

枚方キッチン

手軽にできる健康レシピ



枚方産の野菜を使った
レシピがたくさん！

学校給食で人気のレシピも！

枚方市の郷土料理も！



枚 方 市

枚方市健康福祉部 健康寿命推進室 健康づくり・介護予防課

〒573-1197

枚方市禁野本町2丁目13番13号（保健センター内）

TEL：072(841)1458

FAX：072(840)4496

e-mail：kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp

令和5年（2023年）3月

表紙のレシピは
P10「ツナとほうれんそうのバゲットキッシュ」

枚方キッチンとは…

『旬の食材を使用した、簡単にできる適塩メニュー』

を紹介する広報ひらかたの人気コーナー。

この冊子では、枚方キッチンの掲載が始まった平成28年9月～令和3年1月までの49メニューのレシピをご紹介します！

管理栄養士のこだわりが詰まった『野菜がたっぷりとれる簡単メニュー』や

『一品でバランスの良いメニュー』、『小学校給食で人気のメニュー』が盛りだくさん。ぜひ日々の健康づくりに役立ててください。

スマホからでもレシピを
みることができます



枚方市
ホームページ
(枚方キッチン)



クックパッド
(枚方市)



クックパッド
(★枚方市の学校給食★)

知っていますか？ 枚方市の食育推進計画



子どもから高齢者まで一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、主体的に食育を推進し、生涯にわたって健全な食生活を実践することを目指しています。

枚方市ではどんな
食育をしているの？



枚方市ホームページ
(枚方市の食育)

健康メニューにするコツ



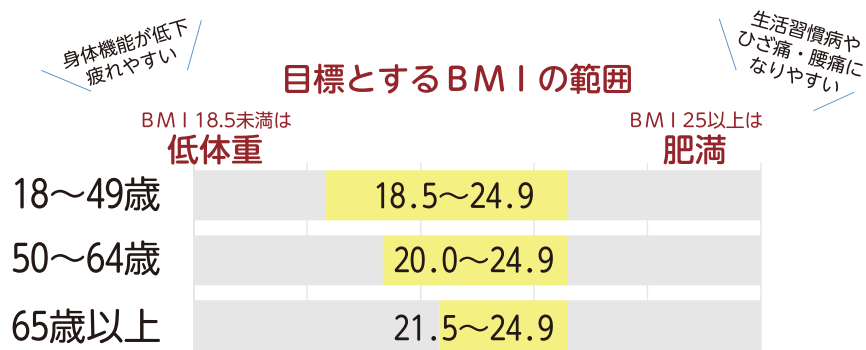
毎食「主食・主菜・副菜」をそろえる食習慣を心がけることで多様な食材をとることができ、自然と栄養バランスを整えることができます。



適正体重を保とう！ 自分の BMI※を知っていますか？

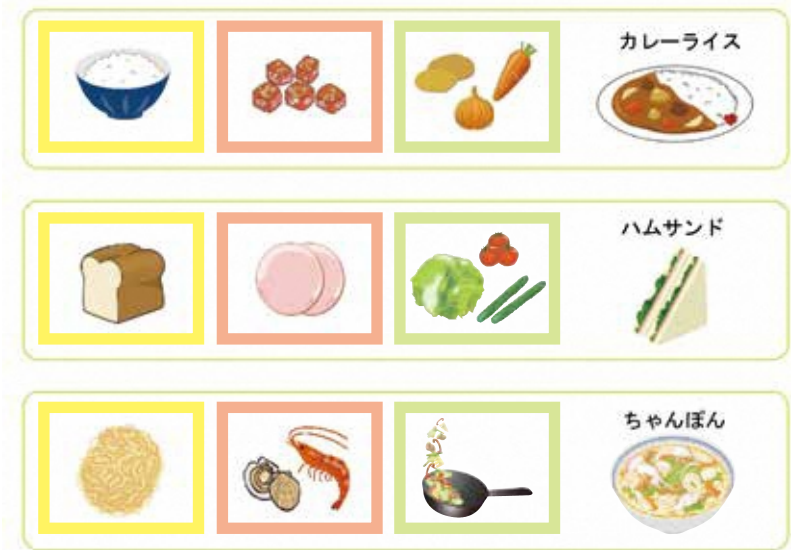
※BMI (Body mass index) : 肥満の判定に使われる体格指数

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



※厚生労働省（日本人の食事摂取基準2020年版）

一品でも主食、主菜、副菜がそろった料理例



1日にとりたい野菜の目標量

1日の目標量は = 70g × 5皿分（1皿は約70g）
350g



① ② ③ ④ ⑤



1日の目標量を達成するために
毎食1～2皿分の野菜料理を食べよう！

レシピについているマークをチェック！

- ・👨🍳は保育所・小学校給食で提供されているメニューです。
- ・主食・主菜・副菜を黄・赤・緑の星であらわしています。



- ★ 主食（ご飯、パン、麺）
- ★ 主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品を中心としたおかず）
- ★ 副菜（野菜、海藻、きのこ、芋を中心としたおかず）

目次

1品で主食・主菜・副菜がそろったメニュー

- ★ ★ ★ 菜の花と明太子のワンボウルパスタ……………P6
- ★ ★ ★ 鶏肉とあさりのパエリア風……………P7
- ★ ★ ★ 3色ナムルと韓国風焼き肉のビビンバ……………P8
- ★ ★ ★ 白菜たっぷりとりちゃんこ風うどん 👨🍳 ……P9
- ★ ★ ★ ツナとほうれん草のバゲットキッシュ……………P10
- ★ ★ ★ ポークジンジャーカレー……………P11

お弁当・おにぎりにぴったりのメニュー

- ★ 菜の花のハニーマスタード和え……………P13
- ★ 鶏肉のパン粉焼きカレー風味……………P13
- ★ ★ ★ 鮭とひじきの炊き込みご飯……………P14
- ★ ★ 季節野菜入りおにぎり……………P14

肉・魚・大豆のメインメニュー

- ★ ★ あじのムニエル……………P16
- ★ ★ ミートビーンズ 👨🍳 ……P17
- ★ 手羽中の煮物 👨🍳 ……P17

野菜もたっぷりとれるメインメニュー

- ★ ★ タマネギたっぷり！ハッシュドビーフ 👨🍳 ……P19
- ★ ★ 揚げかぼちゃの旨煮 👨🍳 ……P19
- ★ ★ ゴーヤの肉詰め……………P20
- ★ ★ 焼きさばの南蛮漬……………P21
- ★ ★ ぶりの野菜あんかけ 👨🍳 ……P22
- ★ ★ 冬野菜の和風グラタン……………P23
- ★ ★ たっぷり野菜の麻婆炒め 👨🍳 ……P24
- ★ ★ ビーフストロガノフ 👨🍳 ……P25

朝食にもおすすめ！時短メニュー

- ★ ★ 春キャベツと卵のココット……………P27
- ★ ★ 葉玉ねぎの蒸し煮……………P27
- ★ ★ 白菜とベーコンの温サラダ……………P28
- ★ ★ ツナとこまつなのゆず和え 👨🍳 ……P28

もう1品！というときに。副菜メニュー

- ★ ★ とうがんと干しえびの冷やしあんかけ……………P29
- ★ 夏野菜の焼き浸し……………P29
- ★ とろとなす南蛮……………P30
- ★ 彩り野菜の和風ピクルス……………P30
- ★ ★ 桜えびとみつばのかき揚げ 👨🍳 ……P32
- ★ ★ 豆苗の白和え……………P32
- ★ もちもちれんこんまんじゅう……………P33
- ★ 大根ステーキ……………P34
- ★ ひじきのマリネ……………P34

スープ・汁物メニュー

- ★ ★ 春野菜のポトフ……………P36
- ★ ★ トマトと卵のスープ 👨🍳 ……P37
- ★ さつまいものクリームスープ 👨🍳 ……P38
- ★ ★ 豆乳みそ鍋 👨🍳 ……P39
- ★ ★ ボルシチ 👨🍳 ……P40

おやつメニュー

- ★ 五平餅 👨🍳 ……P42
- ★ りんごきんとん……………P43
- ★ 麩のラスク 👨🍳 ……P43
- ★ りんごのトースト 👨🍳 ……P43

枚方市の郷土料理

- ★ くるみもち……………P44
- ★ ★ ごんぼ汁 👨🍳 ……P44

季節の行事食

- ★ ★ ちらし寿司 👨🍳 ……P46
- ★ ★ 七夕そうめん 👨🍳 ……P46
- ★ ★ 雑煮 👨🍳 ……P47
- ★ ★ ワンプレートおせち……………P48

食育COLUMN

1. 必要なエネルギー量はどのくらい？、3・1・2弁当箱法……………P12
2. 食中毒予防の三原則……………P15
3. 食品ロスを減らそう……………P18
4. 朝ごはんを食べよう……………P26
5. 守ろう！活かそう！枚方の農業……………P31
6. よく噛んで食べよう……………P35
7. 減塩で血管を守ろう……………P41
8. 間食って何のため？……………P42
9. 共食～一緒に食べるとおいしいね！～……………P45

菜の花と明太子のワンボウルパスタ



エネルギー 525kcal
食塩相当量 2.3g
(1人分)

調理時間 15 分

材料 (2人分)

菜の花 7茎程度(140g)
明太子 小1腹(50g)
バター 大さじ2と1/2
A 牛乳 大さじ2
濃口しょうゆ 小さじ2
スパゲッティ(乾) 180g

作り方

- ①菜の花は洗って4cm長さに切る。
- ②明太子は一口大に切ってトースターで少し焦げ目がつく程度まで焼く。
- ③ボウルに②を入れてほぐし、Aを加える。
- ④鍋に湯を沸かし、スパゲッティを表示時間通り茹でる。ゆであがる30秒前に菜の花を加え、時間までゆでたらザルにあげる。
- ⑤③に④を加え、バターをスパゲッティの余熱で溶かしながら全体にからめ、器に盛る。

POINT!

