

みなさん、こんにちは。私たちは津島市食生活改善推進員、通称「しょっかいさん」です。



今年度は、調理実習や様々な講座などで、市民の皆さんとお会いすることができない状況です。

そこでお家ご飯のヒントになるように、レシピを提案していきます。

今回は、**手軽なお弁当向けのメニュー**がたくさんです。

新しい生活を始める方も、気軽にチャレンジしてみてくださいね。



蓮根と人参のきんぴら

(材料) 2人分



れんこん	70g(1/3 節)
にんじん	80g(1/2 本)
ごま油	4g(小さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)
しょう油	10g(小さじ2)
白ごま	3g(小さじ1)

短時間でできますが、作り置きもOK

(作り方)

- ①れんこんは、薄いいちょう切りにし、水にさらしてから、水気を切っておく。にんじんは3cmの細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③しんなりしたら調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。白ごまを振り、盛りつける。

(1人分 87 kcal、塩分 0.8 g)

鶏肉のマヨ塩昆布和え

(材料) 2人分

マヨ昆布ソースで野菜も食べやすいです。鶏肉を白身の魚に代えても◎



鶏もも肉	100g
こしょう	少々
片栗粉	9g(大さじ1)
サラダ油	8g(小さじ2)
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
キャベツ	40g
マヨネーズ	14g(大さじ1)
塩昆布	10g

(作り方)

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんとキャベツは千切りにする。
- ②鶏肉はひと口大に切り、こしょうと片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し②を皮目から焼き、両面焼き火を通す。
- ④耐熱皿に①を入れ、レンジ600wで1~2分加熱し、ペーパータオルを敷いたザルにあげ、水気を切っておく。
- ⑤ボウルに☆を混ぜ、③を加え和える。
- ⑥④を敷いて、⑤を乗せる。

(1人分 221 kcal、塩分 1.1 g)

切り昆布とさつま揚げの炒め煮

(材料) 作りやすい分量

乾燥切り昆布	25g
大根	100g
にんじん	80g(1/2 本)
油揚げ	30g(小2枚)
椎茸	30g(3枚)
さつま揚げ	80g(小3枚)
ごま油	4g(小さじ1)
だし汁	400ml
しょう油	18g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)
みりん	19g(大さじ1)



時間を置くと味が染みて美味しくなります。

(作り方)

- ①乾燥昆布を水に5~10分浸し、ザルにあげておく。
- ②大根・にんじん・油揚げ・椎茸・さつま揚げは、大きさを揃えた拍子切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②を入れ炒める。全体に油が回ったらだし汁を加える。
- ④沸騰したら☆を加え、汁気が半量位になるまで煮る。

(1/8量 55kcal、塩分 0.8 g)

豚肉の梅肉ねぎ巻き

(材料) 2人分



豚ももしゃぶしゃぶ用	150g
白ネギ	100g(1本)
梅干し	20g(2個)
酒	少々
サラダ油	小さじ1

爽やかな梅風味♪

(作り方)

- ①梅干しは種を取り包丁で叩き、酒を加えて滑らかにする。
- ②白ネギは5cmの長さの、細い千切りにする。
- ③豚肉を縦に並べ(幅が細ければ、二枚並べる)
 - ①を全体に塗り、手前に②を乗せてクルクル巻く。
- ④フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、転がしながらこんがり焼く。

(1人分 183 kcal、塩分 0.9 g)

蓮根の蒲焼

(材料) 4人分

れんこんと山芋・おからで鰻みたい! 豪華に蒲焼丼にしてどうぞ



れんこん	150g
山芋	50g
おから	75g
卵	50g(1個)
焼きのり	3g(1枚)
サラダ油	12g(大さじ1)
しょう油	18g(大さじ1)
☆ みりん	19g(大さじ1)
砂糖	6g(小さじ1)

(作り方)

