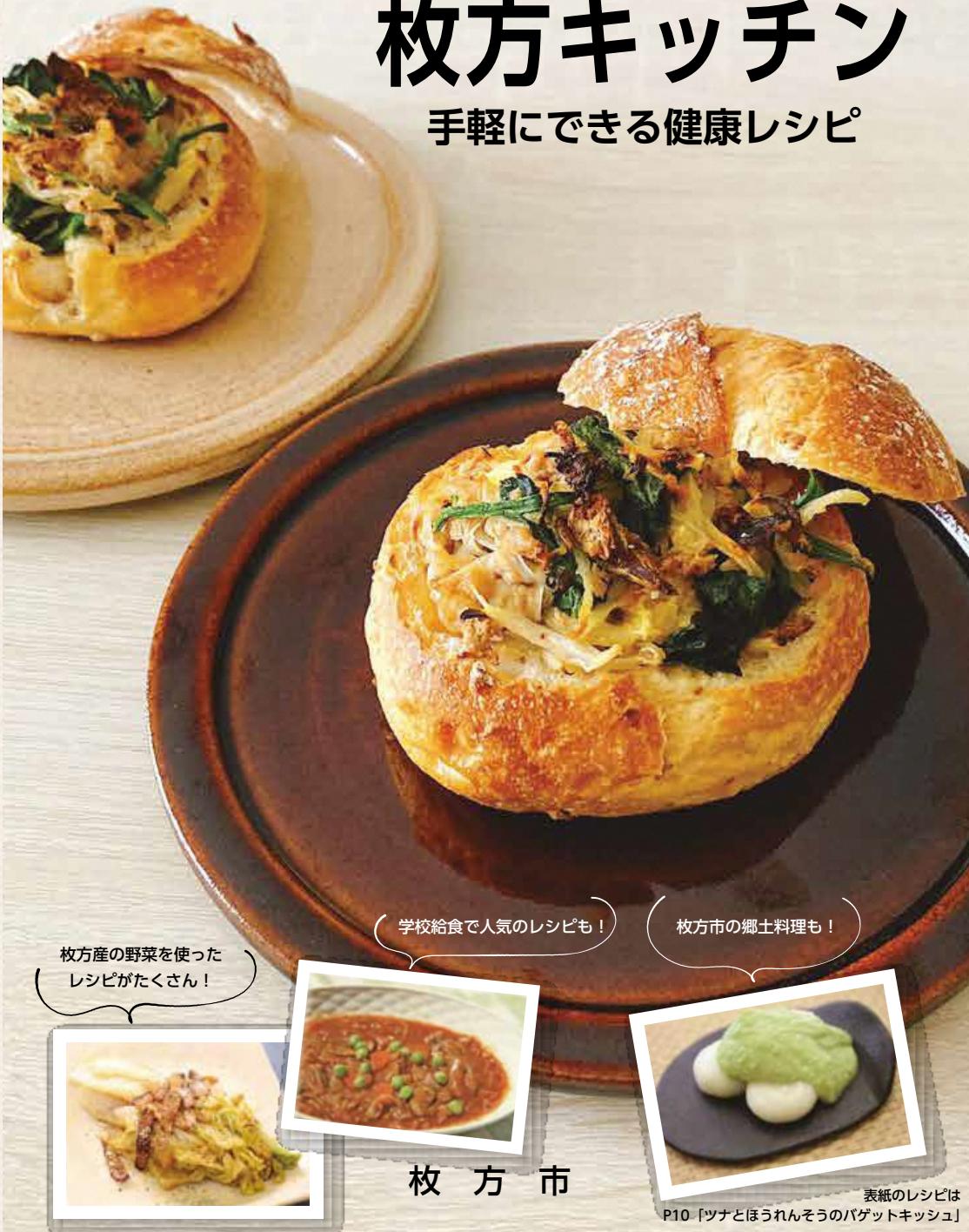


枚方キッチン

手軽にできる健康レシピ



枚方市健康福祉部 地域健康福祉室 健康増進・介護予防担当

〒573-1197

枚方市禁野本町2丁目13番13号（保健センター内）

T E L : 072(841)1458

F A X : 072(840)4496

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

令和3年（2021年）3月

枚 方 市

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つまた『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
みることができます



