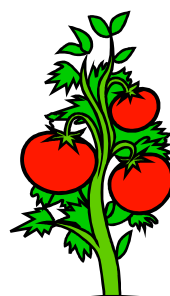


簡単！料理



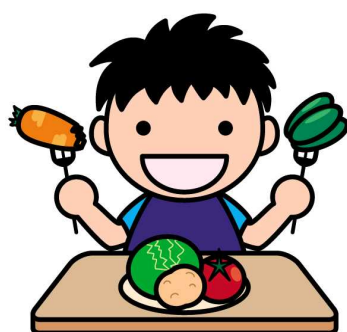
レシピ集



～地場産の食材をつかって～



春夏編



伊勢原市

簡単！料理レシピ集：もくじ

●はじめに	1
●レシピ集の使い方	1
●食事のバランス	2
●買い物リスト	3
●レシピ集	

キャベツ ➡	●さけとキャベツのみそチーズ焼き	4
	●キャベツとなすのポン酢もみ	5
	●キャベツと油揚げのおみそ汁	5

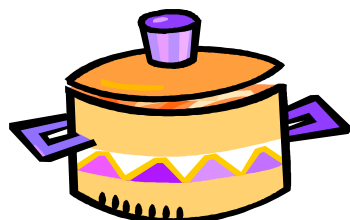
卵 ➡	●卵とじ丼	6
	●袋卵煮	7
	●キャベツとトマトの卵スープ	7

いんげん ➡	●いんげんのカラフルベーコン巻き	8
	●いんげんとなすのごまよごし	9
	●いんげんと切り干しだいこんのきんぴら煮	9

なす ➡	●なすとひき肉の油みそ炒め	10
	●なすとトマトのとろーりチーズ	11
	●なすとしその炒め煮	11

トマト ➡	●トマトのスパゲッティ	12
	●トマトと卵の炒め物	13
	●トマトのしょうが和え	13

ツナ缶 ➡	●ツナ・なめたけご飯	14
	●ツナとひじきのサラダ	15
	●ツナとキャベツの重ね煮	15



素材別レシピの冒頭に保存方法や
アレンジレシピが載っています♪

はじめに

伊勢原市内は、米や野菜などを作る農家も多く、新鮮でおいしい食材にめぐまれています。一方で、核家族が増えているなか、「一人暮らしで、わざわざ食事を作るのがめんどろう・・・」という高齢者や、「料理の作り方がわからない・・・」という若い世代の声を耳にします。

そこで、市の各課栄養士が『簡単！料理レシピ集 ～地場産の食材を使って～ 春夏編』を作成しました。

簡単で無駄なく食材を使い切れる料理や、おいしい野菜たっぷり料理を紹介しています。また、買い物リストや保存方法なども掲載し、活用しやすいように工夫しています。

日々の食卓の充実や、健康の増進にお役立てください。

なお『簡単！料理レシピ』は、伊勢原市の公式ホームページにも掲載しております。

伊勢原市公式ホームページ：<http://www.city.isehara.kanagawa.jp/>

伊勢原市役所 栄養士一同

「簡単！料理レシピ集」の使い方

＊「秋冬編のレシピ集」をお持ちの方は1冊にまとめると1年間通して使えます。

★バランスの良い食事は健康への第一歩！！

2ページ目：あなたの毎日の食事チェックをしてみましょう。

★どんな食材を準備したらいいんだろう？！

3ページ目：買い物リストを活用して食材や調味料をそろえましょう。

※全部そろえなくても、もちろんOKです♪

★作ってみましょう♪

5ページ目～：作りやすそうなレシピから作ってみましょう。

中央の点線で切り離すと、いろいろな組み合わせに！

	連絡先	営業時間	定休日
あふり～な伊勢原店	93-8120	9：00～17：00	年末年始・毎月第2火曜日
あふり～な比々多店	93-3633	9：00～17：00	年末年始・毎月第2水曜日



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

バランスの良い食事は健康への第1歩！！

～おいしく、楽しく、きちんと食べよう！～



1日3食、主食・主菜・副菜を揃えることがポイントね！



家族や友人と一緒に食事をすると楽しくて、おいしさが増すよね。

主食・・・身体を動かすためのエネルギー源。

主菜・・・身体の血や肉になり、主にたんぱく質や脂質が含まれます。

副菜・・・身体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれます。

あなたの1日の食事を絵や文字で記入してみましょう。

主食・主菜・副菜・その他に分けて書いてね！

	主 食	主 菜	副 菜	その他
食 事				

あなたの食事は？

時 間	朝	昼	夕
[:]			
[:]			
[:]			

