

丹波篠山市いずみ会 

(食生活改善推進員)

いずみ会の  
必殺料理人がお届けする

# 私のおき とっておき レシピ集

春夏編



春夏編

丹波篠山市いずみ会考案。  
季節の食材の使い方困った時の  
こんな調理方法があったんだと  
「やる気が出てくる」レシピ集。

# 私のとおきがおき 今日からあなたの自慢の一品に

丹波篠山市いずみ会が、お届けするレシピ集第三弾は「私のとおきレシピ集」春夏編です。

今回は、会員の皆さまにレシピの提供をお願いしました。コンセプトは「丹波篠山の旬の食材を使った、あなたのとおきのレシピを教えてください」です。

安価でお手軽で尚且つ美味しいあなたのおうちの料理レシピです。「教えるのはもったいないけど、まあ教えちゃいます」と、ご協力いただきました。温かい家庭の味がいっぱい詰まった自慢の一冊になりました。

コロナ禍での活動として「きょうなに食べる？」を作成したときはまさか3冊もレシピ集を出すとは考えもしませんでした。

いろいろと活動に制限のある中、会員の皆さまのご協力で完成した「私のとおきレシピ集」春夏編は丹波篠山市いずみ会のとおきの一品になりました。この「私のとおきレシピ集」春夏編も「きょうなに食べる？」や「パパパッとPantry」と同様に可愛いがっていただけたら幸いです。

今日のメニューに困ったら是非とも手に取り、さあページをめくってみましょう！！

丹波篠山市いずみ会 会長 小林 英理子

## 私たちにもできるSDGs



「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、2015年に国連が決めた2030年までに世界が達成すべき17個の目標のことです。すべての人たちにとってより良い世界をつくるために設定されています。今こそ私たちが協力し合い、次世代がずっと幸せな社会であるために、SDGsを始めましょう！





会長あいさつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 1

目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 2

～お品書き～

◎玉ねぎの肉詰めあんかけ・・・・・・・・ P. 3

◎玉ねぎともずくの中華風和え・・・・・・・・ P. 4

◎きゅうりのわさび漬

◎玉ねぎと豚肉の甘酢炒め・・・・・・・・ P. 5～P.6

◎ピーマンのじゃこ炒め

◎なすの酢みそあえ

◎鶏もも肉となすのポン酢和え・・・・・・・・ P. 7

◎揚げなすの和風冷製・・・・・・・・ P. 8

◎わかめとトマトの酢のもの・・・・・・・・ P. 9

◎新じゃがニラサラダ・・・・・・・・ P. 10

◎きゅうりとトマトと卵の中華炒め・・・・・・・・ P. 11～P.12

◎肉詰めピーマン

◎夏野菜のチヂミ・・・・・・・・ P. 13

◎皮なしシュウマイ・・・・・・・・ P. 14

◎夏野菜のラタトゥイユ・・・・・・・・ P. 15～P.16

◎ちくわの豚肉巻き

◎新じゃが天ぷら(カレー味)

◎牛肉のマリネ・・・・・・・・ P.17

◎豆腐入りお好み焼き・・・・・・・・ P.18

◎厚揚げのピリ辛ごま煮・・・・・・・・ P.19

◎さば缶の簡単包み揚げ・・・・・・・・ P.20

◎えびのコンフ레이크揚げ・・・・・・・・ P.21

◎イカと焼き豆腐の煮物・・・・・・・・ P.22

◎混ぜ寿し・・・・・・・・ P.23

◎餃子ごはん・・・・・・・・ P.24

◎新生姜とちりめんじゃこの炊き込みごはん

◎トマトのジェラート・・・・・・・・ P.25

◎ごま味噌・・・・・・・・ P.26

◎簡単スタミナ味噌

◎なんちゃってふりかけ

◎だし醤油

トロトロ玉ねぎ、とろ〜り餡が優しい  
新玉で作ると更に柔らかく甘みが多い味わい



### 昆布とかつお だしの取り方

(約 600mlのだしをとる)

- ・水 700ml
- ・昆布 6cm角 2枚 (10g)
- ・かつお節 12g

- 1 鍋に水と昆布を入れて、30分おく。
- 2 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- 3 再びぐらっと沸いたら、火を止める。かつお節が沈んだらこす。

## 玉ねぎの肉詰めあんかけ

### 材料【4人分】

- ◎玉ねぎ・・・4個
- ◎豚ひき肉・・・160g
- ◎塩・・・ふたつまみ
- ◎こしょう・・・ふたふり
- ◎ナツメグ・・・少々

### A

- 〔◎だし汁(昆布・かつお節)・・・300ml
- ◎しょうゆ・・・大さじ4
- ◎みりん・・・大さじ4
- 〔◎水・・・大さじ2
- ◎片栗粉・・・大さじ1
- ◎青ねぎ・・・20g

### 作り方

- 1 青ねぎは小口切りにする。
- 2 玉ねぎの上下1cm位を切りおとし、外側2〜3枚を残しスプーンでくりぬく。
- 3 (2) でくりぬいた部分はみじん切りにする。
- 4 ボウルに(3) と豚ひき肉、塩、こしょう、ナツメグを入れ粘りがでるまで混ぜる。
- 5 (2) に(4) を詰める。残った(4) は肉団子にする。
- 6 鍋にAを入れ沸騰したら、(5) を入れる。蓋をし、火が通るまで煮る。玉ねぎと肉団子を器に盛り付ける。
- 7 残った汁を煮立たせ、水溶き片栗粉を加えとろみがついたら、(6) にかけて、青ねぎをちらす。