枚方市
ホームページ
(枚方キッチン)



クリックパッド
(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



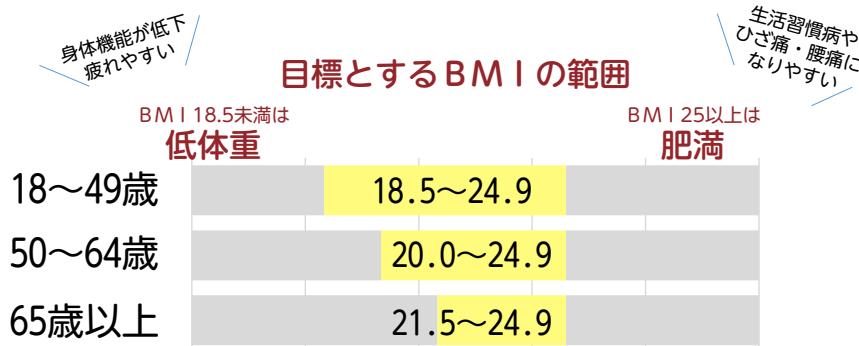
毎食「主食・主菜・副菜」をそろえる食習慣を心がけることで多様な食材をとることができ、自然と栄養バランスを整えることができます。

適正体重を保とう！

自分のBMI※を知っていますか？

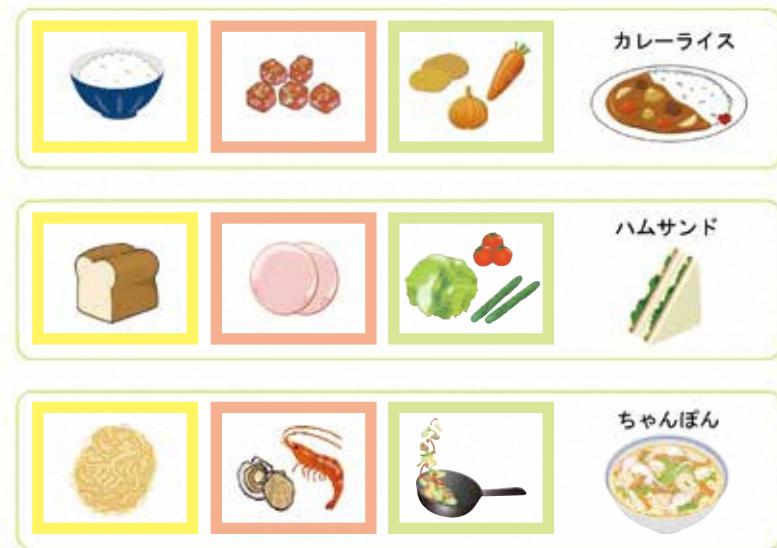
※BMI (Body mass index)：肥満の判定に使われる体格指数

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



※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、副菜がそろう料理例



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・副菜がそろうバランス◎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丼 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なメニュー

- ★ 菜の花のハニーマスター和え 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
- ★★ 焼きさばの南蛮漬け 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
- ★★ とろっとなす南蛮 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
- ★★ ポルシチ P40

おやつメニュー

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

枚方市の郷土料理

- ★★ くるみもち P44
- ★★ ごんぽ汁 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

- 必要なエネルギー量はどのくらい？、3・1・2弁当箱法 P12
- 食中毒予防の三原則 P15
- 食品ロスを減らそう P18
- 朝ごはんを食べよう P26
- 守ろう！活かそう！枚方の農業 P31
- よく噛んで食べよう P35
- 減塩で血管を守ろう P41
- 間食って何のため？ P42
- 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



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
Ⓐ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、Ⓐ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、麺と野菜と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



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。こんがりと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炊き上がったら、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！

炊飯器が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



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



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)
ツナ油漬け缶	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のフランスパンをのせ、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

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っ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♪

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程度のいちょう切り。玉ねぎ：縦1/2に切り薄切りにする。
- しめじ：石づきをとり、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じんに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。

食育COLUMN①

必要なエネルギー量はどのくらい？

身体活動 レベル	男性			女性		
	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ます 『3・1・2弁当箱法』