詳しくは、管理栄養士・栄養士までご相談ください。

あなたに合った食生活や食事を具体的にアドバイスします★

今回のレシピ集のメニューを作るには、これだけの食材が必要です！

～お買い物用メモにもご利用ください！～

※2人分作る場合



野菜売り場

- ☐ キャベツ 1／2個
- ☐ なす 7個
- ☐ 青じそ 8枚
- ☐ みつば 1束

- ☐ にんじん 1本
- ☐ ピーマン 1個
- ☐ トマト 4個
- ☐ いんげん 15本

- ☐ バジル 少々
- ☐ にんにく 少々
- ☐ しょうが 少々

納豆・豆腐

- ☐ 油揚げ 3枚

魚売り場

- ☐ 生さけ切り身 2切れ

肉売り場

- ☐ ベーコン 6枚
- ☐ ぶたひき肉 80g

牛乳・乳製品

- ☐ ピザ用チーズ 60g

卵

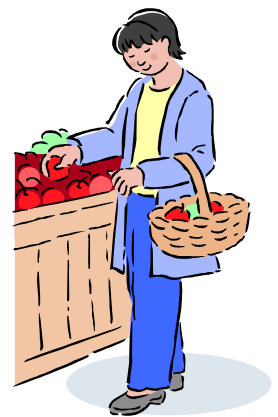
- ☐ 卵 7個

乾物

- ☐ 切り干しだいこん 1袋
- ☐ ツナ缶 オイル 1缶
- ☐ ツナ缶 ノンオイル 2缶
- ☐ なめたけびん詰め 1びん

- ☐ 梅干し
- ☐ こんぶ
- ☐ のり
- ☐ 乾燥芽ひじき 1袋

- ☐ 白ごま
- ☐ すり黒ごま
- ☐ スパゲッティ



調味料

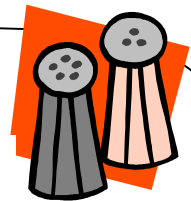
- ☐ ポン酢しょうゆ
- ☐ 中華スープの素
- ☐ ごま油

- ☐ オリーブ油
- ☐ バター
- ☐ コンソメ

- ☐ めんつゆ
- ☐ すりおろしにんにく
(チューブ)

※常備しておきたい調味料や乾物

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ こめ | ☐ 酢 | ☐ かたくり粉 |
| ☐ みそ | ☐ 砂糖 | ☐ サラダ油 |
| ☐ しょうゆ | ☐ 塩 | ☐ だしの素やだしパックなど |
| ☐ みりん | ☐ こしょう | ☐ マヨネーズ |
| ☐ ケチャップ | ☐ 酒 | |

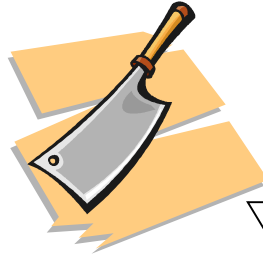


キャベツを無駄にしない！保存方法



1/2玉 購入！

全部一口
大に切っ
て・・・



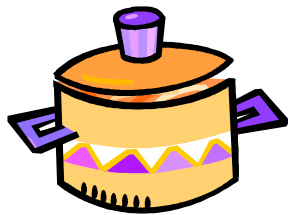
おみそ汁

即席漬け

焼きそば

肉野菜炒め

などなど・・・



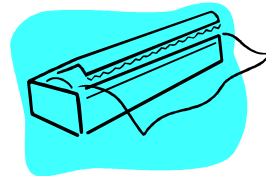
残りはゆでて、タッパに入れて
冷蔵庫 又は1回分ずつ
ラップに包んで冷凍します。

お浸し

ごま和え

さけみそチーズ焼き

などなど・・・



野菜や魚嫌いのお子様も食べやすい！

主菜

さけとキャベツの みそチーズ焼き

●材料

- ・生さけ切り身
(70g位の切身)
- ・キャベツ

A

みそ
砂糖
酒

- ・ピザ用チーズ

(2人分)

