



# 食育・健康料理教室レシピ

2023年度

食育・健康料理教室は2004（平成16）年から公民館等を利用して健康づくりと生活習慣病の予防・食育の推進を目的として、県民に直接望ましい食と栄養について実習を通じて働きかける事業として開始しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため一時中止しましたが2023年度は4会場で実施しました。

（公社）千葉県栄養士会事業部



目 次

千葉市きぼーる (10月)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

- ご飯
- ピーマンのえび詰合焼き
- きのこ温泉卵の温野菜サラダ
- 根菜とウィンナーの和風スープ
- くず餅風豆乳プリン

松戸市市民会館 (11月)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

- 五穀米いりご飯
- 鶏むね肉の香味マリネ
- 小松菜のマスタード和え
- きのこ汁
- 豆乳抹茶プリン

柏市永楽台近隣センター (11月)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

- もち麦入りご飯
- いわしのにらピカタ
- キャベツののり和え
- 豆乳味噌汁
- くるみゆべし

鴨川ふれあいセンター (12月)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

- ご飯
- ぶりの南蛮炒め
- 白菜の塩昆布サラダ
- 茶碗蒸し
- 嶺岡とうふ

## ☆献立名☆

- ・ご飯
- ・ピーマンのえび詰焼き
- ・きのこ温泉卵の温野菜サラダ
- ・根菜とウインナーの和風スープ
- ・くず餅風豆乳プリン



- ・ピーマンの肉詰めをえびに変えた料理です。
- ・副菜、スープには、きのこや根菜類をたっぷり使用して、食物繊維が豊富なメニューです。
- ・デザートのかず餅風豆乳プリンは、豆乳、牛乳、きな粉を使い少量ながらたんぱく質が多く取れます。

### 〈1食分の栄養価〉

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
ご飯	213	3.7	0.5	0.0
ピーマンのえび詰焼き	130	12.8	5.9	0.7
きのこ温泉卵の温野菜サラダ	177	8.2	14.9	0.5
根菜とウインナーの和風スープ	67	2.9	3.9	0.9
くず餅風豆乳プリン	75	3.3	2.5	0.0
合計	662	30.9	27.7	2.1

### ※ ごはん

食品	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
米	60	120g	①米は洗い、炊飯器の水加減に合わせ炊く。
水	90	360ml	

### ※ピーマンのえび詰焼き

食品	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
ピーマン	30	2個	①ピーマンはへたを取らずに縦半分に切り、種を取り除く。 ②えびは背わたを取り、包丁でたたいて細かく刻む。たまねぎはみじん切りにする。
むきえび	50	100g	
豚ひき肉	10	20g	③ボウルに豚ひき肉と②、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜたら、等分にして、軽く片栗粉(分量外)をふったピーマンに詰める。
たまねぎ	5	10g	
塩	0.5	小さじ1/5	④フライパンに油を温め、ピーマンを並べたら酒を入れ、ふたをして弱火で10~15分焼く。途中で裏返し、中まで火が通ったら器に盛る。
A 砂糖	1	小さじ2/3	
酒	5	大さじ2/3	★好みでケチャップやウスターソースをかけてもよい。
片栗粉	2	大さじ1/2	
サラダ油	2	小さじ1	
酒	4	大さじ1/2	

### ※きのこ温泉卵の温野菜サラダ

食品	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
レタス	15	1/2枚	①レタス、スプラウトは洗って水気をきっておく。きのこ類は根元を切ってほぐし、にんにくはみじん切りにする。
スプラウト	5	1/4パック	
しめじ	15	1/4パック	②フライパンにバターを入れ火にかけ、バターが溶けたらにんにくを炒めて、香りが出たらきのこ類を加えて炒める。きのこに火が通ったらレモン汁を振りかける。きのこ類は皿に取り出し冷ましておく。
エリンギ	15	中1/2本	
まいたけ	15	1/6パック	③ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。ドレッシングは小さじ2程度、取り分けておく。
バター	5	10g	
にんにく	3	1/2片	④③のボウルにレタス、スプラウトを入れて和える。
レモン汁	1	小さじ1/2	
A サラダ油	3	大さじ1/2	⑤④を皿に盛りつけ、きのこ類のをせ、取り分けたドレッシングをかけてから、温泉卵を飾る。
フルーツビネグ	3	大さじ1/2	
塩・こしょう	0.1	少々	
粒マスタード	2	小さじ1	
砂糖	少々	一つまみ	
温泉卵	50	2個	

