



簡単！料理



レシピ集



～地場産の食材をつかって～



秋冬編

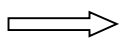


伊勢原市

簡単！料理レシピ集 秋・冬編：もくじ

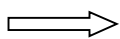
●はじめに	1
●レシピ集の使い方	1
●市民朝市の紹介・伊勢原市農協直売所の紹介	1
●食事のバランス	2
●買い物リスト	3
●レシピ集	

鮭



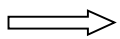
●鮭のカラフルおにぎり	4
●鮭と野菜のスープ蒸し	5
●鮭のごま味噌焼き	5

さつまいも



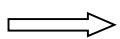
●さつまいもと鶏肉の煮物	6
●さつまいも汁	7
●ほくほく大学芋	7

豆腐



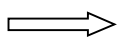
●豆腐ハンバーグ	8
●豆腐のステーキ	9
●ほうれん草の白和え	9

ほうれん草



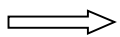
●常夜鍋	10
●ほうれん草とかにかまナムル	11
●青菜の納豆和え	11

ねぎ



●ねぎま	12
●長ねぎのオイスターソース炒め	13
●長ねぎのぬた	13

大根



●鶏唐揚げのおろし煮	14
●大根とほたての煮物	15
●根菜ときのこの味噌汁	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～ 秋冬編』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

＊「春夏編のレシピ集」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！

伊勢原市農協直売所の紹介

	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



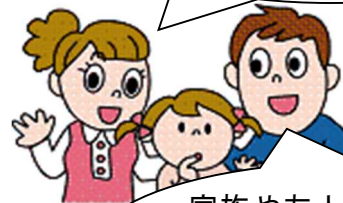
伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

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・・・身体の花や肉になり、主にたんぱく質や脂質が含まれます。

副菜・・・身体の花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いきましょう。
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
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

- | | | | |
|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ さつまいも 中1と1/4本 | ☐ ごぼう 1/6～1/8本 | ☐ 小ねぎ 2本 | ☐ ぶなしめじ 1/4パック |
| ☐ 大根 1本 | ☐ 長ねぎ 3本 | ☐ レタス 1枚 | ☐ なめこ 1/2パック |
| ☐ にんじん 中1/4本 | ☐ ほうれん草 2と1/2束 | ☐ ミニトマト 8個 | ☐ しょうが 2かけ |
| ☐ たまねぎ 1/4個 | ☐ 小松菜 1/4束 | ☐ かいわれ大根 1/3パック | ☐ 青じそ 4枚 |

肉売り場

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 鶏もも肉 230g | ☐ 生鮭 3切れ |
| ☐ 豚小間切れ 150g | ☐ かじきまぐろ 2切れ |
| ☐ 豚薄切り 80g | ☐ かに風味かまぼこ 2本 |
| ☐ 豚ひき肉 100g | |

魚売り場

卵

- ☐ 卵 1/2個

牛乳

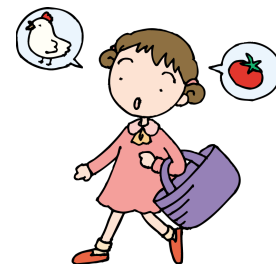
- ☐ 牛乳

納豆・豆腐

- ☐ 木綿豆腐 1と1/2丁
☐ 生揚げ 1/6～1/8枚
☐ 油揚げ 1枚
☐ ひき割り納豆 1/4パック

乾物

- ☐ ほたて貝柱 2個
☐ 黒ごま
☐ 白いりごま
☐ 白すりごま
☐ 練りごま
☐ 鮭フレーク 100g
☐ 海苔（お好みで）



調味料

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ポン酢 | ☐ コンソメ |
| ☐ すし酢 | ☐ ウースターソース |
| ☐ ごま油 | ☐ オイスターソース |
| ☐ 一味唐辛子 | ☐ パン粉 |

冷凍食品

- ☐ 鶏の唐揚げ 250g
 (10個)

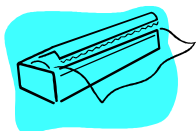
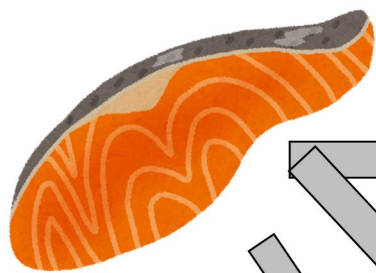
※常備しておきたい乾物や調味料