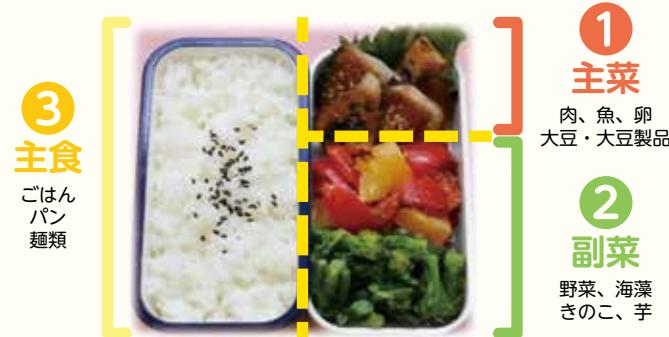
自分の食事量（エネルギー量）に合ったお弁当箱に

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
Ⓐ 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

- ①Ⓐ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



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
Ⓐ 塩	少々
こしょう	少々
パン粉	大さじ1と1/2

調理時間 20分
作り方

- ①鶏もも肉は一口大の削ぎ切りにする。
- ②①とⒶ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。炊き上がったら鮭の皮と骨を取り、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熱いごはんに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、熱いごはんに混ぜて握る。

食育COLUMN^②

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



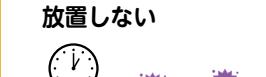
●包丁・マナ板・ふきん等の殺菌



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

(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



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
④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：④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。
- ⑤⑥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



エネルギー 142kcal
食塩相当量 1.2g
(1人分)

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。

手羽中の煮物

調理時間 50 分



エネルギー 113kcal
食塩相当量 0.7g
(1人分)

材料（4人分）

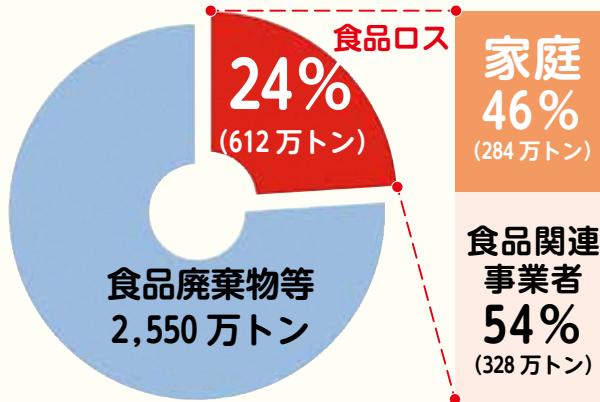
手羽中	8本 (骨付きで300g程度)
しょうが	1/2片
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1弱
Ⓐ本みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
米酢	小さじ1

作り方

- ①鍋にⒶを合わせて、うす切りしょうが、水(100ml程度)を入れて一度煮立てる。
- 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。

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『食べるこサンデー』でごみ減量

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、「食べるこサンデー」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



調理時間 20分

作り方

- 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。
- 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。
- 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Ⓐ、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。
- 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。
- 器に盛り、グリーンピースを上から散らす。

エネルギー 250kcal
食塩相当量 1.7g
(1人分)

鶏ガラスープ (顆粒)	200g
トマトケチャップ	1/2大さじ
トマトピューレ	3大さじ
ウスターーソース	1大さじ
砂糖	1小さじ
水	480ml

作り方動画はこちら



揚げかぼちゃの旨煮



調理時間 25分

作り方

エネルギー 319kcal
食塩相当量 1.0g
(1人分)

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

- ①かぼちゃはワタと種を取り除き、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。

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 〔ウスターーソース 大さじ1/2 Ⓐ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



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

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】

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

【野菜あん】

- 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。
- だし汁に①を入れて煮、やわらかくなったら、Ⓑで味をつける。
- 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)
魚のかば焼き缶	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

- 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。
- 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、なじんだら少しづつ牛乳を加えて混ぜる。
- 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。
- 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き、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



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	2cm(40g)
にんじん	2cm(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
① 鶏ガラスープ 砂糖 濃口しょうゆ みそ	(顆粒) 1g 小さじ1 小さじ1 大さじ1強

