

丹波篠山市いずみ会



TAMBASAYAMA CITY
IZUMI ASSOCIATION

(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

秋冬編



秋冬編

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。

今までも これからもず～っといずみ会

コロナ禍でこれからの繋がる活動をと、始めたレシピ集作りも第4弾となりました。

今回は、前回の「私のとっておきレシピ集」(春夏編)の後編となる(秋冬編)です。もちろんこの1冊も、会員の皆さまに提供して頂いた、とっておきのレシピが詰まった自信の1冊です。丹波篠山市いずみ会の50周年に、この1冊が出来上がったことは、先輩方との繋がりを感じます。これまでのレシピ集と同様に私たちいずみ会の財産になりました。レシピ集作りに関わって下さったスタッフの皆さまに深く感謝申し上げます。

これからも受け継がれたものを大切に新しい事にも挑戦して参ります。

これからの丹波篠山市いずみ会に乞うご期待!!

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～

◎きのこと栗の中華おこわ・・・・・・・・ P. 3

◎黒大豆の親子めし・・・・・・・・ P. 4

◎塩昆布入り山の芋の素揚げ・・・・・・・・ P. 5

◎山の芋のコロッケ・・・・・・・・ P. 6

◎落とし汁・・・・・・・・ P. 7～ P. 8

◎ねぎのかき揚げ

◎大根と豚肉の甘辛煮

◎白菜つくねのみそ照り焼き・・・・・・・・ P. 9

◎白菜のお好み焼き・・・・・・・・ P.10

◎ロール白菜・・・・・・・・ P.11

◎かぶのそぼろ煮・・・・・・・・ P.12

◎鶏肉のオレンジ煮・・・・・・・・ P.13～ P.14

◎フライド大根

◎カレーピラフ

◎大根もち・・・・・・・・ P.15

◎和風ドリア・・・・・・・・ P.16

◎揚げ里芋のあんからめ・・・・・・・・ P.17～ P.18

◎さつまいものきんぴら

◎塩こぶあっさり白菜

◎長ねぎの豚ロール巻き・・・・・・・・ P.19

◎豚肉とごぼうのしぐれ煮・・・・・・・・ P.20

◎かぼちゃのようかん風・・・・・・・・ P.21

◎大根のかんたん漬・・・・・・・・ P.22

◎きのこの佃煮

◎ごぼう味噌



栗はホクホク!きのこの旨味もたっぷり!
冷めても美味しい秋の味覚ごはん★

きのここと栗の中華おこわ

材料【4人分】

- ◎米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
- ◎もち米・・・・・・・・・・・・・・・・ 1合
- ◎生しいたけ・・・・・・・・・・ 100g
- ◎しめじ・・・・・・・・・・・・ 100g
- ◎エリンギ・・・・・・・・・・・・ 100g
- ◎栗（むき身）・・・・・・・・・・ 100g
- ◎ゆでたけのこ・・・・・・・・・・ 50g
- ◎焼き豚・・・・・・・・・・・・ 50g

A

- 〔◎塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1/2〕
- 〔◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ 1〕

作り方

- 1 米ともち米は洗って、規定量まで水を入れておく。
- 2 きのこと類は石づきを除き、食べやすい大きさに切る。たけのこは薄切りにする。焼き豚は1cm角に切る。
- 3 (1) に A を加え軽く混ぜ、(2)、栗を加えて炊く。
- 4 炊き上がったらほぐし、器に盛り付ける。

POINT

むき身を使用しない場合は約40度のぬるま湯に15分浸け、皮を剥いたらすぐ水に浸してください

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
461 kcal	10.4g	2.1g	91.1g	1.7g

調理時間
約25分

(栗の皮をむく時間、炊飯時間を除く)

秋限定の人気者と通年活躍のアレとのコラボ！

丹波篠山の美味しい黒枝豆と黒大豆を楽しめるごはん♥

黒大豆の親子めし

材料【4人分】

- ◎米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
- ◎黒大豆（乾燥）・・・・・・・・・・ 30g
- ◎黒枝豆（むき身）・・・・・・・・ 100g

