

3 バランスよく
食べよう



Suginami Kitchen

すぎなみ キッチン

時短・かんたんレシピ集



杉並区

ぱぱっ／とラクにバランスよく！

私たちの体の健康を維持するためには、**体を作る「主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）」**、**体の調子を整える「副菜（野菜・きのこ・海藻など）」**、**エネルギーになる「主食（ご飯・パン・麺など）」**、の3つをそろえて食べることが大切だと言われています。



主菜：副菜：主食を
1：2：3の
割合でそろえると
バランス◎

とはいえ、毎日時間をかけて何品も料理を作るのは、ハードルが高いものです。そこで、日々の食事づくりをもっとラクに、楽しく、そして健康的な食生活につながるように行っていただくために、「**時短・かんたんレシピ集**」を作りました。

皆様の日々の食卓に取り入れていただけますと幸いです。



目

次



すぐ作れる！プラス一皿レシピ

●和のチーズ料理2種	①青菜の洋風おひたし	P2
	②チーズのパッタン卵	P2
●旬の焼き新玉ねぎ		P3
●レンチンなす		P3
●京橋風たまご焼き		P4

今日のメインに！かんたん主役レシピ

●鰯水煮缶の卵とじ	P5
●長ネギ入りフリッタータ	P5
●鶏肉のさっぱりトマト煮	P6
●鮭と野菜のホイル焼き	P7
●プロベジサラダうどん	P8
●たっぷり野菜のミルク煮	P9
●豚ときゅうりのさわやか梅炒め	P10

手軽でヘルシー！豆腐アレンジレシピ

●あさりの水煮で3分煮	P11
●レンジでそばろ豆腐	P12
●時短でこんがり油揚げピザ	P12
●とうふのジョン	P13
●とうふとクリームチーズのディップ	P13
●コチュジャン＆ガーリック豆腐ステーキ	P14

～番外編～ お家でできる！本格レシピ

●お手軽エスニック炒飯	P15
●サッ！とグリーンボルシチ	P16
●鮭と野菜・きのこのせいろ蒸し	P17



すぐ作れる！プラス一皿レシピ

●和のチーズ料理2種

①青菜の洋風おひたし

副菜

材料(1人分) 人

青菜(ほうれん草・小松菜など) 50g(1/4束)
 薄口しょうゆ(濃口しょうゆも可) 小さじ2/3
 (A) オリーブオイル 小さじ1/2
 水 大さじ1/2
 粉チーズ 小さじ1~2
 塩 小さじ1/2

作り方

- ①鍋に湯を沸かして、塩小さじ1/2を加え、青菜をさっと茹でて水にとる。
- ②①の水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ③(A)をボウルに入れて混ぜ、②を加え、さっと和える。
- ④器に盛り、粉チーズをかける。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 49kcal

◆たんぱく質 2.9g	◆炭水化物 2.1g
◆脂質 3.5g	◆食塩相当量 0.8g

②チーズのパタン卵

主菜

材料(1人分) 人

卵 1個
 ピザ用チーズ 小さじ1~2
 味付けのり(全形の1/12サイズ) 1枚
 小ネギか三つ葉等 1本
 明太子(ばら) 1/8腹
 ごま油 小さじ1
 しょうゆ 少々

作り方

- ①小ネギや三つ葉は小口切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、卵を割り入れる。
- ③へらで卵黄の真ん中を割り、上に味付けのり、①の半分、ピザ用チーズ、明太子をのせる。
- ④具にかぶせるように卵をへらでパタンと半分、または3つ折りにする。
- ⑤しょうゆを少々かけ、残りの小ネギや三つ葉等を散らす。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 136kcal

◆たんぱく質 9.3g	◆炭水化物 0.9g
◆脂質 10.6g	◆食塩相当量 1.0g

旬の焼き新玉ねぎ

副菜

材料(1人分) 人

新玉ねぎ(玉ねぎでも可)…約150g(1/2個)
油……………小さじ2
有塩バター……………10g
塩……………少々
粗挽き黒こしょう……………少々
スライスチーズ……………1枚