作り方

- 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。
- 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Ⓐをよく混ぜ合わせておく。
- 鍋に油をひき、しょうがとにんにくを入れて加熱する。
- 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にんじんを炒める。
- 水を加え、大根を入れて煮立たせる。
- 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Ⓐを加える。
- 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。
- 青ねぎをちらして、盛り付ける。

ビーフストロガノフ



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

- 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。
- 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。
- 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。
- ③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。
- 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・副菜がそろうバランス◎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！



Step 1

果物や乳製品等、手軽に食べられるもので朝ごはんの習慣をつけましょう。

Step 2

ごはんやパンなどの主食と主菜か副菜を組み合わせてみましょう。

Step 3

P2～3を参考に、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを目指しましょう。

春キャベツと卵のココット



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いれる。
- 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カ所穴を開ける。）
- ④お好みで黒こしょうをふる。

葉玉ねぎの蒸し煮



調理時間 8分

材料（2人分）

葉玉ねぎ	1株(300g)
あさり水煮缶	1/2缶(65g) (缶汁含む)
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。

エネルギー 93kcal
食塩相当量 0.5g
(1人分)

白菜とベーコンの温サラダ



調理時間 15分

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。

ツナとこまつなのはゆず和え



調理時間 10分

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、Ⓐ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。

エネルギー 61kcal
食塩相当量 0.4g
(1人分)

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

エネルギー 35kcal
食塩相当量 0.4g
(1人分)

とうがんと干しあいの冷やしあんかけ



調理時間 15分

作り方

- ①干しあいは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Ⓐ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。

エネルギー 133kcal
食塩相当量 1.1g
(1人分)

夏野菜の焼き浸し



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 半分(赤)(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

- Ⓐ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。
- 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。
- 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。
- ③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。
- 焼きあがった野菜を①に30分~半日ほど漬ける。
- 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、Ⓐ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。

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Ⓐ、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。

エネルギー 39kcal
食塩相当量 0.4g
(1人分)

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 45kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

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)	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



食育COLUMN⁽⁵⁾

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！

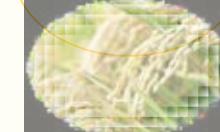


地域の郷土料理
の継承



学校給食への
供給

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ア」
を開催しています。



生産者の顔が
みえるので安心

地元農業の
活性化

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

ふれあい朝市



地元農家が丹精込めて栽培した
野菜を収穫体験

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

調理時間 15分



作り方

- 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。
- 切った食材と米粉、かたくり粉、桜えびを混ぜ合わせる。
- 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)
- 一口大にまとめ、170~175°Cの油で揚げる。

豆苗の白和え

調理時間 15分



作り方

- 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。
- 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。コーンは缶の汁を切っておく。
- 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。
- ③に水気を切った②を加え、和える。

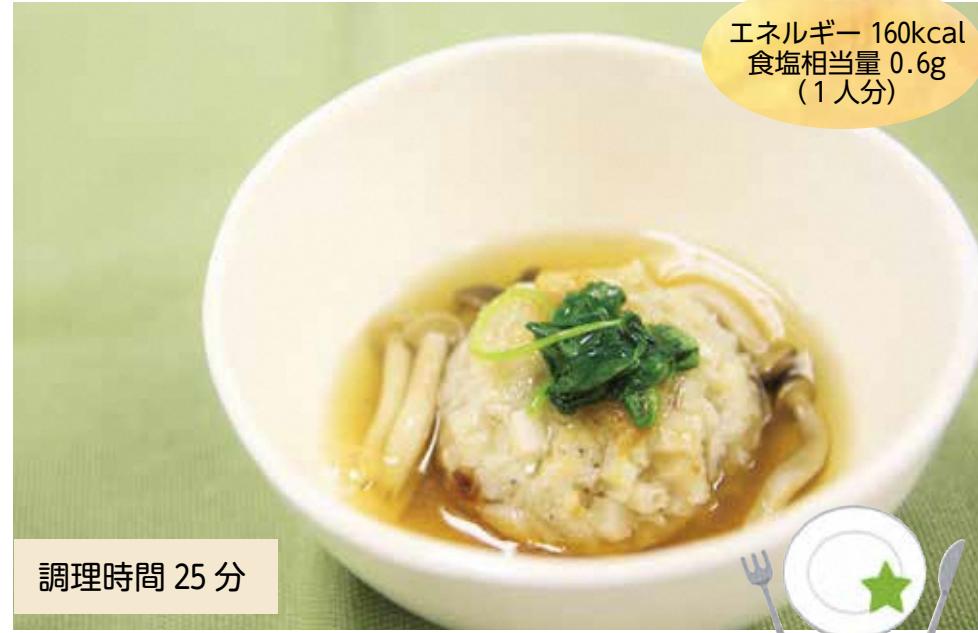
エネルギー 172kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