ほろ苦さが魅力の菜の花。お浸しなどが一般的ですが、パスタにもよく合います。麺メニューでは野菜が不足しがちですが、麺と野菜を一緒にゆでることで手軽にプラスすることができます。

鶏肉とあさりのパエリア風



エネルギー 470kcal
食塩相当量 2.1g
(1人分)

調理時間 60 分 (炊飯の時間を含む)

材料 (4人分)

米 2合
鶏もも肉 1枚(280g)
塩 小さじ1/2
あさり缶 1缶(固形分80g)
にんにく 1かけ
玉ねぎ 小1個(120g)
しめじ 1/2パック(50g)
パプリカ(黄) 1/2個(100g)
ミニトマト 8個
オリーブ油 大さじ1/2
固形ブイヨン 1個
塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々
粉チーズ(あれば) 大さじ1
パセリ(あれば) 適宜

作り方

- ①にんにく：薄切りにする。
玉ねぎ：粗みじん切りにする。
しめじ：長さを半分に切ってほぐす。
パプリカ：長さを半分に切り、薄切りにする。
ミニトマト：半分に切る。
- ②鶏もも肉は両面に塩をふる。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、鶏肉を皮目から6〜7分ほど焼く。こんがり焼き目がついたら裏返し、中まで火を通して肉をとりだす。
- ③炊飯器に米を入れ、あさり缶の汁と水を合わせて200cc加え、塩、固形ブイヨン、②のフライパンに残った肉汁を加えて混ぜる。
- ④あさり、玉ねぎ、しめじ、パプリカの1/2量をのせて炊飯する。
- ⑤炊き上がった後、残りのパプリカ、ミニトマトを加えて混ぜ合わせ、数分蒸らす。
- ⑥器に盛り付け、食べやすく切った鶏肉をのせて黒こしょうをふる。好みで粉チーズ、パセリを散らす。

POINT!

炊飯器でできる簡単パエリアに、こんがり焼いた鶏肉をのせて食べ応え満点！肉のたんぱく質や野菜のビタミンCがあさりに多く含まれる鉄の吸収を良くします。

3色ナムルと韓国風焼肉のビビンバ丼



エネルギー 572kcal
食塩相当量 2.1g
(1人分)

調理時間 20 分

材料 (4人分)

ごはん	2 合分(600g)
にんじん	小 1 本(120g)
もやし	2 袋(160g)
ほうれんそう	1 束(200g)
ごま油	小さじ 2
白ごま	大さじ 1
塩	小さじ 2/3
牛肉	200g
コチュジャン	大さじ 1/2
みりん	大さじ 2
濃口しょうゆ	大さじ 1
にんにく(チューブ入り)	1 cm 程度
しょうが(チューブ入り)	1 cm 程度
油	小さじ 2
キムチ	適宜(写真は25g)
卵(ゆでておく)	2 個

作り方

- ①にんじん：4 cm ぐらいの長さの細切りにする。
もやし：洗っておく。
ほうれんそう：4 cm ぐらいの長さに切る。
- ②ボウルに①を合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれんそうの順に入れ 2 分ほどゆで、ザルにあげて水気を切り冷ます。
- ④②によく絞った③を入れて和える。
- ⑤フライパンに油をひき、牛肉を炒める。
- ⑥⑤に合わせておいた②の調味料を加え、1 ～ 2 分炒める。
- ⑦器にごはんを盛り、④、⑥、キムチ、縦半分に切ったゆで卵をのせる。

POINT !

この一品でバランスの良い 1 食に！
3色ナムルは、一つのお鍋で野菜をゆでて和えるだけなのでとっても簡単。
たくさん作って野菜のおかずとしても活用できます。

白菜たっぷりとりちゃんこ風うどん



エネルギー 407kcal
食塩相当量 3.0g
(1人分)

調理時間 20 分

材料 (4人分)

鶏もも肉	80g
白菜	1 枚(160g)
青ねぎ	3 本(30g)
ほうれんそう	1 枚(40g)
にんじん	1/3 本(40g)
ごぼう	1/4 本(40g)
油揚げ	2 枚(40g)
ちくわ	1 本(40g)
うどん	4 玉
にんにく	1 g
しょうが	2.5g
みそ	80g(大さじ 4 強)
濃口しょうゆ	小さじ 2/3
酒	大さじ 1 強
だし汁	1,200ml

作り方

- ①鶏もも肉は 2 cm 角、白菜は 2 cm 幅、青ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、油揚げは短冊、ちくわは輪切りにする。
ほうれんそうはさっとゆでて水気を絞り、3 cm 幅に切る。
- ②調味料①に、にんにくのすりおろしとしょうがのしぼり汁を加えて混ぜ合わせておく。
- ③鍋にだし汁を沸騰させ、鶏もも肉、にんじん、ごぼうを加える。火が通ったら、白菜、油揚げ、ちくわを加えてひと煮立ちさせる。
- ④うどん、混ぜ合わせた調味料を加えて 2 分ほど煮込む。
- ⑤最後にほうれんそう、青ねぎを加えて盛り付ける。

POINT !

「枚方市学校給食コンテスト」小学校の部の入賞作品です。小学生が考えた、野菜たっぷりの 1 品。季節によって、野菜を変えて作るのもおすすめです。

ツナとほうれんそうのバゲットキッシュ

調理時間 40 分

エネルギー 502kcal
食塩相当量 2.2g
(1 人分)



材料 (2 人分)

フランスパン	(長さ30cm程度) 1本
ほうれんそう	1/2束(100g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ツナ油漬缶	1缶(70g)
塩	少々 (小さじ1/8)
こしょう	少々
【卵液】	
卵	2個
牛乳	100ml
溶けるチーズ	20g

作り方動画は
こちら



作り方

- ①フランスパンは上面1/4ほどを切り落とす。ナイフで切り込みを入れ、中身を取り出し空洞を作る。(切り落とした部分はフタとして使う。)
- ②玉ねぎ：薄切りにする。
ほうれんそう：ゆでて2cm長さに切る。
- ③フライパンにツナ缶と玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたらほうれんそうを加えて炒め、塩、こしょうをふる。
- ④ボウルに卵液の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- ⑤オーブンの天板にクッキングシートをしき、①のフランスパンのをせ、空洞に③を敷き詰め、④の卵液をゆっくりと注ぐ。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで約30分焼く。焼きあがる3分ほど前に①で切り落とした部分を天板のあいている場所にのせて焼く。

POINT !

タルト生地をパンで代用した簡単キッシュ。季節の野菜など好きな具の組み合わせでもどうぞ。プチフランスパンや食パンで作ると1人用サイズも作れるので、朝食としてもおすすめです！

ポークジンジャーカレー



エネルギー 506kcal
食塩相当量 1.8g
(1 人分)

調理時間 40 分



材料 (2 人分)

米	2合
豚肉(ローススライス)	160g
じゃがいも	1個(100g)
にんじん	1本(120g)
玉ねぎ	1個(200g)
しめじ	1パック(100g)
トマト缶	1缶(400g)
しょうが	2かけ
薄力粉	大さじ1
カレー粉	大さじ2
塩	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
油	大さじ1
牛乳	50ml

作り方

- ①米をとき炊飯器で炊く。
- ②じゃがいも、にんじん：1cm程度のいちよう切り。
玉ねぎ：縦1/2に切り薄切りにする。
しめじ：石づきを取り、大きいものは半分に裂き小房に分ける。
しょうが：すりおろす
豚肉：食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にじゃがいも、にんじんとひたひたの水を入れ火にかける。
- ④豚肉は薄力粉をまぶしておく。
- ⑤フライパンに油を入れて加熱し、玉ねぎと④とカレー粉を加え炒める。
- ⑥カレー粉が全体になじんだら、トマト缶を加えよく混ぜる。
- ⑦やわらかくなったじゃがいもとにんにくに⑥としめじを加えよく混ぜる。
- ⑧⑦に塩、しょうゆ、すりおろしたしょうが、牛乳を加えひと煮たちしたら火を止める。

POINT !

