

家族でゆっくりお料理をして過ごしませんか？

うち時間に美味しいお料理を作って、家族で食育を楽しみませんか？
簡単で彩りの良い、体に優しいレシピを紹介します。

主 食



彩り手綱寿司

材料（4人分）

- 米…2合 ●だし昆布…5cm長さ ●カニカマ…4本
- きゅうり…150g ●卵…2個
- A【酢…40cc、砂糖…34g、塩…6g】

作り方

- ①だし昆布を入れてご飯を炊き、Aを混ぜ合わせずし飯を作る。
- ②卵は塩少々を入れ、薄焼き卵を作る。カニカマは赤い部分と白い部分を分けておく。きゅうりはカニカマの長さに切り、縦に薄くスライスし、種の部分は切り離す。薄焼き卵もカニカマの長さに細く切る。
- ③巻きずしの上にラップを広げ、卵、カニカマ赤、きゅうり、カニカマ白の順に斜めに並べていき、上にすし飯を棒状にしてのせてギュッと巻く。食べやすく切り、盛り付ける。

（一人分）

エネルギー…314kcal
塩分…1.5g

主 菜



ローストポーク

- 豚ロース塊肉…500g ●にんにく…1片 ●塩…小さじ1
- あらびきこしょう…少々 ●オリーブ油…大さじ1
- レタス…150g ●ミニトマト…6個 ●A【みりん…大さじ2、粒マスタード…小さじ1、しょうゆ…大さじ2】

- ①塊肉に塩・こしょうをすりこみ、ビニール袋に入れ、（にんにくも）20分～一晩冷蔵庫に置く。
- ②フライパンで全面に焼色を強めにつける。
- ③オーブンは120℃に予熱しておく。
- ④アルミホイルで器を作り、焼けた塊肉をのせ、120℃のオーブンで60分低温焼きする。
- ⑤焼きあがったら取り出しアルミホイルで包んで保温する。
- ⑥⑤のアルミホイルに出た肉汁とAの材料を小鍋に入れ、煮詰めてソースを作る。
- ⑦薄くスライスし、レタスとミニトマトと共に盛り付け、ソースをかける。

（一人分）

エネルギー…251kcal
塩分…1.4g

副 菜

おもてなしコブサラダ



材料（4人分）

- サニーレタス…4枚 ●卵…2個 ●サラダチキン…40g
- きゅうり…1本 ●トマト…150g ●コーン缶…50g
- A【にんじん…100g、砂糖…小さじ1、レモン汁…小さじ2】
- B【マヨネーズ…大さじ4、ケチャップ…大さじ1.5、牛乳…大さじ1、酢…小さじ2、塩・こしょう…少々、にんにくすりおろし…小さじ1/4】

作り方

- ①人参は千切りにし、塩もみして水けを絞る。ボールに入れ、Aの砂糖とレモン汁でマリネする。サニーレタスは食べやすくちぎる。
- ②残りの材料は1cmの角切りにする。
- ③切った材料を大皿に縦に材料ごとに並べ、彩りよく盛り付ける。
- ④Bの材料を混ぜてドレッシングを作り、サラダにかける。

（一人分）

エネルギー…171kcal
塩分…0.5g

お や つ

苺とパナコッタのゼリー

材料（10人分）

- ★苺のゼリー
- 苺（小粒）…1パック ●水…100cc ●赤ワイン…100cc ●砂糖…50g ●粉ゼラチン…5g
- ★パナコッタ
- 生クリーム…200cc ●牛乳…100cc ●砂糖…50g ●粉ゼラチン…5g