A

- 〔◎みりん・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ◎薄口しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ4
- ◎塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- ◎だし昆布・・・・・・・・・・・・・・ 3cm角1枚

作り方

- 1 米は洗って、規定量まで水を入れておく。
- 2 黒大豆は拭き、電子レンジ（600W）に3～4分、皮にひびが入り色づく程度に加熱する。
- 3 黒枝豆は沸騰した湯で1分茹で、さやから実を取り出す。
- 4 (1)にAを加え軽く混ぜ、だし昆布、(2)(3)を加えて炊く。
- 5 炊き上がったらほぐし、器に盛り付ける。

POINT

黒枝豆は先に茹でるとさやから実を取り出しやすいです

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
325kcal	9.2g	3.3g	59.3g	1.0g

調理時間
約60分

(炊飯時間を除く)



サクホク♡の食感がたまらない！
 おうちで簡単居酒屋気分♪

塩昆布入り山の芋の素揚げ

材料【4人分】

- ◎山の芋
 (皮をむいた状態) 250g
- ◎塩昆布 8g
- ◎油 適量

作り方

- 1 山の芋は洗って皮をむき、酢水につけアクを抜く。(酢水の割合は、水 400mlに酢小さじ1が目安)
- 2 山の芋はすりおろす。
- 3 塩昆布を入れ、軽く空気を入れながら全体を混ぜる。
- 4 フライパンに油を入れ熱し、(3)を好みの大きさにスプーンで丸めながら揚げる。
- 5 全体がきつね色になるよう、時々ころがしながら揚げる。
- 6 器に盛り付ける。

POINT

塩昆布のうま味と塩味がアクセントになり、調味料はいりません

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
188kcal	1.5g	12.3g	14.6g	0.4g

調理時間
 約 15分

じゃがいもを使ったコロッケとは一味違う
外はさくさく！中身はとろとろ★絶品食感！

山の芋のコロッケ

材料【4人分】

- ◎山の芋・・・・・・・・・・ 500g
- ◎塩・・・・・・・・・・ふたつまみ
- ◎こしょう・・・・・・・・・・ 2ふり
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 100g
- ◎鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 150g
- ◎油（炒め用）・・・・・・・・ 小さじ1
- ◎塩・・・・・・・・・・ふたつまみ
- ◎こしょう・・・・・・・・・・ 2ふり
- ◎薄力粉・・・・・・・・・・ 20g
- ◎卵・・・・・・・・・・ 1個
- ◎パン粉・・・・・・・・・・ 50g
- ◎油（揚げ用）・・・・・・・・ 適量

作り方

- 1 山の芋は洗って皮をむき、一口大に切り酢水につけアクを抜く。（酢水の割合は、水400mlに酢小さじ1が目安）鍋に水、山の芋を入れてやわらかくなるまで茹でる。水気をきり、鍋に戻し水気を飛ばす。ボウルに入れてつぶし、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、(2)と鶏ひき肉を炒め、塩、こしょうをする。
- 4 (1)に(3)を混ぜ、好みの形にする。全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
- 5 フライパンに油を入れ熱し、全体がきつね色になるよう揚げる。
- 6 器に盛り付ける。

POINT

粗くつぶすと、芋の食感が残り美味しく仕上がります

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
396kcal	11.2g	16.9g	42.5g	0.5g