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



※地場産農畜産物は、市内JA直売所で購入可能です。

鮭の上手な保存法



ラップに包むかチャック付きビニール袋に入れて冷凍しましょう！

焼いてから骨と皮を除いてほぐしておく

鮭のカラフルおにぎり

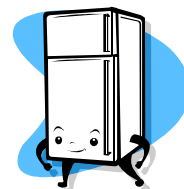
鮭+マヨネーズ
サンドイッチにも合うよ！

あまったらタッパに入れ
冷蔵保存♪

～簡単メニューに挑戦！～

- ①冷凍用タッパーに生鮭とざく切り野菜と、合わせ調味料（酒・しょうゆ各大さじ2、みりん大さじ1、かたくり粉小さじ1）を入れて、冷凍保存。
- ②食べる時はそのまま電子レンジで2～3分加熱する。

*電子レンジ加熱・冷凍可能な容器が便利です。



きれいな彩りで食欲アップ！！



鮭のカラフルおにぎり



栄養素（1人分）

エネルギー	359kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	6.0g
鉄分	0.3mg
カルシウム	18mg
食物繊維	0.6g
塩分	1.9g

●材料

- ・ご飯
- ・鮭フレーク
- ・青じそ
- ・すし酢
（海苔はお好みで）

（2人分）

300g
100g
4g（4枚）
20ml

（4人分）

600g
200g
8g（8枚）
40ml

●作り方

- ①青じそをせん切りにする。
- ②ご飯にすし酢を混ぜ、さらに①と鮭フレークを加えて混ぜる。
- ③②を8等分にしておにぎりにする。
（1人2個のおにぎり）

ひと口メモ

- ・鮭フレークの代わりにしらすを使ってもOK！
- ・いりごま(白)を加えると一層、風味が増しておいしいおにぎりができますよ。



一人分でもサッと作れる。

鮭と野菜の スープ蒸し



栄養素（1人分）

エネルギー	133kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	4.8g
鉄分	0.6mg
カルシウム	22mg
食物繊維	1.0g
塩分	1.7g

●材料

- ・生鮭
- ・塩
- ・こしょう
- ・レタス
- ・ミニトマト

A { 顆粒状コンソメ
水
酒

（2人分）

2切れ
ひとつまみ×2
少々
2枚（80g）
8個（90g）
小さじ1/2
1/2カップ
小さじ2

（4人分）

4切れ
ひとつまみ×4
少々
4枚（160g）
16個（180g）
小さじ1
1カップ
小さじ4

●作り方

- ①鮭は、塩とこしょうをふる。
レタスは大きくちぎる。
ミニトマトはへたを除く。
- ②耐熱皿にレタス、鮭、トマトを順に
のせ、Aの材料を加える。
- ③ラップをして電子レンジ（600W）で
3分程度加熱する。

ひと口メモ

- ・包丁いらすの電子レンジ料理。
- ・1人分でも、らくらく作れる健康レシピです。



ご飯のおかずにピッタリ！

鮭のごま味噌焼き



栄養素（1人分）

エネルギー	136kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	5.0g
鉄分	0.8mg
カルシウム	48mg
食物繊維	0.9g
塩分	0.7g

●材料

- ・生鮭の切り身
- 味噌
- しょうゆ
- 酒
- みりん
- 砂糖
- おろししょうが
- ・白いりごま

A {

（2人分）

2枚
小さじ1
各小さじ1/2
小さじ1
1/2かけくらい
小さじ2

（4人分）

4枚
小さじ2杯
各小さじ1
小さじ2杯
1かけくらい
小さじ4

●作り方

- ①Aを混ぜ、鮭の上にぬる。
- ②白いりごまをふりかけ、オーブントースターか魚焼きグリルで焼く。

ひと口メモ

- ・調味料に味噌と砂糖が入っているため、とても焦げやすいです。
- ・アルミホイルを使って焦げ目のつき具合を調整しましょう。

さつまいものいろいろな食べ方

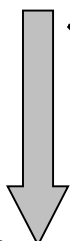


そのまま



寒さと乾燥が苦手！
新聞紙などに包んで
常温で保存しましょう。

鍋でゆでたり、ふかしたり。



スイートポテトコロッケ

サラダ(マヨネーズと和えて)

茶巾(ラップに包んで♪)

そのままおやつに☆

などなど...