作り方

- ★苺ゼリー
- ①苺はへたを取り、半分に切っておく。
- ②小鍋に水と赤ワインと砂糖を入れ火にかけて溶かす。沸騰させてアルコール分をとばす。苺を入れて10秒だけ煮る。
- ③火を止めて粉ゼラチン5gをふり入れてよく溶かす。型に流し入れ、固まるまで冷やす。
- ★パナコッタ
- ①生クリームと牛乳と砂糖を小鍋に入れて火にかけて砂糖を溶かす。解けたら火を止めて粉ゼラチンを入れて溶かす。
- ②粗熱をとり、常温になったら、固まった苺ゼリーの上に静かに流し入れる。しっかり固まったら出来上がり。※苺ゼリーに天然の赤色色素を入れると綺麗に発色します。



（一人分）

エネルギー…149kcal

主 食

たいの香りご飯



材料（6人分）

- 米…2合 ●白ねぎ…30g ●水菜…30g ●すだち…1個
- たい（切り身）…200g ●白ごま…大さじ2
- A【塩…2つまみ、酒…大さじ2】
- B【塩…小さじ1/2、水400cc】
- C【しょうゆ…小さじ2、ごま油…大さじ1】

作り方

- ①米は洗ってざるに上げ、30分間ほどおく。
- ②たいはAをふって10分間おき、水気をふく。白ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにする。水菜は3cm長さに切る。
- ③炊飯器に米を入れ、たいをのせる。混ぜ合わせたBを全体にふりかけるように注ぎ入れ、普通に炊く。
- ④炊きあがったらたいの骨を取り除き、白ねぎと水菜の半量、Cのしょうゆとごま油を加えてサクッと混ぜる。
- ⑤器に盛り、残りの白ねぎと水菜をのせ、ごまを指先でひねって散らす。すだちを添える。 ※しょうゆとごま油の香りを際立たせるため、炊き上がってから加えるのがコツ。塩分も控えられます。

（一人分）

エネルギー…289kcal
塩分…0.9g

主 菜

スティック鶏竜田甘ねぎ梅肉ソース



材料（4人分）

- 鶏むね肉…300g ●片栗粉…適量
- リーフレタス…80g ●ミニトマト…4個
- A【しょうゆ…小さじ1、酒・みりん…大さじ1】
- Bたまねぎ（みじん切り）…50g、砂糖…大さじ2
- しょうゆ、酒…大さじ1、梅肉ペースト…大さじ1

作り方

- ①鶏肉はスティック状に切り、Aで下味をつけておく。
- ②①に片栗粉を適量しっかりまぶし、少量の揚げ油で表面が色づくまで1～2分間揚げる。
- ③Bの材料を混ぜ合わせ、甘ねぎ梅肉ソースを作る。
- ④リーフレタスとミニトマトを付けあわせて③のソースを添える。

（一人分）

エネルギー…157kcal
塩分…0.7g

副 菜

小松菜と人参のナムル

材料（4人分）

- 小松菜…160g
- にんじん…40g
- A【白ネギみじん切り…大さじ1、ごま油…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、すり白ごま…小さじ1、塩・こしょう…少々】



作り方

- ①小松菜はゆでて水にさらし、水けを絞って3cm長さに切る。
- ②人参は千切りにし、サッとゆでる。
- ③ボールにAを合わせ混ぜ、①、②を加えてあえる。

（一人分）

エネルギー…15kcal
塩分…0.3g

お や つ

バターどら焼き

材料（10人分）

- 薄力粉…140g
- 粒あん…200g
- バター20g
- A【卵…2個、砂糖…60g】
- B【しょうゆ…小さじ1、はちみつ…大さじ2】
- C【重曹…小さじ2/3、水…大さじ2】

作り方

- ①ボウルにAを入れ白っぽくなるまで泡立てる。
- ②Bを加えて混ぜ、Cを混ぜ合わせてから加える。
- ③薄力粉をふるい入れる。
- ④ホットプレート又はフッ素加工しているフライパンで弱火で両面を焼く。20枚作る。
- ⑤バターを木べらで練っておき、粒あんを加えて混ぜて10等分する。
- ⑥生地を2枚1組にし、⑤のあんをはさむ。



