

新生活



中学を卒業する

みなさんへ

応援レシピ集



～ 自分で作ってみよう お弁当編 ～



松本市

新しい生活をはじめるみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

突然ですが、あなたはお弁当を作ったことがありますか？
これまで多くのみなさんは、お弁当は「作ってもらう」
ことが多かったと思いますが、新しい生活が始まるこの時期
に「自分で作る」ことにもチャレンジしてみませんか？

お弁当は、小さな箱にごはんや料理を作った人の思いを詰
め込んだ「食事」です。料理を始めるきっかけとして、
また、食事づくりを通して体のことを考えるきっかけとし
て、体をつくる大切なこの時期に、色々な思いを巡らし、楽
しみながら作っていただきたいと思います。

この冊子では、お弁当の作り方だけでなく、料理に必要な
道具や調理用語、野菜の切り方、体づくりのためのポイント
なども載せています。

みなさんが、楽しく作って、おいしく食べる
きっかけとなれば幸いです。

ぜひ、活用してください。



新生活応援レシピ集 目次

料理を始める前に

キッチングッズの使い方	・・・・・・・・ 1
電子レンジの活用術	・・・・・・・・ 2
分かりにくい調理用語	・・・・・・・・ 3
切り方いろいろ	・・・・・・・・ 4

お弁当を作ろう

お弁当作りのポイント	・・・・・・・・ 5、6
卵焼き弁当	・・・・・・・・ 7、8
お弁当の詰め方	・・・・・・・・ 9
お魚弁当	・・・・・・・・ 10
おにぎり弁当	・・・・・・・・ 11

お弁当レシピ

主菜

<魚>

タラのピザ焼き	・・・・・・・・ 12
サケの磯辺マヨ焼き	・・・・・・・・ 12
カジキの照り焼き	・・・・・・・・ 13
カジキのオイスターソース炒め	・・・・・・・・ 13
サバのケチャップ煮	・・・・・・・・ 14

<肉>

ドライカレー	・・・・・・・・ 14
スパイシーチキン	・・・・・・・・ 15



照り焼きチキン	．．．．．	15
ささみのマヨネーズフライ	．．．．．	16
鶏むね肉のケチャマヨ和え	．．．．．	16
豚肉の梅しそ巻き	．．．．．	17
豚肉のから揚げ	．．．．．	17

ポテコーン	．．．	24
じゃがいもと赤パプリカのオイスターソース炒め	．．．	24
さつまいもの煮物	．．．．．	24
かぼちゃの茶巾	．．．．．	24

< 卵 >

たまねぎ入り卵焼き	．．．．．	18
うずらの卵のカレー煮	．．．．．	18
味つけ卵（みそ味・しょうゆ味）	．．．．．	18
あぶたま煮	．．．．．	19
ブロッコリーとポテトの卵焼き	．．．．．	19
トマトと卵の炒め物	．．．．．	20
おとし卵の具たくさんみそ汁	．．．．．	20

給食からのおすすめレシピ

ひじきのサラダ	．．．．．	25
きんぴらごぼう	．．．．．	25

< 加工品 >

ちくわのピカタ	．．．．．	21
ハムカップマヨコーン・チーズ焼き	．．．．．	21
野菜のベーコン巻き	．．．．．	21
魚肉ソーセージときのこの甘辛焼き	．．．．．	21

成長期の体づくりのために

3つのお皿をそろえよう	．．．．．	26
具たくさんみそ汁がおすすめ！	．．．．．	27
見直してみよう！朝ごはん	．．．．．	28
間食のとり方を考えよう	．．．．．	29
貧血を予防しよう	．．．．．	30
スポーツをする皆さんへ	．．．．．	31
外食をするとき	．．．．．	32
コンビニを利用するとき	．．．．．	33

副菜

ブロッコリーサラダ	．．．．．	22
ブロッコリーの茎きんぴら	．．．．．	22
ピーマンとコーンの炒め物	．．．．．	22
小松菜としらす干しの炒め物	．．．．．	22
にんじんのマヨネーズ炒め	．．．．．	23
ピーマンとにんじんの塩昆布和え	．．．．．	23
アスパラとキャベツのソテー	．．．．．	23
きゅうりのおかか炒め	．．．．．	23

コラム

おまけの新生活応援情報	．．．．．	34
-------------	-------	----

栄養価・索引

．．．．．	35
-------	----

キッチングッズの使い方

～ 大さじ・小さじ ～

大さじ1杯
15 ml

小さじ1杯
5 ml

計量スプーンや計量カップは、粉ものは縁までしっかり入れて1杯です。

一番小さいスプーン
2.5 ml
(小さじ1/2杯分です)

	小さじ 1杯	大さじ 1杯		小さじ 1杯	大さじ 1杯
水	5 g	15 g	酒	5 g	15 g
しょうゆ	6 g	18 g	みりん	6 g	18 g
みそ	6 g	17 g	マヨネーズ	5 g	14 g
			ドレッシング	6 g	18 g
砂糖	3 g	10 g	油	5 g	14 g
ソース類	6 g	18 g	小麦粉	3 g	8 g
			片栗粉	3 g	10 g

～ 計量カップ ～

計量カップは容量が200mlのものがおすすめです。
一つのカップで粉ものやお米の量が量れるものだと使い回しやすく、便利です。
料理用デジタルはかり(キッチンスケール)を買うと、さらに料理のレパートリーも増えますよ。



～ 身近な容器も、大さじ・小さじに変身! ～

ティースプーン

液体なら 4ml
粉ものなら 2g

カレースプーン

液体なら 8ml
粉ものなら 4g

ペットボトルの
キャップ

液体なら 4ml
粉ものなら 2g

おたま

液体なら 80ml
粉ものなら 30g

～ 調理ばさみ ～



調理ばさみは、包丁の代わりにもなります。「まな板や包丁を使う場所がなかったり、片付けが大変」という時、手軽に使えます。特に肉を切る場合におすすめです。肉を切ったあとは洗剤でしっかり洗いましょう。

～ 皮引き(ピーラー) ～

野菜の皮をむくだけでなく、包丁の代わりに野菜を切ることもできます。薄く、細く切りたい時におすすめです。横についている“でっぱり”を使って、芽をえぐり取ります。じゃがいもの芽は、毒があるので、必ず取りましょう。


包丁の刃元を使って
芽をとれます。



料理を始める前に

電子レンジの活用術



	野菜の種類	量 (100g)	時間
水気が多い野菜・きのこ	もやし、しめじ、しいたけ、マッシュルーム、まいたけ、えのきたけ など 	両手にのる くらい1杯 	50秒 から 1分
葉を食べる野菜	ほうれん草、キャベツ、ニラ、小松菜、チンゲン菜、白菜、ほうれん草はアクが出るので、加熱後に流水で洗おう。 など 	切った状態で 両手にのる くらい1杯 	1分20秒 から 1分40秒
実・きつぽみを食べる野菜	アスパラ、ブロッコリー、なす、さやいんげん、ピーマン、さやえんどう、長ねぎ など 		1分40秒 から 2分
いも・根菜	いも類、かぼちゃ、枝豆、かぶ、とうもろこし、たまねぎ、れんこん、にんじん、こんにゃく、しらたき など こんにゃくとしらたきはアクが出るので、加熱後に流水で洗おう。	 切った状態で 片手にのる くらい1杯 	2分 から 2分20秒 火が通ったか つまようじを 刺して確認しよう。
かたい根菜	ごぼう、大根 など 		2分30秒 から 3分

時間の目安は、500Wから600Wの電力で使用する場合

野菜をゆでる代わりに電子レンジで蒸し調理ができます。

お弁当のすき間に入れる少量のブロッコリーやかぼちゃなどを加熱するのにおすすめです。また、いも類など火の通りにくい食品を炒める時などに、あらかじめレンジで加熱しておくことで短時間で調理でき、時間も洗い物も省くことができます。加熱する時は、必ず陶器や電子レンジ可の記載がある耐熱容器に入れて、ラップをしましょう。

金属やプラスチックの皿やボウル、木製の食器は電子レンジでは使えません。

レンジで簡単!梅おかか和え

材料 (4人分)

キャベツ	1枚(80g)
もやし	60g
梅肉	小さじ1
ポン酢	小さじ2
かつお節	ひとつまみ

作り方

キャベツは食べやすい大きさに切り、もやしと一緒に洗う。

を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、ザルにあげて冷ましておく。

が冷めたら、梅肉、ポン酢で和え、かつお節を混ぜたら出来上がり。

和えものいろいろ

和え衣を変えることで同じ食材でも飽きません。いろいろ試してみよう!