### POINT

玉ねぎは1個約150gで作るのが  
おすすめ

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	169kcal	8.1g	6.5g	1.5g



## 材料【4人分】

- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 200g
- ◎青じそ・・・・・・・・・・ 5枚
- ◎味付もずく(三杯酢)・・・ 210g
- ◎ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ◎酢・・・・・・・・・・ 大さじ1

## 作り方

- 1 玉ねぎを薄切り、青じそはせん切りにする。
- 2 (1)と味付もずく、ごま油、酢を和える。



切って和えるだけ！  
本当に簡単で美味しい即席の一品

調理時間  
約15分

玉ねぎともずくの中華風和え

### POINT

玉ねぎは水にさらさなくても、切つてしばらく置いておくと辛みが少なくなるよ

1人分の栄養価	エネルギー	50 kcal	たんぱく質	0.7 g	脂質	1.0g	塩分	0.6g
---------	-------	---------	-------	-------	----	------	----	------

### POINT

漬ければ漬けるほどおいしい  
お好みの漬け具合で食べてね

旨味の中からわさびの辛みが  
くせになる☆  
あと一品にぴったりな激旨料理

調理時間  
約5分

(漬ける時間は除く)

きゅうりのわさび漬

## 材料【4本分】(わさび粉使用)

- ◎きゅうり・・・・・・・・・・ 4本(400g)
- A
- ◎塩・・・・・・・・・・ 20g
- ◎砂糖・・・・・・・・・・ 80g
- ◎わさび粉・・・・・・・・・・ 20～30g
- ◎赤とうがらし・・・ 小口切り2本分

## 作り方(※1週間位で食べられる)

- 1 きゅうりは両端を切る。
- 2 ビニール袋にAを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 (2)に(1)を入れ、冷蔵庫で1日1回混ぜる。
- 4 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

## 材料【2本分】(チューブ使用)

- ◎きゅうり・・・・・・・・・・ 2本(200g)
- ◎砂糖・・・・・・・・・・ 20g
- ◎塩・・・・・・・・・・ 5g
- ◎チューブわさび・・・・・・・・・・ 7g

## 作り方(※次の日から食べられる)

- 1 きゅうりは1cm位の輪切りにし、すべての材料を袋に入れてビニール袋の上から混ぜ合わせ、冷蔵庫で保存する。

1本分の栄養価 (わさび粉)	エネルギー	65 kcal	たんぱく質	0.8 g	脂質	0.5g	塩分	2.8 g
-------------------	-------	---------	-------	-------	----	------	----	-------

色鮮やかで食欲をそそる夏野菜  
旬の野菜は栄養価が高く、  
特にビタミン、ミネラルを多く含んでおり、  
暑さを乗り切るためのパワーがいっぱい

どこの懐かしくて  
ほっとする味付け

酢味噌でさっぱり  
夏のおきこもあすすめ

調味料がよく絡み  
甘酸っぱい味付けで  
ご飯がすすむ！



# 玉ねぎと豚肉の甘酢炒め

## 材料【4人分】

- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 260 g
- ◎赤パプリカ・・・・・・・・ 100 g
- ◎ピーマン・・・・・・・・・・ 40 g
- ◎豚肉こま切れ・・・・・・・・ 200 g
- ◎塩・・・・・・・・・・ふたつまみ
- ◎こしょう・・・・・・・・・・ふたふり
- ◎片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
- ◎油・・・・・・・・・・大さじ1

### A

- ◎砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- ◎酢・・・・・・・・・・大さじ2
- ◎ケチャップ・・大さじ1.5 (27g)
- ◎しょうゆ・・・・・・・・大さじ1.5
- ◎片栗粉・・・・・・・・小さじ1.5
- ◎粉唐辛子・・・・・・・・お好みで

## 作り方

- 1 玉ねぎは縦半分になり1.5cm幅に切る。赤パプリカとピーマンは一口大に切る。
- 2 豚肉は塩、こしょうで味をつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を入れ熱し、(2)を入れて炒める。
- 5 肉の色が変わったら、(1)を加えて軽く炒める。
- 6 (5)に(3)を加えて煮絡める。
- 7 器に盛り、お好みで粉唐辛子をふる。

**POINT**

ピーマンが苦手でも食べれるよ♪

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	306kcal	7.0g	22.5g	1.4g



# ピーマンのじゃこ炒め



## 材料【4人分】

- ◎ピーマン・・・・・・・・・・ 150g
- ◎ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- ◎ちりめんじゃこ・・・・・・・・ 25g

### A

- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ◎みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ◎酒・・・・・・・・・・大さじ1/2

## 作り方

- 1 ピーマンはせん切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を入れ熱し(1)を炒める。しんなりしてきたらちりめんじゃこを加え、サッと炒め、Aで調味し器に盛り付ける。

**POINT**

繊維を断ち切る方向に切ると早く火が通り、やさしい歯ざわりになる

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	49kcal	2.4g	3.1g	0.5g

# なすの酢みそあえ



## 材料【4人分】

- ◎なす・・・・・・・・・・ 300g
- ◎ピーマン・・・・・・・・・・ 60g
- ◎油・・・・・・・・・・適量

### A

- ◎黒豆みそ・・・・・・・・・・ 27g
- ◎酢・・・・・・・・・・大さじ1.5
- ◎砂糖・・・・・・・・・・大さじ1.5
- ◎からし・・・・・・・・小さじ1.5 (7.5g)