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

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

エネルギー 87kcal
食塩相当量 0.3g
(1人分)

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

材料 (2人分)

れんこん	1節(200g)
油	大さじ1
「だし汁」	150ml
Ⓐ 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	好みで

作り方動画は
[こちら](#)



★だし汁のとり方

- 昆布(10cm角1枚)は固くしぶった布巾で表面の砂だけを除き(うまい成分【白い粉】はとらない)、水(500ml)につけておく(30分程度)。
- ①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(ひとつかみ)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Ⓐ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。

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 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
Ⓐみりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
七味唐辛子	適宜

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
Ⓐみりん	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1

食育COLUMN^⑥

よく噛んで食べよう

カミングサンマル 『噛ミング30』

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により、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



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

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。

作り方

- ①新じゃがいもを2cm角程度に（皮はむかなくて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。

トマトと卵のスープ



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だくさんスープ。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



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玉じや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



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

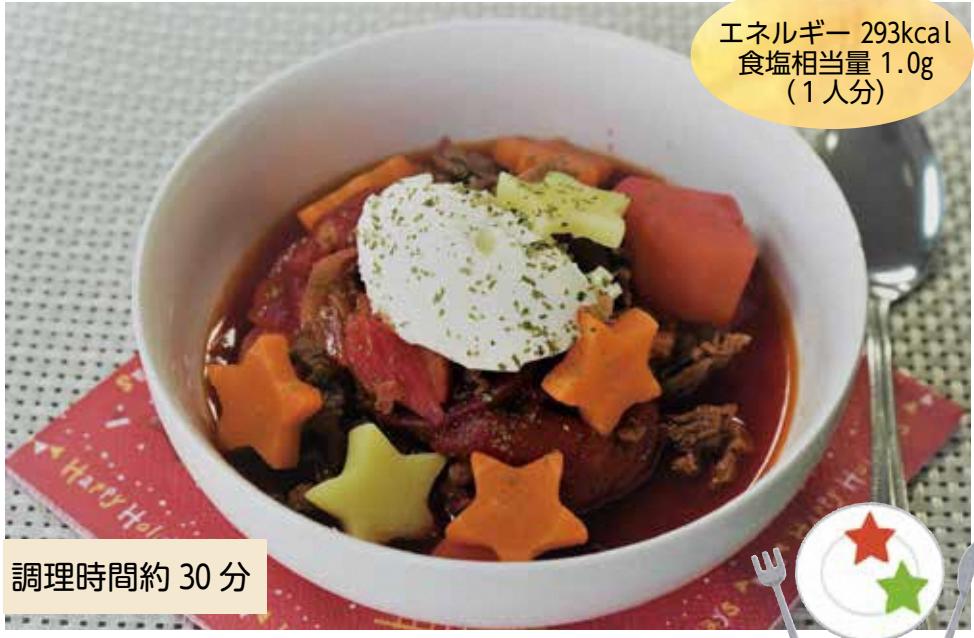
作り方

- ①豚肉は適当な大きさに切る。
にんじんと大根はいちょう切りに、白菜は1.5cm幅に、厚揚げは一口大に切る。
- ②だし汁を沸かし、豚肉を入れ、色が変わったら大根とにんじんを加えて煮る。
- ③大根がやわらかくなったら厚揚げと白菜を加えて煮る。
- 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
ワインナー	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
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きりめの一口大に切る。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、ワインナーを加え、全体に味が馴染むまで炒める。Ⓐ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、サワーカ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つと言われています。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COLUMN^⑦