2切れ

2～3枚

(100g)

大さじ1

小さじ2

小さじ2

40g

(4人分)

4切れ

5枚

(200g)

大さじ2

小さじ4

小さじ4

80g

ひとロメモ

- ・色々な野菜をいれてアレンジを。
お子様と一緒に取り分けて召し上
がってはいかがでしょう。



栄養素(1人分)

エネルギー	227kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	10.2g
鉄分	0.6mg
カルシウム	160mg
食物繊維	1.2g
塩分	1.2g

●作り方

- ①キャベツを一口大に切り、熱湯でゆでる。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③耐熱皿にキャベツを入れてさけをのせ、②とチーズをのせる。
アルミホイルをかぶせてオーブントースターやオーブンで約7分、さらにホイルははずして3分焼く。





市販のポン酢しょうゆを使って簡単！

キャベツとなすの ポン酢もみ

●材料	(2人分)	(4人分)
・キャベツ	1～2枚 (50g)	3枚 (100g)
・なす	1／2個 (40g)	1個 (80g)
・青じそ	2枚	4枚
・こんぶ	3cm	6cm
・ポン酢 しょうゆ	大さじ1と 1/2	大さじ3

ひとロメモ

- ・塩もみや市販の浅漬けの素でもOKです。



栄養素(1人分)

エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
鉄分	0.2mg
カルシウム	21mg
食物繊維	1.1g
塩分	0.7g

●作り方

- ① なすは薄切りにし、水にさらして色止めをする。キャベツは一口大に切り、青じそはせん切りにする。こんぶは小さめに切る。
- ② キャベツと水気をしぼったなす、青じそを混ぜてポン酢しょうゆとこんぶと一緒にビニール袋に入れ軽くもみ、空気を抜いて口をしぼり、好みの味付けになるまで冷蔵庫に入れ漬けておく。



キャベツと油揚げの相性バツグン！

キャベツと油揚げの おみそ汁

●材料	(2人分)	(4人分)
・キャベツ	1～2枚 (60g)	3枚 (120g)
・油揚げ	1／2枚	1枚 (20g)
・だし汁	350cc	700cc
・みそ	大さじ1	大さじ2

ひとロメモ

- ・キャベツの固い部分は、切り取ってしまわず、薄く削いで使うと無駄なく食べられます。



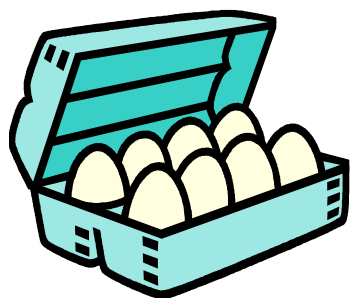
栄養素(1人分)

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.1g
鉄分	0.4mg
カルシウム	35mg
食物繊維	0.9g
塩分	0.6g

●作り方

- ① キャベツは小さめの一口大に切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って細切りにする。
- ③ だし汁を温めてキャベツと油揚げを入れてひと煮する。
- ④ いったん火を止め、みそを溶き入れて再び火にかけ、煮立つ直前で火を止める。

卵・・・溶けば冷凍保存もできる！



1パック購入！

いろいろな
料理に
使って・・・

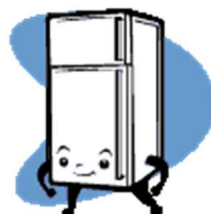
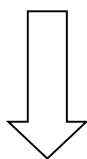
目玉焼き

袋卵煮

スープ

卵とじ

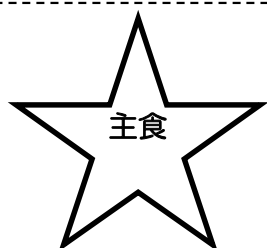
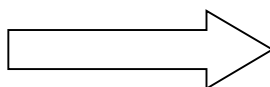
などなど・・・



多めに薄焼き卵や厚焼
きたまごを作って

冷凍保存

ちらし寿司やスープの浮き実に
そのままおかずやお弁当に



みつばの香りがおいしい

卵とじ丼

●材料	(2人分)	(4人分)
・卵	2個(100g)	4個(200g)
・みつば	1束(30g)	3束(90g)
A		
だし汁	100cc	200cc
酒	20cc	45cc
みりん	20cc	45cc
しょうゆ	20cc	45cc
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
・きざみのり	少々	少々
・ごはん	どんぶり2杯 (350g)	どんぶり4杯 (700g)