<野菜>

レタス、いんげん、にんじん、アスパラガス、ブロッコリー、小松菜
チンゲンサイ、レンコン、かぶ、じゃがいも、大根、たまねぎスライスなど

<和え衣>

- ・ちぎったのり、青のり、青じそ、桜えび、ゆかり、すりごま など
- ・塩昆布、ちぎった梅干 味付けしなくてもよい
- ・炒ったちりめんじゃこ カルシウムもとれる

料理を始める前に

分かりにくい調理用語

ことば	たとえば...	どんなことをするの？
むらす	ふたをして、むらす	加熱することをやめて、ふたやラップをして余熱で火を通すこと。
ねかす	下味をつけた肉を冷蔵庫でねかす	何もせずに、おいておくこと。味がしみ込みやすい。
さらす	切った野菜を水にさらす	たっぷりの水に 2～3分浸けること。
ほぐす	しめじの石づきを取ってほぐす	固まっている食材を手でバラバラにすること。
ひと煮立ち	調味料を入れて、ひと煮立ちさせる	沸騰してから 5～10秒ほど煮ること。
さっと...	さっと炒める さっと煮る	肉、魚、野菜の周りだけ火が通るくらい、手早く加熱すること。
	さっと混ぜる	調味料や複数の食材が均等になるくらい混ぜること。

～ 水加減 ～

ひたひた

食材が少し水から顔を出すくらい。



かぶるくらい

食材がちょうど隠れるくらい。



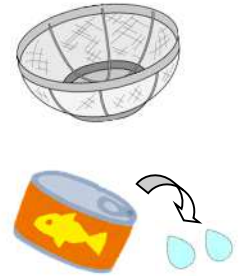
たっぷり

食材が十分に全てつかるくらい。



～ 水を切る ～

野菜はザルにあけて、ザルを上下にふったり、しばらく置いて、水気を落とします。キャベツや小松菜など、葉物野菜の水気をさらにしっかりきる方法は、22ページを見てね！



缶詰はふたを少しあけて、すき間から中身が落ちないように缶を斜めにして水分をきります。

～ あいまいな量 ～

少々

親指と人差し指でつまんだ量。こしょうなら、ピンをふた振りが出るくらいの量。



ひとつまみ

親指・人差し指・中指の3本の指でつまんだ量。



ひとつかけ

しょうがは親指の指先から第一関節までくらいの大きさ。

にんにくは1個の球根のうち1片。



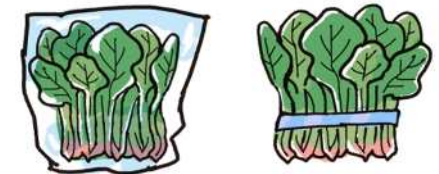
ひと株

ほうれん草や小松菜などの葉物野菜の数え方。



一把(いちわ)

いくつかの株をまとめて束にしたもの。ほうれん草や小松菜が店では“一把”ごと売られています。



料理を始める前に

切り方いろいろ



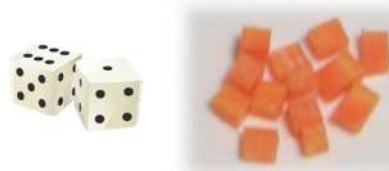
わぎ 輪切り ・ 球状、太くて長い野菜
こくちぎ 小口切り ・ 小さくて細長い野菜を、それぞれ端から薄く切る



うすぎ 薄切り ・ 球状の野菜を、端から薄く切る



さいのめ切り ・ 1 cm角くらいのサイコロ型



しきしぎ 色紙切り ・ さいのめ切りを薄く切る



せんぎ せん切り ・ 薄い輪切りを1mm幅に切る



みじんぎ みじん切り ・ せん切りを1mm角以下に刻む



くちだい ひと口大 ・ だいたい2cm角



ななぎ 斜め切り ・ 野菜に対して包丁を斜めにして、切り口を輪切りよりも広く切る



はんげつぎ 半月切り ・ 輪切りにした野菜を半分に切る。



いちようぎ いちよう切り ・ 半月切りを半分に切る



がたぎ くし形切り ・ 球状の野菜を上から見て6~8等分に切る



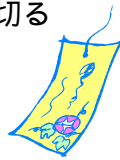
らんぎ 乱切り (回し切り) ・ 細長い野菜を、切り口が上に来たところで大きめの斜め切りにする



ひょうしぎ 拍子木切り ・ 厚めの輪切りを5mm幅に切る



たんざくぎ 短冊切り ・ 薄い輪切りを長方形に切る



ざくぎ ざく切り ・ 細長い野菜や葉物野菜を3~4cmの長さに切る



ささがき ・ えんぴつを削るように包丁を寝かせ、端から薄く切り落とす



お弁当作りのポイント



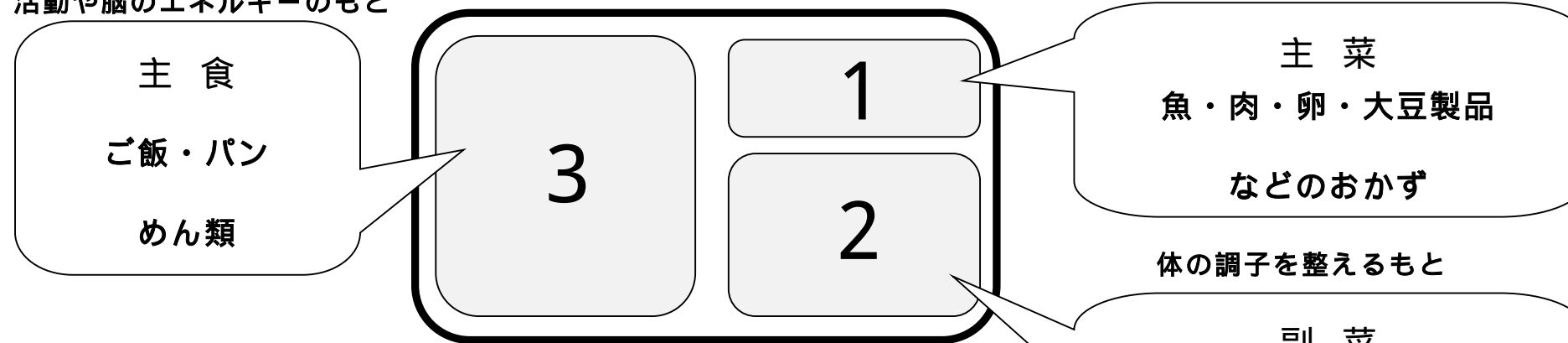
栄養のバランスを考えよう

割合で整える

主食・主菜・副菜の量を 3 : 1 : 2 の割合にすると、栄養バランスのよいお弁当になります。

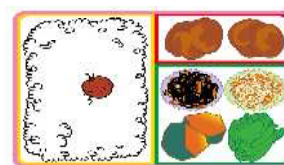
血液や筋肉、骨をつくるもと

活動や脳のエネルギーのもと



色で整える

カラフルなお弁当は栄養バランスも良くなります。
今まで食べてきた給食も思い出してみましょう！



赤

にんじん
トマト・いちご
赤パプリカ
サケ など

緑

ブロッコリー
ピーマン
ほうれん草
キャベツなど

黄・茶

卵・肉・魚
さつまいも
黄パプリカ
かぼちゃなど

黒

こんにゃく
のり・ひじき
ごぼう
きのこ など

白

ご飯
はんぺん
じゃがいも
もやし など

お弁当を作ろう

お弁当箱を選ぼう

お弁当箱は自分にとって必要な大きさを選びましょう。
何種類か用意すると目先も変わって楽しめます。

	昼食でとりたいエネルギー	お弁当の容量
高校生男子	900 ~ 1000 kcal	900 ~ 1000 ml
高校生女子	700 ~ 800 kcal	700 ~ 800 ml

100 ml = 100 kcal として換算します。

お弁当の中身を考えよう

主菜：1品

魚、肉、卵、大豆製品などのうちから決める。

副菜：2～3品

野菜、いも、きのこ、海藻類を組み合わせると栄養バランスがとれます。

あると便利なもの

詰める時に...

アルミカップ、紙カップ
シリコンカップ

すき間埋めに...

ミニトマト、ブロッコリー
うずらの卵など



毎日作るお弁当なので、主菜の食材を変えたり、主食のご飯をおにぎりやパンに代えてもいいですね。

お弁当作りで気を付けたいこと

お弁当箱はきれいに洗って乾かしておく。
石けんを使って手を洗う。



<手洗いのタイミング>



- ・料理を作る前
- ・トイレの後
- ・鼻をかんだ後
- ・卵や生の魚、肉をさわった後など

ご飯は一番はじめに詰め、ふたをとって冷ましておく。
おかずは中心までしっかり火を通し、半生にならないように注意。

ゆで野菜や煮物の水気はしっかりきってから詰める。
前の日に作ったおかずを詰めるときは、冷蔵庫で保管し詰める前に食材の中心部まで再度しっかり温め、冷ましてから詰める。

必ず冷めてからふたをする。

果物や生野菜は別の容器に入れる。



食中毒予防ワンポイント

～食中毒を防ごう～



食中毒菌は、体温くらいの温度や水分の多い場所を好み、時間がたつにつれて増え、菌がついていても匂いや味に変化がありません。上記の8つのポイントに注意して作りましょう。

また、夏場や暖かい部屋で保管する場合、保冷剤や保冷バッグを使い、できるだけ涼しい場所で保管しましょう。

卵焼き弁当



ここでは、お弁当のおかずの定番「卵焼き」の作り方を紹介します。
はじめは少し難しいけれど、何度もチャレンジしてマスターしよう！

卵焼き

材料（2人分）

卵	2個
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1

卵焼きは、卵1個より2個使った方が作りやすいよ フライパンに卵がくっつくときは、少し油を足してね。

卵焼き器に、キッチンペーパーを小さくたたんで置き、油をしみこませる。



卵を平らな面に軽くあててひびを入れ、ひびに親指を入れてボウルに割り入れる。



卵に、みりんとしょうゆを加えてよくかき混ぜる。

卵焼き器を中火にかけ、 のキッチンペーパーで油をひく。

手をかざして熱いと感じるまで温める。

卵焼き器にとき卵の半分を流して、広げる。



表面が乾いてきたら、さいばしを使って、手前に向かってクルクルと巻く。



もう一度油をひく。



残りのとき卵を流し入れる。卵焼きを持ち上げて、その下にもとき卵を流すと割れることなく上手に焼けます。卵が焦げる時は弱火にしよう！

表面が固まってきたら、向こう側にクルクルと巻く。



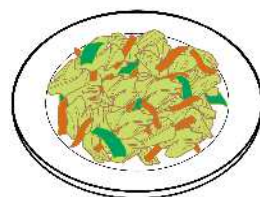
お皿に移して冷まし、食べやすい大きさに切る。



ウインナー炒め

材料(1人分)