余ったらラップに包み
冷蔵庫へ



さつまいもと鶏肉の相性抜群。

さつまいもと 鶏肉の煮物



栄養素(1人分)

エネルギー	372kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	18.3g
鉄分	1.2mg
カルシウム	33mg
食物繊維	1.5g
塩分	1.9g

●材料

・さつまいも

・鶏もも肉(皮付き)

A { しょうゆ
酒

・油

・しょうが(薄切り)

B { しょうゆ
酒
みりん
砂糖

・水

(2人分)

中1/2本
(130g)

200g

} 各小さじ1強

小さじ2

1/2かけ(5g)

大さじ1

} 各小さじ2

130ml

(4人分)

中1本
(260g)

400g

} 各小さじ2と1/2

小さじ4

1かけ(10g)

大さじ2

} 各小さじ4

260ml

●作り方

①さつまいもは縦4等分にし、2cm角に切り、
水(分量外)にひたし水をきっておく。

②鶏肉は一口大に切りAで下味をつける。

③フライパンに油を熱し、しょうがを入れ、
鶏肉を皮目から焼く。両面に焼き色がいたら
Bを加える。

④③に①を加え、水を入れて煮立ったら弱火に
し、ふたをして煮る。さつまいもがやわらかく
なったら火を強め、ひと混ぜして火をとめる。

ひと口メモ

- ・さつまいもの甘さでお子様の
食欲もアップ!!
- ・食べやすい大きさに切れば幼児食
(右写真)にもなります。





多めに作り翌日の朝ご飯にも！

さつま汁



栄養素（1人分）

エネルギー	111kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	3.6g
鉄分	1.0mg
カルシウム	64mg
食物繊維	2.7g
塩分	1.4g

●材料

- ・さつまいも
- ・鶏もも肉
- ・だいこん
- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・長ねぎ
- ・こんにゃく
- ・生揚げ
- ・油
- ・味噌
- ・だし汁

（2人分）

- 中1/6本
(40g)
- 30g
- 30g
- 25g
- 各20g
- 適量
- 大さじ1強
- 250ml

（4人分）

- 中1/3本
(90g)
- 60g
- 60g
- 1/4本 (50g)
- 1/5本
- 1/3本
- 1/5枚
- 1/5丁
- 各40g
- 適量
- 大さじ2強
- 500ml

●作り方

- ①さつまいもは半月切り、鶏肉は一口大、だいこんとにんじんいちょう切り、ごぼう、長ねぎは輪切りにする。
- ②こんにゃくは短冊切りにして湯どおし。生揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ③材料を炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④火が通ったら味噌を入れる。

ひと口メモ

- ・鹿児島県の郷土料理です。
- ・根菜類を中心に旬の野菜を入れるのがおすすめ！



おやつ・お弁当におすすめです。

ほくほく大学芋



栄養素（1人分）

エネルギー	157kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.2g
鉄分	0.6mg
カルシウム	46mg
食物繊維	1.8g
塩分	0.2g

●材料

- ・さつまいも
- ・揚げ油
- A { 砂糖
- しょうゆ
- 水
- ・黒ごま

（2人分）

- 大1/2本
(150g)
- 適量
- 大さじ1と1/2
- 小さじ1/2強
- 小さじ1/2強

（4人分）

- 大1本
(300g)
- 適量
- 大さじ3
- 小さじ1と1/2
- 小さじ1と1/2

適量

適量

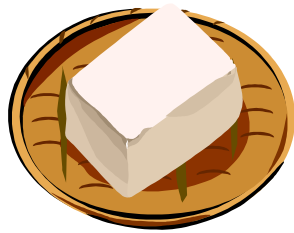
●作り方

- ①さつまいもは一口大の乱切りにし、水につけあく抜きをする。
- ②黒ごまを煎る。
- ③さつまいもの水気をペーパータオル等でふき、油で揚げる。
- ④鍋にAを入れ、火にかけて煮立ちさせたら、火を止め、③をからめ、黒ごまをかける。

