



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・・・」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



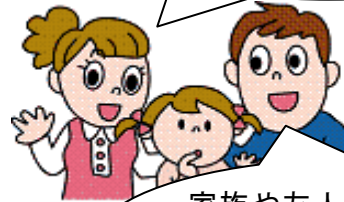
伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

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よう。

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	<p>ごはん パン そば・うどん など</p>	<p>目玉焼 湯豆腐 焼き魚・肉料理 など</p>	<p>野菜のたっぷり 入ったみそ汁 サラダ ほうれん草 おひたし など</p>	<p>ジュース くだもの のりなど 少量のもの のみもの</p>

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

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

肉売り場

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

魚売り場

卵

- 卵 1/2個

牛乳

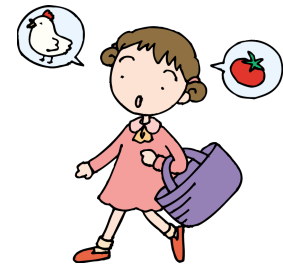
- 牛乳

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

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ポン酢 | <input type="checkbox"/> コンソメ |
| <input type="checkbox"/> すし酢 | <input type="checkbox"/> ウースターソース |
| <input type="checkbox"/> ごま油 | <input type="checkbox"/> オイスターソース |
| <input type="checkbox"/> 一味唐辛子 | <input type="checkbox"/> パン粉 |

冷凍食品

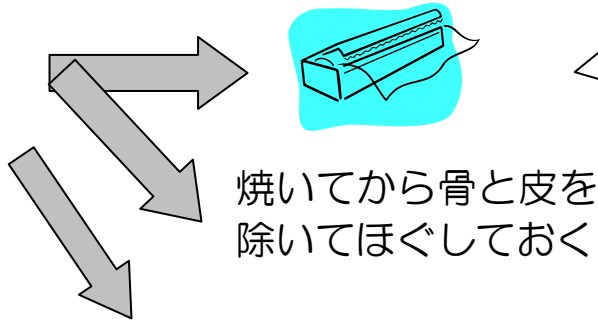
- 鶏の唐揚げ 250g
 (10個)

※常備しておきたい乾物や調味料

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 米 | <input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> 酒 |
| <input type="checkbox"/> 砂糖 | <input type="checkbox"/> 薄口しょうゆ | <input type="checkbox"/> みりん |
| <input type="checkbox"/> 塩 | <input type="checkbox"/> 味噌 | <input type="checkbox"/> ケチャップ |
| <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> 酢 | <input type="checkbox"/> マヨネーズ |
| | <input type="checkbox"/> サラダ油 | <input type="checkbox"/> かたくり粉 |
| | | <input type="checkbox"/> 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！

～簡単メニューに挑戦！～

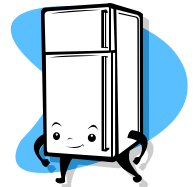
- ①冷凍用タッパーに生鮭とざく切り野菜と、合わせ調味料（酒・しょうゆ各大さじ2、みりん大さじ1、かたくり粉小さじ1）を入れて、冷凍保存。
- ②食べる時はそのまま電子レンジで2～3分加熱する。

*電子レンジ加熱・冷凍可能な容器が便利です。

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♪



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

	(2人分)	(4人分)
・ご飯	300g	600g
・鮭フレーク	100g	200g
・青じそ	4g (4枚)	8g (8枚)
・すし酢 (海苔はお好みで)	20ml	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	(2人分)	(4人分)
・生鮭	2切れ	4切れ
・塩	ひとつまみ×2	ひとつまみ×4
・こしょう	少々	少々
・レタス	2枚 (80g)	4枚 (160g)
・ミニトマト	8個 (90g)	16個 (180g)
A	顆粒状コンソメ	小さじ1/2
	水	1/2カップ
	酒	小さじ2