ひとロメモ

応用編(親子丼 4人分)

- ①鶏もも肉200gは一口大、たまねぎ1個はスライスに切り、フライパンで炒める。
- ②だし汁300ccと砂糖、酒、みりん、しょうゆを各30gずつ加える。
- ③卵4個を溶き、回し入れ、卵が程よく固まるまで煮る。
- ④どんぶりにご飯を盛り、③をのせ、きざみのりを散らす。



栄養素(1人分)

エネルギー	419kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	5.7g
鉄分	1.7mg
カルシウム	43mg
食物繊維	1.1g
塩分	1.7g

●作り方

- ①みつばを3cmに切る。
- ②鍋にAを加え、みつばを入れ、煮立たせる。
- ③鍋に溶き卵を回し入れ、卵が程よく固まるまで煮る。
- ④どんぶりにご飯を盛り、③をのせ、きざみのりを散らす。



油揚げにたまごをポンと入れて

袋卵煮

●材料	(2人分)	(4人分)
・卵	2個 (100g)	4個 (200g)
・油揚げ	1枚 (30g)	2枚 (60g)
A		
だし汁	300cc	300cc
みりん	大さじ1	大さじ1
しょうゆ	大さじ1	大さじ1
砂糖	小さじ2	小さじ2

ひとロメモ

- ・卵を油揚げに入れるだけの簡単料理です。
- ・小さく切ったしいたけやにんじんなどの野菜を具に加えてもよいでしょう。



栄養素(1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	10.3g
鉄分	1.5mg
カルシウム	78mg
食物繊維	0.2g
塩分	1.7g

●作り方

- ①油揚げはお湯をかけて油抜きし、袋状になるよう縦半分に切る。
- ②袋状になった油揚げに卵を1個ずつ割り入れ、つまようじで袋をとじる。
- ③鍋にAを入れ、②を加えて卵が固まるまで10分～15分くらい煮る。



たまごで酸味を和らげて

キャベツとトマトの卵スープ

●材料	(2人分)	(4人分)
・卵	1/2個(20g)	1個(50g)
・キャベツ	1枚(100g)	2枚(200g)
・トマト	1個(100g)	2個(200g)
A		
中華スープの素	小さじ1/2	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
ごま油	小さじ1	小さじ2
水	300cc	600cc
・ごま(白)	少々	少々

ひとロメモ

- ・トマトは種を取ると酸味がやわらぎます。(種を取らなくてもOKです)
- ・キャベツをレタスに変えてもおいしいです。



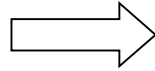
栄養素(1人分)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.6g
鉄分	0.6mg
カルシウム	36mg
食物繊維	1.4g
塩分	1.0g

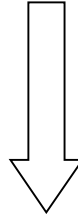
●作り方

- ①トマトは湯むきし、種を取り、1cmに切る。
- ②キャベツは一口大に切る。
- ③鍋にAとキャベツを入れ火にかけ、キャベツが煮えたらトマトを入れて、ごま油を加え味を調える。
- ④卵を溶きほぐし、回し入れ、火を止め、ごまを入れる。

インゲンを無駄にしない！保存方法



まとめてゆでて
タッパに入れて
冷蔵



ベーコン巻

ごまよごし

きんぴら煮

お味噌汁

色々な料理につかえる



ゆでたものを1回分ずつ包んで冷凍できます。
市販の冷凍いんげんも便利です。



主菜

子どもにも大人にも喜ばれる！

いんげんのカラフル ベーコン巻き

●材料

	(2人分)	(4人分)
・いんげん	4本(40g)	8本(80g)
・ベーコン	6枚(100g)	12枚(200g)
・にんじん	1/4本(50g)	1/2本(100g)
・油	小さじ1	小さじ2

ひとロメモ

- ・エネルギーが気になる人は、油をひかなくてもOKです。



栄養素(1人分)

エネルギー	235kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	21.6g
鉄分	0.5mg
カルシウム	19mg
食物繊維	1.1g
塩分	1.0g