ひと口メモ

- ・砂糖としょうゆだけのシンプルな大学芋で、甘すぎずご飯のおかずになります。
- ・水飴等を加えて甘くし、おやつにしてもおいしい！！

豆腐を買ったら・・・



いろいろな料理に使って・・・

豆腐ステーキ

豆腐ハンバーグ

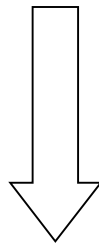
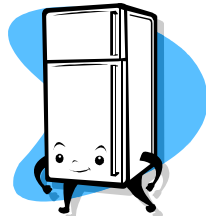
白和え

味噌汁

などなど・・・



1丁 余ったら



～手作り高野豆腐にしてみよう！～

冷凍すると豆腐の水分が凍って、自家製の凍り豆腐（高野豆腐）になります。

解凍して煮物にしたり、ほぐして炒め物やハンバーグの種にしたりできますよ♪



食べやすい大きさに切っておくと解凍後、利用しやすくなります。

豆腐を混ぜてヘルシーに。

主菜

豆腐ハンバーグ



栄養素（1人分）

エネルギー	143kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	7.6g
鉄分	1.0mg
カルシウム	60mg
食物繊維	0.7g
塩分	0.9g

●材料

	（2人分）	（4人分）
・木綿豆腐	1/4丁弱	1/2丁弱
・豚ひき肉	50g	100g
・たまねぎ	1/8個	1/4個
・A		
パン粉	10g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1と1/3
卵	1/4個	1/2個
塩	少々(0.6g)	小さじ1/5
しょうゆ	少々(小さじ1/6)	小さじ1/3
ケチャップ	各 大さじ1/2	各 大さじ1
ウスターソース		

ひと口メモ

- ・豆腐を加えると柔らかさが出て、食べやすくなります。
- ・お肉だけのハンバーグよりエネルギーが抑えられ、ヘルシーです。添え物で盛り付けを工夫すると子どもたちに喜ばれます。

●作り方

- ①豆腐は水気をよく切っておく。たまねぎは、みじん切りにし、軽く炒めて冷ましておく。
- ②ひき肉と豆腐、炒めたたまねぎ、Aを粘りが出るまで混ぜる。
- ③4等分して丸め、形を整え、180～190℃のオーブンで10～15分焼く。
※フライパンの場合、強火で両面に焼き色を付け、弱火にしてふたをし、中まで火を通す。
- ④ケチャップ・ウスターソースを混ぜ、ハンバーグにかける。



お肉で巻いてボリュームUP!

豆腐のステーキ



栄養素(1人分)

エネルギー	201kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	11.7g
鉄分	1.1mg
カルシウム	92mg
食物繊維	0.7g
塩分	0.9g

●材料

・木綿豆腐

(2人分)

200g
(1/2丁)

(4人分)

400g
(1丁)

・豚薄切り肉

80g

160g

・塩

少々(0.3g)

少々(0.6g)

・こしょう

少々

少々

・サラダ油

小さじ1

小さじ2

・しょうゆ

} 各 大 さ じ
1/2

} 各 大 さ じ 1

・みりん

・酒

・ミニトマト

8個

●作り方

①豆腐は2等分し、さらに半分の厚さにして、塩・こしょうをふり、肉を巻きつける。

②(フッ素樹脂加工の)フライパンに油をひき、①を入れて豆腐に火が通るまで両面こんがり焼く。

③しょうゆ、みりん、酒を加えて、煮からめて皿に盛る。

④ミニトマトを添えて盛りつける。

ひと口メモ

・豚肉のうま味が豆腐にしみ込んで美味しいおかずになります。



つぶした豆腐と和えるだけ。

ほうれん草の白和え



栄養素(1人分)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	9.6g
鉄分	3.1mg
カルシウム	190mg
食物繊維	3.0g
塩分	1.6g

●材料

・絹ごし豆腐

(2人分)

1/2丁
小さじ1と1/2

(4人分)

1丁
大さじ1

・練りごま(白)

1枚

2枚

・油揚げ

150g

300g

・ほうれん草

(1/2束)

(1束)

