

枚方市管理栄養士監修

枚方キッチン

手軽にできる健康レシピ

vol.
02

おいしくヘルシー！



表紙のレシピはp.32「葉玉ねぎのステーキ カリカリベーコンのせ」



学校給食の人気レシピや、枚方産の食材を使ったレシピがたくさん！

枚方キッチンとは

「旬の食材を使用し、栄養バランスや食塩量に配慮した健康レシピ」を紹介する広報ひらかたの人気コーナー

この冊子では、枚方キッチンのレシピ48メニュー（令和3年2月～令和7年2月まで）をご紹介します！

ぜひ日々の健康づくりに役立ててください。

CHECK

＼ 大好評！ /

枚方キッチン全メニューは
こちらから！



枚方市ホームページ
(枚方キッチン)



知っていますか 枚方市の食育推進計画

枚方市では、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。



第4次枚方市食育推進計画
(令和6年3月策定)



枚方市ホームページ
(枚方市の食育の取り組み)

詳しくはWEBへ！

枚方市では
どんな食育を
しているの？



葉玉ねぎくん

すももちゃん

枚方市 食育推進キャラクター

葉玉ねぎやすももは枚方市の特産物創出に向けて取り組んでいる農作物です。

枚方市の学校給食

枚方市の学校給食は、安全安心でおいしく、成長期に必要な栄養バランスの整った給食であることはもちろん、季節の食材や行事食を大切にしながら、新メニューにも挑戦して、児童・生徒に喜んでもらえるように取り組んでいます。



また、児童・生徒を対象に、毎年テーマを決めて献立を募集する「枚方市学校給食コンテスト」を実施しており、入賞作品のうち数点を、毎年実際の給食として提供しています。

枚方キッチンを通じて、ご家庭でも懐かしくもあり新しい学校給食の献立をぜひ味わってください。



目次 | INDEX

レシピについて
マークをチェック!

🍷 は枚方市立小・中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 🍚・🐟・🥦 であらわしています。



主食
ご飯、パン、麺類



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



1品で

主食・主菜・副菜がそろう
バランスメニュー

- | | | |
|-----------------------|-----|-------|
| 1. 豚スタミナ丼 🍷 | p.4 | 🍚 🐟 🥦 |
| 2. 夏野菜たっぷり スパイシータコライス | p.5 | 🍚 🐟 🥦 |
| 3. 夏バテ予防 冷やしそうめん | p.6 | 🍚 🐟 🥦 |
| 4. 夏野菜たっぷり ガバオライス | p.7 | 🍚 🐟 🥦 |
| 5. サバ缶そぼろの三色弁当 | p.8 | 🍚 🐟 🥦 |



具沢山の主食メニュー

- | | | |
|---------------------------|------|-------|
| 6. レンジで簡単! おにぎらず | p.9 | 🍚 🐟 🥦 |
| 7. 新ごぼうの和風スパゲティ 🍷 | p.10 | 🍚 🥦 |
| 8. まるごと葉玉ねぎごはん | p.11 | 🍚 🥦 |
| 9. 鮮やか! 三色まぜご飯 🍷 | p.11 | 🍚 🐟 🥦 |
| 10. たんぱく質がしっかりとれる サバのお茶漬け | p.12 | 🍚 🐟 |
| 11. かぶと水菜の炊き込みご飯 | p.12 | 🍚 🥦 |



肉・魚・大豆製品が
メインのメニュー

- | | | |
|-----------------------|------|-----|
| 12. チキンソテーの塩葉玉ねぎあん | p.13 | 🐟 🥦 |
| 13. レモンでさっぱり 牛肉のねぎ塩だれ | p.14 | 🐟 🥦 |
| 14. 鶏肉のマーマレード焼き 🍷 | p.15 | 🐟 🥦 |
| 15. 鮭のねぎだれ 🍷 | p.15 | 🐟 🥦 |
| 16. 肉感たっぷり 豆腐ハンバーグ | p.16 | 🐟 🥦 |
| 17. 厚揚げのチリソース 🍷 | p.16 | 🐟 🥦 |
| 18. 揚げ鮭のクリームソース 🍷 | p.17 | 🐟 🥦 |



具沢山のスープ、
汁ものメニュー

- | | | |
|--------------------------|------|-----|
| 19. 丸ごと葉玉ねぎのスープ | p.18 | 🐟 🥦 |
| 20. パンプキンポタージュ | p.18 | 🥦 |
| 21. パプリカーシュ 🍷 | p.19 | 🐟 🥦 |
| 22. カリー・ガー 🍷 | p.20 | 🐟 🥦 |
| 23. 野菜たっぷり 栄養満点ミネストローネ | p.21 | 🥦 |
| 24. かぼちゃスープ 🍷 | p.21 | 🥦 |
| 25. お野菜たっぷり みそクリームシチュー 🍷 | p.22 | 🐟 🥦 |
| 26. 野菜たっぷり ほかほかす汁 🍷 | p.23 | 🐟 🥦 |
| 27. 鮭の甘酒みそ汁 🍷 | p.23 | 🐟 🥦 |



たんぱく質が多めの
副菜メニュー

- | | | |
|--|------|---|
| 28. たけのことふきの煮物  | p.24 |   |
| 29. なすとじゃこの甘辛煮  | p.24 |   |
| 30. なすとじゃがいもと鶏肉の煮物 | p.25 |   |
| 31. チリコンカン  | p.26 |   |
| 32. なすのカレーサンド  | p.27 |   |
| 33. ブロッコリーと卵のサラダ | p.27 |   |
| 34. マーボー大根  | p.28 |   |
| 35. おからサラダ  | p.29 |   |
| 36. お好み揚げ  | p.29 |   |



さっぱり副菜メニュー

- | | | |
|--|------|---|
| 37. 新玉ねぎとトマトのラヴィゴットソース | p.30 |  |
| 38. ラタトゥイユ  | p.31 |  |
| 39. キャロット・ラペ  | p.31 |  |
| 40. 葉玉ねぎのステーキ カリカリベーコンのせ | p.32 |  |
| 41. かぶと柿のマリネ風サラダ | p.33 |  |
| 42. れんこんのゴマ酢和え  | p.33 |  |
| 43. りいもと梅の和風サラダ | p.34 |  |



おやつメニュー

- | | | |
|------------------------|------|---|
| 44. すももとヨーグルトのゼラート | p.35 | |
| 45. 夏にぴったり! さわやかすももゼリー | p.35 | |
| 46. さつまいももち | p.36 |  |
| 47. お手軽! 濃厚トリュフチョコレート | p.37 | |
| 48. 豆乳チョコレートムース | p.37 | |



食育 COLUMN

「枚方キッチンとは」、「知っていますか枚方市の食育推進計画」、
「枚方市の学校給食」

- | | |
|----------------------|------|
| 1. 主食・主菜・副菜を毎食そろえよう | p.38 |
| 2. 適正体重を保とう/お酒のたしなみ方 | p.39 |
| 3. 減塩で血管を守ろう | p.40 |
| 4. 野菜や果物を食べよう | p.41 |
| 5. 朝食を食べよう | p.42 |
| 6. よく噛んで食べよう | p.43 |
| 7. 安全に食べるために | p.44 |
| 8. 災害時の食の備え/共食 | p.45 |
| 9. 郷土料理 | p.46 |
| 10. すすめよう地産地消 | p.47 |
| 11. 食品ロスゼロチャレンジ | p.48 |



栄養価 (1人分)

エネルギー … 567kcal
たんぱく質 … 28.6g
脂質 … 16.3g
炭水化物 … 76.5g
食塩相当量 … 2.7g

豚スタミナ丼

材料 (2人分)

豚肉（小間切れ）	200 g	
玉ねぎ	1/2個	
にら	1/2束	
糸こんにゃく	100 g	
しょうが	1 かけ	
にんにく	2 かけ	
A	砂糖	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ2
	コチュジャン	小さじ2
	酒	大さじ1
油	大さじ1	
ご飯	茶碗 2 杯分 (約300g)	

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にらと糸こんにゃくは2〜3cmに切る。にんにくはスライスし、しょうがはすりおろしておく。
- ② 保存袋にA、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎを入れてもみ込む。
- ③ フライパンに油を熱し②を炒め、火が通ったら、にら、糸こんにゃくを入れる。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせる。

POINT

お好みでピーマン、なすなどの野菜を加えたり、温泉卵をのせたりすると栄養も彩りもさらにアップ！朝や前日に食材を保存袋に入れて漬けておくと忙しい時に役立ちます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	… 575kcal
たんぱく質	… 23.8g
脂質	… 19.3g
炭水化物	… 76.5g
食塩相当量	… 2.3g

夏野菜たっぷり スパイシータコライス

材料 (2人分)

牛豚合びき肉	100g	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
にんにく	1かけ (チューブ可)	
玉ねぎ	1/4個	
パプリカ(黄)	1/2個	
ズッキーニ	小1/2	
オリーブ油	小さじ1/2	
卵	2個	
ご飯	茶碗2杯分 (約300g)	
A	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	カレー粉	大さじ1
レタス	2枚	
ミニトマト	4個	
ピザ用チーズ	20g	