調理時間
約45分

おせちに飽きたら
冬の食材をたっぷり使って
彩りある食卓に

優しい味にニッコリ気分♪
ほっと温まる♪
栄養があり、滑らかな
口当たりがオススメ★

サクサク熱々！
揚げたて最高！
加熱することで
ねぎの甘みがジュワッと！

豚肉のうまみたっぷり
煮汁がじっくりとしみた
大根が美味でご飯がすすむ★

落とし汁

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。

材料【4人分】

- ◎山の芋 200g
- ◎鶏もも肉 150g
- ◎ごぼう 50g
- ◎にんじん 50g
- ◎えのき茸 100g
- ◎青ねぎ 10g

A

- ◎だし汁(昆布・かつお節) . . . 800ml
- ◎酒 大さじ 2
- ◎みりん 大さじ 1
- ◎塩 小さじ 1
- ◎しょうゆ 小さじ 1

POINT

火の通し方で、山の芋のいろんな食感が楽しめる

作り方

- 1 山の芋は洗って皮をむき、酢水につけアクを抜く。(酢水の割合は、水 400mlに酢 小さじ1が目安)
- 2 山の芋はすりおろす。
- 3 鶏もも肉は一口大に切る。ごぼうはさががき、にんじんはせん切りにする。えのき茸は根元を切り落とし半分の長さに切り、ほぐす。青ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋で鶏もも肉を炒め、ごぼう、にんじんを加えてさらに炒め、えのき茸、Aを加えて煮る。
- 5 アクをとり、(2)をスプーンで落とし入れ煮る。しょうゆを加え椀に盛り付け、青ねぎをちらす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
173kcal	8.4g	5.3g	14.8g	2.2g

調理時間

約 30分

ねぎのかき揚げ

材料【4人分】

- ◎長ねぎ 240g
- ◎紅しょうが 40g
- ◎桜えび 20g
- ◎天ぷら粉 120g
- ◎水 150ml
- ◎油 適量

作り方

- 1 ねぎは5mm幅の小口切りにする。
- 2 ボウルに(1)と紅しょうが、桜えび、天ぷら粉を入れ、水を加え、さっくり混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、食べやすい大きさで揚げる。
- 4 器に盛り付ける。

調理時間

約 15分

POINT

好んで抹茶塩やソース、天つゆで食べるとおいしいよ

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
397kcal	5.2g	29.0g	23.2g	1.1g

大根と豚肉の甘辛煮

材料【4人分】

- ◎大根 350g
- ◎豚バラ肉(ブロック) 300g
- ◎卵 4個

A

- ◎砂糖 大さじ 1.5
- ◎しょうゆ 大さじ 1.5
- ◎酒 大さじ 2
- ◎みりん 大さじ 1
- ◎水 300ml

作り方

- 1 大根は、大きめに切る。卵は茹で、殻をむく。豚バラ肉は一口大に切る。
- 2 鍋を熱し、豚バラ肉を炒める。肉の表面の色が変わったら、大根を加える。
- 3 (2)にゆで卵とAを加え、強火にかけ煮立ったらアクを取る。落とし蓋をし、弱めの中火で煮汁が少なくなるまで煮る。上下を返し、鍋を揺すりながら煮汁を絡めて照りをつけ、器に盛り付ける。

調理時間

約 35分

POINT

卵は半分に切って盛り付けると彩りがよい

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
380kcal	15.8g	30.8g	6.0g	1.0g



ふわふわ食感♪みその香りが食欲をそそる！
おかずにも、お弁当にも

白菜つくねのみそ照り焼き

材料【4人分】

◎白菜・・・・・・・・・・・・ 400g

◎鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・ 400g

A

〔◎片栗粉・・・・・・・・・・・・ 大さじ 1

◎塩・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ

◎油・・・・・・・・・・・・ 小さじ 2

B

〔◎みりん・・・・・・・・・・・・ 大さじ 4

◎みそ・・・・・・・・・・・・ 大さじ 2 (36g)

〔◎砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ 2

◎青ねぎ・・・・・・・・・・・・ 8g

作り方

- 1 白菜は縦半分に切り、せん切りにして茹で水気を絞る。
- 2 ボウルに鶏ひき肉と A を入れ、粘りが出るまでよく練る。
(1) を加えて混ぜ、12 等分に分けて小判型にし、真ん中を少しくぼませる。
- 3 器に B を入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を入れ熱し、(2) を焼く。
焼けたら、(3) を加え絡める。
- 5 器に盛り付け、小口切りにした青ねぎをちらす。

POINT

白菜はしっかりと絞るとよい

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
248kcal	15.9g	13.3g	9.6g	0.9g