ウインナー	1本
キャベツ	1枚
しめじ	5~6本
油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々



ウインナーは斜め半分に切る。

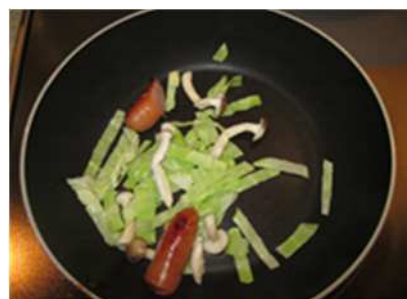
キャベツは洗って、ざく切りにする。

しめじは石づきを取ってほぐしておく。

フライパンに油を熱し手をかざして熱いと感じるまで温める。

ウインナー・しめじ・キャベツの順に炒め、塩・こしょうで味をつける。

お皿に移して冷ます。



ゆでブロッコリー

材料(1人分)

ブロッコリー	30g
--------	-----

ブロッコリーを小房に分ける。

ボウルに水とブロッコリーを入れてしっかり洗う。

鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを入れる。

2~3分ゆで、やわらかくなったら、ザルにとって冷ます。

小房に分ける方法



房の部分の根元に包丁を入れて切り分けます。

茎も食べることができます！
レシピは22ページを見てね

ミニトマト

材料(1人分)

ミニトマト	2個
-------	----

ミニトマトは、ヘタを取って洗い、水気をふきとる。

ヘタの根元には汚れがついているので、必ず取って洗いましょう。

お弁当の詰め方

卵焼き弁当を詰めてみました
作り方は7、8ページを見てね



ご飯を詰める

はじめに、ご飯をお弁当箱に詰めて、冷ましておく。

ぎゅうぎゅうに詰めると固くなるので、すき間なくふんわり詰めよう！



主菜を入れる

卵焼きは、両端のふぞろいな部分を切り落として4等分に切り、お弁当箱に詰める。

切った断面や向きも考えて、見た目もきれいに



ウインナー炒めはカップを使い、先にキャベツとしめじを入れ、その上にウインナーをのせる。



副菜を入れる

ブロッコリーとミニトマトですき間を埋めるように詰める。



ご飯に黒ゴマをふって出来上がり。

主食と主菜、副菜の量が、「3 : 1 : 2」になっていれば、栄養バランスもばっちり！



お魚弁当



朝、短時間で作れる、お魚中心のお弁当を紹介します。

副菜

ピーマンとにんじんの塩昆布和え

にんじんは日持ちがよいので、買い置きしておくとう便利です。
ピーマンはヘタが黒ずんでいないものを選びましょう。

作り方 23ページ

副菜

ポテコーン

いもやかぼちゃを使ったおかずはボリュームもあり、すき間を埋めることができます。

作り方 24ページ

主菜

カジキの照り焼き

メカジキを使うと冷めてもやわらかいのでお弁当におすすめです。

作り方 13ページ

副菜

小松菜としらす干しの炒め物

小松菜やしらす干しを使った副菜で、カルシウムをとりましょう。

作り方 22ページ



おにぎり 弁当

主食を「おにぎり」に。
おかずは、作り置きや夕食をアレンジし
て、簡単にできるお弁当を紹介します。



副 菜

さつまいもの煮物

電子レンジを使えば短時間ででき、
作り置きできます。
皮はお好みでむいてもOK!

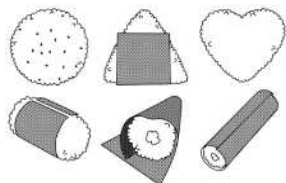
作り方 24ページ

副 菜

きんぴらごぼう

ごぼうやにんじんなどの根菜類
には、食物繊維がたっぷり。
味をしっかり含ませておくと、
おいしく食べられます。水分が
出にくいいため、お弁当にもおす
すめの一品です

作り方 25ページ



おにぎり弁当なら、小さいお弁当箱でも、
十分おかずが入るよね。
この場合も、**主食3：主菜1：副菜2**の
割合で作ろうね!

主 食 おにぎり

自分の好きな具材を入れ
て、マイおにぎりを作っ
てみよう!

主 菜 豚肉のから揚げを アレンジ

「豚肉のから揚げ」と、
たまねぎ・ピーマンを
一緒に炒めケチャップで
味つけして完成!

作り方 17ページ



タラのピザ焼き

材料（1人分）

生タラ	1切れ
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
ピザソース	大さじ1
とろけるチーズ	10g

作り方

タラは半分に切り、 をふる。
甘塩タラを使う時は、塩はふらない。

魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、 を並べて中火で6～8分焼く。

裏返してピザソースをぬり、チーズをかけて弱火で3～5分焼く。チーズがとけて、焼き色がいたら出来上がり。

生タラの代わりにサケや、鶏肉で作ってもおいしいです。

ピーマンの輪切りやパセリ、バジルなどを散らして焼くと彩りがよくなります。

ワンポイント

～どちらの料理も共通～

魚を半分に切ってから、大きめのアルミカップに入れて焼くと、お弁当に入れやすいよ



サケの磯辺マヨ焼き

材料（1人分）

生サケ	1切れ (60g位)
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1/2
青のり	小さじ1/4

作り方

マヨネーズと青のりは混ぜておく。

サケは半分に切り、塩、こしょうをふる。

甘塩サケを使う時は、塩はふらない。

魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、 を並べて中火で6～8分焼き、裏返して をぬり弱火で3～5分焼く。焼き色がいたら出来上がり。

マヨネーズ大さじ1/2は7g
星形絞り出し6cmくらいです。

青のりの代わりに、カレー粉や七味を入れてもおいしいです
他の魚を使用する場合は、淡泊な味の白身魚がおすすめです。

調理のポイント

～どちらの料理も共通～

フライパンで焼く場合

両面をよく焼いた後、片面にマヨネーズやピザソースをぬり、さらに約2分焼く。

オーブンで焼く場合

天板にクッキングシートを敷き、魚を並べ、マヨネーズやピザソース、チーズをのせて200℃で約10分焼く。

主菜 魚

カジキの照り焼き

材料（1人分）	
メカジキ	1切れ (60g位)
油	小さじ1/2
焼肉のたれ	小さじ2

作り方
 メカジキはキッチンペーパーで水気をふきとる。
 フライパンに油を熱し、を弱火で片面5分、裏返して約5分焼く。
 火が通ったら、焼肉のたれを加えて、からめる。
 こんがり焼き色がついたら、火を止めて出来上がり。
 さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

調理のポイント
 メカジキは、角切りにカットしてあるものを使うと火の通りが早いです。
 油がはねるので注意しよう

焼肉のたれやめんつゆは、いろいろな料理の味つけに使えるのであると便利です。
 ・せん切りの野菜（ごぼうやにんじんなど）を油で炒めてきんぴらに。
 ・煮物の味つけに などなど・・・



鯖 鰯 鮭 鱈

全部読めるかな？
 調べてみよう！

カジキのオイスターソース炒め

材料（1人分）	
メカジキ	1切れ
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
なす	1/2個
しめじ	5～6本
ピーマン	1個
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ2

作り方
 メカジキは一口大に切り、を
 もみこむ。
 なすは厚さ1cmのいちよう切りにして水にさらす。しめじは石づきを取ってほぐし、ピーマンは半分に切って種を取り、厚さ1cmに切る。
 フライパンにごま油を熱し、を中火で約2分炒め、火が通ったら一度お皿に移す。
 同じフライパンに を入れ、中火で炒める。
 なすが透き通って、野菜がしんなりしてきたら、メカジキを戻して、オイスターソースを加えてさっと炒めて出来上がり。

調理のポイント
 野菜は、焦げ目がつくくらいにしっかり焼くと香ばしくなっておいしいです。

魚を食べよう！

魚の脂に含まれる脂肪酸（DHA、EPA）には、生活習慣病の予防や脳を活性化する働きがあると言われています。匂いや味が苦手な人は、いろいろな調理法を試してみよう！市販されているメカジキは、骨がほとんど無いので食べやすいですよ

魚を食べて、体も頭も元気になろう！

主菜 魚・肉

サバのケチャップ煮

材料（4人分）

生サバ	4切れ
小麦粉	適量
油	大さじ1
しょうが	ひとかけ分
ケチャップ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
水	1/2カップ

作り方

サバの水気をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をしっかりとまぶす。しょうがはせん切りにする。

フライパンに油を熱し、サバを中火で片面約2分、裏返して約2分焼き、一度お皿に移す。

フライパンの油をキッチンペーパーでふきとり、しょうがとの調味料を入れて煮立たせる。

の中に を、皮を上にして入れる。

時々スプーンで煮汁をかけながら弱火で10～15分煮て、汁気を煮詰めたら出来上がり。



油で揚げないのに、ボリュームのある魚料理です。家で食べるなら、すりおろしたにんにくを入れて一緒に煮ると、さらにおいしさが増します。

ドライカレー

材料（1人分）

ご飯	茶碗1杯分 (150g)
豚ひき肉	40g
たまねぎ	小1/4個
にんじん	1cm
ピーマン	小1個
油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ウスターソース	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

作り方

たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。

フライパンに油を熱し、弱火でを2～3分炒めたら、豚ひき肉を入れる。肉の色が変わるまでしっかりと炒める。

に を加えて混ぜながら炒める。ご飯を加えてよく混ぜて出来上がり。

調理のポイント

カレー粉は入れ過ぎると辛いのでお好みで加減してね。

ご飯と混ぜるので、**主食+主菜**のお弁当になります

ワンポイント

ドライカレーはたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと、すぐに使えて便利です

野菜は家にあるものでOK。きのこやレーズンを入れてもおいしいですよ。ゆで卵を添えると、彩りもよく、栄養価もアップ!