作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニは1cm角に切る。
- ③ ホットプレート(※)にオリーブ油と①のにんにくを熱し、牛豚合びき肉を入れて炒める。※フライパンでも可
- ④ 肉の色が変わってきたら塩、こしょう、②を加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたらAを加えて煮詰める。
- ⑥ ⑤をホットプレートの中央に寄せて、両端に卵を割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑦ 目玉焼きを具の上にのせ、ホットプレートの両端にご飯を入れ、ご飯の上にちぎったレタス、半分に切ったミニトマト、ピザ用チーズをトッピングする。



栄養価 (1人分)

エネルギー … 518kcal
たんぱく質 … 23.2g
脂質 … 17.0g
炭水化物 … 62.5g
食塩相当量 … 2.5g

夏バテ予防 冷やしそうめん

材料 (2人分)

そうめん	3束(150g)	
豚口ース肉	120g	
(しゃぶしゃぶ用)		
オクラ	8本	
なす	1本	
梅干し	2個(20g)	
かつお節(小袋)	2パック(4g)	
A	豆乳(無調整)	100ml
	めんつゆ	大さじ4
	(ストレート)	
	ごま油	小さじ1
青ねぎ(刻んだもの)	大さじ2	
みょうが	1個	
白ごま	小さじ2	

作り方

- ①オクラはさっとゆで、輪切りにする。
- ②なすはへたを切り落としてラップに包み、電子レンジ(600w)で約2分加熱する。粗熱がとれたら手で細長く割く。
- ③梅干しは種を除いて刻む。
- ④そうめんを表示どおりにゆで、氷水にさらす。そうめんをゆでたお湯でそのまま豚肉をゆでる。
- ⑤ボウルに①～③、かつお節、豚肉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥そうめんを器に盛り、Aをかける。⑤と青ねぎ、みょうがを乗せ、白ごまをかける。

POINT

単品になりがちなそうめんも、たっぷりの夏野菜や薬味、豚肉を加え具沢山にすることで食べごたえがある一品となり、栄養価もアップ◎



栄養価 (1人分)

エネルギー … 557kcal
たんぱく質 … 19.2g
脂質 … 14.4g
炭水化物 … 82.9g
食塩相当量 … 1.4g

夏野菜たっぷり ガパオライス

材料 (2人分)

玉ねぎ	中1/2個
ピーマン	小1個
パプリカ(赤)	中1/4個
卵	2個
油	小さじ1
豚ひき肉	80g
しょうがチューブ	2cm
にんにくチューブ	2cm
オイスターソース	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
乾燥バジル	小さじ1
ご飯	茶碗大盛2杯分(400g)

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカは粗みじん切り、卵は目玉焼きにする。Aは合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉、しょうが、にんにく、玉ねぎの順に入れて炒める。ピーマン、パプリカを加え、全体に油がなじむまで炒めたら蓋をして加熱する。
- ③Aを入れて汁気がなくなるまで炒める。バジルを入れて軽く炒めたら、火からおろす。
- ④ご飯を盛った器に③をかけ、目玉焼きをのせる。
※きゅうり、ミニトマトなどの野菜を添えると、彩りよく仕上がります。

POINT

タイ発祥のガパオライスを日本風にアレンジ。主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良いメニューに。



栄養価 (1人分)

エネルギー … 506kcal
たんぱく質 … 21.3g
脂質 … 12.9g
炭水化物 … 71.0g
食塩相当量 … 2.1g

サバ缶そぼろの三色弁当

材料 (2人分)

サバ缶そぼろ

サバの水煮缶 …………… 1缶(190g)

A みりん …………… 小さじ2

濃口しょうゆ …………… 小さじ2

砂糖 …………… 小さじ2

しょうが(チューブ) 4cm程度

炒りごま(白) …………… 小さじ2

さやいんげん

さやいんげん …………… 150g

塩 …………… 少々

ごま油 …………… 小さじ1

いり卵

卵 …………… 3個

B みりん …………… 小さじ1

砂糖 …………… 小さじ1

塩 …………… 少々

ミニトマト …………… 4個

ご飯 …………… 茶碗大盛
2杯分(400g)

作り方

サバ缶そぼろ

①フライパンにサバの水煮缶(汁ごと)を入れて火にかかけ、木べらでほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。

②Aを加えて1~2分炒め、さらに炒りごまを加えて混ぜ合わせる。

さやいんげん

①洗ってヘタと筋をとる。1cm長さの斜め切りにする。

②耐熱皿に①を重ねないように広げ、塩、ごま油を全体にまぶし、電子レンジで約2分30秒加熱する。

いり卵

①ボウルに卵、Bを入れて混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で30秒加熱する。

②箸などでかき混ぜ、さらに30秒加熱する。ぽろぽろになるようにかき混ぜ、好みのかたさになるまで様子をみて加熱する。

三色弁当

弁当箱にご飯を平らにしきつめ、サバ缶そぼろ、さやいんげん、いり卵を盛り付け、ミニトマトを添える。



栄養価 (1人分)

エネルギー … 598kcal
たんぱく質 … 21.9g
脂質 … 19.3g
炭水化物 … 82.0g
食塩相当量 … 1.6g

レンジで簡単！おにぎらず

材料 (2人分)

ツナマヨ・しそ・卵

焼きのり … 1枚
ご飯 … 200g
ツナ缶 … 1缶70g
マヨネーズ … 小さじ2
卵 … 1個
牛乳 … 大さじ1
大葉 … 1枚

焼き鳥・にんじん・アスパラガス

焼きのり … 1枚
ご飯 … 200g
焼き鳥缶 (タレ) … 1缶
にんじん … 1/2本
A [ごま油 … 小さじ1
塩 … 少々
白ごま … 小さじ1
アスパラガス … 2本

作り方

ツナマヨ・しそ・卵

- ①ツナ缶の汁気をきりマヨネーズを混ぜツナマヨを作る。
- ②卵は耐熱ボウルに割り入れ牛乳を混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。
- ③ラップの上に焼きのり、ご飯半量、卵、大葉、ツナマヨ、ご飯半量の順にのせ、ラップで折りたたむようにくるむ。
- ④なじんだら、包丁で半分に切る。

焼き鳥・にんじん・アスパラガス

- ①にんじんは千切り(5cm長さ)にし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。Aを加えて混ぜる。
- ②アスパラガスは根元の皮をむき、3等分に切り、ラップで包みレンジで1分加熱する。
- ③ラップの上に焼きのり、ご飯半量、にんじん、焼き鳥、アスパラガス、ご飯半量の順にのせラップで折りたたむようにくるむ。
- ④なじんだら、包丁で半分に切る。



栄養価 (1人分)

エネルギー … 524kcal
たんぱく質 … 16.9g
脂質 … 10.8g
炭水化物 … 89.8g
食塩相当量 … 1.7g

新ごぼうの和風スパゲティ 🏠

材料 (2人分)

新ごぼう …………… 1本
新玉ねぎ …………… 小1個
にんじん …………… 小1/3本
ベーコン …………… 40g
青ねぎ …………… 1/2本
スパゲティ …………… 200g
オリーブ油 …………… 小さじ1
にんにく …………… 少々
塩、こしょう …………… 少々
顆粒和風だし …………… 小さじ2/3
濃口しょうゆ …………… 大さじ1

作り方

- ①容器にスパゲティを入れ水に浸し、2時間以上置いておく。
- ②新玉ねぎは薄切り、にんじん、新ごぼうは千切りにし、耐熱ボウルに入れ電子レンジ(500W)で3分半加熱する。ベーコンは短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ加熱し、香りがたったらベーコンを炒める。
- ④②で加熱した野菜に塩、こしょう、和風だし、濃口しょうゆの半分程度を加え炒める。
- ⑤①のスパゲティ、戻し水200mlを入れ、スパゲティの色が変わり火が通るまで混ぜながら加熱し、青ねぎと残りの濃口しょうゆを加える。

POINT

スパゲティはゆでることなくあらかじめ水につけておくことで調理時間を短縮♪
新ごぼうはアクが少なく柔らかな食感で、歯ざわりや風味の良さが楽しめます。

まるごと葉玉ねぎごはん

材料 (4人分)

葉玉ねぎ(玉ねぎ部分)	小2株
葉玉ねぎ(葉先)	適宜
米	2合
濃口しょうゆ	大さじ1
固形ブイヨン	1個
水	適宜
バター	小さじ2

作り方

- ①米を洗い、30分～1時間程度水に浸し、ざるにあげておく。
- ②葉玉ねぎ(玉ねぎ部分)は芯をとり十字に切り込みを入れる。
- ③葉玉ねぎ(葉先)は小口切りにする。
- ④炊飯器に①の米と濃口しょうゆ、砕いた固形ブイヨンを入れ、2合の目盛まで水を加え、真ん中に②の玉ねぎ部分を乗せて炊飯する。
- ⑤炊きあがったらバターを加えて混ぜ、器に盛り、③を散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	…308kcal
たんぱく質	…5.9g
脂質	…2.5g
炭水化物	…65.5g
食塩相当量	…1.1g



鮮やか！三色まぜご飯

材料 (4人分)