### ※根菜とウインナーの和風スープ

食品	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
れんこん	10	20g	①根菜類は半月またはちょう切にする。
ごぼう	10	20g	
にんじん	10	20g	②油揚げは5mm幅に切り、ウインナーは3mmの輪切りにする。
だいこん	10	20g	
油揚げ	3	1/4枚	③鍋に水を入れ火にかけ、根菜類を入れる。しばらくして②を加える。
ウインナー	10	1本	
しょうゆ	3	小さじ1	④根菜類が軟らかくなったら、昆布茶としょうゆで調味して器に盛りつける。
水	150	300ml	
昆布茶	1	小さじ3/4	

### ※くず餅風豆乳プリン (作りやすい量4人分)

食品	分量		作り方
	1人分(g)	4人分	
豆乳	40	160ml	①ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。
牛乳	25	100ml	
砂糖	3.5	大さじ1・1/2	②鍋に豆乳、牛乳、砂糖を入れ80℃程度に温める。(沸騰させないように注意する)火からおろしてゼラチンを加えてよく混ぜ溶かす。
ゼラチン	1.5	1袋	
水	7	大さじ1	③粗熱が取れたら、器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
きな粉	3	大さじ1	
黒蜜	7	大さじ1	④固まったら、きな粉と黒蜜をかける。

## ☆献立名☆

- ・ 五穀米入りご飯
- ・ 鶏むね肉の香味マリネ
- ・ 小松菜のマスタード和え
- ・ きのこと汁
- ・ 豆乳抹茶プリン



- ・ 野菜たっぷりのメニューです。
- ・ 鶏むね肉はたんぱく質が多く含まれます。

加熱するとばさばさになる肉が、たれに漬け込むことによりジューシーな味わいになります。

### 栄養価計算

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
五穀米入りご飯	214	3.7	0.5	0.0
鶏むね肉のマリネ	160	20.0	12.0	1.0
小松菜のマスタード和え	112	4.0	2.6	0.8
きのこと汁	17	2.0	0.4	0.7
豆乳抹茶プリン	69	1.7	0.8	0.0
<b>合計</b>	<b>572</b>	<b>31.4</b>	<b>16.3</b>	<b>2.5</b>

### ※五穀米入りご飯

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
米	50	100g	①米は洗って分量の水に浸水させる。 ②五穀米と表示の水を加えて炊く。
五穀米	10	20g	
水	75	150ml	

### ※鶏むね肉の香味マリネ

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
若鶏むね肉皮なし	80	160g	①鶏むね肉を一口大に切り、酒をもみ込む。 ②長ねぎ、生姜、にんにくをみじん切りにし、Aと合わせる。 ③フライパンに油をしき、もみ込んだ肉を焼く。焼いた肉をトレーに取り、②をかけて4~5分漬ける。 ④長ねぎの青い部分を縦半分に切り、さらに斜めに薄く切って水にさらす。 ⑤肉を皿に盛り付け、④の漬け汁と水気をきった⑤を上のにせる。
酒	2.5	小さじ1	
長ねぎ	25	1/2本	
しょうが	3	1/2片	
にんにく	3	1/2片	
しょうゆ	9	大さじ1	
A 酢	7.5	大さじ1	
ごま油	3	大さじ1/2	
砂糖	0.4	小さじ1/4	
サラダ油	2	小さじ1	
長ねぎ(青い部分)	20	1/2本	

### ※小松菜のマスタード和え

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
小松菜	40	1/2把	①小松菜はゆでて3~4cmに切る。 ②にんじんは短冊切りにし、しめじは石づきをとって小房に分け、どちらもゆでて冷ましておく。 ③もやしはさっとゆでて、ざるにとり、ツナは油を切っておく。 ④ボウルに①②③を入れ、さっと混ぜてから粒マスタード、マヨネーズ、しょうゆを入れて和える。
にんじん	20	1/4本	
しめじ	10	1/4個	
もやし	25	1/4袋	
ツナ缶(油漬)	15	小1/2缶	
粒マスタード	4	大さじ1	
マヨネーズ	4	小さじ2	
しょうゆ	3	小さじ1	