●作り方

- ①いんげんはすじをとり、1/3に切る。
にんじんは皮をむき、いんげんの大きさにあわせて切り火が通るまでゆでる。
- ②いんげんとにんじんを芯にしてベーコンで巻き、楊枝でとめる。
- ③油をひいたフライパンで、こんがり焼き色がつくように焼く。



手軽で美味しい

副菜

いんげんとなすの ごまよごし

●材料

・いんげん
・なす

・黒すりごま

A

酒
砂糖
しょうゆ

(2人分)

5本
1個
(70g)
大さじ1

大さじ1/2
大さじ1と1/2
大さじ1/2

(4人分)

10本
2個
(140g)
大さじ2

大さじ1
大さじ3
大さじ1

ひとロメモ

- ・電子レンジを使った簡単メニューです。
- ・熱湯でゆでてOKです。



栄養素 (1人分)

エネルギー 71kcal
たんぱく質 2.0g
脂質 2.3g
鉄分 0.6mg
カルシウム 22mg
食物繊維 1.9g
塩分 0.7g

●作り方

- ①いんげんはすじをとり、ラップに包んで、レンジ強 (500w) で約1分加熱し、冷水にとって冷ましてから、斜め切りにする。
- ②なすは丸のままラップに包んでレンジ強で約2分弱加熱し、冷水にとって冷まし、半月型に薄切りにする。
- ③黒すりごまをAを入れて混ぜ、いんげんとなすをあえる。

家にあるものでパパッと！



主菜

いんげんと切り干し大根 のきんぴら煮

●材料

・いんげん
・切り干し大根

・ツナ缶
(オイル漬け)
・にんじん

・ごま油

A

砂糖
しょうゆ
酒
・白いりごま

(2人分)

1本(10g)
1/2袋
(20g)
1/2缶

1/8本
(20g)
小さじ1

小さじ1
小さじ2
小さじ1
小さじ1/2

(4人分)

2本(20g)
1袋
(40g)
1缶(80g)

1/4本
(40g)
小さじ2

小さじ2
小さじ4
小さじ2
小さじ1

ひとロメモ

- ・カルシウムや食物繊維をたっぷりとれるメニューです。



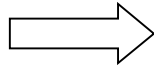
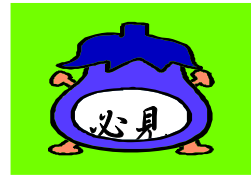
栄養素 (1人分)

エネルギー 123kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 6.8g
鉄分 0.6mg
カルシウム 65mg
食物繊維 2.6g
塩分 1.1g

●作り方

- ①切り干し大根をぬるま湯につけてもどす。
- ②いんげんはさっとゆでて、斜めに切っておく。
- ③にんじんは皮をむいて、せん切りにする。
- ④ツナ缶は油を切っておく。
- ⑤鍋にごま油を入れ、にんじん、切り干し大根を炒める。
- ⑥⑤にツナも入れ炒め、Aといんげんも入れ炒めあわせる。最後に白いりごまをふってできあがり。

なすをいっぱい買ったら・・・



まとめて縦半分に
切ってゆで、1回分
ずつタッパに入れて

お浸し

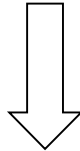
酢みそ和え

酢みそは

酢:砂糖:みそ = 1:1:2

味噌汁

などなど・・・



残りは一口大に切り、
多めの油で炒めて、1回分ずつ

田楽

甘みそは

みそ:砂糖:酒 = 1:1:2

麻婆なす

などなど・・・

麻婆なすの調味料 (4人分) は

水1カップ+しょうゆ大さじ2+酒大さじ1+砂糖小さじ1/2
+塩小さじ1/4+中華風顆粒だし・トウバンジャン各小さじ1
水溶きかたくり粉は適量加えます。

レンジで簡単！

主菜

なすとひき肉の 油みそ炒め

●材料

- ・なす
- ・ピーマン
- ・ぶたひき肉
- ・ごま油

A

- みそ
- 砂糖
- 酒
- しょうゆ
- かたくり粉

(2人分)

- 2本(140g)
- 1個(40g)
- 80g
- 小さじ1

(4人分)

- 4本(280g)
- 2個(80g)
- 160g
- 小さじ2

- 大さじ1と1/2
- 大さじ1と1/2
- 小さじ2
- 小さじ1/2
- 小さじ1/2

- 大さじ3
- 大さじ3
- 小さじ4
- 小さじ1
- 小さじ1



栄養素 (1人分)