- ①れんこんと山芋をすり下ろしておく。焼きのりは8等分に切っておく。
- ②れんこん・山芋・おから・卵をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、海苔に②を乗せ焼く。
- ④両面こんがり焼いたら、フライパンの空いたところに☆を入れ、煮詰めながら照り付ける。
(1人分 122 kcal、塩分 0.7 g)

サバ缶ともやしの春巻き

(材料) 6本分



サバともやしの水気をきちんと取るのがポイント

サバの水煮缶	150g(1缶)
もやし	100g(1/2袋)
塩・こしょう	少々
大葉	6g(6枚)
春巻きの皮	6枚
小麦粉	4g(大さじ1/2)
水	15g(大さじ1)
揚げ油	適宜

(作り方)

- ①サバの水煮缶は、キッチンペーパーで汁気を切っておく。
- ②もやしは耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジ600wで2分加熱する。塩・こしょうしたら、キッチンペーパーで水気を切っておく。
- ③春巻きの皮に大葉・サバ・もやしを乗せ包み、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけて止める。
- ④フライパンに適量の油を入れ、両面きつね色になるまで揚げる。
(1本分 111 kcal、塩分 0.2 g)

こんにゃくときのこのピリ辛炒め

(材料) 4人分

白滝	200g
舞茸	100g(1パック)
えのき茸	50g(1/21袋)
チューブしょうが	2g
チューブにんにく	2g
豆板醤	2g(小さじ1/3)
しょう油	12g(小さじ2)
☆ 砂糖	2g(小さじ1/2)
ごま油	4g(小さじ1)



豆板醤でピリ辛にし、しっかり水気が飛ぶまであw炒めて

(作り方)

- ①白滝は5cmの長さに切り、熱湯でサッと茹でる。舞茸は手でほぐし、えのき茸は石づきを切り落とし、半分の長さに切る。
- ②フライパンを熱し白滝を入れ、から煎りする。
- ③水気が飛んだらフライパンの片側に寄せ、空いたところにごま油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を炒め香りを出す。
- ④水大さじ1/2ときのこ類、☆を加え、全体に煎り付ける。
(1人分 24 kcal、塩分 0.5 g)

だし巻き風きんちゃく卵

(材料) 2人分

ラップで包めば、どんな形にもできます



卵	100g(2個)
しらす干し	14g(小さじ2)
青のり	少々
麺つゆ(2倍希釈)	5g(小さじ1)
水	10g(小さじ2)
サラダ油	4g(小さじ1)

(作り方)

- ①ボウルに材料を入れ、よく混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①を流し入れ大きく混ぜながら半熟にする。
- ③小さめの小鉢にラップを敷き、②の半量を入れ、ラップの口をネジネジ絞り、輪ゴムで止めるなど口が開かないようにする。同様にもう一つ作る。
- ④レンジ600wで30秒加熱する。冷めてからラップから取り出す。
(1人分 86 kcal、塩分 0.5 g)

切り昆布と厚揚げの煮物

(材料) 作りやすい分量

あと一品足りない時に



乾燥切り昆布	25g
厚揚げ	150g(1枚)
水	240ml
麺つゆ(2倍希釈)	30g(大さじ2)

(作り方)

- ①切り昆布は水に10~15分浸し、ザルにあげておく。厚揚げは湯通して、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②鍋に水と麺つゆ、①を入れ弱火で煮る。
- ③煮汁が半量になるくらいまで煮る。
(1/6量 53 kcal、塩分 0.5 g)

時短焼き豚

(材料) 1本分

豚こま切れ肉	200g
塩	1g (小さじ 1/4)
チューブしょうが	3g (小さじ 1/2)
片栗粉	6g (小さじ 2~)
サラダ油	8g (小さじ 2)
☆ 水	100ml
しょう油	18g (大さじ 1)
酒	15g (大さじ 1)
砂糖	9g (大さじ 1)
みりん	18g (大さじ 1)

豚こま肉が、なんともびっくり！時間も短めでお手軽です。



(作り方)