絹さや	6枚	酒	大さじ2
鶏もも肉	150g	濃口	小さじ2
ちくわ	2本	しょうゆ	
にんじん	1/4本	砂糖	小さじ2
ごぼう	1/4本	みりん	小さじ2
たけのこ水煮	1/4本	顆粒だし	2g
しいたけ	2個	塩	ひとつまみ
コーン	40g	水	180ml
ご飯	茶碗4杯分 (約600g)		

栄養価 (1人分)

エネルギー	…363kcal
たんぱく質	…15.5g
脂質	…2.9g
炭水化物	…68.7g
食塩相当量	…1.3g



作り方

- ①絹さやは下茹でしておく。
- ②Aの材料を全て1cm程度の角切りにする(ちくわ、ごぼうは小口切り)。
- ③Bを鍋に入れ煮立たせ、絹さやとコーン以外のAを入れ、時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで15～20分程度煮る。
- ④仕上げにコーン、絹さやを入れる。
- ⑤ご飯と混ぜ合わせる。

たんぱく質がしっかりとれる サバのお茶漬け

材料 (1人分)

温かいご飯	茶碗1杯分(約160g)	
サバ水煮缶	1/2～2/3缶(80g)程度	
大葉	2～3枚	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	すりごま	小さじ1
	刻みのり	適宜
昆布だし(温めておく)	150ml程度	

作り方

- ①水に昆布を入れ、冷蔵庫で一晩置く。
＜昆布だし(水だし)の作りやすい分量：
水500mlに対し昆布5g(5×10cm)＞
- ②サバは軽く汁気を切る。大葉は手で細かくちぎるか、細切りにしておく。
- ③大きめの茶碗にご飯、②を盛り付け、Aを順に加える。
- ④温めた昆布だしを注ぎ入れる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	451kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	14.7g
炭水化物	61.9g
食塩相当量	1.4g

かぶと水菜の炊き込みご飯

材料 (4人分)

米	2合
かぶ(根)	1個
かぶ(葉)	適宜
みずな	1株
うす揚げ	1枚
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
昆布(乾燥)	5cm角1枚

作り方

- ①米を洗い、30分～1時間程度水に浸し、ざるにあげておく。
- ②かぶの根はくし切り、葉は1cm、みずなは2cmの長さ、うす揚げは1cm幅の短冊に切る。
- ③炊飯器に①と濃口しょうゆ、酒、みりんを入れ、2合の目盛りまで水を加え、その上に昆布、かぶ(根・葉)、うす揚げをのせて炊飯する。
- ④炊き上がったら、みずなを加えて混ぜる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	324kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	2.3g
炭水化物	65.7g
食塩相当量	0.7g



栄養価 (1人分)

エネルギー	… 221kcal
たんぱく質	… 13.5g
脂質	… 12.0g
炭水化物	… 11.1g
食塩相当量	… 1.1g

チキンソテーの塩葉玉ねぎあん

材料 (2人分)

●チキンソテー

鶏もも肉(角切り)	120g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1
にんにく	大1かけ
まいたけ	200g

●葉玉ねぎあん

葉玉ねぎ	1株
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①鶏もも肉に塩、こしょうをふる。
- ②にんにくはうす切り、まいたけは手で食べやすい大きさにほぐす。葉玉ねぎは葉、玉ねぎ部分ともに粗みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、色がほんのりつけばにんにくを取り出す。
- ④鶏もも肉を皮目を下にして焼き、焦げ目がついたら裏返す。まいたけを入れ蓋をして中火で焼く。火が通ったら鶏肉、まいたけを皿に取り出す。
- ⑤葉玉ねぎを炒め、透き通ってきたら塩、こしょうをふる。ごま油を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥鶏もも肉に葉玉ねぎあんをかけ③のにんにくをのせる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	… 194kcal
たんぱく質	… 11.8g
脂質	… 11.8g
炭水化物	… 8.8g
食塩相当量	… 1.5g

レモンでさっぱり 牛肉のねぎ塩だれ

材料 (2人分)

牛肉薄切り	4枚(120g)
白ねぎ	1本
油	小さじ1
にんにくチップ	お好みで
レモン	お好みで
レモン(しぼり汁)	½個分
(※市販のレモン汁)	
(大さじ1~2)で代用可	
A 中華だし(顆粒)	小さじ2
ごま油	小さじ2
黒こしょう(粗びき)	少々
塩	ひとつまみ

作り方

- ①白ねぎはみじん切りにする。
- ②Aをボウルに入れて混ぜ、①を加えて全体を軽く混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、牛肉を両面焼く。
- ④焼いた牛肉を皿に盛って②をのせる。
お好みでくし形に切ったレモンやにんにくチップを添える。

POINT

寒い時期に甘みが増す白ねぎと、冬が旬のレモンを使った簡単万能だれは、牛肉だけでなく、蒸し鶏やカリッと焼いた豚肉、焼き魚、ゆで野菜とも相性抜群！レモンのさっぱりした後味に箸が止まらない一品です。

14

鶏肉のマーマレード焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉(カットしたものでも可)	200g
油	小さじ2
A マーマレード	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①Aを全て混ぜあわせておく。
- ②Aに鶏肉を漬け、冷蔵庫でねかせる(漬け時間は1時間以上がおすすめ)。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②を焼く(鶏肉に皮がある場合は皮面から焼く)。
- ④全体に焼き目がつき、火が通ったらできあがり。

栄養価 (1人分)

エネルギー	203kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	9.0g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	1.3g



15

鮭のねぎだれ

材料 (2人分)

鮭(切り身)	2切れ
塩	ひとつまみ
油	適量
青ねぎ	1本(カットでも可)
A しょうが(チューブ)	1cm程度
にんにく(チューブ)	1cm程度
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1

＊お好みで酒小さじ1～2を加えても可

作り方

- ①青ねぎを小口切りにする。
- ②鮭に塩をふり下味をつけておく。
- ③耐熱ボール等にAと切ったねぎを入れ電子レンジで1分加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をひいて鮭を焼く。
- ⑤焼いた鮭を盛りつけ、③のねぎだれをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	172kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	6.1g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	1.9g



肉感たっぷり 豆腐ハンバーグ

材料 (2人分)

- ハンバーグのたね
- 玉ねぎ 1/2個
- A [牛豚合いびき肉 100g
- 木綿豆腐 100g
- ソース
- B [ウスターソース 小さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2/3
- 溶けるチーズ 10g
- パセリ(粉) 適量(あれば)

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、Aと一緒に袋に入れてこねる。
- ②①を2等分して成形し、耐熱皿に1つずつのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で2〜3分加熱する。
- ③②に竹串を刺して赤い肉汁が出ないか確認し、水分をキッチンペーパーで拭き取る。
*加熱具合をみて10〜30秒ずつ再加熱する。
- ④③に混ぜ合わせたBをかけ、溶けるチーズをのせて電子レンジで30秒加熱しお好みでパセリをふる。

栄養価 (1人分)

エネルギー ...	217kcal
たんぱく質 ...	14.0g
脂質	13.2g
炭水化物	10.6g
食塩相当量 ...	1.3g



厚揚げのチリソース

材料 (4人分)

- 厚揚げ 2個
- 玉ねぎ 1/2個
- 青ねぎ 3本
- 豆板醤 小さじ1/3
- 油 小さじ1
- A [ケチャップ 大さじ4
- 砂糖 小さじ2
- うす口しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①水で湿らせたキッチンペーパーで厚揚げを包み耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500W)で2分加熱し油抜きをする。
- ②厚揚げは一口大、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を入れて熱し、豆板醤を弱火で炒め玉ねぎを入れて中火でしんなりするまで炒める。
- ⑤Aと青ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥厚揚げを入れて、崩れないように混ぜ合わせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー ...	151kcal
たんぱく質 ...	6.6g
脂質	6.0g
炭水化物	17.8g
食塩相当量 ...	0.9g





栄養価 (1人分)

エネルギー	390kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	31.6g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	1.4g

揚げ鮭のクリームソース

材料 (2人分)

鮭	2切れ	
玉ねぎ	中1/4個	
ディル(乾燥でも可)	小1房程度	
塩(下味用)	少々	
こしょう(下味用)	少々	
片栗粉	小さじ2	
揚げ油	適量	
オリーブ油	小さじ2	
A	生クリーム	50ml
	サワークリーム	20g
	白ワイン	大さじ2
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	水	大さじ2

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りに、ディルは細かく刻んでおく。
- ②鮭は塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③①とオリーブ油を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で3分程度加熱する(玉ねぎが透き通っていなければ追加で加熱する)。
- ④③にAを入れよく混ぜ、さらに電子レンジで1分程度加熱してソースを作る。
- ⑤②を180℃の油で揚げる。
- ⑥⑤に④のソースをかける。

POINT

サワークリームとハーブのディルを使ったさわやかなソースが特別感のある一品。
鮭を揚げることで子どもも食べやすくなり満足感もたっぷり♪

丸ごと葉玉ねぎのスープ

材料 (1人分)

葉玉ねぎ(玉ねぎ部分)	120g
(葉の部分)	10g
卵	1個
水	50ml
顆粒コンソメ	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	お好みで

作り方

- ①葉玉ねぎの玉ねぎ部分は根を切り落とし、上に十字の深めの切り込みを入れる。葉の部分は斜め細切りにする。
- ②耐熱容器に玉ねぎ部分、顆粒コンソメ、水を入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ③電子レンジから取り出し、真ん中に卵を割り入れ、卵の周りに葉の部分を入れる。卵の黄身はお箸などで穴をあけておく。
- ④③にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ⑤お好みで粗挽き黒こしょうをかける。



