆで調味し、切り分けたにんじん豆腐を椀に入れ、汁をそそぐ。さっとゆでた絹さやを浮かべる。

にんじんのつくね焼き

主菜



●材料【4人分】

●材料【4人分】			
・木綿豆腐	1/2丁		
・鶏ひき肉	320g		
・にんじん	1本		
・ねぎ	1/2本		
・しょうが	1かけ		
A {	酒	大さじ1	
	片栗粉	大さじ1	
	塩	小さじ1/2	
	ごま	小さじ1	
B {	ごま油	大さじ2	
	しょうゆ	大さじ2	
	酒	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
	ピーマン	2個	
	油	大さじ1	
ごま	小さじ1		
かいわれ大根	適量		

●作り方

- ① 木綿豆腐は軽く水気を切り、鶏ひき肉、みじん切りにしたねぎ、しょうがの絞り汁、Aを加えてよく練る。
- ② せん切りにしたにんじんを①に加えてよく混ぜ、8等分して楕円形に丸める。
- ③ ごま油を熱したフライパンに②を入れて両面を焼く。酒をふってフタをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ④ ③を取り出して同じフライパンにBを加えて煮立たせ③にかける。
- ⑤ ピーマンは7mm程度のせん切りにし、油を熱したフライパンで炒め、塩、ごまをふる。
- ⑥ かいわれ大根と一緒に盛り付ける。

☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:328kcal たんぱく質:18.9g
脂質:21.4g 炭水化物:10.9g 塩分:2.2g



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:126kcal たんぱく質:2.1g
脂質:10.0g 炭水化物:8.4g 塩分:0.3g

●材料【4人分】

- にんじん 2本
- くるみ 40g
- オリーブオイル 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 黒こしょう 少々

●作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② くるみは袋に入れ、麺棒で軽くたたいて砕く。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき中火にかけ、にんじんとくるみを入れて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、しょうゆを回し入れ、さっと炒める。
- ⑤ 器に盛り、黒こしょうをかける。

にんじんの白和え

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:105kcal たんぱく質:5.9g
脂質:4.7g 炭水化物:9.2g 塩分:0.4g

●材料【4人分】

・にんじん	1本
・酒	小さじ2
A { しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
・絹ごし豆腐	1丁
B { 白すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々

●作り方

- ① にんじんは細切りにする。
- ② ①を皿にのせひろげて、酒をふりかける。ラップをしてレンジで1分加熱する。Aをかけて冷ます。
- ③ 豆腐はペーパータオルで包んで皿にのせ、レンジで1分30秒加熱する。水を切って、Bを加えてなめらかにする。
- ④ ③に②を加えて混ぜる。

にんじんポタージュ

副菜



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:178kcal たんぱく質:3.6g
脂質:10.4g 炭水化物:17.8g 塩分:0.9g

●材料【4人分】

A	にんじん	2本
	玉ねぎ	1個
	バター	10g
B	固形コンソメ	1個
	ごはん	50g
	水	200ml
	・牛乳	250ml
	・生クリーム	50ml
	・塩	少々

●作り方

- ① にんじん、玉ねぎは薄切りにする。
- ② Aをしんなりするまで炒め、Bを入れて煮る。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③に牛乳を加えて、塩で調味する。
- ⑤ 器に盛り付けて、生クリームをたらす。



☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:36kcal たんぱく質:0.6g
脂質:0.1g 炭水化物:9.1g 塩分:0.0g

●材料【4人分】

●にんじん	1本	
●にんじんジュース	250ml	
A {	砂糖	大さじ3/4
	粉寒天	4g
	水	200ml

●作り方

- ① にんじんを5mm角に切り、やわらかくなるまで加熱する。
- ② 鍋にAを入れ、よく混ぜ2分ほど沸騰させ、①とにんじんジュースを混ぜる。
- ③ あら熱をとり、冷やしかためる。

にんじんときなこのケーキ



★☆☆栄養価(1人分)☆☆

エネルギー:164kcal たんぱく質:4.0g
脂質:6.6g 炭水化物:22.2g 塩分:0.2g

●材料【4人分】

・卵	1個	・レーズン	20g
・にんじん	50g	・粉砂糖	少々
・砂糖	25g		
・牛乳	大さじ1		
・無塩バター	20g		
A {	薄力粉	50g	
	きなこ	10g	
	ベーキングパウダー	小さじ1	

●作り方

- ① ボウルに卵を割り、よく混ぜる。
- ② すりおろしたにんじん、牛乳、溶かしたバターを加え、よく混ぜる。
- ③ ふるいにかけてAを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ④ 紙ケースに入れて、レーズンを散らす。
- ⑤ 200℃に温めておいたオーブンで12分焼く。
- ⑥ 粉砂糖をふる。

標準計量カップ・スプーンによる重量表

参照：食品成分表2022

食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)
水・酢・酒	5	15
食塩・精製塩	6	18
しょうゆ (濃い口・うす口)	6	18
みそ	6	18
みりん	6	18
砂糖 (上白糖)	3	9
グラニュー糖	4	12
はちみつ・メープルシロップ	7	21
ジャム	7	21
油・バター	4	12
生クリーム	5	15
マヨネーズ	4	12
ドレッシング	5	15
牛乳 (普通牛乳)・ヨーグルト	5	15
脱脂粉乳	2	6

食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)
粉チーズ	2	6
トマトケチャップ	6	18
ウスターソース	6	18
中濃ソース	7	21
わさび・からし	5	15
粒マスタード	5	15
カレー粉	2	6
豆板醤・コチュジャン	7	21
オイスターソース	6	18
めんつゆ (ストレート)	6	18
ポン酢しょうゆ	6	18
焼き肉のタレ	6	18
小麦粉・米粉・片栗粉	3	9
ベーキングパウダー	4	12
粉ゼラチン	3	9