## 作り方

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 なす、ピーマンは一口大の乱切りにし油で揚げる。
- 3 (2)を(1)に加えて和え、器に盛り付ける。

**POINT**

みそは種類によって塩分量が違うので、調味料は調整してね

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	140kcal	1.8g	10.7g	0.9g



ボリュームあるおかずがぽん酢でさっぱり

## 鶏もも肉となすのポン酢和え

### 材料【4人分】

- ◎鶏もも肉・・・・・・・・・・ 400g
- ◎片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ 4
- ◎オリーブ油【●】・・・・ 大さじ 3
- ◎なす・・・・・・・・・・ 200g
- ◎ピーマン・・・・・・・・・・ 60g
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 200g
- ◎オリーブ油【■】・・・・ 大さじ 1
- ◎ポン酢・・・・・・・・・・ 大さじ 4
- ◎黒こしょう・・・・・・・・・・ 少々

### 作り方

- 1 鶏もも肉は、一口大に切りビニール袋に入れ片栗粉を加えてまぶす。
- 2 なす、ピーマン、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにオリーブ油【●】を入れ熱し、(1)をきつね色になるまで焼く。皿に取り出す。
- 4 フライパンはキッチンペーパーで一度ふき、オリーブ油【■】を入れ熱し、(2)を炒める。
- 5 (4)に(3)とポン酢を回し入れ混ぜ合わせる。器に盛り黒こしょうをふる。

#### POINT

黒こしょうがいいアクセントに

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	365kcal	18.3g	25.4g	1.2g





冷たいのがご馳走★  
揚げ焼きしたなすがトロトロ&ジューシー

## 揚げなすの和風冷製

### 材料【4人分】

- ◎なす・・・・・・・・・・・・・・ 800g
- ◎油・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- A**
- 〔◎だし(昆布・かつお節)・・ 100ml
- ◎みりん・・・・・・・・・・・・ 50ml
- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 50ml
- ◎しょうが・・・・・・・・・・・・ 20g

### 作り方

- 1 鍋にAとせん切りにしたしょうがを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 2 なすは縦半分に切り、皮の面に斜めに切り目をいれ、油で揚げ焼きにする。
- 3 (1)に(2)を入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付ける。

### 昆布とかつおだしの取り方

(約600mlのだしをとる)

- ・水700ml
- ・昆布6cm角2枚(10g)
- ・かつお節12g

- 1 鍋に水と昆布を入れて、30分おく。
- 2 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- 3 再びぐらっと沸いたら、火を止める。かつお節が沈んだらこす。

### POINT

油はなすが少しつかる程度いれる(1cm位)

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	314kcal	1.7g	29.1g	0.6g





わかめとトマトの色合いが華やかな一品

## わかめとトマトの酢のもの

### 材料【4人分】

- ◎乾燥わかめ・・・・・・・・・・ 5g
- ◎トマト・・・・・・・・・・ 250g
- ◎かいわれ大根・・・・・・・・・・ 20g

### A

- ◎酢・・・・・・・・・・ 大さじ 2
- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ 1.5
- ◎ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- ◎みりん・・・・・・・・・・ 大さじ 1/2

### 作り方

- 1 わかめは水で戻し、水気を絞る。  
トマトは一口大のざく切りにする。  
かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- 2 ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- 3 (2) に (1) を加え和える。器に盛り付ける。

### POINT

夏にぴったりの酢のもの  
乾燥わかめは、10～12倍にもどる

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	27kcal	0.6g	1.0g	0.5g



意外な組み合わせ発見!!  
ゴロゴロのじゃがいもが存在感あり



## 新じゃがニラサラダ

### 材料【4人分】

- ◎じゃがいも・・・・・・・・・・ 320g
- ◎豚ももうす切り・・・・・・・・ 80g
- ◎ニラ・・・・・・・・・・・・・・ 60g
- ◎油・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ◎塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- ◎こしょう・・・・・・・・・・ ふたふり
- ◎酒・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1

### 作り方

- 1 じゃがいもは、一口大に切り茹でる。茹であがったらザルにあける。
- 2 豚肉は2cm幅、ニラは2cm長さに切る。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、豚肉を炒める。火が通ったらニラも炒め、塩、こしょうをして酒、しょうゆを入れて煮る。少し汁が残る程度まで煮つめる。
- 4 (1)に(3)を汁ごと加え、さっくりと混ぜ器に盛り付ける。

#### POINT

ニラに含まれるアリシンは、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれます

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	102kcal	4.8g	3.8g	1.1g



お弁当のパワーはすごい！！  
ワクワク☆ドキドキ♡食欲アップ

人気の定番☆はずれなし！  
ピーマンが苦手なお子さんも  
これなら食べまくれるはず



色鮮やかたっぷり夏野菜の  
トマトの酸味が印でまるやかに

# きゅうりとトマトと卵の中華炒め

## 材料【4人分】

- ◎きゅうり・・・・・・・・・・ 200g
- ◎トマト・・・・・・・・・・ 400g
- ◎油（トマト炒め用）・・・大さじ1
- ◎塩・・・・・・・・・・ふたつまみ
- ◎こしょう・・・・・・・・・・ふたふり
- ◎卵・・・・・・・・・・ 3個