ビタミンB1が豊富な豚肉と、その吸収を助けるアリシンを多く含む玉ねぎを組み合わせたカレーで疲労回復！しょうがとカレー粉で食欲増進効果も♪

必要なエネルギー量はどのくらい？

	男性			女性		
身体活動レベル	低い	普通	高い	低い	普通	高い
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳		2,700		1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

※厚生労働省（日本人の食事摂取基準2020年版）

簡単に自分の適量を知ることができる

『3・1・2弁当箱法』

自分の食事量（エネルギー量）に合ったお弁当箱に

主食・主菜・副菜を ③：①：②

の割合で詰め合わせると、適量でバランスの良い食事になります。

例）1食分のエネルギー＝お弁当箱の容量

800kcal

800ml



参照：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより

菜の花のハニーマスタード和え

『菜の花のハニーマスタード和え』
を使ったバランスの良い
お弁当レシピはこちら



エネルギー 55kcal
食塩相当量 0.7g
(1人分)

材料（2人分）

菜の花 1/2束 (120g)
はちみつ 小さじ1
粒マスタード 小さじ1
① 塩 1つまみ
酢 小さじ1
オリーブ油 小さじ1

調理時間 10分

作り方

- ①①の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②菜の花は軸と葉に切り分け、沸騰した湯に軸から先に入れてゆでる。
冷水にさらし、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ③①と②を和える。

鶏肉のパン粉焼きカレー風味

『鶏肉のパン粉焼きカレー風味』
を使ったバランスの良い
お弁当レシピはこちら



調理時間 20分

エネルギー 125kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

材料（2人分）

鶏もも肉(皮なし) 100g
カレー粉 小さじ1/3
マヨネーズ 大さじ1
① 塩 少々
こしょう 少々
パン粉 大さじ1と1/2

作り方

- ①鶏もも肉は一口大の削ぎ切りにする。
- ②①と①をポリ袋に入れ、混ぜる。
- ③②にパン粉を加えて混ぜる。
- ④アルミホイルに③を並べ、オーブントースターで10～15分こんがりと焦げ目がつくまで焼く。

鮭とひじきの炊き込みご飯



エネルギー 307kcal
食塩相当量 0.8g
(1人分)

材料 (2人分)

米	1 合
生鮭	1 切れ (60g)
にんじん	1/6本 (30g)
ひじき	大さじ1/2
みつば	1/4束 (10g)
だし汁	適宜
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

調理時間約 60 分 (炊飯時間を含む)

作り方

- ①ひじき：さっと水で洗い水につけてもどす。もどれば、水気を切る。
にんじん：せん切りにする。みつば：2cmの長さに切る。
- ②米を洗って炊飯器にセットし、薄口しょうゆ、酒を加え、だし汁を加えて水加減をする。
- ③②にひじき、にんじん、生鮭を入れて炊飯する。炊き上がった鮭の皮と骨をとり、ほぐして全体を混ぜる。茶碗に盛り、みつばをのせる。

季節野菜入りおにぎり



枝豆おにぎり (1個分)
エネルギー 160kcal
食塩相当量 0.4g
(1人分)

とうもろこしおにぎり (1個分)
エネルギー 161kcal
食塩相当量 0g
(1人分)

材料 (4人分)

ごはん 600g程度 (2合分)

【枝豆おにぎり】
(ごはん1合=おにぎり2個分)
枝豆 さやつき60g
梅干し 1個 (10g)
白ごま 大さじ1

【とうもろこしおにぎり】
(ごはん1合=おにぎり2個分)
とうもろこし 1/2本
※好みでごま塩を振る

作り方動画は
こちら



作り方

枝豆おにぎり

- ①枝豆をゆで、さやから豆を出す。
- ②梅干しは種を除き、刻む。
- ③熱いごはん①②と白ごまを混ぜ、握る。

とうもろこしおにぎり

- ①とうもろこしの皮を除き、ラップをして3分電子レンジにかける。
- ②①を包丁でそいで粒をとり、熱いごはん①に混ぜて握る。

食育COLUMN②

安全に食べるために知っておきたい

食中毒予防の三原則

～食中毒菌等をつけない・増やさない・やっつける～

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発生します。食中毒を防ぐためには、次の3つが大切です。

食中毒予防の三原則

1 つけない
手と調理器具は
いつも清潔に

●手洗いの励行



●食品を区別して調理

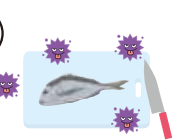


●包丁・まな板・ふきん等
の殺菌



2 増やさない
保存温度を守る
早めに食べる

●調理中の食品、残り物を
放置しない



●食品の温度管理



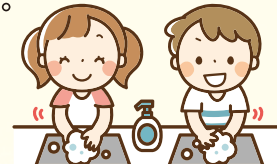
3 やっつける
中まで十分に加熱

●中心部が75℃で1分間
以上加熱

(ノロウイルスの場合は、85～
90℃で90秒間以上)



体の機能が未発達な乳幼児や、体の抵抗力が弱い高齢者等は
少量の細菌やウイルスでも食中毒を起こし、重症化する
こともあるため特に注意が必要です。



あじのムニエル



調理時間約 15 分

材料（2人分）

あじ切身	2 枚 (120g)
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々
薄力粉	小さじ 2
油	小さじ 1
バター	小さじ 1/2

《ヨーグルトソース》

ヨーグルト	大さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ 1/3
粒マスタード	小さじ 1/2
パセリ	(みじん切り) 2g
レタス	20g
レモン	1/3個

作り方

- ①ヨーグルトソース：Aをよく混ぜ合わせる。
- ②あじ：塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに油をしいて、あじの皮を下にして焼き、焼き目がついたら裏返して両面焼く。
- ④中まで火が通ったら仕上げにバターをいれる。
- ⑤④を皿にのせて①のソースをかける。
- ⑥レタスとくし切りにしたレモンを添える。

『あじのムニエル』を使った
1食分の献立例はこちら



POINT !

タルタルソースの代わりにヨーグルトソースで脂肪をカット。レモンの酸味やマスタード、パセリの香味で塩分控えめでもおいしい！

ミートビーンズ

調理時間 25 分



材料（2人分）

牛ひき肉	50g
玉ねぎ	1/2玉 (80g)
にんじん	2cm (20g)
大豆(水煮)	60g
油	少々
トマトケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 1と1/3
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々

作り方

- ①玉ねぎとにんじんを粗みじん切りにする。
- ②鍋に油を入れて熱し、牛ひき肉を炒める。
- ③玉ねぎとにんじんを加えて中火でじっくり炒める。
- ④大豆と調味料を加え、よく煮る。

エネルギー 142kcal
食塩相当量 1.2g
(1人分)

手羽中の煮物

調理時間 50 分



材料（4人分）

手羽中	8本 (骨付きで300g程度)
しょうが	1/2片
砂糖	大さじ 1
濃口しょうゆ	大さじ 1 弱
A 本みりん	小さじ 1
料理酒	小さじ 1
米酢	小さじ 1

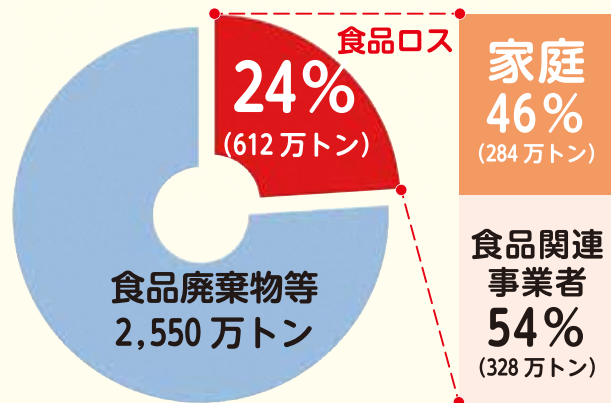
作り方

- ①鍋にAを合わせて、うす切りしょうが、水（100ml程度）を入れて一度煮立たせる。
- ②手羽中を入れて、手羽中が浸かる程度の水を足し、ふたをして弱火で煮汁が少なくなるまで40分以上煮る。盛り付け時にしょうがを取り除く。

エネルギー 113kcal
食塩相当量 0.7g
(1人分)

食品ロスを減らそう

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう、いわゆる『食品ロス』が年間約 612 万トン発生しています！