エネルギー	202kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	9.4g
鉄分	1.0mg
カルシウム	22mg
食物繊維	2.4g
塩分	0.9g

●作り方

- ①なすはへたを除いて乱切りにして、水をつけてあく抜きをしたら水気をペーパータオルでふき取る。
- ②ピーマンは一口大に切る。
- ③油を熱したフライパンや鍋にひき肉を入れ、火が通ったら①と②を入れて炒める。
- ④③にAを入れて全体的に混ざったら火を止める。

※レンジで作る場合 (②までは同じ作業)

- ③油とAを深めの耐熱容器に入れ混ぜ、そこへ①と②、ひき肉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ラップをかけてレンジで4～5分加熱し、さらに混ぜて1分加熱する。

ひとメモ

- ・ひき肉の代わりにちくわを入れてもおいしくできます。
- ・レンジで作る場合は、味が全体になじむよう数回レンジから取り出して混ぜてください。

副菜

なすとトマトの とろ〜りチーズ

●材料

- ・なす
- ・塩
- ・トマト
- ・こしょう
- ・溶けるチーズ

(2人分)

1本(70g)
小さじ1/4
1個(100g)
少々
20g

(4人分)

2本(140g)
小さじ1/2
2個(200g)
少々
40g



具を細かくすればお子さんの
離乳食(生後7ヶ月以降)にも
おすすめ!
(写真は9ヶ月〜11ヶ月児の食事)

ひとロメモ

- ・乳製品はカルシウムが多く含まれ、体への吸収率も良いためおすすめです!!



栄養素(1人分)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.7g
鉄分	0.3mg
カルシウム	73mg
食物繊維	1.3g
塩分	1.0g

●作り方

- ①なすはへたを除いて5mm厚さの輪切りにし、塩をふり、全体になじませ10分程度おいたら水気をペーパータオルでふき取る。
- ②トマトは半分に切り、1cm厚さの薄切りにする。
- ③耐熱皿に①と②を交互に重ね、こしょうをふってチーズをかけ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで約8分加熱する。

副菜

めんつゆを使って

なすとしその 炒め煮

●材料

- ・なす
- ・しその葉
- ・油
- ・めんつゆ
ストレート

(2人分)

2本
(140g)
6枚
(6g)
大さじ1
大さじ2

(4人分)

4本
(280g)
12枚
(12g)
大さじ2
大さじ4



栄養素(1人分)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	6.1g
鉄分	0.3mg
カルシウム	21mg
食物繊維	1.8g
塩分	0.6g

●作り方

- ①なすはへたを除いて、1.5cm幅の半月切りにする。
- ②油を熱したフライパンに①を入れ、炒める。
- ③②にめんつゆを入れて煮含め、火を止めた後、せん切りにした、しその葉を和える。

ひとロメモ

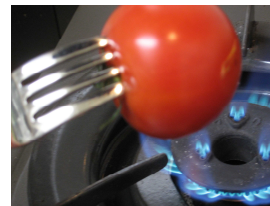
- ・しその香りが食欲をアップ!
- ・お好みで七味唐辛子を仕上げに振りかけてもおいしいです。

トマト・簡単★皮むきと冷凍トマト活用

料理によっては皮をむくことも（食感がよくなる）。簡単な皮むき方法をご紹介します！

「火むき」

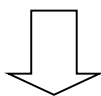
皮をむくトマトが少ないときは、火むきがオススメ。
ヘタにフォークを刺して、コンロの火にかざすとプチッと皮がはじけます。（火傷に注意）



残ったら、冷蔵庫で保存。



プチトマトは洗って冷凍を。



流水解凍して
（皮が「ツルン」とむけます）
マリネやコンポートに！

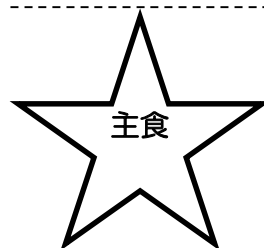
トマトのマリネ

トマトをマリネ液に浸すだけ！！

マリネ液 オリーブ油…大さじ3
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
にんにく・塩・こしょう…少々