### A

- ◎ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- ◎鶏がらスープの素・・・小さじ1

### POINT

ごま油を卵の中に入れることで卵がふんわり  
トマトはざわりすぎない

## 作り方

- 1 きゅうりは一口大の乱切りにする。トマトは8等分のくし切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐす。
- 3 Aは混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を入れ熱し、(1)をかるく炒め、塩、こしょうをし皿に取り出す。
- 5 (2)(3)を混ぜ合わせる。
- 6 フライパンはキッチンペーパーで一度ふき、(5)を加えて卵液のふちがかたまり始めたら(4)を戻す。半熟状態になったら火を止め、器に盛り付ける。



1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	138kcal	5.5g	9.5g	1.1g



# 肉詰めピーマン

## 材料【4人分】

- ◎ピーマン・・・・・・・・・・ 160g
- ◎片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

### A

- ◎合いびきミンチ・・・・・・・・ 240g
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 100g
- ◎卵・・・・・・・・・・ 1個
- ◎パン粉・・・・・・・・・・ 15g
- ◎牛乳・・・・・・・・・・ 15g
- ◎塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- ◎こしょう・・・・・・・・・・ひとつふり
- ◎油・・・・・・・・・・小さじ1
- ◎水・・・・・・・・・・ 30ml

### B

- ◎ケチャップ・・・・・・・・・・ 30g
- ◎ウスターソース・・・・・・・・ 20g

### POINT

ピーマンを輪切りにすると肉がはずれ  
にくく、食べやすい

## 作り方

- 1 ピーマンは、上下を少し切りおとし、切り落とした部分はみじん切りにする。残ったピーマンは3等分の輪切りにし、ビニール袋に入れ、片栗粉をまぶす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。Aとみじん切りにしたピーマンをボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- 3 3等分にしたピーマンに(2)をつめる。
- 4 器にBを入れて混ぜる。
- 5 フライパンに油を入れ熱し、(3)を入れて両面に焼き目をつける。水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- 6 火が通ったら、盛り付け(4)を肉詰めピーマンにかける。



1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	215kcal	11.5g	13.3g	0.9g





外はパリパリ、中はもちもち！  
かぼちゃの自然な甘味がおいしい

## 夏野菜のチヂミ

### 材料【4人分】

- ◎なす・・・・・・・・・・・・ 400g
- ◎ピーマン・・・・・・・・・・・・ 60g
- ◎かぼちゃ・・・・・・・・・・・・ 100g
- ◎卵・・・・・・・・・・・・ 2個
- A**
- ◎水・・・・・・・・・・・・ 200ml
- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ◎塩・・・・・・・・・・・・ ふたつまみ
- ◎薄力粉・・・・・・・・・・・・ 160g
- ◎ごま油・・・・・・・・・・・・ 大さじ4

### 作り方

- 1 なすは薄い半月切り、ピーマンは1cm角、かぼちゃは薄いいちょう切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加え混ぜる。
- 3 (2)に(1)を加え混ぜる。
- 4 フライパンにごま油(大さじ1/2)を入れ熱し、(3)の1/4を入れて薄く広げる。弱火で蓋をし5分焼き、焼き色がついたら裏返す。ふちに沿ってごま油(大さじ1/2)を加えて蓋をし5分焼く。残りの生地も同様に焼く。
- 5 一口大に切り、器に盛り付ける。

#### POINT

お好みでポン酢などをつけてもおいしいよ

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	325kcal	7.2g	14.7g	0.7g





包まず簡単！  
粉をまぶして焼く事で、旨味を逃がさずジューシーに

## 皮なしシューマイ

### 材料【4人分】

- ◎小松菜・・・・・・・・・・ 200 g
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 100 g
- ◎片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎豚ひき肉・・・・・・・・・・ 350 g

#### A

- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ◎砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ◎塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- ◎こしょう・・・・・・・・・・ ひとつり

#### B

- ◎薄力粉・・・・・・・・・・ 大さじ3
- ◎片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1

### 作り方

- 1 小松菜は茹で、水気を絞って細かく刻み、玉ねぎはみじん切りにしボウルに入れる。
- 2 器にBをいれ、混ぜる。
- 3 ボウルにひき肉を入れて練り、Aを加えてさらに練る。
- 4 (1)に片栗粉を加えて混ぜ、(3)と混ぜる。16等分にして丸め、混ぜ合わせた(2)をまぶす。
- 5 フライパンに、(4)を並べて火をつけ、150mlの湯を入れ、蓋をして8分程度蒸す。
- 6 器に盛り付ける。

#### POINT

お好みで酢醤油、練りからしをつけるとおいしいよ

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	253kcal	15.5g	14.2g	1.1g



テーブルコーディネートで夏を楽しむ。  
お皿や器が変わるだけで食卓が見違え、  
食欲がない時も元気になれる！



新じゃががあっただら絶村☆  
ほく甘やんっきー！

野菜をたっぷり使って  
彩り鮮やかに

簡単で、おと引くお皿  
家族のテンションが上がる！

### ちくわの豚肉巻き

**POINT**

ちくわを使って豪華なおかずに変身

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	459kcal	27.6g	28.4g	2.8g

### 新じゃが天ぷら(カレー味)

**POINT**

カリッとした食感をお楽しみあれ

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	248kcal	2.7g	14.4g	0.5g

# 夏野菜のラタトゥイユ



## 材料【4人分】

- ◎ズッキーニ・・・・・・・・・・ 170g
- ◎なす・・・・・・・・・・ 200g
- ◎ピーマン・・・・・・・・・・ 50g
- ◎黄パプリカ・・・・・・・・・・ 150g
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 200g
- ◎ベーコン・・・・・・・・・・ 80g
- ◎にんにく・・・・・・・・・・ 5g
- ◎オリーブ油・・・・・・・・・・ 大さじ1