スパイシーチキン

材料（1人分）

鶏もも肉	70g
酒	小さじ1/2
塩	少々
黒こしょう	少々
バジル（粉）	少々
ガーリックパウダー	少々
カレー粉	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
パン粉	大さじ1

作り方

鶏もも肉と の調味料をビニール袋に入れてよくもみ、約5分ねかす。

フライパンにクッキングシートを敷き、 にパン粉をつけて、弱火で片面約6分、裏返して約6分焦がさないように焼く。

中心までしっかり火が通ったことを確認したら出来上がり。さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

調理のポイント

フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと、きれいに焼け、後片付けも簡単です。

匂いが気になる人は香辛料を控えめに。

ワンポイント

～肉の焼き上がりの目安～

一番厚い部分に、はしやつまようじを刺してみて透明な肉汁が出てきたらOK。

それでもわかりにくい場合は、切って確かめよう。



照り焼きチキン

材料（1人分）

鶏もも肉	4切れ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

ビニール袋に鶏もも肉と を入れ、約10分ねかす。

フライパンに、鶏肉と漬け汁を全部入れて中火にかける。

漬け汁が沸騰したら、弱火にして片面約3分、裏返してふたをして約3分、中心までしっかり火が通れば出来上がり。

パンにはさむと、
主食+主菜のお弁当になります

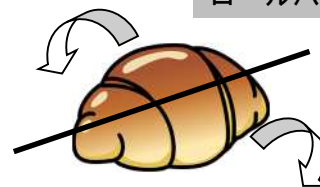
ロールパンサンドにアレンジ

焼きあがった鶏肉は、さわれるくらいまで冷ましておく。

ロールパンを縦方向に、深さ1/2ほど切込みを入れて、断面にマーガリンをぬる。

切込みをやさしく広げ、リーフレタスなどを挟み、 を挟む。

ロールパンの切込み方法



深く切りすぎると、切り離れてしまうので気を付けよう！

主菜 肉

ささみのマヨネーズフライ

材料（1人分）

鶏ささみ肉	1本
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2
粉チーズ	小さじ1/2
油	大さじ1
パセリ（乾燥）	あれば少々

作り方

鶏ささみ肉は筋取りをして塩、こしょうをふる。
粉チーズとパン粉を合わせる。
のまわりにマヨネーズをぬり、をまぶす。
フライパンに油を熱し、中火で片面2分ずつ焼く。さらに片面1分ずつ焼き、焼き色がついたら出来上がり。
さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。
あれば、乾燥パセリをふるときれいです

鶏ささみ肉は冷めてもやわらかく、お弁当のおかずにはぴったり。
粉チーズの塩味が程よい一品
マヨネーズが鶏肉を軟らかく仕上げます。

鶏むね肉のケチャマヨ和え

材料（2人分）

鶏むね肉	1/3枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、をまぶす。
ケチャップとマヨネーズを混ぜておく。
フライパンに油を熱し、を重ならないように並べて中火で片面を焼く。
ふちが白くなってきたら裏返しふたをして弱火で2～3分焼き中心まで火を通す。
火を止めてふたをあげ、を加えて全体にからめる。

調理のポイント

マヨネーズは火を通しすぎると味がなくなってしまうので、火を止めてから、からめるようにしましょう。

ささみの筋取り



白く飛び出している筋を持ち、少し切込みを入れる。



筋に沿うように両側に浅く切込みを入れる。



筋を下にしてしっかりと持ち、包丁を筋の上に置き、押さえるようにしてささみの方へ動かす。筋がすべて出てきたら完成。

そぎ切りする方法



指先をそろえて食材の端を押さえ、図のように薄くそぐように切る。

（株式会社くらこんHPより抜粋）

豚肉の梅しそ巻き

材料（1人分）

豚ロース薄切り	2枚
梅肉	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
大葉	2枚
油	小さじ1

作り方

梅肉とみりんを混ぜ合わせる。
大葉は洗って茎を取りキッチンペーパーで水気をとる。
お皿に豚肉を広げて をぬり、その上に大葉を1枚のせて手前から巻く。

フライパンに油を熱し、 の巻き終わりを下にして入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中心まで火を通す。肉の色が白っぽくなり、焼き色がついたら出来上がり。

調理のポイント

テフロン加工のフライパンで調理する場合、油なしでも調理できます。
梅肉が出てくると油がはねるので注意しよう！

豚肉のから揚げ

材料（4人分）

豚肉（カレー用）	240g
おろししょうが	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量

作り方

豚肉に をよくもみこんで30分以上ねかしておく。

の漬け汁をきり、ビニール袋に片栗粉を入れ、まんべんなく粉をまぶす。

170 に熱した油に を入れ3～5分、中心まで火が通るように揚げる。

お皿にキッチンペーパーを敷き、その上に をのせ油をきる。

調理のポイント

夜のうちに下味をつけて冷蔵庫に入れておけば、朝は揚げるだけで、あっという間に作れます。

片栗粉の中にカレー粉や青のり、ごまなどを入れたアレンジもできます。

揚げ物の基本 ～から揚げの場合～

油の適量

フライパンの底から3～3.5c

一回に揚げる量

フライパンの表面の1/2～1/3くらいまで。
たくさん入れすぎない。

油の温度の目安

中温（170 ～ 180 ）

衣が途中まで沈み、浮き上がってくる。

出典 日清オイリオ「教えて！油のき・ほ・ん」

揚げあがりのサイン

色：こんがりと色がつく。

音：油に入れた直後は大きな音をする。

揚がってくるとピチピチと高い音になる。

泡：油に入れた直後は大量の泡が出る。

揚がってくると泡は小さくなる。

浮き上がり：沈んでいた肉が浮き上がってくる。

油をきる

キッチンペーパーを敷いたお皿の上のにせる。



たまねぎ入り卵焼き

材料（1枚分）

たまねぎ	1/6 個
小麦粉	小さじ1
青のり	小さじ1/2
スライスチーズ	1枚
卵	1個
油	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

たまねぎは薄く切り、ボウルに入れて小麦粉をまぶす。
に青のり、ちぎったチーズ、卵、こしょうを加えてよく混ぜる。
フライパンに油を熱し、を流し入れる。ふたをして、弱火で両面焼いて卵が固まるまで火を通したら出来上がり。
さわれるくらいまで冷めたら食べやすい大きさに切る。



うずらの卵のカレー煮

材料（2人分）

うずら卵の水煮	8個
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	少々
コンソメ顆粒	少々
水	適量

作り方

小さめの鍋にうずらの卵と水を入れる。水は卵にかぶるくらい。
にを入れて弱火で煮る。
卵にカレーの色がついてきたら出来上がり。

黄色になるので、キャラ弁(ひよこなど)にも使えます。お弁当の彩りにもぴったりです。



味つけ卵（みそ味・しょうゆ味）

みそ味

材料（2人分）

卵	2個
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

卵は固ゆでにして殻をむき、キッチンペーパーで水気をふいておく。
みそとみりんをよく混ぜ、と共にビニール袋に入れる。
卵にまんべんなくみそをからめ空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫でひと晩漬けると出来上がり。

ワンポイント

お弁当に詰める前に、清潔なキッチンペーパーで卵についたみそや汁気をふきとり、食べやすく切って入れましょう。

余ったみそはみそ汁に、しょうゆだけは煮物の味つけなどに使うと「もったいない」をなくせるよ！

しょうゆ味

材料（2人分）

卵	2個
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
水	50ml

作り方

卵は固ゆでにして殻をむき、キッチンペーパーで水気をふいておく。
を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で1分～1分30秒、沸騰するまで加熱する。
を冷まし、と共にビニール袋に入れる。
空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫でひと晩漬けると出来上がり。

調理のポイント

長い時間おいておくと塩気が強くなってしまいますので、どちらも漬けるのはひと晩だけにしましょう。

あぶたま煮

材料（1人分）

油揚げ	小1枚
卵	1個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	100ml
つまようじ	1本

調理のポイント

つまようじの代わりに、折ったスパゲティーでとめると全部食べられます。

倍量つくる場合は、水の量を調節してください。

油揚げが甘辛く煮えて、ご飯がすすむ一品です。切り落とした油揚げも一緒に煮て食べよう！

作り方

油揚げは湯をかけて油抜きし、1辺を切り落として口を開け、袋状にしておく。

茶碗などに卵を割り に入れ、卵が出ないように、つまようじでぬうように口をとめる。

めんつゆと水を入れた小鍋にと、切り落とした油揚げを入れ、クッキングシートかアルミホイルで落としぶたをして火にかける。

汁が沸騰してきたら弱火にし、途中崩れないように裏返しながから、約10分煮たら出来上がり。

ワンポイント

「落としぶた」とは、煮物をする時に材料の上にかぶせて使うふたのこと。鍋より一回り小さいふたやキッチンペーパーでもOK。落としぶたをすることで、少ない煮汁でもむらなく食材全体に味をつけることができます。

ブロッコリーとポテトの卵焼き

材料（1人分）

卵	1個
粉チーズ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ブロッコリー	2～3房
フライドポテト(冷凍)	1/4カップ(25g位)
ベーコン	1枚