トマトのコンポート

ガムシロップを倍に薄め、レモン汁を加える。
その中にトマトを入れ1時間～1晩漬ける。
お好みでバジルまたはリキュールを。



シンプルなソースでさっぱりと♪

トマトのスパゲッティ

●材料

・トマト（完熟）
・スパゲッティ
・オリーブオイル
・塩

（2人分）

2個(400g)
160g
大さじ2
小さじ1/2

（4人分）

4個(800g)
320g
大さじ4
小さじ1

A

酢
こしょう
にんにく
（すりおろし）

大さじ1
少々
少々

大さじ2
少々
少々

・バジル

少々

少々



栄養素（1人分）

エネルギー 455kcal
たんぱく質 11.3g
脂質 13.7g
鉄分 1.5mg
カルシウム 30mg
食物繊維 4.3g
塩分 1.5g

●作り方

- ①トマトは皮をむいて、横半分に切り種を除いて、ざく切りにする。
- ②ボールにトマトを入れ、塩をふり、トマトがしんなりしてきたらオリーブオイル、Aを入れ混ぜる。
- ③ゆでたスパゲッティを水にとって冷やし、②のトマトで和える。最後にバジルを散らす。



パスタをやわらかく茹で、具を細かくすればお子さんの離乳食（生後7ヶ月以降）にもぴったり！（写真は1歳頃の食事、ブロッコリーを加えました）

ひとロメモ

- ・スパゲッティはカップリーニ（1.0mm）などの細い麺が良く合います。
- ・バジルは乾燥バジルでもOK！



ささっと炒めて出来上がり♪

トマトと卵の炒め物

●材料

・トマト

・卵

・バター

・にんにく
(みじん切り)

・サラダ油

・塩

・こしょう

(2人分)

1個
(200g)

2個
(100g)

大さじ1/2
少々(5g)

大さじ1/2
小さじ1/4

少々

(4人分)

2個
(400g)

4個
(200g)

大さじ1
ひとかけ

大さじ1
小さじ1/2

少々

ひとロメモ

- ・炒めすぎるとトマトから水が出るので、手早く炒めましょう。
- ・サラダ油の代わりにオリーブオイルでも。卵に粉チーズを加えるとまた一味違いますよ。バジルを添えても。



栄養素(1人分)

エネルギー	148kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	10.8g
鉄分	1.1mg
カルシウム	33mg
食物繊維	1.2g
塩分	0.9g

●作り方

- ①トマトは2cm角に切る。卵はときほぐす。
- ②フライパンにバターを入れ、バターが溶けたらすぐに卵を流し、軽く混ぜて、七分どおり火が通ったら皿に取り出す。
- ③同じフライパンにサラダ油を入れ、にんにくを炒める。香りがたったらトマトを加え、強火にして塩・こしょうを振り、②をもどして炒め合わせる。



材料を切って和えるだけ♪

トマトのしょうが和え

●材料

・トマト

・しょうが
の薄切り

A

酢
砂糖
塩

(2人分)

1個
(200g)

4枚

大さじ1と1/2
小さじ2
少々(0.3g)

少々(0.3g)

(4人分)

2個
(400g)

8枚

大さじ3
大さじ1
少々(0.6g)

少々(0.6g)

ひとロメモ

- ・しょうがが効いて、さっぱりと食べられます。砂糖はトマトの甘さで加減してください。



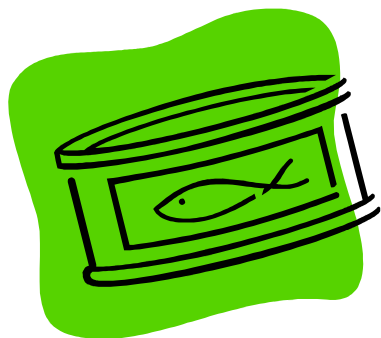
栄養素(1人分)

エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
鉄分	0.2mg
カルシウム	8mg
食物繊維	1.0g
塩分	0.1g

●作り方

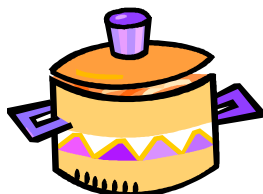
- ①トマトはくし型に切る。しょうがは細いせん切りにする。
- ②ボールにしょうがのせん切りとAを合わせて混ぜ、トマトを加えて和える。