出典：農林水産省・環境省
食品は器物等及び食品ロスの発生量の推計値 (H29) より

日本人 1 人あたりに
換算すると、お茶碗
約 1 杯分 (132g) を
毎日捨てていることに！



食べ物に『もったいない』の気持ちを！

日曜日は『食べのこサンデー』でゴミ減量

枚方市では、食品ロスを減らすために、独自の取り組みとして、「食べのこサンデー」運動を展開しています。
日曜日には、冷蔵庫に残っている食材を必ず確認するなど、食品ロス削減を意識しましょう！

1. 食べる分だけ作りましょう
2. 食べる分だけ注文しましょう
3. ご飯を無理なく食べきりましょう



タマネギたっぷり！ハッシュドビーフ

エネルギー 250kcal
食塩相当量 1.7g
(1 人分)



調理時間 20 分

材料 (4 人分)

牛肉	200g	鶏ガラスープ	
玉ねぎ	2個 (350g)	(顆粒) 大さじ1/2	
にんじん	1/3本 (50g)	トマトケチャップ	
マッシュルーム	4個	大さじ3	
グリーンピース	適量	トマトピューレ	
油	大さじ1	大さじ3	
塩	少々	ウスターソース	
こしょう	少々	大さじ1	
薄力粉	大さじ2	砂糖	大さじ1
赤ワイン	大さじ2	水	480ml

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ・マッシュルームはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。グリーンピースはさやから出し塩少々 (分量外) を入れ軽くゆがいておく。
- ②油を熱した鍋に玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。牛肉・にんじん・マッシュルームを加え、塩・こしょうをする。火が通ったら薄力粉を全体にまぶし、馴染むまで炒める。
- ③赤ワインを加え、アルコールが飛ぶよう1分～2分炒めたら調味料A、水を加えて混ぜる。トマトピューレは、ケチャップ大さじ2で代用可。
- ④フツフツしてきたら弱火にして焦げないように注意し、10分ほど煮込む。
- ⑤器に盛り、グリーンピースを上から散らす。

揚げかぼちゃの旨煮

エネルギー 319kcal
食塩相当量 1.0g
(1 人分)



調理時間 25 分

材料 (2 人分)

かぼちゃ	1/8個 (200g)
油 (揚げ用)	小鍋に1cm程度
牛肉	100g
青ねぎ	1本 (5g)
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
油 (炒め用)	小さじ2

作り方

- ①かぼちゃはワタと種をスプーンなどで取り除き、3cm程度の角切りに、牛肉は食べやすい大きさに、青ねぎは小口切りにする。
- ②小鍋に1cm程度の揚げ油を入れて170℃に熱し、かぼちゃを素揚げにする。(フライパンでも可)。
- ③炒め油を熱し、牛肉を炒めて酒を入れる。
- ④砂糖としょうゆを加え、少し煮る。
- ⑤青ねぎと揚げたかぼちゃをあわせ、からめて仕上げる。

作り方動画はこちら



ゴーヤの肉詰め



調理時間 20 分

材料（2人分）

ゴーヤ	1本(110g)
玉ねぎ	1/6個(30g)
コーン(缶詰)	大さじ2(24g)
豚ひき肉	100g
塩	小さじ1/8
かたくり粉	小さじ1/2
油	小さじ1

ソース

ウスターソース	大さじ1/2
④ ケチャップ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

作り方動画は
こちら



作り方

- ①ゴーヤは1cm幅の輪切りにし、スプーンで種とワタをとる。玉ねぎはすりおろす(おろしきれない部分はみじん切りにする)。
 - ②ボウルに豚ひき肉、①の玉ねぎ、コーン、塩を入れて混ぜる。
 - ③①のゴーヤにかたくり粉をまんべんなくまぶし、一口大に丸めた②を詰める。
 - ④薄く油をひいたアルミホイルに③を並べ、魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼く(10～12分程度)。
 - ⑤耐熱容器に混ぜ合わせた④を入れて電子レンジ(600W)で10秒加熱する。
 - ⑥皿に焼きあがったゴーヤの肉詰めを並べ、⑤のソースをかける。
- ※お好みでレタスやミニトマトを添えてください。

POINT !

ゴーヤの苦味には食欲増進効果があり夏バテ気味で食欲がない人にもお勧めです。肉詰めにすると肉の脂で苦味が和らぎ、食べやすくなります。

焼きさばの南蛮漬け



調理時間 15 分

材料（2人分）

さば切身	2切れ
塩	ひとつまみ※
玉ねぎ	1/2個(80g)
にんじん	2cm(20g)
青じそ	2枚
砂糖大	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ2
赤唐辛子	1本

※塩さばを使う場合、塩は不要

作り方

- ①さばに塩を振り5分程度おき、グリルで焼く。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、青じそは洗って水気を切っておく。
- ③赤唐辛子は種を取り細かく切る。(手でちぎってもよい)
- ④耐熱容器に、砂糖、しょうゆ、酢、赤唐辛子を合わせ、玉ねぎとにんじんを加え、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ⑤青じその上に①をのせ④を盛り付ける。

POINT !

さばは脂質を多く含むので、揚げずに焼いて漬け込むとあっさりとした味わいになります。魚に含まれる脂質の成分は脳の働きを良くする効果があるとされ、認知症予防に魚を食べることが推奨されています。

ぶりの野菜あんかけ👩🍳



エネルギー 294kcal
食塩相当量 1.0g
(1人分)

調理時間 25 分



材料（4人分）

【ぶりのから揚げ】

ぶり 4切れ
おろししょうが 1/2かけ分
(チューブ入りの場合は小さじ1程度)
濃口しょうゆ 小さじ2
酒 大さじ1
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

【野菜あん】

にんじん 1/4本(40g)
玉ねぎ 1/4個(60g)
白ねぎ 1/3本(40g)
えのきたけ 1/2袋弱(40g)
濃口しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1と1/2
みりん 小さじ2
かたくり粉 小さじ1弱
だし汁 100ml

作り方

【ぶりのから揚げ】

- ①ぶりを一口大に切り、Aで下味をつける。
- ②かたくり粉を薄くまぶして、170℃位の油で揚げる。

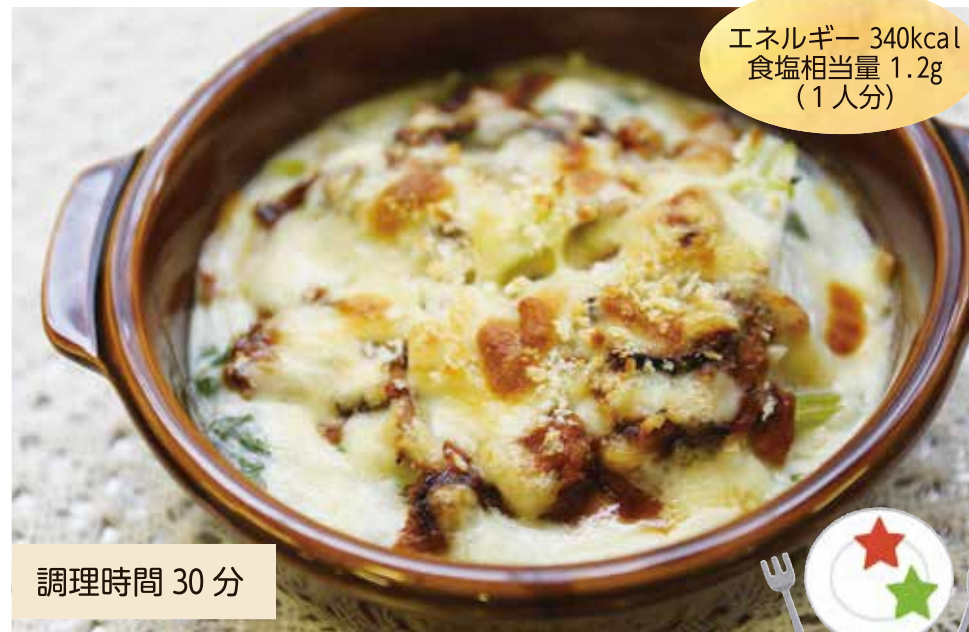
【野菜あん】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、白ねぎは小口切り、えのきたけは3cm位の長さに切る。
- ②だし汁に①を入れて煮、やわらかくなったら、Bで味をつける。
- ③水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつける。ぶりのから揚げに野菜あんをかける。

POINT !

魚を揚げてあんをかけることで、とろみがついて食べやすくなっています。季節によって魚や野菜の種類をアレンジしても、おいしく食べられます。

冬野菜の和風グラタン



エネルギー 340kcal
食塩相当量 1.2g
(1人分)

調理時間 30 分



材料（2人分）

かぶ 1個(160g)
かぶの葉 1株(60g)
白ねぎ 1/2本(60g)
魚のかば焼缶 1缶(固形分80g)
オリーブ油 小さじ2
薄力粉 大さじ2
牛乳 300ml
溶けるチーズ 30g
パン粉 小さじ2

作り方

- ①かぶ：皮をむき、くし型に8等分する。
かぶの葉：2cmのざく切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で約1分加熱し、水気をきる。
白ねぎ：斜め薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、白ねぎを炒める。
白ねぎが透き通ってきたら弱火にし、薄力粉を加えて炒め、なじんだら少しずつ牛乳を加えて混ぜる。
- ③かぶの葉を加えて強火にし、かき混ぜる。
ふつふつしてきたら弱火にし、とろみがついてきたら火を止める。
- ④グラタン容器にかぶを入れて電子レンジで約3分加熱し、③を入れる。ほぐした魚のかば焼、溶けるチーズ、パン粉をのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで約10分焼く。

POINT !