調理のポイント

冷凍ポテトで、簡単にボリュームアップ！

焦げないように、弱火で焼くのがポイントです。

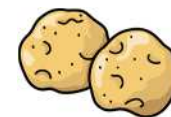
作り方

ブロッコリーは、ゆでて水気をきる。

卵は割りほぐし、 を加える。ベーコンは、1cm幅に切る。フライパンに、ベーコンと凍ったままのフライドポテトを入れて、弱火でゆっくりと炒める。

ポテトが解凍されて、ベーコンから脂がでてきたら、 の卵を流し入れてブロッコリーを加え、ふたをして弱火で卵が固まるまで焼いたら出来上がり。さわれるくらいまで冷めたら、食べやすい大きさに切る。

ブロッコリーの代わりに冷凍のミックスベジタブル、ベーコンの代わりにハムやウインナーでもOK。ハムやウインナーで作る時は、油を少し加えて炒めてください。



トマトと卵の炒め物

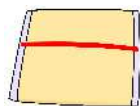
材料（2人分）

トマト	Mサイズ2個
卵	2個
スライスチーズ とけないタイプ	2枚 (40g)
パセリ	少々
油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

トマトはひと口大に切り、ザルに移して水気をきっておく。
パセリはみじん切りにする。
チーズは1cm角の角切りにする。
卵を割りほぐして塩、こしょうを加え、チーズを混ぜる。
フライパンに油を熱し、中火でトマトを炒め、トマトのまわりが少しくずれたら、の卵を入れて炒め、卵が固まったら出来上がり。
仕上げに、みじん切りにしたパセリをふる。

トマトと卵を炒めて耐熱皿に入れ、とけるチーズをのせオーブントースターで焼いてもおいしい



手軽にでき、朝食にも向きます。意外と水っぽくならないので、パンにはさんで、サンドイッチにしても good!

おとし卵の具だくさんみそ汁

材料（1人分）

水	150ml
だし用昆布	2.5cm角1枚
にんじん	小1/8本
小松菜	1株
キャベツ	葉1/2枚
切干大根	ひとつかみ
卵	1個
みそ	小さじ1/2

作り方

鍋に水とこんぶを入れておく。
野菜をよく洗う。にんじんは皮をむかずに2mm程の厚さのいちよう切り。小松菜は1~2cm程の長さに切る。キャベツは手で一口大にちぎる。
に切干大根（水に戻さなくてよい）とにんじんを入れ蓋をして火にかける。
沸騰してきたら小松菜とキャベツを加え、弱火で煮る。
具材が軟らかくなるまで煮る。
みそを溶き入れて卵を鍋に落とし割ってひと煮立ちしたら完成!

具材は自分の好みでなんでもOK。
レッツチャレンジ!

食中毒予防ワンポイント

~生卵をさわったら手を洗おう~

卵の殻はきれいに見えますが、サルモネラ菌という食中毒の原因になる菌がついています。さわった後は、必ず手を洗いましょう。



ちくわのピカタ

材料（1人分）

生食用ちくわ	1本
卵	1個
スライスチーズ	1/2枚
青のり	ひとつまみ
小麦粉	適量
油	小さじ1

作り方

ちくわは、長さ5cmに切り縦半分に切る。

に小麦粉をまぶし、軽くはたいて余分な粉を落とす。

ボウルに卵を割りほぐし、青のりを加えて混ぜる。

フライパンに油を熱して、に卵液をスプーンでたっぷりからめ、フライパンに並べ、4等分に切ったチーズをのせて中火で焼き、卵液が固まったら裏返す。

1～2分焼き、チーズがとけて卵液が固まったら出来上がり。

調理のポイント

卵液をたっぷりからめて焼こう！

白身魚や鶏肉で作ってもおいしい！
魚や肉は中心まで火が通るように弱火で焼いてね。

ハムカップマヨコーン・チーズ焼き

材料（1人分）

ハム	1枚
ホールコーン	大さじ大盛2
ピザ用チーズ	大さじ大盛1
マヨネーズ	2～3cm
アルミカップ（9号）	2枚

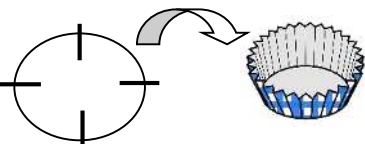
作り方

ハムは、4ヶ所に2cmの切り込みを入れ、2枚重ねたアルミカップに入れる。

を混ぜる。に入れ、オーブントースターで、チーズがとけてハムのふちが軽く焦げるまで焼いて出来上がり。

コーンとチーズだけで副菜にしてもOK！

ハムの切り方



野菜のベーコン巻き

材料（2人分）

ベーコン	4枚
大根	5cm
にんじん	5cm
油	小さじ1/2

作り方

大根とにんじんは皮をむき、厚さ5mmの短冊切りにする。

ベーコンは半分に切る。

半分に切ったベーコンにの1/8をのせて巻き、巻き終わりを上にしてつまようじでとめる。同様に8個作る。

フライパンに油を熱し、を入れて弱火で焼く。ベーコンに焼き色がつくまで動かしながら焼く。

プラスチックのピックは、熱で変形する恐れがあります。焼く時はつまようじにして、盛り付ける時に差し替えましょう。

魚肉ソーセージときのこの甘辛焼き

材料（3人分）

魚肉ソーセージ	1本 (85g)
しめじ	1/2株
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
油	小さじ1
白いりごま	適量

作り方

魚肉ソーセージは厚さ1cmの斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。

フライパンに油を熱し、中火でしめじを炒め、しんなりしたら魚肉ソーセージを加え両面がこんがりするまで焼く。

火を止めて、しょうゆ、みりんを加えてからめる。

仕上げにごまをふったら出来上がり。



ブロッコリーサラダ

材料（4人分）

ブロッコリー	140g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
油	小さじ1

作り方

きゅうりとにんじんはせん切りにする。
小房に分けたブロッコリーとにんじんをゆでる。または、電子レンジにかける。
とを で和える。

ブロッコリーの茎きんぴら

材料（2人分）

ブロッコリーの茎	1本分
にんじん	適量
ごま油	適量
しょうゆ	適量
白すりごま	適量

作り方

ブロッコリーの茎は、皮をむいてせん切りにする。にんじんもせん切りにする。
フライパンにごま油を熱し、を歯ごたえが残る程度に中火で炒め、しょうゆで味をつける。
仕上げに、すりごまをふって出来上がり。

もったいないクッキング
～無駄なく使う編～

ピーマンとコーンの炒め物

材料（1人分）

ピーマン	1個
ホールコーン	大さじ1
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

ピーマンは、縦に切って種を取りせん切りにする。
フライパンに油を熱し、中火でピーマンを少し炒め、全体に油がなじんだらホールコーンを入れてさらに約1分炒める。
塩、こしょうで味を調べて出来上がり。

小松菜としらす干しの炒め物

材料（1人分）

小松菜	60g
しらす干し	10g
ごま油	小さじ1

作り方

小松菜は、食べやすい大きさに切る。
フライパンにごま油を熱し、弱火でカリカリになるまでしらす干しを炒める。
小松菜を加えて、しんなりするまで炒めたら出来上がり。

調理のポイント

しらす干しの塩加減によって味見して、足りないようなら塩を足してね。

葉物野菜の水きり方法

レタスやキャベツなどを生で食べる時や、野菜を炒める前にしっかり水気をきりたいときに便利な方法です！



野菜の入ったザルに、同じくらい両手でしっかりと押さえ、上下にの直径のボウルをかぶせる。振り、水気をきる。

水が飛ぶので流しの中でやってね！



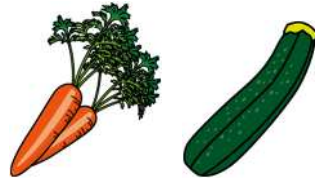
にんじんのマヨネーズ炒め

材料 (1人分)

にんじん	4 cm
マヨネーズ	大さじ 1/2
しょうゆ	少々
青のり	少々

作り方

にんじんはせん切りにする。フライパンにマヨネーズを入れて弱火にかけ、 を入れてしんなりするまで炒め、しょうゆを入れる。火を止めて、青のりをふる。



にんじんの代わりに、じゃがいも、大根、ごぼう、ズッキーニで作っても、おいしいです。

ピーマンとにんじんの塩昆布和え

材料 (4人分)

ピーマン	2 個 (60g)
にんじん	1/8 本
塩昆布	大さじ 1 (4g)

作り方

ピーマンは、縦に切って種を取りせん切りにする。にんじんは、ピーマンと同じくらいの太さのせん切りにする。鍋に湯を沸かし、 をさっとゆでる。の水気をきり、塩昆布で和える。

塩昆布が野菜の水分を吸ってちょうどよい味になります。ゆでたキャベツや小松菜を和えても good!