### ※きのこと汁

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
生しいたけ	10	1枚	①しいたけは薄切りにし、まいたけは小房に分ける。えのきたけは根を落として半分に分ける。なめこはさっと水に通す。みつばは3~4cmに切る。 ②鍋に出汁を入れて火にかけ、煮立ったら、きのこと類を入れる。再び煮立ち火が通ったら、調味料を加える。 ③味を調べ、三つ葉を加えたら火を消し、器に盛りつける。
なめこ	10	1/2袋	
まいたけ	12.5	1/4パック	
えのきたけ	25	50g	
みつば	10	1/4袋	
水	150	300ml	
塩	0.5	小さじ1/6	
醤油	1.5	小さじ1/2	
和風だしの素	1	2g	

### ※豆乳抹茶プリン (作りやすい量4人分)

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	4人分	
アガー	1.7	5g	①アガー、砂糖、抹茶をよく混ぜておく。 ②鍋に水と①を入れてよく煮溶かす。 ③②に豆乳を加えて沸騰直前まで加熱し、火からおろしたら粗熱をとり、器に流し入れ冷やし固める。 ④固まったら、ゆで小豆を上のにせる。
砂糖	9	40g	
抹茶	0.4	小さじ1/2	
水	25	100ml	
豆乳	37.5	150ml	
ゆで小豆(加糖)	5	20g	

## ☆献立名☆

- ・もち麦入りご飯
- ・いわしののらピカタ
- ・キャベツののり和え
- ・豆乳味噌汁
- ・くるみゆべし



・三枚に卸して骨を除いたいわしに、ニラ入りの溶き卵をたっぷりまぶしてソティした料理です。彩りもきれいで、栄養も豊富です。

・いわしは栄養価の高い魚で、特に中性脂肪を少なくする働きのあるEPAや、脳の活性化にも関わり認知機能の改善に効果があると言われていたDHAが多く含まれています。

・ニラの臭いの成分アリシンは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があります。

### 〈1食分の栄養価〉

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
もち麦入りご飯	197	3.3	0.5	0
いわしののらピカタ	149	12.2	9.3	0.7
キャベツののりあえ	54	3.4	3.3	0.6
豆乳みそ汁	100	6	2.8	0.9
くるみゆべし	185	3.7	5.9	0.1
<b>合計</b>	<b>685</b>	<b>28.6</b>	<b>21.8</b>	<b>2.3</b>

### ※もち麦入りご飯

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
米	50	100g	①米は洗い、炊飯釜に入れ、いつもの水加減にして、もち麦を加える。水を50mlたして30分ほど給水後に炊く。
もち麦	10	10g	

### ※いわしののらピカタ

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
いわし	40	2枚	①開いたイワシはザルにのせて塩を振る。 ②玉ねぎはすりおろし、しょうゆと酢を合わせておく。 ③ボールに卵を溶き入れ、長さ1cmに切ったニラを加えて混ぜる。 ④イワシの水分をペーパータオルで軽く拭き、小麦粉をまぶす。 フライパンに油を熱し、いわしを③の卵液にくぐらせ、焼く。卵液が少し固まったら裏返し、蓋をして中火で4分ほど焼く。 (卵液が余ったら更にかける) ⑤器に④を盛り付けて②をかけ、半分に切ったミニトマト添える。
塩	0.1	少々	
小麦粉	3	大さじ1/2	
のら	10	2本	
卵	30	1個	
油	3	大さじ1/2	
たまねぎ	6	12g	
しょうゆ	3	小さじ1	
酢	2.5	小さじ1	
ミニトマト	15	4個	

### ※キャベツののりあえ

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
キャベツ	60g	2枚	①キャベツは2cm角に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジでしんなりするまで加熱する。 ②小鍋に湯を沸かし、しらすを入れ、すぐザルに上げる。 ③①の水気を軽く絞り、②、ごま油、しょうゆを加えて混ぜ、さらに焼きのりをちぎり、加え混ぜる。
ごま油	3	大さじ1/2	
しょうゆ	3	小さじ1	
しらす	10	20g	
焼きのり	1.5	全型1枚	

### ※豆乳味噌汁

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
さといも	50	2個	①里芋は皮をむき、厚さ1cmの輪切りまたは半月切りに、だいこん、にんじんはいちょう切りに、しいたけは石づきを除いて1/4に、切る。油揚げは短冊切りにする。 ②鍋にだしとさといも、だいこん、にんじん、油揚げ、しいたけの順に入れ、軟らかく煮る。 ③豆乳を加えてみそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
油揚げ	7	1/2枚	
だいこん	40	80g	
にんじん	10	20g	
しいたけ	10	1枚	
だし	120ml	240ml	
豆乳(無調整)	50ml	100ml	
みそ	6	小さじ2	