カルシウムを多く含む乳製品や野菜、骨ごと食べられる魚を組み合わせることで、成人が1日にとりたいカルシウム量の半分以上をとることができ、さらに魚に含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助けます。

たっぷり野菜の麻婆炒め



エネルギー 114kcal
食塩相当量 1.5g
(1人分)

調理時間 15 分

材料（4人分）

豚肉	60g
大根	15cm (140g)
白菜	1 枚 (100g)
小松菜	1 株 (40g)
れんこん	2 cm (40g)
にんじん	2 cm (20g)
青ねぎ	5 本 (30g)
豆腐	1/3 丁
しょうが	1 片
にんにく	1 片
かたくり粉	小さじ2
トウバンジャン	少々
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ2
水	30~50ml
鶏ガラスープ	(顆粒) 1g
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1強

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに、白菜・小松菜は2cm幅、大根・れんこん・にんじんはいちょう切り、青ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。豆腐は味がしみやすいように、手で一口大にちぎる。
- ②大根は下ゆでをしておく。豚肉は塩・こしょうで下味をつけておく。調味料Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③鍋に油をひき、しょうがとにんにくを入れて加熱する。
- ④豚肉を入れ、火が通ったらトウバンジャンを入れてれんこんとにんじんを炒める。
- ⑤水を加え、大根を入れて煮立たせる。
- ⑥白菜と小松菜を入れて、野菜がやわらかくなったら豆腐と調味料Aを加える。
- ⑦ひと煮立ちさせたら、水で溶いたかたくり粉を⑥に加え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑧青ねぎをちらして、盛り付ける。

ビーフストロガノフ



エネルギー 178kcal
食塩相当量 0.8g
(1人分)

調理時間 20 分

材料（4人分）

牛肉薄切り	100g
にんにく	1 片
酒	小さじ1
玉ねぎ	1 と 1/2 玉 (300g)
にんじん	1/2 本 (75g)
マッシュルーム	4 個
牛乳	100ml
サワークリーム	大さじ1
生クリーム	大さじ1
鶏ガラスープ	25g
塩	2g
こしょう	少々
米粉(薄力粉)	大さじ1
油	小さじ1
水	350ml

作り方

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎとマッシュルームは薄切り、にんじんは半月切りにする。
- ②鍋に油を引き、にんにくを炒めて香りが出たら牛肉、塩・こしょう・酒を入れて炒める。
- ③牛肉の色が変わったら玉ねぎとにんじんを加え、さらに炒める。
- ④③に水を入れ、沸騰したらアクをとりマッシュルームと鶏ガラスープ、水溶き米粉(薄力粉)を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤牛乳・サワークリーム・生クリームで味を整える。

POINT !

写真のように、ごはんを添えると1品で主食・主菜・副菜がそろったバランス◎メニューになります。

朝ごはんを食べよう

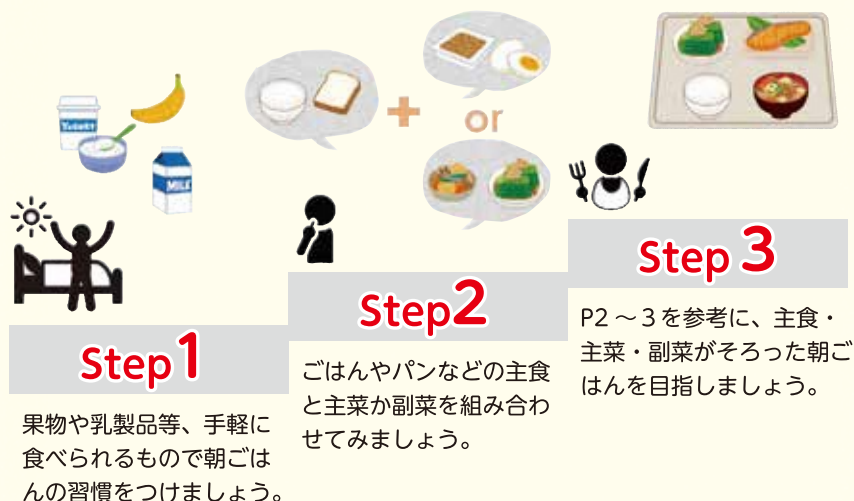
朝ごはんを食べると頭とからだが目覚め、朝から勉強や仕事に集中することができます。

1日を活動的にいきいきと過ごすために、毎日朝ごはんを食べましょう。

3 Step 朝ごはん

まずは食べる習慣をつけ、習慣がついたら主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

- 1** 簡単なものから！ **2** 主食 + 主菜 or 副菜 **3** 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事！



春キャベツと卵のココット

エネルギー 137kcal
食塩相当量 0.7g
(1人分)



調理時間 10分

材料 (2人分)

春キャベツ	2枚 (140g)
卵	2個
ミニトマト	4個
溶けるチーズ	2枚
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々

作り方

- ①キャベツはせん切りにするか、手でちぎり器に入れる。
- ②①に塩をふり、真ん中にくぼみをつけて卵を割り入れる。
- ③ミニトマトと溶けるチーズをのせてオーブントースターで約8分焼く。(または、電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。電子レンジを利用する場合は、黄身につまようじで数ヵ所穴をあける。)
- ④お好みで黒こしょうをふる。

葉玉ねぎの蒸し煮

エネルギー 93kcal
食塩相当量 0.5g
(1人分)



調理時間 8分

材料 (2人分)

葉玉ねぎ	1株 (300g)
あさり水煮缶 (缶汁含む)	1/2缶 (65g)
あらびき黒こしょう	適宜

作り方

- ①葉玉ねぎ：玉ねぎ部分は輪切りにし、緑のねぎ部分は、2～3cmの長さに切る。
 - ②鍋に①とあさりの水煮を缶汁ごと入れ、蓋をして5分程度蒸し煮にする。好みでこしょうをふる。
- ※②で耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で3分加熱しても簡単に調理できます。

POINT!

春にしか食べられない葉玉ねぎは柔らかい葉までおいしく食べられます。あさりのうま味が葉玉ねぎの優しい甘味をひきたてます。枚方産の葉玉ねぎでぜひお試しください！

白菜とベーコンの温サラダ

エネルギー 61kcal
食塩相当量 0.4g
(1人分)



調理時間 15 分

材料（4人分）

白菜（できるだけ内側の部分）	1/8個 (320g)
ベーコン	2枚 (32g)
オリーブ油	小さじ2
塩	少々
黒こしょう	少々
粉チーズ	小さじ2

作り方

- ①白菜は長さを半分に切り、縦3等分にする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにベーコンをしき、その上に白菜を並べる。塩をふり、オリーブ油をまわしかける。
- ④強火にかけ、パチパチという音がしてきたら中火にして4～5分焼く。
白菜に焼き目がついてきたら裏返してふたをし、白菜がお好みのやわらかさになるまで焼く。
- ⑤器に盛り、黒こしょうと粉チーズをふる。

ツナとこまつのゆず和え

エネルギー 25kcal
食塩相当量 0.2g
(1人分)



調理時間 10 分

材料（4人分）

こまつな	1/2束 (120g)
にんじん	2cm (20g)
ツナフレーク	30g
塩昆布	3g
薄口しょうゆ	小さじ1/6
こしょう	少々
ゆず果汁	少々

作り方

- ①にんじんはせん切りに、こまつなは2cm～3cm程度の食べやすい大きさに切る。
 - ②①を下ゆでし、水気を切る。
 - ③②にツナフレークと塩昆布、Aを加えてよく和える。
- ※ゆず果汁と薄口しょうゆは、ぽん酢でも代用可。

とうがんと干しえびの冷やしあんかけ

エネルギー 35kcal
食塩相当量 0.4g
(1人分)



調理時間 15 分

材料（2人分）

とうがん	1/10個 (140g)
枝豆(皮付き)	5さや (10g)
干しえび	10g
水	100ml
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1
水溶きかたくり粉	小さじ1
(かたくり粉1:水1)	

作り方

- ①干しえびは30分程度水につけておく。
- ②とうがんは皮をむき、一口大に切って面取りし、下ゆでする。
枝豆をゆでて皮から取り出す。
- ③①にAを入れて火にかけ、沸騰したらとうがんとしょうが、枝豆を入れ5分程煮る。
- ④③に水溶きかたくり粉を入れ、沸騰したら火を止める。器に盛り、冷蔵庫で冷やす。