アスパラとキャベツのソテー

材料 (4人分)

アスパラガス	4 本
キャベツ	1/8 個
にんじん	1/3 本
ウインナー	4 本
しめじ	1/2 株
油	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

アスパラガスは長さ 3 cm、キャベツは大きめのざく切り、にんじんは短冊切り、ウインナーは斜め切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。フライパンに と、油、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。ふたをして強火で 1 分 30 秒加熱し、ふたを開けて 20 秒混ぜる。またふたをして 10 秒加熱する。火を止めてふたをしたまま 1 分おいて、出来上がり。

短時間で調理ができ、冷めてもシャキシャキ感が残る野菜炒めの作り方です。

きゅうりのおかか炒め

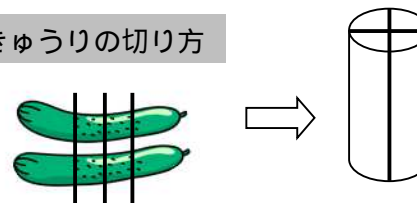
材料 (1人分)

きゅうり	1/2 本
かつお節	ふたつまみ
油	小さじ 1
塩	少々
しょうゆ	少々

作り方

きゅうりは長さ 3 cm に切り、縦 4 等分に切って塩をふっておく。しんなりしたら水で洗い水気をきる。フライパンに油を熱し、 を中火でさっと炒める。かつお節を加えて手早く炒め、しょうゆで味を調べて出来上がり。

きゅうりの切り方



ポテコーン

材料（1人分）

じゃがいも	1/2 個
ホールコーン	大さじ 1
バター	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

コーンとバターの相性がよい
1 品です。冷凍ポテトを使え
ば、切る手間も省けます

作り方

じゃがいもは、1～2cm 角の角
切りにし、水にさらし水気をき
る。

を火が通るまでゆでる。
(電子レンジで加熱してもOK)
フライパンにバターを入れて、
中火でコーンを炒める。

に のじゃがいもを入れ塩、
こしょうで味を調える。

さつまいもの煮物

材料（2人分）

さつまいも	5 cm
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
だし汁	適量

調理のポイント

～レンジで作る場合～

耐熱容器に加熱したさつまいも
と、調味料、だし汁をひたひたに
なるまで入れて混ぜ、ラップをか
け電子レンジで1分～1分30
秒加熱する。そのまま約10分漬
けておくと出来上がり。

作り方

さつまいもは、厚さ1.5～2cm
のいちょう切りにして、水にさ
らしておく。

を耐熱容器に入れ、ラップを
して電子レンジ（600W）で約
2分加熱する。

鍋にさつまいもがひたひたにな
るくらいのだし汁を入れ、砂糖、
しょうゆを加える。

強火にかけて沸騰したところに
を入れ、弱火にして約10分
煮て出来上がり。

じゃがいもと赤パプリカのオイスターソース炒め

材料（4人分）

じゃがいも	1 個
赤パプリカ	1 個
ピーマン	1 個
油	小さじ 2
オイスターソース	小さじ 1
塩	少々
酒	小さじ 1

冷蔵庫の残り野菜でもOK。
ケチャップやカレー粉で味付
けしてもおいしいです。

作り方

じゃがいもは太めのせん切りに
し、水にさらしぬめりを取り水
気をきる。

ピーマン、赤パプリカは、縦半
分に切り種を取り、横2～3mm
幅に切る。

フライパンに油を熱し、中火で
の順に炒め、じゃがいもが
透き通ったら を加え手早く炒
める。



かぼちゃの茶巾

材料（1個分）

冷凍かぼちゃ (生でもよい)	1 切れ
水	大さじ 1

好みで、少量のバターやレーズン
を加えてもおいしくなります。
かぼちゃの煮物を使ってもOK。

作り方

耐熱容器に冷凍かぼちゃと水を
れ、ラップをふんわりかけて電
子レンジ（600W）で約3分加
熱する。

かぼちゃが温かいうちに新しい
ラップで包み、ラップのはしを
まとめてつまんでひねり、茶巾
にしぼれば出来上がり。

ひじきのサラダ（保育園給食レシピ）

材料（4人分）

芽ひじき （乾燥）	大さじ2
にんじん	1/10本
キャベツ	1/2枚
きゅうり	1/4本
ハム	1枚
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1/3
砂糖	少々

作り方

ひじきは、水に約30分浸し、ザルにあけて水気をきる。

野菜とハムはせん切りにしておく。

鍋に水とにんじんを入れて強火にかける。

沸騰したら を入れて約3分ゆでてから、 も加えて約15秒ゆでて、ザルにあけ水気をきる。

ひじきと野菜をボウルに入れて、 を加えて味をつける。

調理のポイント

きゅうりやハムをゆでることで、余分な水分が抜け、殺菌することもできます。材料を、同じ鍋で時間差をつけてゆでることで手間と時間を短縮！

彩りにコーンを入れたり、油をごま油に代えてもおいしいです。お弁当に入れる時は、しっかり水気をきってから入れよう！



きんぴらごぼう（学校給食レシピ）

材料（4人分）

ごぼう	1/4本
にんじん	1/8本
れんこん	1/8本
ちくわ	1/2本
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
七味唐辛子	少々
油	小さじ2

作り方

ごぼうはせん切りにして水にさらす。にんじんはせん切り。れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらす。ちくわは厚さ5mmの輪切りにする。

フライパンに油を熱し、水気をきったごぼうとにんじん、れんこんを、中火で火が通るまで炒める。

にちくわを加え で味をつけ汁を煮つめて火を止める。仕上げに七味唐辛子をふって出来上がり。

調理のポイント

ごぼうやにんじん、れんこんは、火が通りやすいように、形や厚さをそろえて切りましょう。強火にしすぎないように火加減に気をつけてね。

作り置きができて便利な一品。豚肉・ゆで大豆・こんにやくなどを加えると、五目きんぴらになります。



3つのお皿をそろえよう



栄養バランスを整えることは体づくりの基本です

3つのお皿 = 主食 主菜 副菜

果物、乳製品もとりよう！

【果物】

不足しがちなビタミン、食物繊維が豊富。
1日 200gを目安に食べよう。

お弁当に入れる場合は、別の容器に入れ
保冷剤などで冷やして持って行こう。

果物の重さの目安（全て中くらいの大きさ）

みかん 1個	100g	キウイ 1個	70g
バナナ 1本	100g	りんご 1個	300g

【牛乳・乳製品】

骨は、体を支え血液をつくる大切な場所。
20歳までにカルシウムをしっかりととり、適度な運動をして丈夫な骨を作っておこう。
手軽に食べられるヨーグルトやチーズなどもOK！

1日 300～400gを目安にしよう。

3 副菜

ビタミン、ミネラル
食物繊維が豊富な
おかず。
体の調子を整え、便秘
やカゼなどを予防し
ます。

1 主食

炭水化物中心の食品。
日々の活動や脳の
唯一のエネルギー源。
不足すると疲れやす
くなります。

これが基本の3皿です！

野菜・海草・きのこなどを使った料理 **3皿め 副菜**

肉・魚・卵・大豆製品など **2皿め 主菜**

ごはん・パン・麺類など **1皿め 主食**

具だくさんの汁物など **3皿め 副菜**



2 主菜

たんぱく質、脂質が
含まれるおかず。
血液や筋肉、骨を作
るもと。
成長期には欠かせま
せんが、とりすぎに
注意です。

大人になる前の体づくりは
今が大事。

しっかり食べて体も心も
成長させよう！

よく噛んで
味わって食べよう！



吸わない！！最初の一本！！

百害あって一利なし

たばこの煙には有害物質が約 200 種類
含まれていて、そのうちの約 70 種類は
発がん性物質です。

加熱式たばこも、紙たばこと
同じ物質を使って作られています！



炭水化物は太る？

炭水化物は消化されてブドウ糖になり、優先的に体を動かすエネルギーになります。さらに、脳の唯一のエネルギー源です！



具たくさんみそ汁がおすすめ！

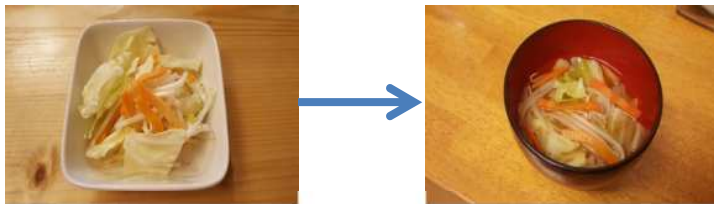
具たくさんみそ汁とは…

3種類以上の野菜、きのこ、海そう



などを70g以上入れた、みそ汁のこと

手軽に作れる



カット野菜なら包丁いらす！



きのこは洗わずほぐせば使える！

こんなものも 活用できる



とろろ昆布や切り干し大根など乾物はさっと入れるだけで、旨味がアップ！



サバの水煮缶やツナ缶が、意外とおいしい！

レシピはP 20へGO

手軽にバランスごはん

野菜をたっぷり入れると

みそ汁が副菜の1品に！



ここにたんぱく質源



をプラスすれば

朝ごはんも
簡単手軽に
バランスよく！

1品で主菜 + 副菜に！！



例えば…
さばの水煮缶を
プラス！！



具たくさんだから
よく噛めるよ！

今よりも、
もっと できる自分に
なりたいなあ！

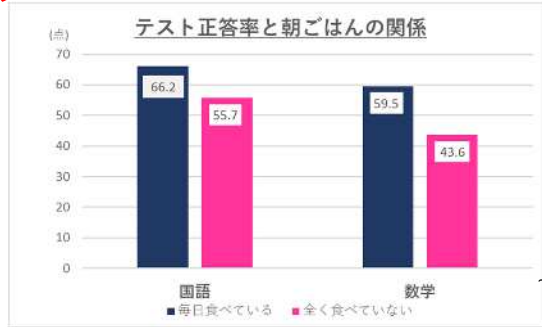
そう思ったら...