●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	(2人分)	(4人分)
・生鮭の切り身	2枚	4枚
A	味噌	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	各小さじ1/2
	みりん	各小さじ1
	砂糖	小さじ1
・おろししょうが	1/2かけくらい	1かけくらい
・白いりごま	小さじ2	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

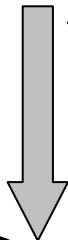


そのまま



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	(2人分)	(4人分)
・さつまいも	中1/2本 (130g)	中1本 (260g)
・鶏もも肉(皮付き)	200g	400g
A [しょうゆ 酒]	各小さじ1強	各小さじ2と1/2
・油	小さじ2	小さじ4
・しょうが(薄切り)	1/2かけ(5g)	1かけ(10g)
B [しょうゆ 酒 みりん 砂糖]	大さじ1 各小さじ2	大さじ2 各小さじ4
・水	130ml	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！

さつまい



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	(2人分)	(4人分)
・さつまいも	中1/6本 (40g)	中1/3本 (90g)
・鶏もも肉	30g	60g
・だいこん	30g	60g
・にんじん	25g	1/4本(50g)
・ごぼう	} 各20g	1/5本
・長ねぎ		1/3本
・こんにゃく		1/5枚
・生揚げ		1/5丁
・油	適量	適量
・味噌	大さじ1強	大さじ2強
・だし汁	250ml	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	(2人分)	(4人分)
・さつまいも	大1/2本 (150g)	大1本 (300g)
・揚げ油	適量	適量
A { 砂糖	大さじ1と1/2	大さじ3
しょうゆ	小さじ1と1/2強	小さじ1と1/2
水	小さじ1と1/2強	小さじ1と1/2
・黒ごま	適量	適量

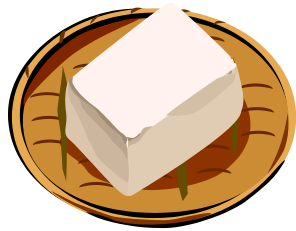
●作り方

- 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

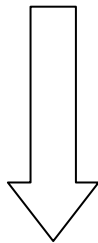
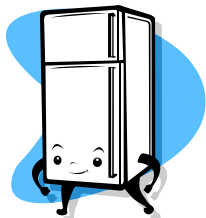
白和え

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。



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 ウスターソース }	{ 各大さじ1/2 }	{ 各大さじ1 }	

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	(2人分)	(4人分)
・木綿豆腐	200g (1/2丁)	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	4個	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	(2人分)	(4人分)
・絹ごし豆腐	1/2丁	1丁
・練りごま(白)	小さじ1と1/2	大さじ1
・油揚げ	1枚	2枚
・ほうれん草	150g (1/2束)	300g (1束)
A { 砂糖	大さじ1	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1	大さじ2
だし汁	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

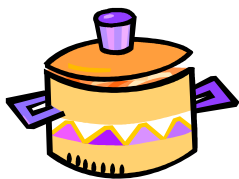
【保存方法】



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！



常夜鍋



栄養素 (1人分)	
エネルギー	242 kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	11.5g
鉄分	2.2mg
カルシウム	110mg
食物繊維	7.2g
塩分	1.0g

●材料	(2人分)	(4人分)
・豚小間切り肉	150g	300g
・ほうれん草	1/2束	1束
・酒	50ml	100ml
・塩	少々(0.3g)	少々(0.6g)
・大根おろし	200g	400g
・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。

ひとひと言

・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	(2人分)	(4人分)	
<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 かに風味かまぼこ 	1束 2本	2束 4本	
A	白すりごま	小さじ1	小さじ2
	塩	小さじ1/3	小さじ2/3
	だし	大さじ1	大さじ2
	ごま油	大さじ2/3	大さじ1と1/3
<ul style="list-style-type: none"> 一味唐辛子 	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	1.0g
鉄分	2.8mg
カルシウム	110mg
食物繊維	3.2g
塩分	0.7g

●材料	(2人分)	(4人分)
<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 小松菜 ひき割り納豆 しょうゆ 	1/2束 1/4束 1/4パック 大さじ1/2	1束 1/2束 1/2パック 大さじ1