夏野菜の焼き浸し

エネルギー 133kcal
食塩相当量 1.1g
(1人分)



調理時間 15 分 (漬け時間除く)

材料（4人分）

ズッキーニ	1本 (200g)
なす	1本 (120g)
かぼちゃ	1/8個 (200g)
パプリカ (赤)	半分 (100g)
オクラ	8本 (120g)
油	大さじ1
だし汁	300ml
みりん	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
しょうが	1かけ
かつお節	適宜

作り方

- ①Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰すれば火を止め、すりおろしたしょうがを加える。
- ②ズッキーニ・なす：5cm長さに切り、縦6等分に切る。
かぼちゃ：5mm厚さに切る。
パプリカ：へたと種を取り除き、乱切りにする。
オクラ：へたの固いところを除き斜め半分に切る。
- ③火にかける前のフライパンに②の野菜と油を入れて全体にまぶすように混ぜる。
- ④③のフライパンを強火にかけ、パチパチと音がしてきたら弱火にし、ふたをする。
途中で返しながら火が通るまで焼く。
- ⑤焼きあがった野菜を①に30分～半日ほど漬ける。
- ⑥器に盛り、かつお節をのせる。

とろっとなす南蛮

調理時間 15 分



作り方

- ①なすは一口大の乱切りにする。青じそはせん切りにする。
- ②フライパンに①を入れて油を全体にまぶす。フライパンを火にかけ、なすに焼き目がつくまで焼く。全体に火が通ったら弱火にし、**A**を入れる。（焦げやすいので必ず弱火で）タレにとろみがつくまで炒める。
- ③②を器に盛り、①の青じそをのせる。



作り方動画は
こちら

材料（4人分）

なす	2本(280g)
青じそ	2枚
濃口しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
油	大さじ1/2

エネルギー 39kcal
食塩相当量 0.4g
(1人分)

彩り野菜の和風ピクルス

調理時間 10 分（漬け時間除く）



作り方

- ①きゅうりは長さを半分にして4つに割る。
パプリカ（黄）は8mm幅に切る。
ミニトマトはへたをとる。
にんじんは拍子木切りにする。
れんこんは5mm厚さの半月切りにする。
- ②鍋に**A**、にんじん、れんこんを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてふたをせず
に2～3分ゆで、かつお節を入れて火を止める。
- ③耐熱のボウルにきゅうり、パプリカ、ミニトマトをいれ、②を熱いまま注ぐ。
表面にラップをして粗熱がとれたら冷蔵庫で数時間～半日冷やす。
※2～3日以内を目安に食べきりましょう。

材料（2人分）

きゅうり	1/2本 (60g)	昆布（だし用）	5cm角1枚
パプリカ （黄）	1/4個 (60g)	水	100ml
ミニトマト	8個 (80g)	A 酢	大さじ3
にんじん	1/3本 (60g)	みりん	大さじ2
れんこん	4cm(60g)	濃口しょうゆ	大さじ1
		砂糖	大さじ1
		かつお節（個袋）	1袋（5g程度）

作り方動画は
こちら



エネルギー 45kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

食育COLUMN⑤

守ろう！活かそう！枚方の農業

その地域で生産されたものをその地域で消費することを
『**地産地消**』といいます。

地産地消をすると
いいこといっぱい



新鮮で栄養価が
高く美味しい！

地域の郷土料理
の継承

学校給食への
供給

生産者の顔が
みえるので安心

地元農業の
活性化

地元のおいしい農産物を食べよう！
枚方市では、農業への理解を深め、
地産地消を促進するため
「ふれあい朝市」や「農業ふれあいツアー」
を開催しています。

地元農家が栽培・収穫した新鮮
な野菜を枚方市内各地で販売

地元農家が丹精込めて栽培した
野菜を収穫体験

ふれあい朝市



農業ふれあいツアー
※有料



タマネギ、ジャガイモ、枝豆、
サツマイモなどが収穫できます。

桜えびとみつばのかき揚げ

エネルギー 172kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

調理時間 15分



材料 (4人分)

桜えび(ゆで)	20g
新玉ねぎ	1/2個(100g)
じゃがいも	1個(100g)
みつば	1/2束(20g)
米粉	大さじ3強(30g)
かたくり粉	大さじ2強(20g)
塩	ひとつまみ
水	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①新玉ねぎは薄切り、じゃがいもは細切り、みつばは長さ1.5cmに切る。
- ②切った食材と米粉、かたくり粉、桜えびを混ぜ合わせる。
- ③全体に衣がなじむよう水を適量加えて混ぜる。
(まとまりにくければ、様子を見て米粉や水を足す)
- ④一口大にまとめ、170～175℃の油で揚げる。

豆苗の白和え

調理時間 15分



材料 (2人分)

絹ごし豆腐	150g
にんじん	2cm (20g)
豆苗	80g
コーン(缶詰)	20g
白いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ1/2

エネルギー 87kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

作り方

- ①豆腐を電子レンジ(600W)で2分加熱し、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②にんじんは長さ1cm程度の細切りにしてゆでる。豆苗は長さ5mm程度に切り電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、やわらかくする。コーンは缶詰の汁を切っておく。
- ③すり鉢にごま、砂糖、みその順に入れてすり、①を加えて混ぜる。
- ④③に水気を切った②を加え、和える。

もちもちれんこんまんじゅう

エネルギー 160kcal
食塩相当量 0.6g
(1人分)



調理時間 25分

材料 (2人分)

れんこん	1節(200g)
油	大さじ1
だし汁	150ml
① 薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
しめじ	1/5パック(20g)
みつば	2本(2g)
わさび	お好みで

作り方

- ①れんこん：皮をむいて2/3をすりおろし残りをみじん切りにする。
しめじ：食べやすい大きさにほぐす。
みつば：適当な大きさに切る。
- ②ボウルに①のれんこんをいれて混ぜ、2等分にし、軽く水気を切って、ラップでくるむ。
- ③②を耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ④フライパンに油を熱し、③を両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤鍋に①を入れて火にかけ、しめじを加え、火が通ったら同量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつけ、みつばを加えてさっと火を通す。
- ⑥器に④を盛り、⑤をかけ、お好みでわさびを添える。

作り方動画は
こちら



★だし汁のとり方

- ①昆布(10cm角1枚)は固くしぼった布巾で表面の砂だけを除き(うまみ成分【白い粉】はとらない)、水(500ml)につけておく(30分程度)。
- ②①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。つづいて沸騰したらかつお節(ひとつまみ)を入れ、弱火にして約3分加熱し、火を止め約3分静置して、こす。

大根ステーキ

調理時間 20 分



作り方

- ①大根は2cmの厚さに切り、皮を厚めにむく。両面に格子状に切り込みを入れる。青ねぎは小口切りにする。
- ②大根を耐熱皿に並べ、食品用ラップをして電子レンジで約7分程度（3分→裏返して4分）、はしがすっと通るまで加熱する。
- ③フライパンでごま油を熱し、中火で両面焼き目がつくまで焼く。
- ④弱火にしてAを加え、両面に絡めるように焼く。
- ⑤器に盛り、青ねぎをのせ、好みで七味唐辛子をちらす。

エネルギー 30kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)



作り方動画は
こちら

材料（4人分）

大根	1/3本(280g)
青ねぎ	1本(30g)
ごま油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
七味唐辛子	適宜

ひじきのマリネ

調理時間 10 分



作り方

- ①ひじき：さっと水で洗い水につけてもどし、ザルに上げる。
しめじ：石づきをとり、小房に分ける。
玉ねぎ：薄切りにする。にんじん：せん切りにする。
- ②みつば：さっとゆで、2cmの長さに切る。
- ③鍋に湯を沸かし、①を加えさっとゆで、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- ④ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、②と③を和える。

エネルギー 42kcal
食塩相当量 0.6g
(1人分)

材料（2人分）

ひじき(干し)	10g
しめじ	1/5パック(20g)
玉ねぎ	1/8玉(20g)
にんじん	1cm(10g)
みつば	1/4束(10g)
★ドレッシング	
米酢	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1

食育COLUMN⑥

よく噛んで食べよう

カ ミ ン グ サンマル
『**噛ミング30**』とは、

ひと口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

よく噛んで食べると…



食べ過ぎ 防止

満腹中枢が刺激されることで食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病の予防にもつながります。

歯の病気を 予防

唾液がたくさん出ることによって、口の中がきれいになり、むし歯や歯周病、口臭を防ぎます。

あごを 発達させる

成長期によく噛んで食べることで、お口周りの筋肉やあごの発達を助けます。

脳の 活性化

血流が良くなり脳の働きが活発になることで、記憶力・集中力などが高まります。高齢者の認知機能の維持向上にも役立つと言われています。

いつまでも食事をおいしく食べるため、自分の歯とお口の健康も忘れずに、定期的に歯科健康診査を受けましょう。

春野菜のポトフ



エネルギー212kcal
食塩相当量1.2g
(1人分)

調理時間 20 分



材料 (2人分)

鶏もも肉 (角切り)	4 切 (100g)
新じゃがいも	1 個 (70g)
新玉ねぎ	1 個 (160g)
春キャベツ	2 枚 (100g)
スナップエンドウ	4 さや (40g)
油	大さじ 1/2
コンソメ	1 個 (5.3g)
水	200ml
粒マスタード	適量

作り方

- ①新じゃがいもを2cm角程度に (皮はむかなくてもOK)、新玉ねぎをくし型に切り、春キャベツを3cm角程度のざく切りにする。スナップエンドウは筋をとっておく。
- ②鍋に油を入れて鶏肉を炒める。
- ③鶏肉の表面の色が変わったら、水とコンソメを入れて沸騰させ、①を加えて中火で5分程度煮る。
- ④器に盛り、好みで粒マスタードを添える。

POINT !