見直してみよう！ 朝ごはん



勉強への集中力UP！



令和3年度 全国学力・
学習状況調査 より ~

朝ごはんを食べるための環境を整えよう



寝る2時間前には夕ごはんを済ませましょう。
夕ごはん後の間食は控えて。

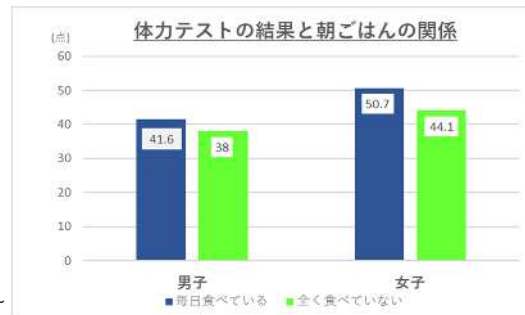
食欲が出るのは、起きてから
30分後くらい。起きてすぐに
コップ一杯のお茶や水を飲むと、
食欲も出やすいです。



体力にも
良い影響を与えてる！



令和3年度 全国体力・運動能力、
運動習慣等調査 より ~



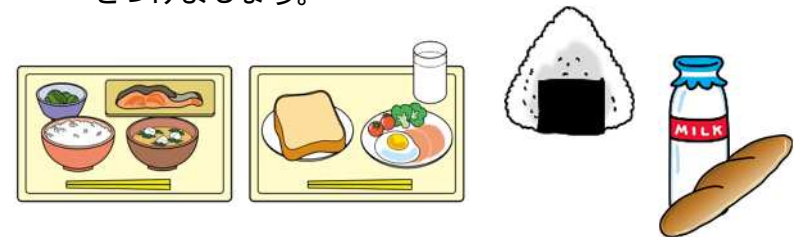
太いたくないなら 朝ごはんを食べよう！

朝ごはん抜きだと、昼ごはんや
夕ごはん、おやつなどで食べ
すぎてしまい肥満のもとに！！

朝ごはんを食べないと活発に
動けなくなり、消費カロリーも
減ってしまいます。

朝ごはんは何食べよう？

基本は『主食・主菜・副菜』のバランスごはん。
難しければ、まずはパンと牛乳やおにぎり、シリアル
など簡単なものからでも、朝ごはんを食べる習慣
をつけましょう。



間食のとり方を考えよう

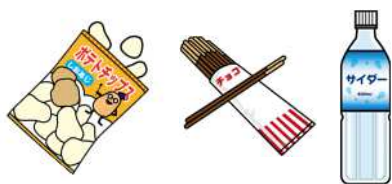
間食 = おやつ お菓子を食べる ではなく
間食の基本は食事で摂り切れないものの“補食”です。
食事が不規則になる時や、量が足りないという場合には、
上手にとって栄養を確保しよう。

家に帰ってから
夕飯までの時間や、
休日に食べる間食を
見直してみよう



あなたは間食に何を食べていますか？

スナック菓子・チョコレート・菓子パン・清涼飲料水・ビスケット・クッキーばかり食べていませんか？これらは、脂肪が多い砂糖が多い塩分が多いので、とりすぎると生活習慣病のリスクが高くなります！食べるものを見直してみよう。



この2つで間食での
エネルギー量を超えて
しまうよ！

間食のエネルギー量は200～250kcalまで

お菓子などの袋には、栄養成分が表示されているので成分表示をよく見て選び、量を決めて食べよう。（33ページを見てね）

ポイントは3つ



時間	食事と食事の真ん中や昼間が
量	おなかいっぱいの手前でやめるのが
内容	たんぱく質やビタミンを含むものが

おすすめは カルシウム



中学までは給食で牛乳を飲んでいたと思いますが高校生もカルシウムは大切！！
おやつにもとり入れてみましょう。
他にも 日光に当たる、運動をすることでより骨が強くなります。



貧血を予防しよう

運動、勉強をしっかりとるためにも貧血は大敵！ しっかりと食べて貧血を予防しよう。

貧血と症状

全身に酸素を運ぶ大切な役割をする血液中のヘモグロビンが減ってしまった状態のこと。

＜貧血の症状＞

- ・息切れ、めまい
- ・思考力の低下
- ・だるい、疲れやすい
- ・食欲不振
- ・食べ物が飲み込みにくい など

また、心臓にも負担がかかるので気をつけたい症状です。

貧血の原因

- ・栄養バランスが偏った食事や無理なダイエット
- ・激しい運動（赤血球 が破壊される）
- ・女子の場合は月経



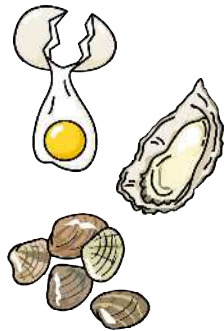
赤血球：酸素を全身に運ぶ血液の成分

赤血球の中にヘモグロビンが含まれている

この食品を意識して食べよう！ 『鉄 + たんぱく質 + ビタミンC + 葉酸 = 貧血予防』

鉄が多く含まれる食品

牛肉やレバーなどの動物性の食品に多く含まれる。肉、魚介、卵などからまんべんなくとろう。



牛肉
レバー
カキ
アサリ
卵黄など

鉄が多く含まれる食品

色の濃い野菜や海藻類に多く含まれる。カルシウムなどのミネラルを多く含む食材も多いので、積極的に食べよう。

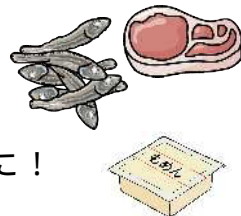


ほうれん草
ひじき
納豆
切干大根
小松菜など

たんぱく質が多く含まれる食品

たんぱく質は、ヘモグロビンの材料となる。

主菜は毎食欠かさずに！



肉類
魚介類
大豆製品
卵など

葉酸

特にレバーや葉物野菜に多く含まれています！

ビタミンCが多く含まれる食品

ビタミンCは、鉄の吸収率を高めてくれる。野菜をしっかりと食べよう。食後に果物を食べるのも効果的。



いちご
キウイフルーツ
グレープフルーツ
トマト
ブロッコリーなど



スポーツをする皆さんへ



スポーツをする人は、より十分な栄養が必要！ しっかり食べてパフォーマンスアップ！

筋力アップや疲労回復を高める食事のポイント

食事は1日3回食べる。特に朝食はしっかりとろう！

基本の食事は26ページを見てね。

食事と補食でエネルギー・栄養不足を予防

野菜、果物、乳製品を毎日食べる。

不足しやすい栄養素...鉄 カルシウム ビタミン

鉄については30ページを見てね。

水分を積極的にとる。

運動中はもちろん、運動前後もしっかりと

食べるタイミングも大事

- 適切なタイミングでとることで、集中力、持久力を高め、疲労を回復する。
- 朝・昼・夕食はできるだけ決まった時間にとる。
- 補食はとるタイミングによって内容を変える。
- 夕食が遅くなる場合は「補食+軽めの食事」で

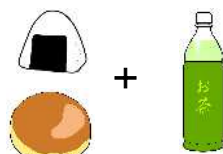
補食の内容とタイミング

運動前...消化吸収がよく、エネルギーと水分を補給できるもの

始める1~3時間くらい前だったら

吸収の早い炭水化物中心の食べ物

例：おにぎり・あんぱん+お茶・果汁100%ジュースなど

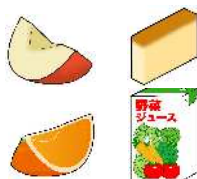


始める30分くらい前だったら

消化、吸収の早い食べ物

例：バナナ・りんご・みかん・カステラ

果汁100%ジュース・野菜ジュースなど



始める10分くらい前だったら

すぐにエネルギー源になる食べ物

例：スポーツ用のゼリーやスポーツドリンクなど



運動後...主に炭水化物やたんぱく質、
ビタミン類が補給できるもの



運動後30分以内を目安に

栄養価が高く、消化・吸収のよい食べ物

例：オレンジジュース(果汁100%)・牛乳・豆乳
バナナ・ヨーグルト・スポーツドリンクなど

睡眠も大切！

しっかり睡眠をとることで、トレーニングで傷ついた筋肉が修復され、体力もアップします。



外食をするとき

外食は食べ方や選び方のポイントを押さえて上手に楽しもう。

外食の欠点



- 野菜が不足しやすい
- 高脂肪、高エネルギーになりやすい
- 塩分をとりすぎることもある

ポイントを参考に
欠点を克服しよう！

1食の
目安量は？

野菜料理は1～2皿分
エネルギーと食塩摂取量

	エネルギー	食塩相当量
高校生男子	900～1000 kcal	2.5 g
高校生女子	700～800 kcal	2.1 g

ポイント1 メニュー選び

まずは『主食』『主菜』『副菜』の3つのお皿がそろうように選ぼう！

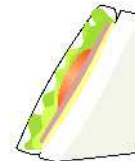
- 単品より定食を
- 単品でも野菜が多いものを
- 主食や油の多い料理の重ね食べは×
ラーメン+ライス パスタ+ピザ
うどん+いなりずし など
- 栄養表示をチェック！