栄養価 (1人分)

エネルギー	116kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	5.0g
炭水化物	10.8g
食塩相当量	1.0g

パンプキンポタージュ

材料 (2人分)

冷凍かぼちゃ	200g
水	50ml
牛乳	200ml
塩	小さじ1/5
黒こしょう	適宜
パセリ(粉)	お好みで

*生のかぼちゃを使用する場合は水を100mlに変更

作り方

- ①鍋に冷凍かぼちゃと水を入れ、弱火で加熱する。水が足りない場合は様子を見ながら足す。
- ②①が柔らかくなったら火を止め、マッシャーやフォークなどでつぶし、牛乳を1/3程度加えてなじませる。
- ③②に残りの牛乳を加えて火にかけ、沸騰させないように温め、塩、こしょうを加える。
- ④器に盛り、お好みでパセリをふる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	150kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	4.1g
炭水化物	22.8g
食塩相当量	0.7g

栄養価 (1人分)

エネルギー … 238kcal
たんぱく質 … 23.4g
脂質 … 7.9g
炭水化物 … 18.3g
食塩相当量 … 1.4g



パプリカーシュ

材料 (2人分)

鶏もも肉	150g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
じゃがいも	小1個
マッシュルーム	1〜2個
パプリカ粉	小さじ1/2
固形コンソメ	1/2個
牛乳	100ml
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(粉)	少々
油	小さじ1/2
米粉(小麦粉でも可)	10g
水	150ml

作り方

- ①鶏もも肉とじゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんはちょう切りにする。
- ②鍋に油を入れ、鶏もも肉を炒める。
- ③野菜を入れて炒め、塩、こしょうを加える。
- ④パプリカ粉・固形コンソメ、水を入れて少し煮る。沸騰したらあくを取る。
- ⑤牛乳を入れる。
- ⑥米粉を水で溶き混ぜながら入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑦器に入れてパセリをふる。

POINT

パプリカーシュは、肉と野菜類にパプリカ粉を入れて煮込んだハンガリーの家庭料理。まろやかな味わいでパンやご飯にもよく合います◎



栄養価 (1人分)

エネルギー …	241kcal
たんぱく質 …	19.2g
脂質 ……………	8.2g
炭水化物 ……	22.9g
食塩相当量 …	1.7g

カレー・ガー

材料 (4人分)

鶏もも肉 ……………	200g
さつまいも ……………	1本
玉ねぎ ……………	1個
にんじん ……………	1/2本
にんにく ……………	1かけ
ココナッツミルク ……	100g
油 ……………	小さじ2
塩 ……………	小さじ1/3
こしょう ……………	少々
カレー粉 ……………	小さじ2
固形コンソメ ……………	1個
砂糖 ……………	小さじ2
ナンプラー ……………	小さじ1と1/2
水 ……………	200ml

作り方

- ① にんにくはみじん切り、さつまいもはいちょう切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、にんにくを炒める。
- ④ 香りがたったら鶏もも肉を加えて色が変わるまで炒め、塩、こしょうをふる。
- ⑤ ②を入れ、しんなりしたらカレー粉を加えて炒める。
- ⑥ 水を入れ、沸騰したらあくを取る。
- ⑦ 固形コンソメ、ココナッツミルク、砂糖、ナンプラーを入れて少し煮込む。
- ⑧ さつまいもを加えてやわらかくなるまで煮込む。

POINT

小学校給食で秋の定番となっているベトナムのカレー。さつまいもとココナッツミルクを使うことが特徴です。さつまいもの優しい甘さといつもと少し違った風味が新鮮な一品です。

野菜たっぷり 栄養満点ミネストローネ

材料 (4人分)

玉ねぎ	1/2個	にんにく	1かけ
パプリカ(赤)	1個	オリーブ油	大さじ2
じゃがいも	1個	水	400ml
カットトマト	1/2缶	塩	小さじ2/3
ベーコン	60g	こしょう	少々

作り方

- ①玉ねぎ、パプリカ(赤)、じゃがいもは1.5cmの角切り、ベーコン5mm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンとにんにくを炒める。
- ③香りが立ったら、玉ねぎとパプリカ(赤)を加えて2分程度中火で炒める。次にじゃがいもを加えて2分、その後カットトマトを加えてさらに2分炒め、最後に水、塩を加える。
- ④煮立ったら、あくを取りながら弱火で15分ほど煮こみ、こしょうで味をととのえる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	168kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	12.1g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	1.3g

かぼちゃスープ

材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4個	油	小さじ2
ベーコン	30g	コンソメ	1個
玉ねぎ	1個	(キューブ)	
牛乳	200ml	水	400ml
生クリーム	大さじ2	こしょう	少々

*給食では生クリームを入れていますが、なくてもあっさりとした味わいに。

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮をむいて角切りにする。ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
- ②かぼちゃを耐熱容器に入れ、水大さじ2(分量外)を振りかけて電子レンジ(600W)で3分加熱、マッシャーなどでつぶす。
- ③鍋に油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて中火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら②、水、コンソメを加え、時々かき混ぜながら玉ねぎが柔らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤弱火にして、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑥こしょうで味をととのえる。

火を止める直前に生クリームを加え、コクを出す。



栄養価 (1人分)

エネルギー	161kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	10.2g
炭水化物	13.4g
食塩相当量	0.8g



栄養価 (1人分)

エネルギー	… 180kcal
たんぱく質	… 9.7 g
脂質	… 7.8g
炭水化物	… 17.8g
食塩相当量	… 1.6g

お野菜たっぷり みそクリームシチュー

材料 (4人分)

A	玉ねぎ	1/2個
	じゃがいも	1個
	しめじ	1/2袋
	ソーセージ	3本
	にんじん	1/2本
	白菜	2枚
	かぶ	1個
	ブロッコリー	1/4個
	バター	20g
	小麦粉	大さじ2
	酒	大さじ1
	水	300ml
	コンソメ	1個
	牛乳	100ml
	みそ	大さじ1
	塩	適宜
	こしょう	適宜

作り方

- ①Aを一口大に切る。じゃがいもとにんじんは電子レンジ(600W)で3～5分加熱し柔らかくしておく。
- ②鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら小麦粉と酒を入れて炒める。
- ④粉っぽさが無くなれば他の材料を入れて炒め、水とコンソメを入れて中火で煮込む。
- ⑤10分程煮込んだら牛乳を入れさらに3分程煮込む。
- ⑥みそを溶かし入れ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。

POINT

小学生が考案した、学校給食コンテスト優秀賞のレシピです。野菜の甘みと隠し味のみそがクリームとの相性抜群！白みそを使ってもまろやかな甘み加わりおいしく作れます。

野菜たっぷり ほかほかかす汁

材料 (4人分)

白菜	2枚
ほうれんそう	1/5束
豚肉 (小間切れ)	60g
にんじん	1/3本
かまぼこ	40g
青ねぎ	3本
だし汁	500ml
みそ	大さじ2と1/2
酒かす	大さじ1と1/2

作り方

- ①ほうれんそうは茹で、1cm程度に切る。
- ②かまぼこににんじんはいちょう切り、白菜は小さめのざく切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③沸騰しただし汁に豚肉を入れて、あくをとる。
- ④にんじんを入れ、柔らかくなってきたら白菜を入れて煮る。
- ⑤かまぼこ、ほうれんそう、酒かすを加え、みそを溶き入れ、青ねぎを入れる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	2.0g
炭水化物	9.1g
食塩相当量	1.4g

鮭の甘酒みそ汁

材料 (4人分)

鮭	80g
うす揚げ	1枚
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/3個
豆腐	1/4丁
青ねぎ	30g
みそ	大さじ2と1/2
甘酒	大さじ2
うす口しょうゆ	小さじ1/3
だし汁	500ml

作り方

- ①鮭は角切り、うす揚げは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、豆腐はさいの目切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ②だし汁を沸騰させ、鮭を入れてあくを取る。
- ③うす揚げ、にんじんを入れて煮る。
- ④玉ねぎ、豆腐を入れる。
- ⑤野菜が煮えたら甘酒、みそ、青ねぎ、うす口しょうゆを加え軽く煮る。



栄養価 (1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	4.3g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	1.5g

たけのことふきの煮物

材料 (4人分)

たけのこ(水煮)	80g
ふき(水煮)	60g
にんじん	40g
厚揚げ	120g
だし汁	100ml
砂糖	大さじ1
A うす口しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ1/2

作り方

- ①厚揚げは油抜きをし、さいの目切りにする。
- ②たけのこ、にんじんは1cm幅のいちょう切り、ふきは2cm幅に切る。
- ③だし汁にAをいれて煮立たせ、たけのこ、にんじんを入れて中火で煮る。
- ④にんじんに火が通ったら厚揚げを入れさらに煮る。
- ⑤最後にふきを入れて煮含める。

栄養価 (1人分)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.4g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.5g



なすとじゃこの甘辛煮

材料 (4人分)

なす	3本
ピーマン	2個
ちりめんじゃこ	40g
いりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
A 濃口しょうゆ	大さじ1弱
みりん	小さじ1
酒	大さじ2