調理時間
約 20分



おいしくってカンタン！ジューシーな甘み♪
余りがちな白菜の消費に

白菜のお好み焼き

材料【4人分】

◎白菜	600g
◎長芋	100g
◎ちくわ	100g
◎薄力粉	200g
◎天かす	20g
◎桜えび	4g
◎卵	2個
◎水	200ml
◎豚バラ肉	150g
◎油	小さじ4
◎お好みソース	お好みで
◎マヨネーズ	お好みで
◎かつお節	お好みで
◎青のり	お好みで
◎紅しょうが	お好みで

作り方

- 1 白菜は粗みじんに切る。
- 2 長芋は皮をむいてすりおろす。
ちくわは粗みじんに切る。
- 3 ボウルに(1)と薄力粉を入れて混ぜ合わせる。(2)、天かす、桜えび、卵、水を入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油小さじ1を入れ熱し、1枚分の生地を丸くのせ、その上に豚バラ肉をのせる。
- 5 3～4分程度焼いたら裏返し、豚バラ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。
- 6 両面が焼けたら器に盛り付け、お好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のり、紅しょうがをトッピングする。

POINT

キャベツの代わりに白菜を使うと、
ふんわりおいしい♪

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
609kcal	18.4g	29.8g	57.1g	3.2g

調理時間
約50分



包んで煮るだけで簡単！
 更に白菜はキャベツより包むのが簡単★

ロール白菜

材料【4人分】

- ◎白菜・・・・・・・・・・・・・ 8枚
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・ 200g
- A**
- ◎合いびき肉・・・・・・・・・・・・・ 400g
- ◎パン粉・・・・・・・・・・・・・ 大さじ6
- ◎牛乳・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
- ◎卵・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ◎塩・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3
- ◎こしょう・・・・・・・・・・・・・ 3ふり
- ◎スパゲッティ・・・・・・・・・・・・・ 数本
- ◎水・・・・・・・・・・・・・ 400ml
- ◎コンソメ（顆粒）・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎ケチャップ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4（72g）
- ◎カットトマト缶・・・・・・・・・・・・・ 400g
- ◎パセリ・・・・・・・・・・・・・ 5g

作り方

- 1 白菜は茹でる。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 パセリはみじん切りにする。
- 4 ボウルに（2）、Aを加え、粘りがでるまで混ぜる。8等分に分けて俵型にする。
- 5 （1）を広げ（4）をのせて包む。包み終わりをスパゲッティでとめる。
- 6 鍋に（5）を並べ、水、コンソメを入れ、沸騰したらケチャップとトマト缶を入れて煮込む。
- 7 器に盛り付け、（3）をちらす。

POINT

白菜が包みにくい時は、白い部分に切れ目（横）を入れると包みやすいよ

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
331 kcal	19.5g	20.0g	13.9g	2.4g

調理時間
 約50分

甘いかぶとジューシーな鶏ひき肉が相性抜群！
旬なとろ～りかぶの絶品おかず♡



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。

かぶのそぼろ煮

材料【4人分】

- ◎かぶ・・・・・・・・・・・・・・ 650g
- ◎ゆずの皮・・・・・・・・・・・・ 適量
- ◎鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・ 200g
- ◎油・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 2

- A**
- ◎しょうが・・・・・・・・・・・・ 20g
 - ◎しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 大さじ 2
 - ◎砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ 1
 - ◎酒・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ 1
 - ◎だし汁(昆布・かつお節)・・ 300ml

- B**
- ◎砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1
 - ◎薄口しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ 1
 - ◎水・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ 1
 - ◎片栗粉・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ 2

作り方

- 1 かぶは皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。
ゆずは皮をむき、せん切りにする。
しょうがはせん切りにする。
- 2 鍋に油を入れ熱し、鶏ひき肉と **A** を加えて混ぜ、パラパラに炒める。
- 3 別の鍋にかぶ、だしを入れ、蓋をして5分煮る。**B** を加えてさらに3分煮、(2) をのせ3分煮て火を止め冷ます。
- 4 再び火をつけ、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火をとめる。かぶの葉を茹で彩りに添える。
- 5 器に(4)を盛り付け、ゆずの皮をちらす。