### A

- ◎トマト・・・・・・・・・・ 400g
- ◎コンソメ(顆粒) ・・ 小さじ2
- ◎塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- ◎こしょう・・・・・・・・・・ ふたふり

## 作り方

- 1 ズッキーニ、なすは縦半分に切り、1cm幅に切る。ピーマン、パプリカ、玉ねぎは1cm角に切る。ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。トマトは大きめに切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ熱し、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透明になったら、ベーコン、ズッキーニ、なす、ピーマン、パプリカを加えて油がまわるまで炒める。
- 3 (2) にAを加えて10分程度煮る。器に盛り付ける。  
※こげつくようなら水を少し加える。

**POINT**  
 トマト缶でも手軽にできるよ  
 ローリエを入れると、よりおいしいよ

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	178kcal	4.3g	10.9g	2.0g

# ちくわの豚肉巻き



## 材料【4人分】

- ◎青じそ・・・・・・・・・・ 20枚
- ◎スライスチーズ・・・・・・・・・・ 2枚
- ◎ちくわ・・・・・・・・・・ 10本
- ◎かにかまぼこ・・・・・・・・・・ 10本
- ◎豚ロースうす切り・・・・・・・・・・ 20枚(1枚20g)

### A

- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ◎酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ◎みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ◎砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ◎片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ◎油・・・・・・・・・・ 大さじ1

## 作り方

- 1 スライスチーズは縦に5等分に切る。ちくわは縦に切り込みを入れる。(キッチンばさみで切ると簡単)かにかまぼこは1本を縦に2等分にする。
- 2 器にAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ちくわの中にチーズ、かにかまぼこを挟む。
- 4 2枚の肉を、ちくわの幅に広げ青じそをのせ、(3)をおいて巻き、片栗粉をかるくまぶす。
- 5 フライパンに油を入れて熱し、(4)の巻き終わりを下にして焼く。こんがり焼き色がついたら(2)を入れて全体に絡め火をとめる。
- 6 器に盛り付ける。

# 新じゃが天ぷら(カレー味)



## 材料【4人分】

- ◎じゃがいも・・・・・・・・・・ 400g
  - ◎油・・・・・・・・・・ 適量
- [天ぷら衣]

### A

- ◎薄力粉・・・・・・・・・・ 大さじ6(54g)
- ◎片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎カレー粉・・・・・・・・・・ 小さじ2(4g)
- ◎コンソメ(顆粒) ・・ 小さじ1
- ◎マヨネーズ・・・・・・・・・・ 大さじ2(24g)
- ◎水・・・・・・・・・・ 120ml
- ◎青のり・・・・・・・・・・ 適量

## 作り方

- 1 じゃがいもは皮つきのまま1cm幅の輪切りにし水にさらしザルにあける。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 キッチンペーパーで(1)の水気をふきとり、(2)のボウルに入れて全体に絡める。
- 4 フライパンに底から2cm程の高さまで油を入れ、160℃に熱し(3)を入れて、中に火が通るまで揚げる。
- 5 器に盛り付けて、青のりをふる。



ガツツリだけどきつぱり食べられる  
むずかしい工程は一切なし！料理が苦手でも大丈夫♪

## 牛肉のマリネ

### 材料【4人分】

- ◎牛肉（切り落とし）・・・ 400g
- ◎玉ねぎ・・・ 100g
- ◎にんじん・・・ 50g
- ◎セロリ・・・ 50g
- ◎パセリ・・・ 5g
- ◎唐辛子・・・ 1本

A

- ◎しょうゆ・・・ 小さじ2
- ◎酒・・・ 小さじ2
- ◎ごま油・・・ 小さじ2
- ◎こしょう・・・ ふたふり

B

- ◎薄口しょうゆ・・・ 大さじ2
- ◎酢・・・ 大さじ2
- ◎酒・・・ 大さじ1
- ◎オイスターソース・・・ 大さじ1
- ◎砂糖・・・ 大さじ1/2

### 作り方

- 1 牛肉はAに漬けておく。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、セロリは斜め薄切りにしボウルに入れる。
- 3 パセリはみじん切りにする。  
唐辛子は小口切りにする。
- 4 フライパンを熱し（1）を炒め、唐辛子とBを加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 （4）が熱いうちに（2）の上にかけて味をなじませる。
- 6 皿に（5）を盛り付け、パセリをちらす。

#### POINT

唐辛子がない時は七味か一味で代用  
フライパンに油なしでOK

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	515kcal	10.4g	47.6g	1.1g





ふわふわ食感がたまらない  
やわらかくておいしい!!