作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②なすは1.5cmの厚さの一口サイズに切る。ピーマンは0.8cmの薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を半分程度入れて熱し、なすを炒める。
- ④なすにある程度火が通ったら、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑤火が通ったら、ちりめんじゃこ、A、残りのごま油を入れて炒め合わせ、器に盛り、ごまをふる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	91kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	4.7g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	1.2g



栄養価 (1人分)

エネルギー	277kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	7.5g
炭水化物	23.2g
食塩相当量	1.5g



なすとじゃがいもと鶏肉の煮物

材料 (2人分)

鶏むね肉	200g
A 酒	小さじ1/2
A 濃口しょうゆ	小さじ1/3
なす	小2本
じゃがいも	小2個
にんじん	1/3本
大根(すりおろし)	100g
グリンピース	5g
(水煮又は冷凍)	
ごま油	小さじ1
B みりん	大さじ2/3
B 酒	大さじ1/2
B 砂糖	小さじ1と1/3
B 濃口しょうゆ	大さじ1弱
だし汁	50ml

作り方

- ①鶏むね肉は2cm角に切り、Aで下味をつける。
なす、じゃがいも、にんじんは、厚さ1cmの輪切りにして水にさらす。
- ②大きめのフライパンにごま油を熱し、鶏むね肉を焼く。表面に焦げ目がついたらなす、じゃがいも、にんじんを入れて焼く。
焼き目がついたら、だし汁、Bを入れ蓋をして火が通るまで弱火で煮る。
- ③グリンピース、すりおろし大根を入れて煮、器に盛り付ける。

POINT

枚方市で6月ごろ収穫期を迎えるなすとじゃがいもを使った煮物です。低脂質・高たんぱくな鶏むね肉を入れることで満足感アップ♪
蒸し暑い日のメインのおかずとしてもおすすめです。



栄養価 (1人分)

エネルギー … 174kcal
たんぱく質 … 9.5g
脂質 … 7.0g
炭水化物 … 18.3g
食塩相当量 … 0.9g

チリコンカン



材料 (4人分)

白いんげん豆 …………… 乾燥…75g
…………… または
…………… 冷凍・水煮
…………… …150g
豚ひき肉 …………… 100g
玉ねぎ …………… 中1個
にんにく …………… 1かけ
油 …………… 小さじ2
塩 …………… ひとつまみ
こしょう …………… 少々
A トマトホール缶 …………… 100g
トマトケチャップ …………… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ2
濃口しょうゆ …………… 小さじ2
チリパウダー …………… 小さじ1

作り方

(下処理)乾物の白いんげん豆は一晩水につけ、下茹でをしておく。
①玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。
②鍋に油を入れて熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出たら豚ひき肉、塩、こしょうを加えて炒める。
③玉ねぎを入れてよく炒める。
④玉ねぎがしんなりしたら、白いんげん豆とAを入れ、トマトホール缶の酸味が飛ぶまで中火で煮る。

POINT

チリコンカンはアメリカ南部の郷土料理で、トマトの酸味とチリパウダーの辛みが食欲をそそる夏にぴったりの料理です。白いんげん豆のかわりに大豆など他の豆でもおいしくできます。

なすのカレーサンド 🏠

材料 (4人分)

玉ねぎ	中1個
なす	中5本
にんじん	1/3本
油	小さじ2
豚ひき肉	150g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1/2弱

作り方

- ①玉ねぎは薄切りに、なすはいちょう切りに、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉を炒め、塩、こしょうをする。
- ③玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、カレー粉を加える。
- ④なすとトマトケチャップ、ウスターソースを加え、具材がしんなりするまで炒める。



栄養価 (1人分)

エネルギー	142kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	8.8g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	0.6g

ブロッコリーと卵のサラダ

材料 (1人分)

ブロッコリー	1/3株
卵	1個
A	
マヨネーズ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/2

作り方

- ①沸騰した湯に卵を入れ8分間ゆでて、ゆで卵を作る。
- ②ブロッコリーを小房に分けてゆで、ザルにあげて粗熱をとる。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、②とスプーンで粗くつぶした①を加えて和える。



栄養価 (1人分)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	12.3g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	0.7g



栄養価 (1人分)

エネルギー … 225kcal
たんぱく質 … 13.0g
脂質 … 13.4g
炭水化物 … 13.1g
食塩相当量 … 1.7g

マーボー大根



材料 (4人分)

豚ひき肉	100g
しょうが	5g(※)
にんにく	1かけ(※)
※チューブでも可	
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
大根	小1/4本
青ねぎ	10g
塩	少々
こしょう	少々
豆板醤	小さじ1/3
A	鶏がらスープの素 小さじ1/3
	みそ 大さじ1
	濃口しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2
水	30ml
片栗粉	小さじ1
油	小さじ2

作り方

- ①しょうがとにんにくはみじん切りに、玉ねぎとにんじんは粗みじん切りに、大根は角切りに、青ねぎは小口切りする。
- ②Aを合わせて混ぜておく。
- ③大根は水を少しふり、ラップをかけ電子レンジ(600W)で3分程度(箸がすっと通る程度に)加熱する。
- ④鍋に油を熱し、豚ひき肉、しょうが、にんにく、豆板醤、塩、こしょうを入れて炒める。
- ⑤肉の色が変わり、香りが立ったら、玉ねぎ、にんじん、③の大根を入れて炒め、Aを加えて煮る。
- ⑥具材が柔らかくなったら青ねぎと水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

おからサラダ

材料 (4人分)

おから	90g
ツナフレーク	30g
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
豆乳(無調整)	60ml
油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
酢	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③②がやわらかくなったらツナフレーク、塩、こしょうを加えて炒める。
- ④一旦火を止め、豆乳・Aを加えて混ぜる。
- ⑤おからを加えて炒め合わせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.3g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.7g



お好み揚げ

材料 (4人分)

キャベツ	200g
桜えび(素干し)	15g
ちくわ	40g
青ねぎ	4本
紅しょうが	4g
塩	少々
こしょう	少々
A 米粉	100g
でん粉	40g
あおさ粉	0.8g
水	160ml
揚げ油	適量

作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。
 - ②粗みじん切りにしたキャベツに塩、こしょうをふり、しんなりさせる。ちくわは半月切り、青ねぎは小口切り、紅しょうがはみじん切りにする。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ、桜えび、②を加えて混ぜ合わせる。
 - ④一口大にして170℃に熱した油で揚げる。
- ※お好みで濃厚ソースをかけてください。

栄養価 (1人分)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	10.5g
炭水化物	31.6g
食塩相当量	0.9g





栄養価（全量）

エネルギー … 204kcal
 たんぱく質 … 2.2g
 脂質 … 12.3g
 炭水化物 … 21.1g
 食塩相当量 … 1.0g

新玉ねぎとトマトのラヴィゴットソース

材料（作りやすい分量）

新玉ねぎ	1/2個	
トマト	小1個	
きゅうり	1/2本	
A	酢	大さじ2
	塩	ひとつまみ
	砂糖	小さじ2
	オリーブ油	大さじ1

作り方

- ①新玉ねぎは粗みじん切り、トマト、きゅうりは1cm角に切る。
 - ②ボウルにAを入れて混ぜ、さらに①を加えて混ぜ合わせる。
- ※15分以上おくと、味がしっかりなじみます。

POINT

「ラヴィゴット」とは、フランス語で「元気を出させる」という意味です。程よい酸味でさっぱりと食べやすい万能ソースは、焼いたさばや蒸し鶏にかけたり、サンドイッチや冷製パスタに利用したりと、何にでも使いまわしOK♪
 生でも美味しい新玉ねぎを使えば切って和えるだけであっという間に出来上がり。作り置きしておけば時間がない朝でもパンにウインナーなどと一緒にはさむだけで簡単に野菜をとることができます。

ラタトゥイユ

材料 (4人分)

玉ねぎ	200g	砂糖	小さじ1
なす	1本	塩	ひとつまみ
ズッキーニ	1本	こしょう	少々
パプリカ(黄)	1個	トマト	小さじ2
にんにく	1かけ	ケチャップ	
カットトマト缶	1/2缶	固形コンソメ	1個
オリーブ油	大さじ1		
バジル粉	少々		

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカは1.5cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒める。にんにくの香りが立ってきたら中火にし、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカの順に加えて炒める。
- ③ カットトマト缶、Aを加えて弱火で時々混ぜながら20分ほど煮込む。
- ④ 器に盛り、お好みでバジル粉を散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.5g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	0.8g



キャロット・ラペ

材料 (4人分)