POINT

火を止めて味をしみこますひと手間が、
おいしさの秘訣

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
166kcal	11.2g	7.6g	4.9g	1.7g

調理時間
約30分

クリスマスだからっていう決まりはない★
好きなもの食べよ♪

外はかりっと！
中はジューシー
ヘルシーだけど
やみつきになること
間違いない♪

スパイスが香って食欲をくくくる★
大人も子どももやみつき！



柑橘の酸味で肉がほろほろ食感★
いつもの鶏肉が
おしゃべりなごちそうに大変身♪



鶏肉のオレンジ煮

調理時間
約30分

材料【4人分】

- ◎鶏もも肉・・・・・・・・・・ 320g
- ◎油・・・・・・・・・・ 大さじ1
〔ソース〕
- A**
- ◎オレンジジュース・・・・ 100ml
- ◎はちみつ・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎酒・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎さやいんげん・・・・・・・・ 8本
- ◎オレンジ・・・・・・・・・・ 1個
- ◎黒大豆の甘煮・・・・・・・・ 16粒

作り方

- 1 器にAを入れ、混ぜ合わせる。
- 2 さやいんげんは茹で、斜め半分に切る。オレンジは半月切りにする。
- 3 鶏もも肉は均一の厚さに広げる。
- 4 フライパンに油を入れ熱し、(3)の皮面から焼く。焼き色がついたら裏返し、余分な油をキッチンペーパーでふく。
- 5 (4)に(1)、オレンジを加え、蓋をして弱火で5分煮る。
- 6 鶏もも肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。ソースは煮詰める。
- 7 器に鶏もも肉と黒大豆の甘煮、さやいんげんを盛り付け、(6)のソースをかける。

POINT

鶏もも肉の厚さを均一にすることで、火が通りやすい

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
227kcal	14.8g	12.7g	9.7g	1.1g

フライド大根

材料【4人分】

- ◎大根・・・・・・・・・・ 600g
- ◎油・・・・・・・・・・ 適量
〔バター液〕
- A**
- ◎薄力粉・・・・・・・・・・ 70g
- ◎ベーキングパウダー・・・・ 小さじ1/4
- ◎水・・・・・・・・・・ 60ml
- ◎卵・・・・・・・・・・ 1個
- ◎塩・・・・・・・・・・ 3つまみ

作り方

- 1 大根は5cm長さの1cm角に切る。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 (2)に(1)を入れ、全体に絡める。
- 4 フライパンに油を入れ熱し、衣に色がつくまで揚げる。
- 5 熱いうちに塩をふり、器に盛り付ける。

調理時間
約20分

POINT

大根は水分量が多いので、早めに切っておく

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
407kcal	3.2g	34.9g	17.1g	0.3g

カレーピラフ

材料【4人分】

- ◎米・・・・・・・・・・ 3合
- ◎水・・・・・・・・・・ 300ml
- ◎ツナ缶（油漬け）・・・・ 70g
- ◎玉ねぎ・・・・・・・・・・ 100g
- ◎トマト・・・・・・・・・・ 150g
- ◎大豆水煮・・・・・・・・・・ 150g
- ◎グリンピース・・・・・・・・ 5g
- ◎カレールウ・・・・・・・・ 3かけ
- ※具材は、鶏肉やにんじんなど好みで

作り方

- 1 米は洗って、分量の水とツナを汁ごと入れる。
- 2 玉ねぎは1cmの角切り、トマトはざく切りにする。
- 3 (2)と大豆水煮、グリンピース、細かく刻んだカレールウを(1)に入れ、炊く。
- 4 炊き上がったらほぐし、10～15分蒸らし、器に盛り付ける。

調理時間
約20分

(炊飯時間を除く)

POINT

米を油でコーティングすることでパラパラに

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
566kcal	14.6g	12.1g	93.4g	1.9g