定食メニュー

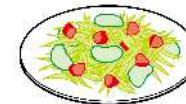


野菜ラーメン

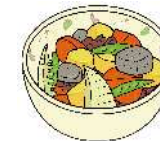


野菜サンドイッチ

○副菜不足の時は、家の食事でカバー！



野菜サラダ



野菜の煮物



汁物にカットわかめ

ポイント2 店別、バランスのととり方

若い世代は野菜が不足！意識して、しっかりとろう！

ファミリーレストラン

肉料理やパスタは油が多くなりがち！
サイドメニューを活用して、
付け合せに野菜も食べよう
+ サラダ、スープを！



ファーストフード店

ハンバーガーと炭酸飲料だけでは
野菜不足！

サイドメニューや飲み物で一工夫
+ サラダ、野菜ジュースを！



ラーメン店、そば屋、うどん屋

野菜不足、塩分・エネルギー過剰になりやすい！
具の多い物をチョイス！
汁は全部飲みほさない。
重ね食べになる注文をしない。



かしこく利用を

コンビニを利用するとき

全体量を考える

お店で買ってくるとき



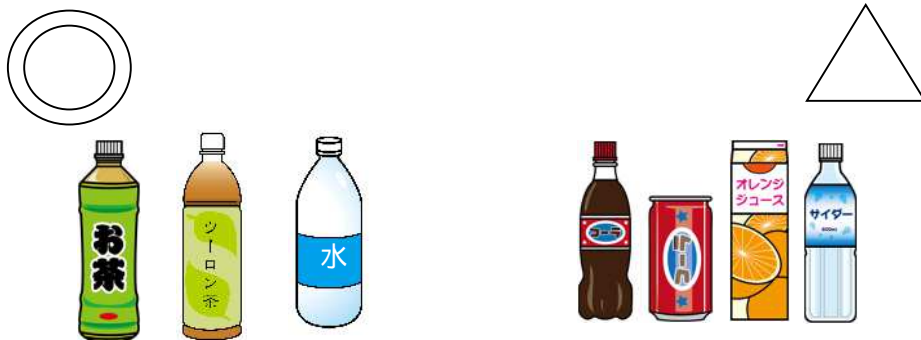
食事は、主食・主菜・副菜がそろうようにしよう。

コンビニでは、好きなものだけを買ってしまいがち。栄養成分表示を確認し、1食にとりたいエネルギー量などを考えて選ぼう。(詳しくは32ページを見てね)

飲み物も健康志向で

飲み物は、お茶など甘味のないものを選ぼう。

冷たい飲み物は、甘味を感じにくいいため、気付かないうちに糖分をとり過ぎて、肝心の食事が食べられなくなることがあります。



表示をよく見て正しい選択を

どんな栄養成分がどのくらい含まれているのか、それを一目で分かりやすくしたものが栄養成分表示。この表示の確認を習慣化して、食品の選択や栄養成分の過不足のチェックなどに役立てよう。

栄養成分表示

1袋(50g)あたり

エネルギー	260 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	33.2 g
食塩相当量	0.9 g

100g、1袋分、1食分など、一定の単位あたりの含有量が表示されています。栄養成分表示を見るときは、数値が食品何gあたりなのか、1食あたりなのかなどに注意しよう。

エネルギーから食塩相当量までの5項目が表示されています。これらに加えカルシウムなど、他の成分の量が書かれていることもあります。

必要エネルギーは体格や運動量など人によって異なりますが、塩分の摂取量の目安量は同じです！

1日目安量 (男性) 7.5g未満 食塩約小さじ1と1/4

(女性) 6.5g未満 食塩約小さじ1と1つまみ



みんなで減らそう! 「食品ロス」



「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスは身近な問題であり、国際社会の共通目標の1つでもあります。私たちの行動ひとつで世界を変えることができます。今日から減らそう、食品ロス!

<こんなにしている食品ロス>

◇ 食品ロスの現状



<食べ物を捨ててしまうなんてもったいない!>

わたしたちが料理を食べるまでには、食材を作った方、食材を調理した方など、さまざまな人が携わってきています。ただ捨ててしまうのは“もったいない”ですね。できることから始めてみましょう。

<食品ロスを出さないためにはどうする?>



- 食べ残さない** 好き嫌いをなくして残さず食べよう。
- 買いすぎない** 必要な分だけ買うようにしよう。
- 期限を切らさない** 期限が切れる前に料理をしよう。
- 取りすぎない** 調理時に食べられる部分を切り取りすぎないようにしよう。

おまけの新生活応援情報!!

なやんだり、心が疲れてしまったら...


- レシピ **好きなことに打ち込んで、気分をリフレッシュ!!** (スッキリ効果)
- スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など
- レシピ **苦しい気持ちを書き出してみよう** (おちつき効果)
- レシピ **深呼吸して、からだの力を抜こう** (リラックス効果)

でも、一番効果があるのは...

信頼できる誰かに話す(相談する)こと

家族、友人、学校の先生、スクールカウンセラー等に話してみましょう。

もしまわりに話せる人がいなくても、相談窓口があります。

内容	連絡先	受付時間
友達や学校、家のことなど、だれにも相談できずに困っているとき	松本市 子どもの権利相談「 こころの鈴 」 0120-200-195	月～木曜日・土曜日 午後1時～6時 金曜日 午後1時～8時
からだやこころの健康の相談したいとき	松本市健康づくり課 0263-34-3217	平日 午前8時30分～ 午後5時15分
死にたいくらいつらい気持ちになったとき	松本市自殺予防専用相談「 いのちのきずな 」 0263-34-3600	平日 午前9時～午後5時15分
こころ、からだ、性のことで相談したいとき	松本市まちかど保健室(予約先: こども育成課) 0263-34-3291	場所: あがたの森文化会 (水) 午前10時～午後5時 (金) 午前10時～午後4時 (水曜日の面接は予約が必要です)
友達や学校、家のことなど、相談したいとき	24時間子ども SOS ダイヤル なやみいおう 0120-0-78310	毎日 24時間
誰に話していいかわからないとき	よりそいホットライン つなく ささえる 0120-279-338	毎日 24時間
LINEやチャットで悩みを相談	SNS相談	 厚生労働省HP (SNS相談)

友達から相談されたら...

なやみをじっくり聞き、信頼できる大人に、一緒に相談しましょう。

栄養価・索引 (五十音順) 栄養価は全て1人分

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
23	アスパラとキャベツのソテー	99	2.5	8.3	1.0
18	味つけ卵(しょうゆ味)	135	7.3	5.6	2.8
18	味つけ卵(みそ味)	130	8.1	6.6	2.4
19	あぶたま煮	175	12.3	12.6	1.9
8	ウインナー炒め	97	3.5	7.5	0.6
18	うずらの卵のカレー煮	102	6.1	8.5	1.0
2	梅おかか和え	14	1.0	0.3	0.3
20	おとし卵の貝だくさんみそ汁	134	8.5	6.2	1.0
13	カジキのオイスターソース炒め	275	10.7	14.8	1.4
13	カジキの照り焼き	125	9.6	7.3	1.1
24	かぼちゃの茶巾	39	0.6	0.2	0
23	きゅうりのおかか炒め	64	2.9	5.2	0.4
21	魚肉ソーセージときのこの甘辛焼き	81	3.8	4.4	0.9
25	きんぴらごぼう	64	0.9	2.6	0.8
22	小松菜としらす干しの炒め物	64	2.8	5.3	0.4
12	サケの磯部マヨ焼き	121	11.5	5.3	0.6
16	ささみのマヨネーズフライ	289	10.8	25.5	0.7
24	さつまいもの煮物	75	1.0	0.3	1.1
14	サバのケチャップ煮	219	13.2	15.4	1.0
24	じゃがいもと赤パプリカのオイスターソース炒め	53	0.8	2.6	0.5
15	スパイシーチキン	226	12.7	18.7	0.4

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
7	卵焼き	220	12.8	16.2	1.3
18	たまねぎ入り卵焼き	179	10.7	12.9	0.8
12	タラのピザ焼き	92	11.7	2.2	0.7
21	ちくわのピカタ	192	11.7	13.6	1.1
15	照り焼きチキン	237	13.4	13.4	2.7
20	トマトと卵の炒め物	215	11.3	16.0	1.1
14	ドフイカレー	402	11.4	12.6	0.9
16	鶏むね肉のケチャマヨ和え	197	8.8	15.3	0.8
23	にんじんのマヨネーズ炒め	62	0.4	5.4	0.3
21	ハムカップマヨコーン・チーズ焼き	130	4.0	8.9	0.8
25	ひじきのサラダ	26	1.2	1.2	0.5
22	ピーマンとコーンの炒め物	64	0.7	5.2	0.4
23	ピーマンとにんじんの塩昆布和え	7	0.1	0	0.2
17	豚肉の梅しそ巻き	156	6.9	12.7	0.2
17	豚肉のから揚げ	192	0.6	12.7	1.4
22	ブロッコリーサラダ	32	1.7	1.5	1.0
19	ブロッコリーとポテトの卵焼き	189	11.9	10.9	1.0
22	ブロッコリーの辛きんぴら	46	1.9	3.3	0.3
24	ポテコーン	62	1	3.3	0.4
21	野菜のベーコン巻き	92	5.9	5.4	0.8

※食塩相当量には、煮汁やつけ汁の塩分量も含まれています。

あとがき

このレシピ集の作成・配布は「第2期松本市食育推進計画すこやか食プランまつもと」で計画したものです。

平成24年度に行われた「食に関するアンケート調査」の結果が基礎データとして使われています。アンケートには、当時の中学2年生と保護者のみなさんにもご協力いただきました。

また、レシピ集の作成にあたっては、松本市PTA 連合会家庭教育委員のみなさま、中学校教諭、中学生のみなさまにも大変ご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

松本市食育推進計画や食に関するアンケートの調査結果、食育推進計画庁内関係各課の取組みについてはこちらをごらんください。



発行 平成27年1月（令和5年10月改訂）
編集 松本市食育推進栄養士会議
（事務局：松本市保健所健康づくり課）
電話 0263-34-3217
FAX 0263-39-2523



松本市は元気な体と心づくりを応援します



こちらの二次元コードから、
このレシピ集をカラーで見ることが
できます。スマートフォンや
タブレットでぜひご覧ください。



食に関する情報はあふれています。
正しい情報を上手に活用しましょう。