A { 砂糖
薄口しょうゆ
だし汁

大さじ1

大さじ2

大さじ1

大さじ2

200ml

400ml

●作り方

①豆腐を水切りし、油揚げは細切りにして油抜きする。

②ほうれん草はゆでて、水気を切り2~3cmの長さに切る。

③油揚げをAで5~6分煮て、そこへ②を入れ、火を止め、味を含ませる。

④水切りした豆腐をつぶし練りごまを入れ、③の水気を切って和え、器に盛る。

ひと口メモ

・ほうれん草以外に、お好みの材料を入れてもおいしいです。

ほうれん草の上手な活用方法

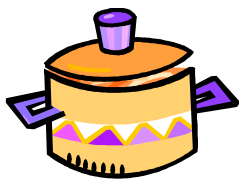
【保存方法】



ビニールや新聞紙に包み、冷蔵庫に立てて保存しましょう！
(畑に生えている状態と同じに)

ゆでたものを1食分ずつラップで包み、さらにビニールに入れて、冷凍庫に保存♪

まとめ買いなどで一度に使いきれないときは、冷凍保存が便利



一度にまとめてゆでる



食べやすい大きさに切る



・味噌汁
・炒め物
・和え物

などなど、便利に使えます

シンプルな材料が
美味しさのポイント！

主菜

常夜鍋



栄養素(1人分)

エネルギー	242 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	11.5 g
鉄分	2.2mg
カルシウム	110mg
食物繊維	7.2 g
塩分	1.0 g

●材料

	(2人分)	(4人分)
・豚小間切り肉	150 g	300 g
・ほうれん草	1/2束	1束
・酒	50ml	100ml
・塩	少々(0.3 g)	少々(0.6 g)
・大根おろし	200 g	400 g
・ポン酢しょうゆ	適量	適量

●作り方

- ①ほうれん草は大きめにザクザク切る。
- ②鍋に適量の湯を沸かし、酒と塩を加え、豚肉を広げながら入れる。
- ③肉の色が変わったらほうれん草を加え、あくを取りながら、サッと火を通す。
- ④大根おろし、ポン酢しょうゆで食べる。

ひとひし

- ・大根おろしは鍋に入れても、食べるときにポン酢と一緒につけてもよい。

韓国風和え物です。



ほうれん草と かにかまナムル



栄養素 (1人分)

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	5.5 g
鉄分	3.1mg
カルシウム	87 mg
食物繊維	4.4 g
塩分	1.0 g

●材料

- ・ほうれん草
- ・かに風味かまぼこ
- A { 白すりごま
- 塩
- だし
- ごま油
- ・一味唐辛子

(2人分)

- 1束
- 2本
- 小さじ1
- 小さじ1/3
- 大さじ1
- 大さじ2/3

(4人分)

- 2束
- 4本
- 小さじ2
- 小さじ2/3
- 大さじ2
- 大さじ1と1/3

お好みで適量

お好みで適量

●作り方

- ①ほうれん草をゆで、水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。
- ②かに風味かまぼこも食べやすい大きさに切り、手で細かくほぐしておく。
- ③Aを混ぜ、①②を加えて、さらに和える。

ひと口メモ

- ・お好みで一味唐辛子などをふってもよい。

ひと味変わった和え物です。



青菜の 納豆和え



栄養素 (1人分)

エネルギー	36kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	1.0 g
鉄分	2.8mg
カルシウム	110mg
食物繊維	3.2 g
塩分	0.7 g

●材料

- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・ひき割り納豆
- ・しょうゆ

(2人分)

- 1/2束
- 1/4束
- 1/4パック
- 大さじ1/2

(4人分)

- 1束
- 1/2束
- 1/2パック
- 大さじ1

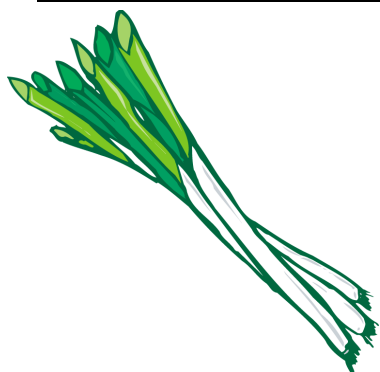
●作り方

- ①青菜をゆで、水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。
- ②①に納豆としょうゆを加えて、よく混ぜる。