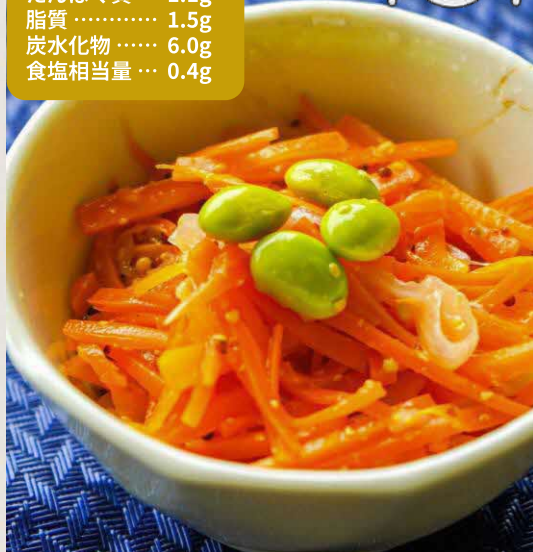
にんじん	1本
玉ねぎ	中1/4個
枝豆(さや付き)	30g
塩	少々
米酢	小さじ2
レモン果汁	小さじ2
粒入りマスタード	小さじ2弱
はちみつ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 枝豆をゆで、さやから豆を出しておく。
 - ② にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにし、塩少々を入れて軽くゆでる。
または電子レンジ(600W)で様子を見ながら、2分半程度加熱する。
 - ③ ②の粗熱がとれたら水気を切る。
 - ④ 調味料Aを混ぜ合わせ、①と③を入れ、和えたら完成。
- ※冷蔵庫に30分程置くと、より味がなじみ、さらに美味しく食べられます。

栄養価 (1人分)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.5g
炭水化物	6.0g
食塩相当量	0.4g





栄養価 (1人分)

エネルギー … 91kcal
たんぱく質 … 2.7g
脂質 … 4.5g
炭水化物 … 11.0g
食塩相当量 … 0.2g

葉玉ねぎのステーキ カリカリベーコンのせ

材料 (2人分)

葉玉ねぎ …… 中1個
(玉ねぎ部分)
葉玉ねぎ …… 40g
(葉部分)
ベーコン …… 17g
にんにく …… 1かけ
オリーブ油 …… 小さじ1/2
黒こしょう …… 少々

作り方

- ① 葉玉ねぎの玉ねぎ部分は根元を残したまま縦4等分に切る。
- ② 葉は5cm幅の斜め切り、ベーコンは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
- ③ ①を切り口が下になるように耐熱皿にのせ、ラップをかけて表面が透明になるまで電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。
- ④ フライパンでにんにくとオリーブ油を弱火でじっくり加熱し、ベーコンを加え中火でカリカリになるまで焼いて取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに葉と③を並べて中火で焼き、焼き目がついたらお皿に盛り付け、黒こしょうをふる。

POINT

電子レンジで加熱してから焼くことでみずみずしさを保ちながら甘みを引き立たせる一品に。にんにくの香りとベーコンの塩味、葉玉ねぎの甘みが口の中に広がり、調味料いらずの減塩メニューです。葉玉ねぎの他、春が旬の新玉ねぎでもおいしく作れます。

かぶと柿のマリネ風サラダ

材料 (2人分)

かぶ	中1個
柿	1/2個
オリーブ油	小さじ2
レモン汁	1/4個分(小さじ1)
塩	少々
黒こしょう	適量
ベビーリーフ	ひとつかみ

作り方

- ①Aをボウルに入れて混ぜておく。
- ②かぶを半分に切って薄切りにする(皮はむかなくても可)。柿は半分に切って皮をむき、薄切りにする。
- ③①に②を入れて和え、ベビーリーフと共に盛り付ける。



栄養価 (1人分)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	4.2g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	0.4g

れんこんのゴマ酢和え

材料 (4人分)

れんこん	中1節
にんじん	1/3本
しいたけ	小4個
うす揚げ	1枚
いりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々

作り方

- ①れんこんはいちょう切りにして水にさらす。
- ②にんじんはいちょう切りに、しいたけは薄切りに、うす揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ③鍋にごま油を入れて熱し、れんこんとにんじんを入れて炒める。
- ④しいたけ、うす揚げ、Aを入れて炒める。
- ⑤全体の味がなじんだら、いりごまを加え炒め合わせる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	4.5g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	0.6g

栄養価 (1人分)

エネルギー … 69kcal
たんぱく質 … 2.3g
脂質 … 1.6g
炭水化物 … 9.6g
食塩相当量 … 0.7g



里いもと梅の和風サラダ

材料 (2人分)

里いも …………… 4個
青ねぎ(細いもの) …… 2本
A 練り梅(チューブ) 2cm(4g)
※梅干し(小1個を刻む)で代用可
濃口しょうゆ …… 小さじ1/2
マヨネーズ …… 小さじ1/2
かつお節(小袋) …… 1パック
すりごま(白) …… 小さじ1
サラダ菜 …………… 4枚
刻みのり …………… 適量

作り方

- ①里いもは洗って泥を丁寧に落とし、包丁でぐるりと一周切れ目を入れる。
- ②①を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱後、裏返して2分加熱する(目安は竹串を刺してすっと通る程度)。温かいうちにキッチンペーパーなどで包んで皮をむき、フォークなどで粗くつぶす。
- ③青ねぎを小口切りにする。
- ④ボウルにAを合わせ、②を加えて混ぜる。
- ⑤器にサラダ菜を敷き、④を盛る。青ねぎとお好みで刻みのりをのせる。

POINT

里いものねっとりとした食感に梅のさっぱりした風味が癖になる一品。かつお節の旨味を加えることで調味料を減らしてヘルシーに。火を使わず簡単に調理できるので、食卓の箸休めやおつまみにもぴったりです。

すももとヨーグルトのジェラート

材料 (2人分)

すもも	2個
ヨーグルト	140g
はちみつ	大さじ1

※すももの甘さは品種によって差があるので
はちみつの量はお好みで調整してください。

作り方

- ①すももは種を取り除き角切りにする。
- ②丈夫なビニール袋に①、ヨーグルト、
はちみつを入れ、袋の上から揉んで
混ぜる。
- ③②を冷蔵庫で1時間ほど冷やし、一度
取り出して揉み混ぜ、再度冷蔵庫で
2〜3時間程度冷やし固める。



栄養価 (1人分)

エネルギー	103kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.8g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	0.1g

夏にぴったり！ さわやかすももゼリー

材料 (4人分)

すもも	2個
水	150ml
砂糖	大さじ4
A 粉ゼラチン	5g
水	大さじ1と1/2

※すももの甘さは品種によって差があるので
砂糖の量はお好みで調整してください。

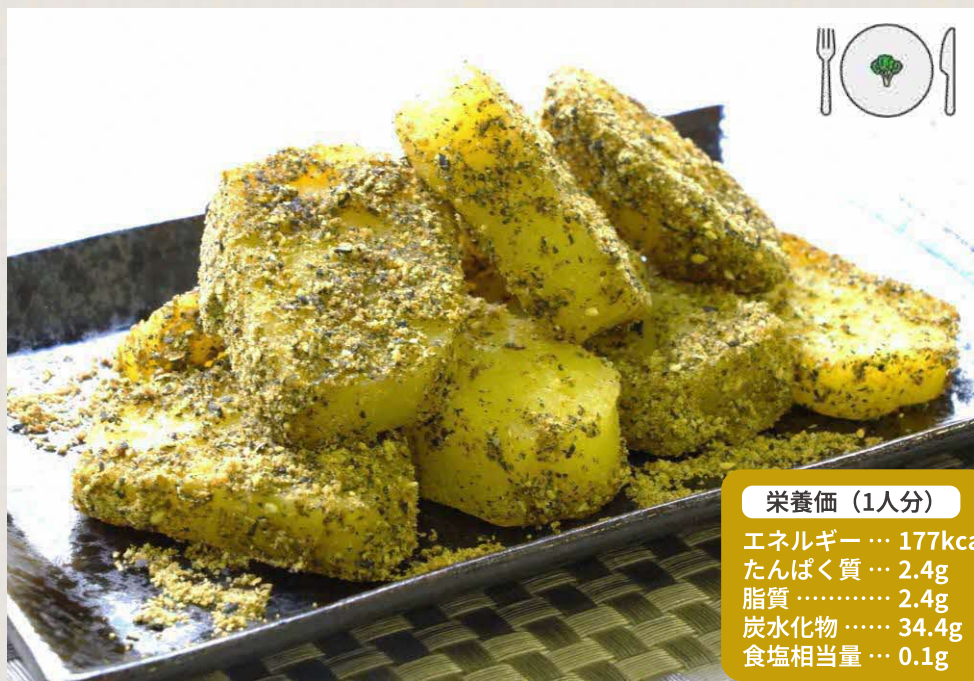
作り方

- ①すももは種を取り除き、皮ごと1cm角の
角切りにする。Aの水に粉ゼラチンを加えて
10分ほど置いておく。
- ②小鍋にすもも、水、砂糖を入れて中火に
かけ、沸騰前に火からおろす。
- ③②にふやかしたゼラチンを加えてよく溶か
し、容器に静かに注ぎ入れる。
粗熱をとり、冷蔵庫で2時間冷やし固める。



栄養価 (1人分)

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.3g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	0g



栄養価 (1人分)

エネルギー … 177kcal
たんぱく質 … 2.4g
脂質 … 2.4g
炭水化物 … 34.4g
食塩相当量 … 0.1g

さつまいももち

材料 (3人分)