### 昆布とかつお だしの取り方

(約 600mlのだしをとる)

- ・水 700ml
- ・昆布 6cm角 2枚 (10g)
- ・かつお節 12g

- 1 鍋に水と昆布を入れて、30分おく。
- 2 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- 3 再びぐらっと沸いたら、火を止める。かつお節が洗んだらこす。

## 豆腐入りお好み焼き

### 材料【4人分】

- ◎キャベツ・・・・・・・・・・ 300g
- ◎青ねぎ・・・・・・・・・・ 50g
- ◎豚バラ肉・・・・・・・・・・ 150g
- ◎えび・・・・・・・・・・ 8尾
- ◎絹ごし豆腐・・・・・・・・・・ 200g
- ◎卵・・・・・・・・・・ 2個
- ◎だし汁(昆布・かつお節)・・ 240ml
- ◎薄力粉・・・・・・・・・・ 240g
- ◎桜えび・・・・・・・・・・ 大さじ3
- ◎天かす・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎油・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ◎お好みソース・・・・・・・・・・ お好みで
- ◎マヨネーズ・・・・・・・・・・ お好みで
- ◎青のり・・・・・・・・・・ お好みで
- ◎かつお節・・・・・・・・・・ お好みで

### 作り方

- 1 キャベツとねぎは粗みじん切りにする。豚バラ肉は食べやすい長さに切る。えびは殻をむき、背わたとしっぽをとり、食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに豆腐を入れ泡だて器で、なめらかにつぶす。卵、だし汁、薄力粉を加えて混ぜる。キャベツ、ねぎ、桜えび、天かすを加えて混ぜ生地を作る。
- 3 ホットプレートを温めて油を薄くひき、生地を丸くのせ、その上に豚バラ肉、えびをのせる。
- 4 5分程焼いたら裏返し、豚肉の表面がカリカリになるように焼く。蓋をして中までしっかりと火を通す。
- 5 両面が焼けたら器に盛り付け、お好みソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をトッピングする。

#### POINT

コテなどで生地を押さえつけないのが  
ふわふわに焼き上げるポイント♪

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	589kcal	22.0g	28.4g	1.5g



ピリ辛でしっかり味、ご飯にもピッタリ♪  
温は勿論、キンキンに冷やしても◎



### 昆布とかつお だしの取り方

(約 600mlのだしをとる)

- ・水 700ml
- ・昆布 6cm角 2枚 (10g)
- ・かつお節 12g

- 1 鍋に水と昆布を入れて、30分おく。
- 2 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- 3 再びぐらっと沸いたら、火を止める。かつお節が沈んだらこす。

## 厚揚げのピリ辛ごま煮

### 材料【4人分】

◎厚揚げ・・・・・・・・・・ 500g

◎青ねぎ・・・・・・・・・・ 10g

**A**

◎だし汁(昆布・かつお節)・200ml

◎みりん・・・・・・・・・・ 大さじ 2.5

◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ 2.5

◎酒・・・・・・・・・・ 大さじ 1

◎砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ 3

◎豆板醤・・・・・・・・・・ 小さじ 1

◎すりごま・・・・・・・・・・ 大さじ 1

### 作り方

- 1 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- 2 青ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋に **A** を入れて火にかけ、(1) を重ねないように入れる。
- 4 落とし蓋をして弱火にし、煮汁が少なくなってきたらすりごまを入れ少し煮る。
- 5 火をとめ、そのまましばらくおいて味を含ませる。
- 6 器に盛り付け、青ねぎをちらす。

### POINT

一晩おいて冷やして食べても  
おいしいよ♪

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	224kcal	13.7g	14.4g	0.9g



サクとろ食感☆簡単おつまみ！  
たちまち仕上がるスピードおかず



## さば缶の簡単包み揚げ

### 材料【4人分】

- ◎さば缶（水煮）・・・1缶（150g）
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 150g
- ◎じゃがいも・・・・・・・・・・ 100g
- ◎シューマイの皮・・・・・・・・ 40枚
- ◎カレー粉・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ◎油・・・・・・・・・・・・・ 適量

### 作り方

- 1 さば缶は水気をきって粗くほぐしておく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 じゃがいもは、一口大に切り、茹でる。  
やわらかくなったら、じゃがいもをつぶす。
- 4 (3)に(1)(2)、カレー粉を入れ混ぜ合わせる。
- 5 シューマイの皮に(4)を包み、皮の隅に水をつけ、三角にし、きつね色になるまで油で揚げる。器に盛り付ける。

#### POINT

お好みでポン酢などをつけても  
おいしいよ

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	265kcal	9.4g	13.6g	0.3g





コーンフレークの食感と香ばしさが  
えびのうま味と歯ごたえによく合う逸品☆

## えびのコーンフレーク揚げ

### 材料【4人分】

- ◎えび・・・・・・・・・・・・・・・・ 12尾
- ◎塩・・・・・・・・・・・・・・・・ ふたつまみ
- [バター液]
- ┌ ◎薄力粉・・・・・・・・ 大さじ3
- └ ◎卵・・・・・・・・・・・・ 1個
- └ ◎水・・・・・・・・・・・・ 50ml
- ◎コーンフレーク(プレーン)・・ 100g
- ◎油・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- [たまごソース]
- ◎卵・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 60g
- ◎きゅうり・・・・・・・・・・・・ 60g
- ◎塩・・・・・・・・・・・・・・ ふたつまみ
- ◎マヨネーズ・・・・・・・・・・・・ 60g

### 作り方

- 1 えびは殻をむき、背わたをとり、ひらく。しっぽの先は切っておく。
- 2 薄力粉、卵、水を混ぜ合わせ、バター液を作る。
- 3 コーンフレークはビニール袋に入れ、軽く砕いておく。
- 4 (1)に塩をふって(2)(3)を順につけて170℃に熱した油で揚げる。たまごソースを添える。

### [たまごソース]

- 1 卵は茹で、殻をむきみじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにし塩をふる。水気を切る。
- 3 (1)(2)を器に入れマヨネーズを加えて混ぜる。

### POINT

たまごソースはパンにつけてもおいしい  
サラダにもOK!