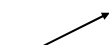
ひと口メモ

- ・納豆がお好きな方は量を増やしてもOK！
- ・小松菜と混ぜることで歯ごたえが出て、美味しくなります。
- ・離乳食や幼児食にぴったり簡単！

ねぎの保存方法



いろいろな料理に使って・・・



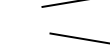
ねぎま



めた

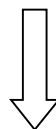


炒め物



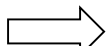
味噌汁

などなど・・・



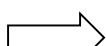
残りは・・・

1本まるまる

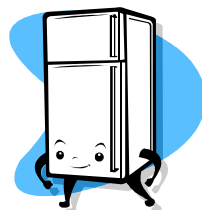


湿らせた新聞紙に包んで冷暗所で立てて保存

切った残りは



使用する大きさに切って、ポリ袋やパック等に入れて冷蔵庫、冷凍庫で保存



ねぎ味噌にして、おにぎりの具として保存もOK！



みじん切りのねぎを炒めて、味噌、砂糖、みりん各大さじ1を混ぜる。火が通ったら、ごま少々、一味唐辛子を少々入れて、冷ます。



江戸時代に親しまれた料理です。

ねぎま(葱鮓)



栄養素(1人分)

エネルギー	203 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	4.4 g
鉄分	1.0 mg
カルシウム	38 mg
食物繊維	2.1 g
塩分	2.8 g

●材料

- ・かじきまぐろ
- ・長ねぎ
- ・古根しょうが
- ・サラダ油

(2人分)

2切れ
1と1/2本
1/2かけ
大さじ1/2

(4人分)

4切れ
3本
1かけ
大さじ1

A { 酒
砂糖
しょうゆ

1/4カップ
大さじ1と1/2
大さじ2

1/2カップ
大さじ3
大さじ4

●作り方

- ①かじきまぐろは一口大に切る。長ねぎは4cm長さに切る。古根しょうがは薄切りにする。
- ②鍋を熱して、サラダ油を引き、長ねぎを焼く。焼き色が付いたら、いったん火を止めAの調味料を加え、再び強火にかける。
- ③煮立ったら、古根しょうが、かじきまぐろを加え、強めの中火で煮る。

ひと口メモ

- ・好んでわさびや溶き辛子をつけて食べてもおいしいです。

オイスターソースが決め手！



長ねぎのオイスターソース炒め



栄養素（1人分）

エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	2.2 g
鉄分	0.3 mg
カルシウム	11mg
食物繊維	1.5 g
塩分	0.5 g

●材料

- ・長ねぎ
- ・生なめこ
(石づきがついたもの)
- ・オイスターソース
- ・古根しょうが
- ・ごま油
- ・塩
- ・こしょう

（2人分）

- 1/2本
- 1/2パック
- 小さじ1
- 薄切り1枚
- 小さじ1
- 少々(0.3 g)
- 少々

（4人分）

- 1本(100 g)
- 1パック
(100 g)
- 小さじ2
- 薄切り1枚
- 小さじ2
- 少々(0.6 g)
- 少々

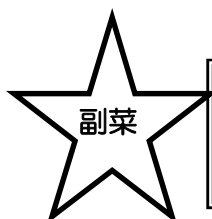
ひと口メモ

- ・なめこ以外のきのこでもおいしく食べられます。

●作り方

- ①長ねぎは厚さ5mmくらいの斜め切りにし、なめこは軸の先端を切り落としバラバラにする。
- ②熱したフライパンにごま油を引き、古根しょうがの薄切りを入れて香りを出し、長ねぎを入れて炒めたら、なめこを入れて、さらに炒める。
- ③オイスターソースを入れてさっと混ぜたら火を止める。

昔から親しまれている



長ねぎのぬた



栄養素（1人分）

エネルギー	39 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.6 g
鉄分	0.5 mg
カルシウム	27 mg
食物繊維	1.7 g
塩分	1.1 g

●材料

- ・長ねぎ
- ・味噌
- ・酢
- ・砂糖

（2人分）

- 1/2束
- 大さじ1
- 大さじ1と1/2
- 小さじ1/2

（4人分）

- 1束
- 大さじ2
- 大さじ3
- 小さじ1

●作り方

- ①長ねぎを3cmに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、長ねぎの下半分を入れる。30秒程したら、上半分も入れ、更に30秒程ゆでたら、冷水に取って冷ます。
- ③酢に砂糖を溶かし、味噌を混ぜ、水気を絞った②を加えて混ぜる。