さつまいも	中1本	
牛乳	大さじ5	
塩	少々	
片栗粉	大さじ5	
A	すりごま(黒)	小さじ2
	きなこ	小さじ2
	(黒)砂糖	小さじ2

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのままキッチンペーパーを2枚重ねで包んで水に浸し、ラップでふんわりとくるむ。
- ② ①を100Wの電子レンジで25分程度(または600Wで5分程度)加熱する。皮をむき、マッシャーやフォークでつぶす。牛乳、塩を加えて混ぜたら、片栗粉を加えてさらによく混ぜる。
- ③ ②がひとつかたまりになったら、ラップでくるみ、棒状にする。
- ④ ③を600Wの電子レンジで2分程度加熱し、上下を返してさらに2分程度加熱する。
- ⑤ ラップを取り除いて食べやすい大きさに切り分け、Aをまぶす。

POINT

ビタミンCと食物繊維が豊富なさつまいもを使った腹持ちの良いおやつです。さつまいもはゆっくりと時間をかけて加熱し、甘さを引き出すことで、加える砂糖の量を減らすことができてヘルシーに。

お手軽！ 濃厚トリュフチョコレート

材料 (9個分)

豆乳(無調整)	大さじ2
(生クリーム・牛乳でも可)	
ココアパウダー	大さじ5
砂糖	大さじ3強
ココアパウダー(飾り用)	適量

作り方

- ①豆乳を耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で30秒、沸騰しない程度に温める。
 - ②ボウルにココアパウダー、砂糖を入れて混ぜる。
 - ③②に①を少しずつ入れ、ヘラやスプーンでよく練り、冷蔵庫で30分程度冷やす。
 - ④③をスプーンなどで一口大にすくい、器に入れたココアパウダーの中で転がし、表面にまぶす。
 - ⑤④を手のひらで団子状に丸める。
- ※お好みで、ココアパウダーを抹茶やココナッツに変えると味の変化が楽しめます。

栄養価 (3個分)

エネルギー	… 71kcal
たんぱく質	… 2.3g
脂質	… 2.4g
炭水化物	… 10.1g
食塩相当量	… 0g



豆乳チョコレートムース

材料 (4人分)

豆乳(無調整)	200ml
板チョコレート	50g
砂糖	10g
粉ゼラチン	5g
トッピング	ココアパウダー等

作り方

- ①豆乳を耐熱ボウルに入れ電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②①にチョコレートを割り入れて溶かす。
- ③②に砂糖と粉ゼラチンを加えて溶かす。
- ④氷水で冷やしながらかよく混ぜる。
(茶こし等でこすとなめらかな仕上がりに)
- ⑤粗熱がとれたら容器に入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ⑥お好みのトッピングを飾り付ける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	… 107kcal
たんぱく質	… 3.8g
脂質	… 5.3g
炭水化物	… 11.0g
食塩相当量	… 0g



主食・主菜・副菜を毎食そろえよう

主食・主菜・副菜をそろえた「バランスの良い食事」は、炭水化物・脂質・たんぱく質の量や割合が適正になりやすく、また、生活習慣病の予防や改善に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素をバランス良くとることができます。

まずは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることから始めましょう。



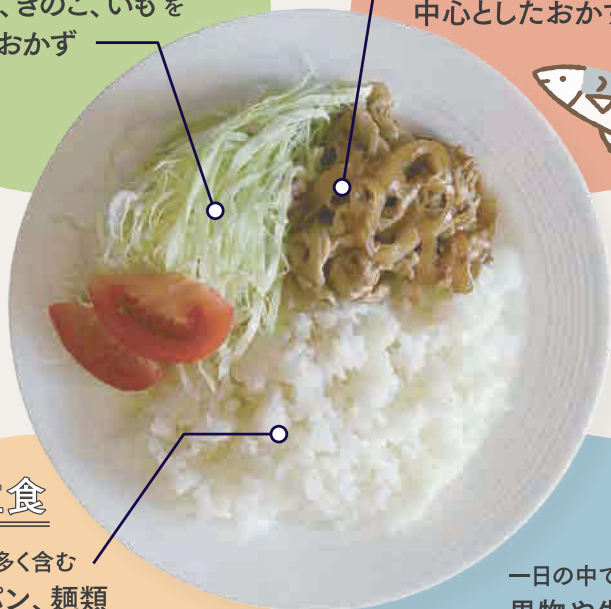
副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む
野菜、海藻、きのこ、いもを
中心としたおかず



主菜

たんぱく質、脂質を多く含む
肉、魚、卵、大豆・大豆製品を
中心としたおかず



主食

炭水化物を多く含む
ごはん、パン、麺類



一日の中で
果物や牛乳、乳製品
をとりましょう



ハムとトマト・レタス等のサンドイッチや、
豆腐の入った野菜たっぷりの味噌汁とおにぎり等、
品数が少なくてもバランスの良い食事になります！



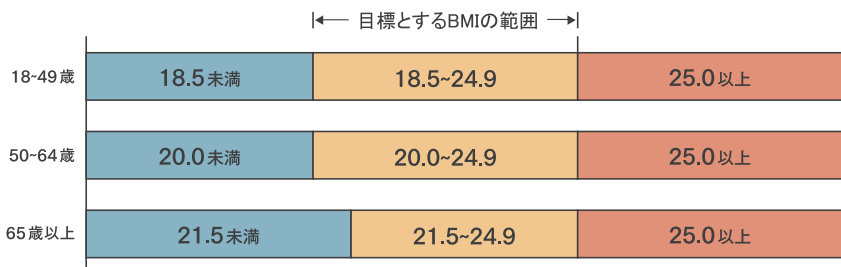
適正体重を保とう／お酒のたしなみ方

生活習慣病や低栄養などを防ぐため、まずは自分の適正体重を知り、望ましい範囲に保てるよう、健康的な食事をとることや運動習慣を身につけましょう。

BMI(Body Mass Index)

BMIとは、肥満や低体重の判定に使われる体格指数のこと

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



やせ過ぎると...

筋肉量が減る、
だるい、疲れやすい、
低出生体重児の出生、
骨がもろくなる 等

のリスクが高まります

太り過ぎると...

生活習慣病、ひざ痛、
腰痛、認知症 等

のリスクが高まります

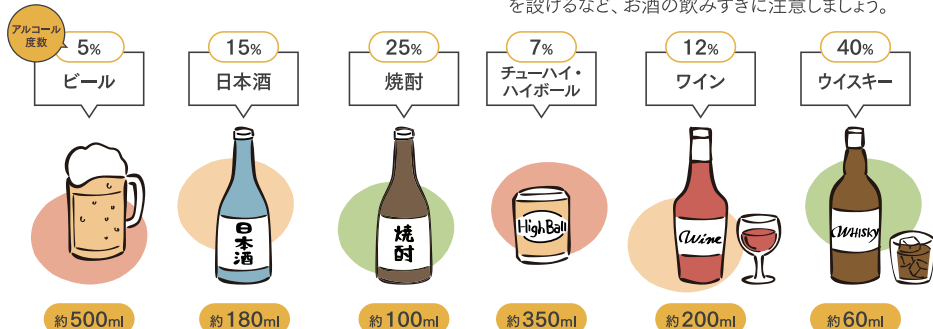
※日本人の食事摂取基準 2025 年版より

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたりの平均純アルコールの摂取量
男性 **40g** 以上、女性 **20g** 以上はリスクが高まる

純アルコール20gの目安

多量の飲酒は、生活習慣病のリスクを高め、健康に影響を与えます。まずは適正な飲酒量を知り、休肝日を設けるなど、お酒の飲みすぎに注意しましょう。



※既に生活習慣病を発症している人は医師の指示を受けましょう

減塩で血管を守ろう

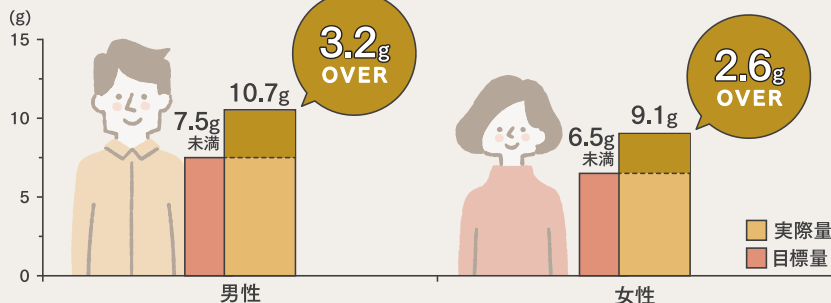
食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。

毎日の食事に減塩の工夫を取り入れて、適量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** 未満、女性 **6.5g** 未満
さらに高血圧の人は 6g/日未満が目標

日本人の食塩摂取量



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」、「令和5年国民健康・栄養調査」より

減塩の工夫

食塩の摂取を 控える



旨味や風味を 活かす



摂りすぎたナトリウム（食塩の成分）を 体外へ排出する

野菜、果物、いも等に多く含まれる「カリウム」は体内のナトリウム（食塩の成分）を排出する働きがあります。



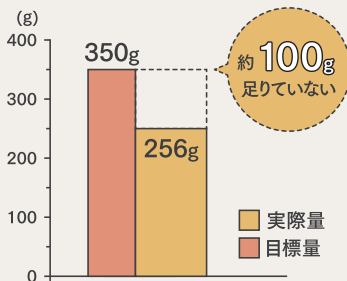
野菜や果物を食べよう

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維など
健康維持に必要な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

1日にとりたい野菜の目標量

350g以上 (うち緑黄色野菜 120g、淡色野菜 230g)

日本人の野菜摂取量の平均値



野菜を1日350g以上食べることで高血圧や
糖尿病などの予防になることが報告されています。

1食あたりの野菜の適量は120g

生野菜なら
両手に1杯分



加熱した野菜なら
片手に1杯分



350gの野菜ってどのくらい?