香ばしく焼き、外はカリカリ、中はもっちりもち！
 おかずだけじゃなく、おやつにも★

大根もち

材料【4人分】

- ◎大根・・・・・・・・・・ 200g
- ◎ベーコン・・・・・・・・・・ 35g
- ◎青ねぎ・・・・・・・・・・ 20g
- A**
- ◎薄力粉・・・・・・・・ 大さじ 4 (36g)
- ◎片栗粉・・・・・・・・ 大さじ 4 (36g)
- ◎ミックスチーズ・・・・・・・・ 40g
- ◎油・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- ◎ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ 2

作り方

- 1 大根は薄く切り、せん切りにする。
ベーコンはせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに (1)、A を入れ、混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、(2) を入れ平らな円形に広げる。蓋をして3分加熱する。
- 4 焼き色がついたら、裏返して鍋肌にごま油を加え、再度蓋をして3分加熱する。
- 5 両面焼き色がついたら食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。

※生地の厚みは好みで調整する。

※好みで練り辛子、ごま油、しょうゆ、酢をつけて食べる。

POINT

大根はスライサーを使うと薄く切れて簡単！
 水分が出てきた場合はキッチンペーパーで拭き取る

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
168kcal	4.3g	9.0g	15.5g	0.5g

調理時間
 約35分



大根の美味しい時期にぴったりなヘルシードリア
いつもと違う味わいで重すぎず、ペロリと食べれちゃう♪

POINT

れんこんをすりおろして加えるのがポイント！

和風ドリア

材料【4人分】

- ◎大根・・・・・・・・・・ 300g
- ◎エリンギ・・・・・・・・ 50g
- ◎ベーコン・・・・・・・・ 30g
- ◎バター・・・・・・・・・・ 20g

- A**
- ◎水・・・・・・・・・・ 100ml
 - ◎かつお節・・・・・・・・ 1袋 (1.5g)
 - ◎コンソメ (顆粒) ・・・ 小さじ2
 - ◎こしょう・・・・・・・・ 2ふり
- 〔ホワイトソース〕

- ◎薄力粉・・・・・・・・・・ 20g
- ◎牛乳・・・・・・・・・・ 250g
- ◎れんこん・・・・・・・・ 30g
- ◎ごはん・・・・・・・・・・ 400g

- B**
- ◎バター・・・・・・・・・・ 10g
 - ◎塩・・・・・・・・・・ ふたつまみ
 - ◎こしょう・・・・・・・・ 2ふり
 - ◎ミックスチーズ・・・・ 120g

作り方

- 1 大根、エリンギは3cm長さのせん切り、ベーコンはせん切りにする。
- 2 れんこんはすりおろす。
- 3 フライパンにバターを入れ溶かし、(1)を炒める。Aを加え、大根がやわらかくなるまで煮る。
- 4 ホワイトソースを作る。別のフライパンに薄力粉を入れ、牛乳を少量ずつ加えて混ぜる。(2)を加え、とろみがつくまで弱火で煮詰める。
- 5 ごはんはBで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
- 6 (4)に(3)を加えて混ぜ、(5)の上にかける。
- 7 (6)の上にミックスチーズをのせ、オーブンを210℃で予熱してから8～10分焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
389kcal	12.4g	16.9g	42.6g	1.9g

調理時間
約60分

一人でも家族でも
美味しいものを食べると笑顔になれる
寒いからこそ
優しさとぬくもりのある食卓を

煮るだけじゃ飽きた
という時の揚げ里芋の
トロトロあんで美味しさ倍増★

お箸が止まらない簡単野菜の
さっぱりおいしい♪

大学いもみたいなが
甘いよっぱい炒め物
おしゃん感覚でこどもも大好き★

揚げ里芋のあんからめ

材料【4人分】

- ◎里芋・・・・・・・・・・ 900g
 - ◎さやいんげん・・・・・・・・ 4本
 - ◎片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
- A**
- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - ◎酒・・・・・・・・・・ 大さじ3
 - ◎みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - ◎片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
 - ◎水・・・・・・・・・・ 100ml