ポトフとは、フランス語で『火にかけた鍋』を意味する家庭料理のこと。新玉ねぎや春キャベツはやわらかく、生で食べても甘味があるおいしい春野菜です。加熱しても短時間で調理でき、薄味でも香辛料や香味野菜でアクセントをつけると素材の味が引き立ちます。

トマトと卵のスープ



エネルギー 139kcal
食塩相当量 1.3g
(1人分)

調理時間 20 分



材料 (4人分)

ベーコン	40g
ウインナー	4 本 (60g)
にんじん	1/3本 (40g)
玉ねぎ	1 個 (160g)
卵	1 個
トマト	1 個 (150g)
(もしくはミニトマト10個程度)	
パセリ	少々
赤ワイン	大さじ1
鶏ガラスープ (顆粒)	適量
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1
水	600ml

作り方

- ①ベーコン・ウインナーを1cm幅に切り、にんじんは薄くいちょう切りにする。玉ねぎは薄切り、トマトは皮をむき適当な大きさに切る。
- ②鍋に油をひき、ベーコンを炒める。
- ③玉ねぎを加えてよく炒め、にんじん、トマトを加える。
- ④水、鶏ガラスープ、塩、こしょう、赤ワインを入れ、あくを取りながら煮込む。
- ⑤ウインナーを入れ、ひと煮立ちしたら溶き卵を加える。
- ⑥薄口しょうゆで味を整え、パセリを散らして出来上がり。

POINT !

さっぱりとした口当たりの具たくさんスープ。トマトはうま味成分を多く含むので、うす味でもおいしく食べられます。

さつまいものクリームスープ



エネルギー 201kcal
食塩相当量 1.2g
(1人分)

調理時間 35 分

材料（4人分）

さつまいも	1本(200g)
ベーコン	40g
玉ねぎ	1と1/2個(300g)
牛乳	200ml
生クリーム	20ml
油	小さじ2
鶏ガラスープ(顆粒)	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	800ml

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて小さめの角切りにし、水につけておく。ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に火をかけ、油・ベーコン・玉ねぎを入れ炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら、さつまいも・水・鶏ガラスープを加える。さつまいもが煮崩れ、半量程度になれば火を止める。
- ④玉じゃくしやマッシャーなどでさつまいもを軽くつぶす（ミキサーにかけてもOK）
- ⑤再び鍋を火にかけ、牛乳と塩・こしょうを加え、味をととのえる。
- ⑥火を止める直前に生クリームを加え、コクを出す。

POINT!

シンプルな味付けでさつまいもの優しい甘味が口の中に広がります。食物繊維やカルシウムをたっぷりとれるスープです。

豆乳みそ鍋



エネルギー 109kcal
食塩相当量 1.4g
(1人分)

調理時間 20 分

材料（2人分）

豚肉うす切り	25g
にんじん	1/4本(25g)
大根	4cm(40g)
白菜	1枚(70g)
厚揚げ	40g
豆乳	120ml
みそ	20g
薄口しょうゆ	少量
だし汁	100ml

作り方

- ①豚肉は適当な大きさに切る。
- ②にんじんと大根はいちよう切りに、白菜は1.5cm幅に、厚揚げは一口大に切る。
- ③だし汁を沸かし、豚肉を入れ、色が変わったたら大根とにんじんを加えて煮る。
- ④白菜に火が通ったらみそを溶き入れる。
- ⑤豆乳を加えてひと煮立ちさせ、薄口しょうゆを加える。

POINT!

この一杯で、野菜や肉などをバランスよくとることができます。また、みそとの相性が抜群な豆乳を加えることでコクがでておいしくなります。

ボルシチ



エネルギー 293kcal
食塩相当量 1.0g
(1人分)

調理時間約 30 分

材料（4人分）

牛肉切り落とし 300g
ウインナー 4本
ビーツ缶 200g
玉ねぎ 1個 (200g)
にんじん 1本 (150g)
じゃがいも 1個 (120g)
キャベツ 1/4個 (300g)
バター 20g
にんにく 1かけ
サワークリーム 適量
刻みパセリ 適量
鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1/2
コンソメ(顆粒) 小さじ1
トマトケチャップ 大さじ2
A トマトホール缶 1/2缶 (200g)
塩 小さじ1/2
こしょう 適量
ビーツの缶汁 150ml
水 500ml

作り方

- ①じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切り、キャベツは芯を切り落とし大きめの一口大に切る。にんにくは包丁の腹でつぶす。ビーツは食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にバターを入れて熱し、にんにく、牛肉を色が変わるまで炒める。
- ③じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ビーツ、ウインナーを加え、全体に味が馴染むまで炒める。Aを加え、弱火で15分ほど煮る。
味をみて塩、こしょうで味を整える。
- ④器に盛り、サワークリームをのせてパセリを散らす。

POINT !

ボルシチはロシアの家庭料理で、世界三大スープの1つとされています。ビタミンなどが豊富な鮮やかな赤色の野菜『ビーツ』を使用していて、そのスープの赤さが特徴です。

食育COLUMN⑦

減塩で血管を守ろう

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。減塩の工夫をとりいれて適塩の食事を心がけましょう。

食塩摂取の目標量（上限）

男性 **7.5g/日**未満→実際は ... **10.8g/日**

女性 **6.5g/日**未満→実際は ... **9.1g/日**

さらに！
高血圧の人は
6g/日未満が目標

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」、「令和元年 国民健康・栄養調査」

減塩の工夫

材料を選ぶときには

- ・新鮮な食材を使う



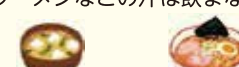
調理のときには

- ・香味や風味を利用する



食べるときには

- ・汁物は1日1杯分まで
ラーメンなどの汁は飲まない



- ・加工食品に偏らない



- ・酸味を利用する



- ・漬物は回数や量を減らす



- ・だしをとる



- ・調味料はかけるよりつける



野菜、海藻、きのこ、芋は体内のナトリウム（塩の成分）を排出する働きのあるカリウムを多く含むのでたっぷり食べよう！



間食って何のため？

間食は、子どもや高齢者にとって、食事ではとりきれない栄養素を補う大事な役割があります。ビタミンやミネラル、エネルギーなどを補える果物や乳製品、芋、おにぎり、パンなどがおすすめです。間食というお菓子を思いうかべるかもしれませんが、市販のお菓子は砂糖や油脂を多く含み、エネルギーのとりすぎにつながります。時間を決めて食べ、食べ過ぎないように気を付けましょう。



五平餅

調理時間 30 分（炊飯の時間含まず）

エネルギー118kcal
食塩相当量0.3g
(1人分)



材料（5人分）

精白米 0.5合
もち米 0.5合
みそ 小さじ2
砂糖 小さじ4
みりん 小さじ2/3
水 10ml
油 適量

作り方

- ①鍋にみそ・砂糖・みりん・水を入れて火にかけ、たれを作る。
- ②精白米ともち米を合わせて洗米し、炊飯する。
- ③炊きあがったごはんをめん棒などで粗くつぶす。
- ④③を食べやすい大きさに丸め、①のたれを塗る。
- ⑤オーブンの天板に油を引き④を並べ230℃で10分程度焼く。

りんごきんとん

エネルギー 89kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

調理時間 25 分



材料（4人分）

さつまいも 1本 (200g)
りんご 1/2個 (100g)
塩 ひとつまみ
バター 小さじ1

作り方

- ①さつまいもとりんごをいちょう切りにする。
- ②鍋に①とひたひたの水、塩を加え火にかけ、沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
- ③バターを加え、水分がなくなるまで煮詰める。

麴のラスク

エネルギー 74kcal
食塩相当量 0g
(1人分)