ひと口メモ

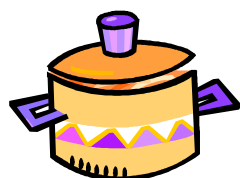
- ・わかめ、いか、すりごまをいれてもおいしいです。
- ・わけぎでもおいしくできます。

大根を無駄にしない！料理方法



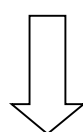
葉	⇒	ゆでて使用	→	炒め物・お浸し・菜めしなど
上部	⇒	甘みがある	→	おろし・サラダ・和え物
真ん中	⇒	水気が多い	→	おでん・煮物
下部	⇒	辛味がある	→	汁の実・浅漬け・炒め物

1本購入！



苦手な人は・・・

たっぷりのお湯で下ゆですると特有の苦味や辛味、臭みが取れます。



色々な料理につかえる



お総菜の唐揚げにひと工夫。

鶏唐揚げの おろし煮



栄養素（1人分）	
エネルギー	355kcal
たんぱく質	33.3 g
脂質	14.4 g
鉄分	1.6mg
カルシウム	45mg
食物繊維	2.5 g
塩分	4.8 g

●材料

- ・鶏の唐揚げ
- ・大根
- ・かいわれ大根

（2人分）

250g（10個）
200 g
1／3パック

（4人分）

500g（20個）
400 g
2／3パック

A { だし
しょうゆ
砂糖

150ml
大さじ1
大さじ1／2

300ml
大さじ2
大さじ1

●作り方

- ①大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽くきる。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ②鍋にAの材料を合わせて火にかけ、煮立ったら唐揚げを加える。4～5分煮たら、大根おろしを広げ入れ、かいわれ大根を加えてひと煮する。

ひと口メモ

- ・市販のお惣菜や冷凍の鶏の唐揚げで作れます。
- ・煮ることで、鶏の唐揚げが柔らかく食べやすくなります。



大根と缶詰だけのシンプルな一品！

大根とほたての煮物



栄養素（1人分）	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	0.4 g
鉄分	0.5mg
カルシウム	90mg
食物繊維	6.4 g
塩分	0.5 g

●材料	（2人分）	（4人分）
・大根	1/3本 （250 g）	2/3本 （500 g）
・水	適量	適量
A { ほたて貝柱（缶詰） しょうゆ	40 g 小さじ1/2	80 g 小さじ1
B { ほたて貝柱の缶汁 酒	大さじ2 大さじ1	大さじ4 大さじ2
・かたくり粉	小さじ1	小さじ2
・水	大さじ1	大さじ2

ひと口メモ

- ・ほたて缶の代わりにツナ缶（ノンオイル）でもおいしくできます。

●作り方

- ①大根は皮をむいて7～8mm幅のいちよう切りにする。
- ②鍋に①の大根とひたひたの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁を少しだけ残して捨てて、Bを加え3～4分煮る。
- ③Aを加えて貝柱をほぐしながら少し煮る。かたくり粉を分量の水で溶き、少しずつ加えながら混ぜてとろみをつけ、大根にからませる。
- ④器に盛り付け小ねぎを散らす。



食物繊維たっぷりのおみそ汁。

根菜ときこの味噌汁



栄養素（1人分）	
エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	0.9 g
鉄分	0.6 mg
カルシウム	27 mg
食物繊維	1.9 g
塩分	1.7 g

●材料	（2人分）	（4人分）
・大根	70g(1/12本)	140g(1/6本)
・にんじん	25g(1/8本)	50g(1/4本)
・ぶなしめじ	30g	60g
・だし汁	2カップ	4カップ
・味噌	大さじ1と1/3	大さじ2と2/3

ひと口メモ

- ・根菜やきのこは繊維がたっぷり。具たくさん味噌汁にすると、より旨味が増しますよ！

●作り方

- ①大根とにんじんは5mm幅のいちよう切り、しめじは子房に分ける。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、①に火が通ったら味噌を入れて火を止める。



～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

食育のページ 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）

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

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