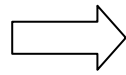
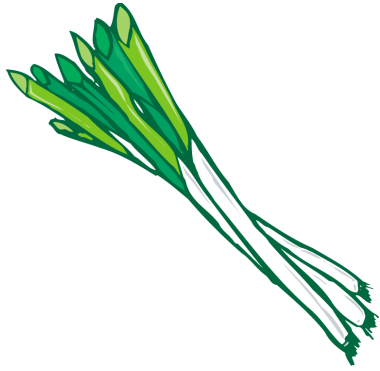
●作り方

- 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・・・

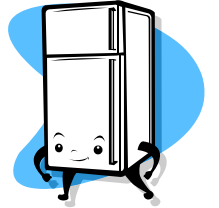
ねぎま
めた
炒め物
味噌汁
などなど・・・



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。

主菜

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

	(2人分)	(4人分)
・長ねぎ	1/2本	1本(100g)
・生なめこ (石づきがついたもの)	1/2パック	1パック (100g)
・オイスターソース	小さじ1	小さじ2
・古根しょうが	薄切り1枚	薄切り1枚
・ごま油	小さじ1	小さじ2
・塩	少々(0.3g)	少々(0.6g)
・こしょう	少々	少々

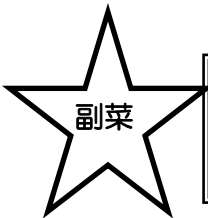
●作り方

- 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。

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。

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

	(2人分)	(4人分)
・長ねぎ	1/2束	1束
・味噌	大さじ1	大さじ2
・酢	大さじ1と1/2	大さじ3
・砂糖	小さじ1/2	小さじ1

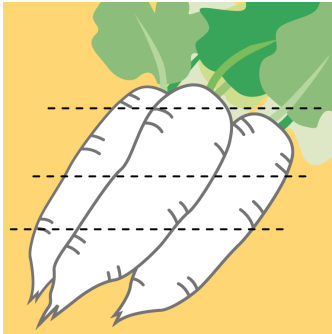
●作り方

- 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

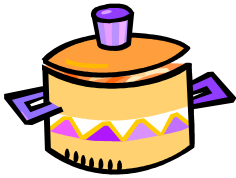
- ・わかめ、いか、すりごまをいれてもおいしいです。
- ・わけぎでもおいしくできます。

大根を無駄にしない！料理方法

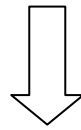


- 葉 ⇒ ゆでて使用 → 炒め物・お浸し・菜めしなど
- 上部 ⇒ 甘みがある → おろし・サラダ・和え物
- 真ん中 ⇒ 水気が多い → おでん・煮物
- 下部 ⇒ 辛味がある → 汁の実・浅漬け・炒め物

1本購入！



苦手な人は・・・



色々な料理につかえる



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。



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	(2人分)	(4人分)
・鶏の唐揚げ	250g (10個)	500g (20個)
・大根	200 g	400 g
・かいわれ大根	1/3パック	2/3パック
A {		
だし	150ml	300ml
しょうゆ	大さじ1	大さじ2
砂糖	大さじ1/2	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	4.8g
脂質	0.4g
鉄分	0.5mg
カルシウム	90mg
食物繊維	6.4g
塩分	0.5g

●材料	(2人分)	(4人分)
・大根	1/3本 (250g)	2/3本 (500g)
・水	適量	適量
A { ほたて貝柱 (缶詰) しょうゆ	40g 小さじ1/2	80g 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幅のいちょう切りにする。
- 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	2.9g
脂質	0.9g
鉄分	0.6mg
カルシウム	27mg
食物繊維	1.9g
塩分	1.7g

●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

●作り方

- ①大根とにんじんは5mm幅のいちょう切り、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。

ひと口メモ

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



～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(平成29年9月改定)

〒259-1188 神奈川県伊勢原市田中348番地 Tel. 0463-94-4711

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