### ※くるみゆべし(作りやすい分量4人分)

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	4人分	
くるみ	7.5	30g	①くるみは粗く刻む。 ②ボウルに白玉粉と黒砂糖を入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。 ③②にしょうゆ、①の順に加えて混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで1分40秒(500Wで2分)加熱し、ゴムベラなどでよく混ぜて再び20秒程加熱し、よく混ぜる。 ④きな粉を敷いたパットに③を取り出して広げ、きな粉をまぶし冷まして好みのサイズに切る。
白玉粉	25	100g	
黒砂糖(粉末)	10	40g	
水	25	100ml	
しょうゆ	2	小さじ2	
きな粉	3	大さじ1	

☆献立表☆

ご飯

ぶりの南蛮炒め

白菜の塩昆布サラダ

茶碗蒸し

嶺岡とうふ



・ぶりの南蛮炒めは魚と野菜が同時にとれ、色もきれいで年代を問わず食べられる一品です。

〈1食分の栄養価〉

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
ご飯	205	3.7	0.5	0.0
ぶりの南蛮炒め	297	13.8	16.7	0.6
白菜の塩昆布サラダ	60	1.6	3.5	0.8
茶碗蒸し	61	5.9	2.7	0.4
嶺岡とうふ	105	3.0	3.1	0.3
合計	728	28.0	26.5	2.1

※ご飯(長狭米)

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
米	60	120g	① 米は洗い、炊飯器の水加減に合わせて炊く。
水	90	180ml	

※ぶりの南蛮炒め

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
ぶり	60	120g	① ぶりは1切れを4等分にし、Aで下味をつけて15分おく。軽く汁気をふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
A しょうゆ	2.5	大さじ1/4	
酒	2	大さじ1/4	② れんこんとパプリカは乱切りに、こねぎは小口切りにする。
片栗粉	2.5	大さじ1/2	
れんこん	20	40g	③ Bの調味料を合わせておく。
赤パプリカ	15	1/4個	④ フライパンに半量の油を熱し、れんこん、パプリカを炒め取り出す。
黄パプリカ	15	1/4個	
サラダ油	6	大さじ1	⑤ フライパンに油を足し、ぶりを焼く。焼き色がついたら、④の野菜を加える。
めんつゆ	4	小さじ1強	
B 酢	3	小さじ1強	⑥ Bを加え、とろみがつくまで煮詰める。
みりん	3	小さじ1	
砂糖	1.5	小さじ1	⑦ 器に盛りつけ、こねぎを散らす。
水	4	大さじ1/2	
しょうが汁	1	小さじ1/2	
こねぎ	2	3本	

※白菜の塩昆布サラダ

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
白菜	50	100g	① 白菜は5cm長さ、3mm幅に切り、塩昆布と合わせ軽くもむ。
塩昆布	4	8g	
柿	20	40g	② 柿はせん切りにする。
レモン汁	2.5	小さじ1	③ ①の水分を軽く絞り、柿と混ぜる。
マヨネーズ	3	大さじ1/2	
すりごま	2	大さじ1/2	④ レモン汁、マヨネーズ、すりごまを加え、和える。

※茶碗蒸し

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
干しいたけ	2	4g	① 干しいたけは、水(50ml)で戻しておく。
しいたけの戻し汁	15	大さじ2	
卵	25	1個	② 糸みつばは、2cm長さに切る。
冷凍エビ	10	20g	③ ボールに卵を割り、とき卵にする。
どうもろこし(缶)	10	20g	④ しいたけ戻し汁、白だし、だしを加えて濾す。
白だし	5	小さじ2	器に、しいたけ、エビ、どうもろこしを入れ、③を加える。
だし	100	200ml	⑤ ④にアルミホイルで蓋をして蒸し器に入れる。
糸みつば	5	10g	最初は強火で2~3分、弱火にして5~10分蒸す。
			⑥ 仕上げに②の糸みつばをのせる。

※嶺岡とうふ(作りやすい分量 3人分)

食品名	分量		作り方
	1人分(g)	3人分	
牛乳	67	200ml	① 鍋に(A)を合わせて入れ牛乳を少しずつ加える。
上新粉	1	小さじ1	
A 片栗粉	11	32g	② 混ぜながら火にかけ、餅状になったら2分練り火からおろして更に3分練る。パットに入れ氷水で冷ます。
グラニュー糖	2.7	小さじ2	
黄な粉	2	大さじ1	③ 冷めたら切って(B)をまぶす。
B さとう	1	小さじ1	
塩	0.2	少々	