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	525kcal	20.5g	34.2g	1.6g





煮干しだしの  
とり方

(約 700mlのだしをとる)  
・煮干し 12g  
・水 800ml

- 1 鍋に水とだしパックに入れた煮干しをつける。(30分程度)
- 1 それを火にかけ沸騰直前に火を弱め、2分程度煮る。火を止め、煮干しを取り出す。

イカの出汁が香ばしく、それを吸った  
焼き豆腐がおいしい♡おふくろの味

## イカと焼き豆腐の煮物

### 材料【4人分】

- ◎スルメイカ・・・ 1 ぱい (300g)
- ◎青ねぎ・・・ 80g
- ◎しょうが(しぼり汁)・・・ 20g
- ◎焼き豆腐・・・ 640g
- ◎だし汁(煮干し)・・・ 500ml
- ◎酒・・・ 50ml
- ◎砂糖・・・ 大さじ 3
- ◎みりん・・・ 大さじ 2
- ◎しょうゆ・・・ 大さじ 3

### 作り方

- 1 イカは内臓を取りのぞき洗って水気をふく。胴体は輪切り、足は食べやすい長さに切る。  
青ねぎは5cm長さに切る。  
しょうがはすりおろし、絞っておく。
- 2 焼き豆腐は8つに切り、イカと一緒に鍋に入れ、だしを加えて強火にかける。
- 3 煮立ったら酒、砂糖を加え、落し蓋をして弱火で煮る。みりん、しょうゆを加え煮汁が1/3ぐらいになったら青ねぎ、しょうがのしぼり汁を入れる。  
器に盛り付ける。

**POINT**

出来立てもおいしいが、冷めても  
おいしいよ♪

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	228kcal	23.3g	8.6g	1.5g





家族みんなが喜ぶご飯といえ、お寿司  
色鮮やかで嬉しい楽しい食卓に♪

**POINT**  
簡単で豪華に見える混ぜ寿司  
おもてなし料理に最適!

## 混ぜ寿司

### 材料【4人分】

◎米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合

[合わせ酢]

◎酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4

◎砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

◎塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

◎卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個

A

◎砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

◎塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

◎油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

◎きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・1本

◎塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ

◎鮭フレーク・・・・・・・・・・・・・・40g

◎コーン(粒)・・・・・・・・・・・・・・40g

◎白いりごま・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

◎紅しょうが・・・・・・・・・・・・・・適宜

### 作り方

- 1 米は洗って、規定量まで水を入れ、炊く。
- 2 合わせ酢を作る。
- 3 (1)に(2)を混ぜ、寿司飯を作る。
- 4 卵とAを混ぜて炒りたまごを作る。
- 5 きゅうりは輪切りにして塩をふる。水気を絞る。
- 6 (3)に鮭フレーク、コーン、いりごま、(4)(5)を入れて混ぜる。
- 7 皿に盛り、紅しょうがをちらす。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	367kcal	10.0g	5.6g	1.8g

調理時間  
約20分  
(炊飯時間を除く)

## 材料【4人分】

- ◎米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
  - ◎冷凍餃子・・・・・・・・・・・・4個
- A**
- 〔◎鶏がらスープの素・・・・・・・・小さじ2
  - 〔◎ポン酢・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - ◎青ねぎ・・・・・・・・・・・・10g

## 作り方

- 1 米は洗って、規定量まで水を入れる。30分経ったら **A** を入れ混ぜ、餃子をのせて炊く。
- 2 青ねぎは小口切りにする。
- 3 炊きあがったら (2) を入れ、餃子をくずしながら混ぜる。器に盛り付ける。



餃子の旨味そのまま、  
食欲そそる中華ごはん☆

調理時間  
約10分

(炊飯時間を除く)

## 餃子ごはん

### POINT

ワイルドな味がするよ!!

1人分の栄養価	エネルギー	307kcal	たんぱく質	5.6g	脂質	2.6g	塩分	1.1g
---------	-------	---------	-------	------	----	------	----	------



ちりめんじゃこの旨味が  
新生姜のさわやかな香りとよく合う♪

調理時間  
約10分

(炊飯時間を除く)

## 新生姜とちりめんじゃこの炊き込みごはん

## 材料【4人分】

- ◎米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
  - ◎新生姜・・・・・・・・・・・・・・50g
  - ◎油揚げ・・・・・・・・・・・・・・1枚
  - ◎ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・15g
  - ◎昆布・・・・・・・・・・・・・・3cm角1枚
- A**
- 〔◎薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
  - 〔◎みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 〔◎酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

## 作り方

- 1 米を洗って、規定量まで水を入れておく。
- 2 新生姜は皮ごとせん切りにする。
- 3 油揚げは縦半分になり、短冊に切る。
- 4 (1) に **A** を加え軽く混ぜ、昆布、(2) (3)、ちりめんじゃこをのせ炊く。炊き上がった後混ぜ、器に盛り付ける。

### POINT

新生姜の量はお好みで調整してね  
青じそ、ねぎをトッピングしてもOK!