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



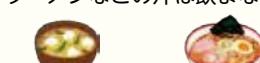
調理のときには

- 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♪

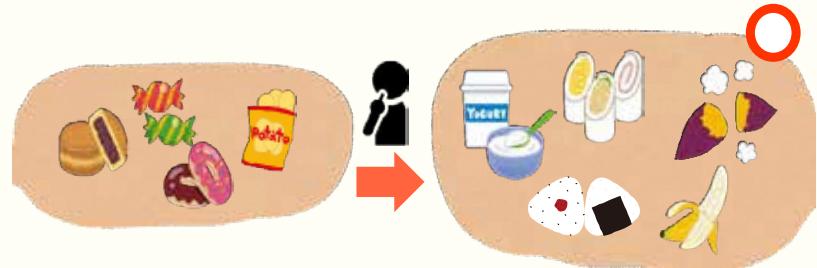


間食って何のため？

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。

間食というとお菓子を思いつかべるかもしれません。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⑥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。

麸のラスク

エネルギー 74kcal
食塩相当量 0g
(1人分)

調理時間 15分



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）

麸（固いままで使用）	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ボウルに麸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。

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

調理時間 20分



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



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、豆を取りだす。(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。

ごんぽ汁



調理時間 25分



エネルギー 71kcal
食塩相当量 0.9g
(1人分)

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

枚方市・北河内地域の郷土料理は、くるみもちやごんぽ汁の他にも、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。

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



食育COLUMN⑨

共食

～一緒に食べるとおいしいね！～

きょうしょく 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ことを共食といいます。
(食事を一緒に作ったり、会話したりすることも含みます)

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



マナーを自然と身につけることができる

食事中の姿勢、はしの持ち方、
あいさつなどのマナーが身に
つきます

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

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

協調性が育める

食的好みや、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

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
干ししいたけ	2枚
にんじん	1/3本(40g)
ちくわ	1本
れんこん	3cm(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

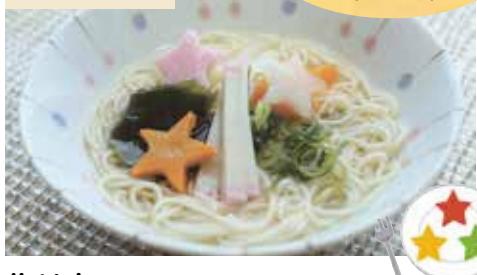
- ①炊いたごはんに合わせ酢を入れ、よく混ぜて冷ましておく。
- ②高野豆腐は戻し、絞って短冊切りにする。干ししいたけは戻し、薄切りにする。にんじんはせん切り、ちくわは半月切りにする。れんこんはちくわと同じくらいの大きさに切る。きぬさやは筋を取ってゆでる。錦糸卵を作る。
- ③沸騰しただし汁に干ししいたけを入れ、Ⓐを入れて煮る。
- ④高野豆腐・ちくわ・れんこん・にんじんを入れて煮詰める。
- ⑤①に④を混ぜて、錦糸卵・きぬさやを飾る。

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	2cm(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

- ①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。
- ②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。
- ③だし汁を沸騰させて、とうがんとにんじんを入れる。
- ④火が通ったら、かまぼこと調味料を入れる。
- ⑤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	8cm(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

- ①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。
- ②みそ、白みそを少量のだし汁で溶いておく。
- ③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。
- ④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。
- ⑤もちを別鍋でゆでてから、④に加える。
- ⑥②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 (ママレード田作りのみ)



材料 (4人分)

ごまめ	20g
ママレード	大さじ1
A 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Ⓐ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！

市ホームページの応募フォーム（左記コード）または
はがき・e-mail・FAXに住所、氏名、年齢、電話番号、

「枚方キッチンレシピ集」についての感想を書いて、
枚方市健康増進・介護予防担当へ。

アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で毎月
5名様にオリジナルトートバッグをプレゼント♪

（賞品がなくなり次第終了）

実際に作った料理の写真もお待ちしています。

（写真を添付し、kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jpへ）



ご感想・アンケート
はこちらへ