ツナ缶を使ったアレンジメニュー♪



ツナ缶

こんな簡単
料理もあり
ます！



◆ゆで青菜とツナの ドレッシング和え

※ゆで大豆と一緒に和えてもおいしい！

◆ツナとぼろ

※ツナ缶1つを、少しから煎りし、酒・砂糖・しょうゆを大さじ2ずつ加え、よく混ぜる。

◆カレー・シチュー

◆手巻き寿司

◆みそ汁

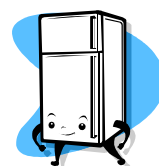
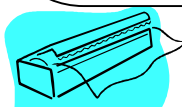
◆野菜炒め or 野菜煮

◆オムレツ

などなど...

1 / 2 缶残ったら...

缶から出し、ラップに包んで冷凍します。



調味料いらずの炊き込みごはん♪

ツナ・なめたけご飯

●材料

	(2人分)	(4人分)
・米	1カップ (150g)	2カップ (300g)
・ツナ缶 (ノオイル)	1/2缶 (40g)	1缶 (80g)
・なめたけ (びん詰め)	50g	100g

ひとロメモ

- ・ミックスベジタブルや冷凍コーンを入れると彩りが加わります。
- ・油揚げを入れてもおいしいです。



栄養素 (1人分)

エネルギー	304kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	0.9g
鉄分	0.9mg
カルシウム	7mg
食物繊維	1.4g
塩分	1.2g

●作り方

- ①米はやや少なめの水加減で、浸水しておく。
- ②ツナ缶をほぐして缶汁ごと入れ、なめたけを加えて炊く。



ツナマヨにひじきをプラス♪

ツナとひじきのサラダ

●材料	(2人分)	(4人分)
・芽ひじき(乾燥)	15g	30g
・いんげん	50g	100g
・ツナ缶(ノオイル)	60g	120g
・梅干し	中1個	中2個
・マヨネーズ	大さじ1と1/2	大さじ3
・こしょう	少々	少々
・ミニトマト	4個	8個

ひとロメモ

- ・鉄分が多いひじきは、煮物だけでなく、さっぱりサラダでどうぞ。
- ・材料の水気をよく切るのがポイントです。



栄養素(1人分)

エネルギー	109kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	7.3g
鉄分	1.0mg
カルシウム	95mg
食物繊維	4.9g
塩分	1.8g

●作り方

- ①ひじきは水かぬるま湯でもどし、沸騰湯でゆで、水気をよくきる。
- ②いんげんもゆで2cm位に切り、ツナは水気を取り除く。
- ③梅干しの実と種を分け、実を刻む。実とマヨネーズ、こしょうを混ぜ、①、②を合わせて味をなじませる。ミニトマトを添える。



とっても簡単メニュー♪

ツナ缶とキャベツの重ね煮

●材料	(2人分)	(4人分)
・キャベツ	大3枚 (150g)	大6枚 (300g)
・ツナ缶 (オイル漬け)	1/2缶 (40g)	1缶 (80g)
・コンソメ	1/4個 (小さじ1/2)	1/2個 (小さじ1)
A ケチャップ	大さじ1/2	大さじ1
酒	大さじ1 と1/2	大さじ3
水	100ml	200ml
こしょう	少々	少々

ひとロメモ

- ・包丁を使わなくてもできるメニューです。



栄養素(1人分)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	4.5g
鉄分	0.4mg
カルシウム	34mg
食物繊維	1.4g
塩分	0.6g

●作り方

- ①キャベツは適当な大きさに手でちぎっておく。(またはザク切り)
- ②鍋にキャベツ、ツナ缶と交互に重ね、Aを加える。
- ③鍋にふたをして、キャベツがやわらかくなるまで煮る。



～食で育むいのちときずな～

伊勢原市食育ホームページでは、「簡単料理レシピの紹介」、「公立保育所・小学校の給食献立」、「食育掲示板」、「伊勢原市の食育事業」など、食育情報を紹介しています。ぜひご活用ください。

伊勢原市食育ホームページ

食育 伊勢原市

検索



発行：伊勢原市 健康づくり課 平成20年9月発行(令和6年3月改定)

神奈川県伊勢原市田中348番地 〒259-1188 Tel. 0463-94-4609

URL <http://www.city.isehara.kanagawa.jp/>