POINT

茹でた里芋に片栗粉をまぶす時は、ビニール袋を使うと便利

作り方

- 1 里芋は洗って切れ目を入れ茹で、ザルにあける。少し冷めたら、皮をむき食べやすい大きさに切る。
- 2 (1) に片栗粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- 3 さやいんげんは茹で、斜め薄切りにする。
- 4 鍋にAを入れ、混ぜ合わせる。火にかけ、とろみができるまで煮る。
- 5 (2) を器に盛り付け、(4) をかけ(3) をちらす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
249kcal	2.9g	11.1g	28.6g	0.5g

調理時間
約30分

(里芋を茹でる時間は除く)

さつまいものきんぴら

材料【4人分】

- ◎さつまいも・・・・・・・・・・ 260g
- ◎油・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎みりん・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ◎マヨネーズ・・・・・・ 小さじ2(8g)
- ◎黒ごま・・・・・・・・・・ 少々

POINT

マヨネーズを加えることでコクがプラス!

作り方

- 1 さつまいもは7mm厚さの斜めに切り、さらに7mm幅に切る。水にさらし、ザルにあける。
- 2 フライパンに油を入れ熱し、(1) を炒める。
- 3 火が通ったら弱火にし、みりん、しょうゆを加え、さらに炒める。
- 4 (3) にマヨネーズを加え、火をとめる。
- 5 器に盛り付け、黒ごまをちらす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
173kcal	0.8g	7.4g	22.1g	0.8g

調理時間
約15分

塩こぶあっさり白菜

材料【4人分】

- ◎白菜・・・・・・・・・・ 500g
- ◎ツナ缶(油漬け)・・・・・・ 70g
- ◎塩昆布・・・・・・・・・・ 10g
- ◎ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1

POINT

時間をかけて味をなじませると、より美味しい

作り方

- 1 白菜は2cm幅に切り、茹でる。粗熱をとり水気を絞る。
- 2 (1) にツナ、塩昆布、ごま油を加えて和える。
- 3 全体になじんだら、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	炭水化物	塩分
81kcal	3.9g	5.1g	2.5g	0.6g

調理時間
約20分

長ねぎの豚ロール巻き

調理時間
約 20分



POINT

デカンショ太ねぎを使うと更に甘く
ジューシーな仕上がりに！

材料【4人分】

◎長ねぎ・・・・・・・・・・ 100g

◎豚ロースうす切り
・・・・・・・・・・ 10枚(1枚20g)

A

◎酒・・・・・・・・・・ 大さじ2

◎みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1

◎砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1

◎しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1

◎しょうが・・・・・・・・・・ 10g

作り方

- 1 しょうがはすりおろす。
- 2 器にAを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 長ねぎは豚肉の幅に合わせて切り、白い部分に、かくし包丁を入れる。
- 4 豚肉で(3)を巻き、フライパンに巻き終わりを下にして並べ焼く。キッチンペーパーで油をふき、(2)を加え絡める。
- 5 食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。

簡単で美味しい！

お弁当のおかずにもピッタリ！

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
164kcal	8.2g	11.1g	3.7g	0.5g



つつい手がのびる、
やめられない、定番ごはんのおとも♪

豚肉とごぼうのしぐれ煮

材料【4人分】

- ◎豚こま切れ肉・・・ 300g
- ◎油・・・ 小さじ2
- ◎ごぼう・・・ 150g
- ◎にんじん・・・ 60g
- ◎しょうが・・・ 10g
- ◎さやいんげん・・・ 6本
- ◎めんつゆ（ストレート）・・・ 200ml

作り方

- 1 ごぼうはせん切りにし水につけ、ザルにあける。
にんじん、しょうがはせん切りにする。
- 2 さやいんげんは茹で、食べやすい長さに切る。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、しょうが、豚肉、ごぼう、にんじんを入れて炒める。油がまわったら、めんつゆを加える。
ごぼうがやわらかく煮えたら、器に盛り付け(2)をちらす。