- ①豚肉に塩・しょうが・片栗粉を揉みこむ。
- ②広げたラップの上に①を 14cm の正方形に広げ、手前から空気が入らないようにきつく巻く。巻き終わったら、ラップの端をキャンディのようにねじって形を作る。
- ③②のラップを広げ、分量外の片栗粉を全体に薄くまぶす。
- ④小さめのフライパンに油を熱し、③を中火で回しながらこんがり焼く。
- ⑤☆を加え10分程度煮る。
- ⑥冷めてから切り分ける。

(全量 655 kcal、塩分 3.8 g)

鶏ささみのピカタ

(材料) 2人分

鶏ささみ	3本 (120g)
小麦粉	8g (大さじ 1)
卵	50g (1個)
粉チーズ	12g (大さじ 2)
☆ 塩	1g (小さじ 1/4)
こしょう	少々
にんじん	30g
サラダ油	13g (大さじ 1)

粉チーズでコク up。衣にニンジンが入ることで彩りもきれい

(作り方)

- ①鶏ささみは筋を取り、ひと口大のそぎ切りにする。にんじんはみじん切りにするか、すり下ろす。
 - ②ボウルに☆を入れ混ぜ合わせる。
 - ③鶏ささみに小麦粉をまぶし、②を両面につけて、油を熱したフライパンに入れ、弱火で焼く。ボウルに残った生地は、ささみの上にかける。
 - ④片面が焼けてきたらひっくり返し、火を通す。
- (1人分 208 kcal、塩分 0.9 g)

小松菜のマヨネーズ炒め

(材料) 作りやすい分量

小松菜	200g (1袋)
にんじん	70g
マヨネーズ	35g
麵つゆ(2倍希釈)	15g (大さじ 1)
塩・こしょう	少々
いりごま	10g (小さじ 2)



小松菜をキャベツやほうれん草に変えても、美味しいです。

(作り方)

- ①にんじんは 4cm の短冊切りにする。
 - ②鍋に湯を沸かし、小松菜をさっと茹でザルにあげておく。同じ湯でにんじんもサッと茹でる。
 - ③小松菜が冷めたら 4cm の長さに切り、水気をきつく絞る。
 - ④フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、にんじんと小松菜を入れ炒め合わせ、全体に温まったら火を止める。
 - ⑤麵つゆを加え、塩・こしょうで味を調える。ごまを振って盛りつける。
- (1/6量 68 kcal、塩分 0.2 g)

お手軽サモサ

(材料) 9個分

じゃが芋	150g (1個)
合挽き肉	50g
玉ねぎ	40g (1/4個)
にんにく	2g (1/2片)
☆ カレー粉	2g (小さじ 1)
ケチャップ	5g (小さじ 1)
塩・こしょう	少々
春巻きの皮	3枚
サラダ油	13g (大さじ 1)

カレー粉の量は好みで。じゃが芋はさつま芋やかぼちゃに変えても。



(作り方)

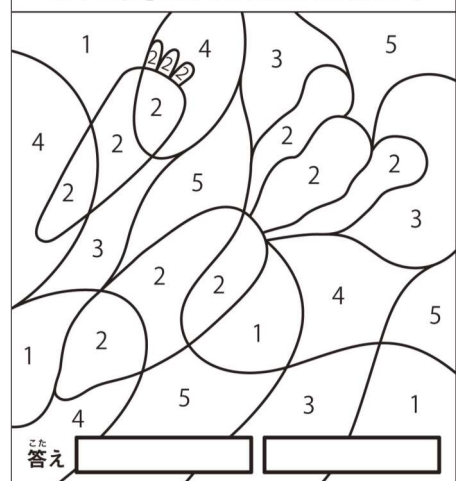
- ①じゃが芋は皮つきのままラップで包み電子レンジで加熱し柔らかく蒸す。粗熱が取れたら皮をむき、潰す。
- ②玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め香りが出てきたら、ひき肉と玉ねぎを加え炒める。
- ④火が通ったら☆を加え、火からおろす。
- ⑤①に④を混ぜ合わせ、9等分にし、冷ましておく。
- ⑥春巻きの皮は3等分に切り、端に⑤を乗せて、三角になるように包む。巻き終わりは、水をつけて閉じる。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥を両面きつね色に揚げ焼く。