調理時間 15 分



材料（2人分）

麴（固いまま使用） 10g
無塩バター 小さじ2
グラニュー糖 小さじ2
黒すりごま 小さじ1

作り方

- ①グラニュー糖と黒すりごまを混ぜ合わせておく。オーブンは予熱しておく。
- ②ボウルに麴を入れて溶かしバターを全体にからませる。
- ③②にグラニュー糖と黒すりごまを混ぜ合わせたものをさらにからませる。
- ④170℃のオーブンで約7分焼く。

りんごのトースト

エネルギー 166kcal
食塩相当量 0.5g
(1人分)

調理時間 20 分



材料（2人分）

食パン 5枚切り1枚
りんご 1/4個 (60g)
砂糖 大さじ1と1/2
無塩バター 小さじ2

作り方

- ①りんごは皮をむいて薄切りにする。オーブンは予熱しておく。
- ②薄切りにしたりんごを食パンの上に並べ、砂糖・溶かしバターをかける（りんごは砂糖をからませてから、並べてもよい）。
- ③180℃のオーブンで焼く。

くるみもち

エネルギー 137kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

作り方動画は
こちら



調理時間 20 分



材料 (4 人分)

白玉粉 100g
水 100ml
(白玉粉の商品説明を参考に)

【枝豆あん】

枝豆 皮付きで200g
砂糖 小さじ 4
塩 ひとつまみ(小さじ 1/5)
水 80ml

作り方

- ①枝豆は沸騰した湯でゆでて、ざるにあげ、豆をとりだす。(薄皮も取り除く。)
- ②①、砂糖、塩、水を合わせ、滑らかになるまでミキサーにかける。(すり鉢ですりつぶしてもOK)
- ③ボウルに白玉粉を入れ、水を加えてこねる。耳たぶくらいのやわらかさになれば、一口大にまるめ、真ん中を少しくぼませる。
- ④沸騰した湯に③を静かに入れ、浮き上がってから 1 分程度ゆでた後、冷水にとる。
- ⑤④を②でくるむように和える。

ごんぼ汁



エネルギー 71kcal
食塩相当量 0.9g
(1人分)

調理時間 25 分



材料 (4 人分)

鶏肉(皮なし1cm角) 40g
ごぼう 1/4本(40g)
にんじん 1/3本(40g)
大根 4cm(40g)
油揚げ 1と1/2枚(30g)
卵の花 12g
青ねぎ 1本(20g)
酒 小さじ 1
濃口しょうゆ 小さじ 2
塩 ひとつまみ
だし汁 600ml
(水700gに削り節10g程度)

作り方

- ①ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんと大根はいちょう切りにする。
- ②青ねぎは小口切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ③卵の花は少量のだし汁で溶いておく。
- ④だし汁に、鶏肉、ごぼう、にんじん、大根、油揚げを順に加えて煮る。
- ⑤調味料で味付けし、③と青ねぎを加えて仕上げる。

POINT!

枚方市・北河内地域の郷土料理

さばずし・じゃこまめの
レシピや、郷土料理に
ついてはこちら



枚方市・北河内地域の郷土料理は、くるみもちやごんぼ汁の他にも、さばずし、じゃこまめがあります。小学校の給食でも毎年登場しています。これからも私たちの大切な郷土料理を伝えていきたいですね。

食育COLUMN⑨

共食

～一緒に食べるとおいしいね！～

きょうしよく
共食

家族や友人、職場の仲間や地域の人など
誰かと一緒に食事をするを共食といいます。
(食事を一緒に作ったり、会話したりすること含みます)

楽しく会話しながら食事をして、心も体も健やかに！

おいしく
たのしく
食べられる

会話がはずみ一段と
おいしく感じられます

栄養バランスが
とりやすい

一人で食べるより献立の
幅が広がりやすくなります

好き嫌いを
減らすことができる

相手がおいしそうに食べて
いると、苦手なものも食べ
ようとする意欲がわきます

絆が深まる

体調や悩み事等、相手の変
化に気づきやすくなります

マナーを自然と身に
つけることができる

食事の姿勢、はしの持ち方、
あいさつなどのマナーが身に
つきます

協調性が育める

食の好みや、食べるスピード
を合わせることで、思いやり
の心を育みます



行事食など食文化を
継承できる

家庭の味や四季折々の
行事食を伝えられます

ちらし寿司



エネルギー 368kcal
食塩相当量 2.2g
(1人分)

調理時間 35 分



材料 (4人分)

ごはん 2 合分 (600g)
合わせ酢※市販のすし酢でも代用可
(酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1強)
高野豆腐 4g
干しいたけ 2 枚
にんじん 1/3本 (40g)
ちくわ 1 本
れんこん 3 cm (50g)
きぬさや 適量
卵 2 個
砂糖 大さじ 1
濃口しょうゆ 大さじ 1/2
酒 小さじ 1/2
だし汁 80ml

作り方

- 炊いたごはんには合わせ酢を入れ、よく混ぜて冷ましておく。
- 高野豆腐は戻し、絞って短冊切りにする。干しいたけは戻し、薄切りにする。にんじんはせん切り、ちくわは半月切りにする。れんこんはちくわと同じくくらいの大きさに切る。きぬさやは筋を取ってゆでる。錦糸卵を作る。
- 沸騰しただし汁に干しいたけを入れ、②を入れて煮る。
- 高野豆腐・ちくわ・れんこん・にんじんを入れて煮詰める。
- ①に④を混ぜて、錦糸卵・きぬさやを飾る。

七夕そうめん



エネルギー 110kcal
食塩相当量 2.1g
(1人分)

調理時間 30 分



材料 (4人分)

そうめん 2 束 (100g)
とうがん 80g
にんじん 2 cm (20g)
かまぼこ 40g
わかめ (乾燥) 小さじ 1
青ねぎ 1 本 (20g)
だし汁 500ml
薄口しょうゆ 小さじ 2
塩 少々

作り方

- とうがん、にんじん、かまぼこはせん切りに、青ねぎは小口切りにする。七夕をイメージしたいときは、星形などにくりぬく。
- そうめんは、たっぷりの湯で硬めにゆで、水でよく洗った後、ザルにあげておく。
- だし汁を沸騰させて、とうがんとにんじんを入れる。
- 火が通ったら、かまぼこ調味料を入れる。
- ゆでたそうめん、わかめ、青ねぎを入れて仕上げる。

雑煮



エネルギー 115kcal
食塩相当量 1.4g
(1人分)



調理時間約 30 分

材料 (4人分)

鶏肉 (1cm角) 40g
もち 4 個 (120g)
金時にんじん 1/4 本 (40g)
里いも 1 個 (40g)
大根 8 cm (80g)
ほうれんそう 1/2 株 (20g)
みそ 大さじ 1
白みそ 大さじ 2
だし汁 500ml

作り方

- 金時にんじん、大根、里いもはいちょう切り、ほうれんそうはゆでて2cmに切る。
- みそ、白みそを少量のだし汁で溶いておく。
- だし汁を火にかけて沸騰させ、鶏肉を入れて火を通し、あくをとる。
- 金時にんじん、大根、里いもを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- もちを別鍋でゆでてから、④に加える。
- ②とほうれんそうを入れて仕上げる。

POINT !

お正月には欠かせないお雑煮。
もちの形や具材、味付けは地域によって異なりますが、学校給食ではもちの形は丸で関西風のみそ味。鶏肉と4種の野菜を使ってバランスよく仕上げています。

マーマレード田作り (ワンプレートおせち)

エネルギー 31kcal
 食塩相当量 0.2g
 (1人分)



調理時間 3 分 (マーマレード田作りのみ)

材料 (4 人分)

ごまめ	20g
マーマレード	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

作り方

- ①耐熱皿にごまめを並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約1分半加熱する。
- ②耐熱容器にAを入れて30秒加熱し、①を加えて混ぜ、20秒加熱する。
- ③一度取り出して混ぜ、さらに20秒加熱し、からめる。

POINT!

ワンプレートに盛り付けたおせちは手軽にお正月気分を味わいたい時におすすめ。赤白のご飯とたっぷりの野菜、松風焼きなどを組み合わせて、このワンプレートでバランスの良い一食となります。マーマレード田作りは、その甘味とほろ苦さが魚のうま味とマッチし、よく噛んで食べると、より味わい深くなります。少量でも作れるので手軽に楽しんでみてください。

バランスの良いワンプレートおせち
 1食分の献立例はこちら



「枚方キッチンレシピ集」についてのご感想をお聞かせ下さい！



ご感想・アンケート
 はこちらへ

市ホームページの回答フォーム(左記コード)またははがき・e-mail・FAXに「枚方キッチンレシピ集」についてのご感想を書いて、枚方市 健康づくり・介護予防課へお送りください。実際に作った料理の写真もお待ちしています。(e-mailの場合は写真を添付し、kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jpへ)