（一人分）

エネルギー…162kcal

主 食

さけと大根のご飯



材料 (4人分)

- 大根…100g
- 大根の茎…50g
- 甘塩さけ(切り身)…160g
- 米…2合
- A【だし汁…350cc、酒…大さじ2、薄口しょうゆ…大さじ1】

作り方

- ①大根の茎は1cm幅に切り、ポリ袋に入れ、塩少々ふつておく。
- ②大根は短冊形に切り、米は洗う。米、大根、Aを炊飯器に入れ、普通に炊く。
- ③塩さけは魚焼きグリルでこんがり焼いて骨を除く。
- ④②が炊き上がったたら、③と水けを絞った①をのせる。さけをほぐすように大きく混ぜ、器に盛る。

(一人分)

エネルギー…370kcal
塩分…1.0g

主 菜

キャベツシューマイ

材料 (4人分)

- ゆでキャベツ…8枚
- 豚ひき肉…200g
- 玉ねぎ(みじん切り)…100g
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 練りがらし…適量
- 生椎茸(みじん切り)…2枚
- 生姜(みじん切り)…1片
- A【片栗粉…大さじ1、ごま油…大さじ1、酒…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、塩…小さじ1/5、こしょう…少々】
- B【酢…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1】

作り方

- ①ボウルにひき肉、A、玉ねぎ、生椎茸、生姜を入れて練る。
- ②ゆでキャベツの軸が張り出した部分をそぎ取り、そぎ取った部分はみじん切りにし、①に加えて練り混ぜる。
- ③小さめの葉を1枚広げて、①の1/4量を横長に置き、手前から巻く。巻きながら、葉の両端を内側にたたむ。
- ④大きめの葉を広げ、③を手前側に置き、巻く。巻き終わりをようじで留める。残りの肉ダネも同様にする。
- ⑤フライパンに水200ccを入れて沸騰させる。強めの中火にし、鶏がらスープの素を入れて溶かす。④の巻き終わりが下になるように並べ、ふたをして15分間蒸し煮にする。
- ⑥取り出してようじを外し、食べやすい大きさに切って器に盛る。Bの酢しょうゆをつけて食べる。好みで練りがらしを添える。



(一人分)

エネルギー…195kcal
塩分…0.7g

副 菜



じゃが芋とピーマンのカレー炒め

材料 (4人分)

- じゃが芋…100g
- ピーマン…4個
- オリーブ油…小さじ1
- A【めんつゆ…大さじ1/2、酒…大さじ1/2、カレー粉…小さじ1/4】

作り方

- ①じゃが芋は太めの細切りにし、水にさらして水けをきる。ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、横にして3mm幅に切る。
- ②フッ素加工のフライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を入れてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。
- ③ピーマンの色が鮮やかになったらAを加えて手早く炒める。

(一人分) 248キロカロリー

エネルギー…36kcal

塩分…0.2g

お や つ

パインとココナッツのゼリー

材料 (4人分)

(ココナッツゼリー)

- ココナッツミルク…100cc ●水…150cc
- グラニュー糖…25g ●粉ゼラチン…5g

(パインゼリー)

- 100%パインジュース…100cc
- グラニュー糖…15g ●粉ゼラチン…2g

作り方

- ①小鍋にココナッツゼリーのゼラチン以外の材料を入れて火にかけて、混ぜながらココナッツミルクをよく煮溶かし、沸騰前に火を消す。ゼラチンをふり入れ、よく混ぜてとくす。
- ②鍋ごと水につけて粗熱をとり、グラスに流し入れる。2層に分かれるまで少しおき、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③小鍋にパインジュースを入れて火にかけて沸騰させ、グラニュー糖を加えて静かに混ぜながら煮溶かし、粗熱をとる。
- ④パットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤パインゼリーをフォークでかき混ぜて細かくし、ココナッツゼリーにのせる。



(一人分)

エネルギー…85kcal