POINT

めんつゆ希釈タイプは薄めて使ってね。
量に注意！

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
228kcal	13.7g	12.7g	1.7g	1.7g

調理時間

約30分

かぼちゃのようかん風

調理時間
約20分

(冷やし固める時間を除く)

材料【6人分】

- ◎かぼちゃ
(皮と種を除く) 350g
- ◎水 300ml
- ◎粉寒天 4g
- ◎砂糖 60g
- ◎ゆであずき 大さじ6

作り方

- 1 かぼちゃは皮を除き、3cm角に切り茹でる。やわらかくなったら湯を捨て、つぶす。
- 2 別鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。
鍋肌がフツフツとしてきたら砂糖を加えて煮溶かし、(1)を加えてさらに混ぜ、火を止める。
- 3 器に(2)を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 ゆであずきを添える。

POINT

粉寒天はしっかり煮溶かしてね

かぼちゃがデザートに変身☆

つくって！たべて！元気な笑顔を♡

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
160kcal	1.7g	0.2g	36.3g	0.1g

大根のかんたん漬

1~2時間後から
食べられる。



材料【作りやすい分量】

- ◎大根・・・500g
- A ◎しょうゆ・・・100ml
- ◎酢・・・50ml
- ◎砂糖・・・75g
- ◎たかのつめ・・・1~2本

作り方

- 1 大根は5mm幅のいちよう切りにする。
- 2 たかのつめは種を取り、小口切りにする。
- 3 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら火を止め冷ます。
- 4 (3)に(1)(2)を漬ける。

POINT たかのつめは、お好みで

作りやすい分量の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
266kcal	4.6g	0.0g	52.0g	7.3g

調理時間
約10分

(調味液を冷ます時間、漬けるは除く)

きのこの佃煮

たくさんのきのこが
食べられる佃煮。



材料【作りやすい分量】

- ◎しめじ・・・150g
- ◎えのき茸・・・150g
- ◎まいたけ・・・120g
- ◎しょうが・・・20g
- A ◎酒・・・大さじ2
- ◎しょうゆ・・・大さじ2
- ◎砂糖・・・大さじ1

作り方

- 1 しめじは石づきをとり小房にわける。えのき茸は根元を切り落とし、半分の長さに切り、ほぐす。まいたけは食べやすい大きさに、さく。しょうがはせん切りにする。
- 2 フライパンにAを入れ混ぜ合わせる。(1)を加え火にかけ煮立ったら、煮汁が少なくなるまで10~15分程煮る。

POINT きのこは何でもOK。お好みのものを使ってね

作りやすい分量の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
211kcal	8.6g	0.9g	15.0g	5.9g

調理時間
約20分

ごぼう味噌

ごぼうと甘い
みそだれの万能調味料
温めた豆腐、野菜の
ステーキのディップ、
焼いた肉・魚にのせて



材料【作りやすい分量】

- ◎ごぼう・・・100g
- ◎油・・・小さじ2
- A ◎みそ・・・大さじ4(72g)
- ◎酒・・・大さじ4
- ◎みりん・・・大さじ4
- ◎砂糖・・・大さじ2
- ◎しょうゆ・・・小さじ2

作り方

- 1 ごぼうは、みじん切りにし水にさらし、ザルにあげる。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を入れ熱し、(1)を加えて5~6分炒める。
- 4 (3)がしんなりしたら、(2)を加えて、水分が少なくなるまで煮る。

POINT ごぼうのみじん切りは、薄切りにしてからせん切りにし、みじん切りにすると簡単にできるよ

作りやすい分量の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
554kcal	10.0g	12.1g	57.9g	12.1g

調理時間
約40分

「ほっこり まったり にっこり」 ぽかぽか元気になれる食卓の魔術師★

秋冬の味覚を味わう食卓は
家庭の温もりを感じ 優しさに包まれる
笑顔になれる 元気になれる

令和6年9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：気温-0℃ +25℃cup

寒い時も：美味しくてほっこり

印刷デザイン 藤本印刷株式会社