1人分の栄養価	エネルギー	300kcal	たんぱく質	6.6g	脂質	2.3g	塩分	0.7g
---------	-------	---------	-------	------	----	------	----	------



ひんやり爽やか!  
トマトのまったく新しいおいしさに出会えます♪

## トマトのジェラート

### 材料【4人分】

- ◎トマト（完熟）・・・ 2個（300g）
- ◎市販の  
バニラアイス・・・1個（200ml）
- ◎ミント・・・・・・・・・・適宜

### 作り方

- 1 トマトは、ヘタを取り皮つきのまま凍らせる。  
（1時間30分位で凍る）
- 2 冷凍トマト（200g）をすりおろし、バニラアイスに混ぜ込み、冷凍庫で冷し固める。（2時間位）
- 3 残りの冷凍トマト（100g）は食べる前にすりおろす。
- 4 (2) を器に入れ、(3) を上に盛り付けミントを添える。  
※皮ごとすりおろす

#### POINT

完熟トマトを使うのがおすすめ

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	118kcal	1.9g	5.5g	0.1g

調理時間  
約10分  
(冷凍時間を除く)

## ごま味噌

焼いた野菜や豆腐、厚揚げにつけてもおいしい



調理時間  
約10分

### 材料【作りやすい分量】

- ◎赤みそ・・・50g
- ◎みりん・・・大さじ1
- ◎砂糖・・・大さじ3
- ◎だし汁・・・大さじ2  
(昆布・かつお節)
- ◎ねりごま・・・大さじ1.5

### 作り方

- 1 鍋に材料を入れ、火にかけ練る。

#### 昆布とかつお節の取り方

(約600mlのだしをとる)

- ・水 700ml
- ・昆布 6cm角 2枚 (10g)
- ・かつお節 12g

- 1 鍋に水と昆布を入れて、30分おく。
- 2 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- 3 再びぐらっと沸いたら、火を止める。かつお節が沈んだらこす。

**POINT** 田楽風の食べ方がおすすめ

作りやすい分量の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	413kcal	10.7g	18.1g	6.5g

## 簡単スタミナ味噌

豚肉、白身魚、なす、きのこなどを焼いてつけるとおいしい



調理時間  
約10分

### 材料【作りやすい分量】

- ◎ニラ・・・50g
- ◎えのき茸・・・50g
- ◎にんにく・・・3g
- ◎しょうが・・・3g

### 作り方

- 1 ニラ、えのき茸は2cm長さに切る。
- 2 にんにくとしょうがは、すりおろす。
- 3 (1)(2)を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 4 (3)にAを入れ混ぜラップをして、電子レンジで約1分加熱し混ぜる。

- A
- ◎すりごま・・・大さじ2
  - ◎黒豆みそ・・・54g
  - ◎砂糖・・・大さじ1
  - ◎しょうゆ・・・大さじ1/2

**POINT** 味噌は焦げやすいのでレンジ調理がおすすめ

作りやすい分量の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	257kcal	12.5g	11.8g	7.2g

## なんちゃってふりかけ

旅館で出てくるふりかけの味が家で作れるよ～



調理時間  
約15分

### 材料【作りやすい分量】

- ◎ちりめんじゃこ・・・50g
- ◎いりごま・・・50g
- ◎かつお節・・・50g
- ◎細切り昆布・・・25g

### 作り方

- 1 Aを鍋に入れて煮立たせる。
- 2 (1)にちりめんじゃこ、いりごま、かつお節、細切り昆布を入れて炒り煮にする。冷めたら保存容器に入れる。

- A
- ◎砂糖・・・100g
  - ◎酢・・・35ml
  - ◎しょうゆ・・・35ml
  - ◎酒・・・25ml
  - ◎みりん・・・10ml

**POINT** 自家製だから食品添加物を使わないので安心

作りやすい分量の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1,074kcal	62.0g	27.7g	12.5g

## だし醤油

お家で簡単  
どんな料理にも  
役立つ万能調味料



調理時間  
約60分

### 材料【作りやすい分量】

- ◎しょうゆ・・・1ℓ
- ◎みりん・・・100ml
- ◎砂糖・・・300g
- ◎かつお節(だし用)・・・100g
- ◎昆布・・・10cm
- ◎干しいたけ・・・5個

### 作り方

- 1 材料をすべて鍋に入れ、強火で沸騰させる。その後、とろ火で約1時間炊き、冷めるまでそのまま置く。
- 2 冷めたらザルでこし保存容器に入れる。

**POINT** ザルに残った食材は佃煮、ふりかけに出来るよ

作りやすい分量の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	2,174kcal	61.2g	0.0g	145.0g

あなたへ届け とおき魔法の言葉「いっぱい食べて元気になあれ」

一人の時も みんな一緒の時も  
楽しい時も そうでない時も  
ご飯を食べれば元気になる  
一歩前へ踏み出せる



令和5年4月 初版発行

発行

丹波篠山市いずみ会  
(食生活改善推進員)

丹波篠山市役所保健福祉部健康課

〒669-2205 兵庫県丹波篠山市網掛301  
TEL 079-594-1117



0 141123 252599

いずみ会：100点 + 知識増

食事時間：元気100倍