野菜料理 小鉢5皿分

70g×5皿分=350g
(1皿分の目安は70g)



※厚生労働省「健康日本21(第3次)」、「令和5年国民健康・栄養調査」より

1日にとりたい果物の量

200gが目安

200gの果物ってどのくらい?

※食べすぎると中性脂肪が増え肥満につながるおそれがあるので気ををつけましょう
※疾患等により食事制限がある方は主治医にご相談ください



いちご
12粒



バナナ
中2本



りんご
中1個



みかん
2個



キウイ
2個

朝食を食べよう

朝食を食べると体内時計がリセットされ、脳と身体が目覚めるので、

朝から勉強や仕事に集中することができ、活動的に過ごせます。

まずは何か口にする習慣をつけ、慣れてきたら「主食・主菜・副菜」がそろった朝食を目指しましょう。



まずは /

果物や牛乳、ヨーグルト等、手軽に食べられるもので、まずは朝に何か口にする習慣をつけましょう。



STEP1

習慣ができたら /

エネルギー源になるごはんやパン等の主食に、主菜または副菜をプラスしましょう。



STEP2

さらに /

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い朝食を目指しましょう。



STEP3

できるところから無理のない範囲で始めてみましょう！



生活リズム

生活リズムを整えることは健康づくりの基本です。

特に1日の始めに朝食を食べると、体内リズムが整い、胃や腸を刺激し、排便反射を促します。

快便は、快食、快眠と並び健康的な生活を支える三原則の1つと言われていますので、規則正しい生活を心がけましょう。



よく噛んで食べよう

(カミングサンマル)
噛ミング30とは

「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

よく噛んで食べるメリット

食べ過ぎを 防止する

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繋がります。



歯の病気を 予防する

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、お口周りの筋肉や顎の発達を助けます。



脳を 活性化させる

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。



かかりつけ歯科医をもとう

かかりつけ歯科医とは、痛み等の症状があるときにだけ通う歯科医ではなく、症状がなくても歯の清掃等のため、定期的に受診して管理を受けるための歯科医のことをいいます。

う蝕(むし歯)と歯周病の予防のためには、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアと個人でのセルフケアの両立が効果的です。

プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医での
定期的なケア

歯科健診
歯みがき指導
予防処置(歯石除去)
など



セルフケア

自身での毎日のケア

歯みがき
歯間ブラシを
用いた清掃
など



安全に食べるために

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**

食中毒予防の三原則

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。

つけない

手と調理器具はいつも清潔に

丁寧な手洗い



調理器具を分けて調理



包丁・まな板・
ふきん等の殺菌



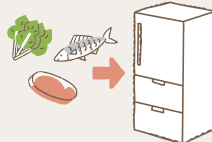
増やさない

保存温度を守る・早めに食べる

作った料理は早めに食べ、
室温に放置しない



購入後はすぐに
冷蔵庫や冷凍庫へ



やっつける

中まで十分に加熱

食品の中心部まで
十分に加熱(75℃で1分以上)



身体の機能が未発達な乳幼児や、身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。

災害時の食の備え / 共食

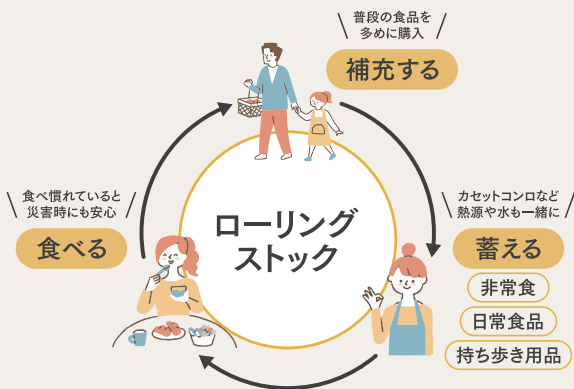
家庭で備蓄すべき食品の量

1日3食 × 最低3日分(できれば7日分) × 人数分

※備蓄食品も主食・主菜・副菜を意識しよう

ローリングストック法とは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



共食について

共食とは？

家族や友人、職場の仲間や地域の人たち、誰かと一緒に食事をすることを「共食」と言います(食事を一緒に作ったり、会話をしたりすることを含みます)。

共食は、健康で規則正しい食生活につながると言われています。

栄養バランスがとりやすい

一人で食べるよりも
献立の幅が
広がります。

マナーが自然と身につく

食事中の姿勢、箸の持ち方、
挨拶などのマナーが
身につきます。

協調性が育まれる

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。

好き嫌いを減らせる

みんなと食べていると
苦手なものも食べようとする
意欲が湧きます。

食文化を継承できる

四季折々の行事食を
伝えられます。

美味しく楽しく食べられる

会話が弾み、一段と
おいしく感じられます。

絆が深まる

体調や悩み事等、相手の
変化に気付きやすくなります。



郷土料理

郷土料理は、その土地の産物を使って独自の料理法で作る料理のことで、
その地域の暮らしや気候が色濃く反映されたものです。
枚方市の郷土料理4品は、枚方市立小・中学校の給食でも毎年登場します。

枚方市の郷土料理

※写真は学校給食のレシピを基に再現したものです。

ごんぼ汁

おから、ごぼう、油揚げ、鶏肉等を具とした汁物



くるみもち

枝豆で作った緑色の餡で餅をくるんだ料理



さば寿司

秋祭りによく食べられていた料理



じゃこ豆

川えびと大豆を砂糖と醤油で煮た料理



ご家庭でも
枚方市の郷土料理を
楽しんでみてくださいね!

CHECK

作り方はこちらから!



枚方市ホームページ
(食育コラム)





すすめよう地産地消

地産地消とは

その地域で生産されたものをその地域で消費すること

地産地消でこんないいこと



新鮮な農産物が
身近な場所で
手に入る



生産者の顔が
見えるので安心



地元農業の
活性化



輸送距離が短く
環境に優しい

＼ 地元農家で収穫された野菜を販売 ＼



ふれあい朝市

生産者との交流を楽しみ
ながら、季節の味覚を
見つけてみませんか？



＼ 地元農家で栽培体験 ＼



農業ふれあいツアー

自然との繋がりをを感じる貴重な
時間を過ごしませんか？



枚方市ではどんな野菜が作られているの？

枚方市は、自然豊かな田園地帯と住宅地が調和した魅力のあるまちです。市内では、水稻栽培が中心ですが、なす、さつまいも、えだまめ、たまねぎ、ほうれん草など四季折々の新鮮な野菜も栽培されており、果物では、みかんなどの柑橘類や

いちじく、すももなどが栽培されています。また、近年では、消費地に近接している立地条件を生かし、いちご狩りができる観光農園なども増えています。ぜひ、とれたて新鮮な農産物を手に取って、その美味しさと魅力を実感してみてください。

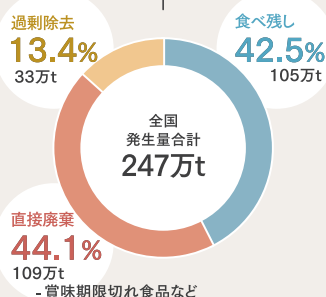


食品ロスゼロチャレンジ

食品ロスとは

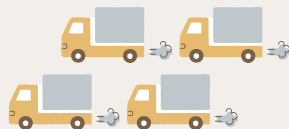
本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

家庭由来の食品ロスの内訳



※消費者庁ホームページ「食品ロスって何？」より

もったいない手付かず食品



食品ロスを削減できれば、食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計にも優しいよ



枚方市で捨てられている一般ごみの内、**「手つかず食品」**は、
1日あたり**2トントラック約4台分**も！

手つかず食品とは -

購入時の半分以上はそのままの状態で捨てられている食品のこと。

食品ロスを減らすための工夫



食べのこサンデー

枚方市独自の食品ロスへの取り組み

週に1回、日曜日は、

食べる分だけ作りましょう

食べる分だけ注文しましょう

ご飯を無理なく食べ切りましょう

を合言葉にして食品ロスの削減を意識し、それを日々の行動につなげていきましょう。

生ごみ堆肥化とは

調理くずや残ってしまった食材を肥料にする取り組み

調理くず(野菜の切れ端、むいた皮、食べ残し)も燃やせばごみですが、堆肥化すれば肥料として家庭菜園などで活用することができます。

枚方市では、調理くずを含めた食品ロスをゼロにするため、生ごみの堆肥化について様々な方法を提案しています。

コンポストを使用する他、調理くずの減量・減容化には、生ごみ処理機の使用も有効です。



vol.
02

枚方キッチン

手軽にできる健康レシピ



葉玉ねぎくん



「枚方キッチン vol.2 ～手軽にできる健康レシピ～」
についてご感想をお聞かせください！



すももちゃん

枚方市 健康福祉部 健康づくり課

〒573-8666 枚方市大垣内町2丁目1番20号

TEL 072(841)1458

FAX 072(841)3039

E-mail kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp

令和7年(2025年)3月