皮を3等分に切る



(1個分 54 kcal、塩分 0.02 g)

何が隠れているでしょう?
数字の「2」を、好きな色にぬってください。



豚肉とれんこんのポン酢炒め

(材料) 2人分

豚こま切れ肉	160g
れんこん	60g
パプリカ	40g
片栗粉	6g(小さじ2)
ポン酢	27g(大さじ1と1/2)
サラダ油	8g(小さじ2)



味付けは手軽にポン酢だけです

(作り方)

- ①れんこんは薄切り、パプリカは乱切りにする。豚肉に片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉をほぐしながら炒める。色が変わったなら、れんこんとパプリカを入れて炒める。
- ③火が通ったら中火にし、ポン酢を入れ全体に絡める。

(1人分 269 kcal、塩分 0.9 g)

牛肉とごぼう・白滝のしぐれ煮

(材料) 2人分

牛こま切れ肉	200g
ごぼう	100g(1/2本)
白滝	200g
しょうが	20g
ごま油	4g(小さじ1)
だし汁	200ml
酒	15g(大さじ1)
砂糖	18g(大さじ2)
みりん	19g(大さじ1)
しょう油	18g(大さじ1)

お弁当にはもちろんですが、ご飯に乗せて牛丼、うどんに乗せれば肉うどん。



☆

(作り方)

- ①ごぼうは笹がき、しょうがは千切りにする。白滝は熱湯でサッと茹でておく。
- ②鍋に油を熱し、ごぼうとしょうがを炒める。しんなりしたら牛肉と白滝を加え、全体に油を回す。
- ③☆を加えて、汁気が半分位になるまで煮る。

(1人分 190 kcal、塩分 1.4 g)

かぼちゃの南蛮漬け

(材料) 作りやすい分量

両方が熱い状態で一緒にすると、味の染みがよくなります。

かぼちゃ	250g(1/4個)
だし汁	100ml
酢	50ml
砂糖	18g(大さじ2)
しょう油	18g(大さじ1)
塩	3g(小さじ1/2)
サラダ油	12g(大さじ1)



(作り方)

- ①かぼちゃは5mmの厚さにし、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し①を並べ、蓋をして弱火でじっくり火を通す。
- ③小鍋に☆を入れ沸騰させる。
- ④かぼちゃが柔らかく焼けたら、熱いうちに③へ入れる。

(1/6量 36 kcal、塩分 0.9 g)

鮭のコーンマヨ焼き

(材料) 1人分

鮭切り身	1切れ
塩	少々
酒	少々
コーン	18g(大さじ1と1/2)
マヨネーズ	18g(大さじ1と1/2)
こしょう	少々
パセリ	適量



塩鮭でもできますが、甘口のものを選んで

☆

(作り方)

- ①鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩と酒を振り、5分置いたらキッチンペーパーで水気を取る。
- ②☆を混ぜておく。
- ④アルミホイルに①を並べ、②を乗せて鮭に火が通るまでトースターで焼く。
- ⑤焼きあがったら、パセリを振る。

(1人分 276 kcal、塩分 0.6 g)

組み合わせで出来上がる漢字1文字をあてましょう

① イ + ム = □

② タ + 口 = □

③ 走 + 己 = □

④ 立 + 日 + 心 = □

⑤ シ + 夫 + 夫 + 日 = □



今回は、お弁当向きのメニューを揃えました。もちろん普段のおかずにも。春から気分も一転、挑戦してみたいですね。お家時間を楽しみましょう♪ 私たちと一緒に活動してみませんか？ 興味のある方は保健センター (0567-23-1551) 佐藤栄養士まで

津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。料理の感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。次号は夏ごろに発行する予定です。

YouTube 津島市



-3 ページの答え-
にんじん 大根

-4 ページの答え-
①仏 ②名 ③起
④意 ⑤潜