作り方

- ①新玉ねぎを横半分に切り、そのうち1/2個を使用する。
- ②器に新玉ねぎをのせ、ラップをして、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③フライパンに油を敷き、新玉ねぎの小さい断面を下にして焼き、色が付いたら裏返して反対側も同様に焼く。バターを入れて香りを付ける。
- ④焼きあがったら、塩、粗挽き黒こしょうをお好みで振りかける。
- ⑤熱いうちにスライスチーズをのせる。お好みでパセリなどをトッピングしてもよい。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 261kcal

◆たんぱく質……………5.6g ◆炭水化物……………13.9g
◆脂質……………21.2g ◆食塩相当量……………1.0g

新玉ねぎの甘さと柔らかさがバターの風味とよく合います。玉ねぎでも美味しいです。

レンチンなす

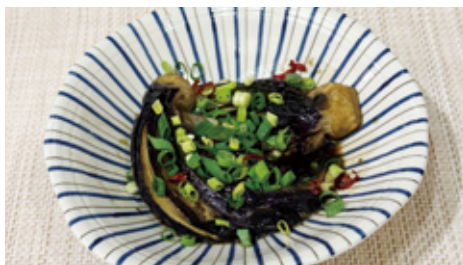
副菜

材料(1人分) 人

なす……………50g(1/2本)
しょうゆ……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1/2
料理酒……………小さじ1/2
④ 白だし……………小さじ1
ごま油……………少々
しょうがチューブ……………1cm
小ネギ、鷹の爪……………お好みで

作り方

- ①なすのヘタをそぎ落とし縦半分に切り、縦に5～6mmの切り込みを入れる。
- ②なすが入るサイズの深皿に④を入れて混ぜておく。
- ③②に、①のなすを皮を下にして入れる。
- ④③にふんわりラップをして、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ⑤④のなすをひっくり返して、追加で2分加熱する。
- ⑥お好みで、小ネギや鷹の爪の小口切りをかける。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 35kcal

◆たんぱく質……………0.9g ◆炭水化物……………5.6g
◆脂質……………1.1g ◆食塩相当量……………1.2g

※写真は2人分

電子レンジで加熱後そのまま食卓に出すことができ、洗い物も減らせます。



京橋風たまご焼き

主菜

材料 (1人分) 人

卵	1個
小ネギ	1本
紅しょうが	8~10g
キャベツ	40g(1~2枚)
白だし	小さじ1/2
油	大さじ1/2
〈タレ〉	
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1
酢	小さじ1/2
水	小さじ1/2

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 145kcal

◆たんぱく質	7.2g	◆炭水化物	4.1g
◆脂質	11.3g	◆食塩相当量	1.6g

市販の千切りキャベツを使うと
さらに時短！

⑥で卵が熱いうちに盛り付けると
きれいなドーム型になります。

作り方

- ①キャベツは千切りにし、水にさらしてからよく水を切る。
- ②小ネギは小口切り、紅しょうがはみじん切りにする。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶き、白だしと②の小ネギ、紅しょうがを入れる。
- ④油を熱したフライパンに③を入れ、大きくかき混ぜて片面をさっと焼く。(焼き色は付けない)
- ⑤皿や蓋を使って裏に返して、さらに焼く。
- ⑥お碗に⑤を入れ、上にキャベツをお碗の縁まで入れる。
- ⑦器に⑥のお碗を返して盛り付け、タレをかける。

今日のメインに！かんたん主役レシピ

鰯水煮缶の卵とじ

主菜

副菜

材料 (1人分) 2

鰯水煮缶	1/2缶
(無塩、150～190gのもの)	
玉ねぎ	50g(1/4個)
舞茸	40g(1/3パック)
卵	1個
刻みのり	適量
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1と1/2
水	45ml

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、舞茸は手で細かく割く。
- ②卵を溶く。
- ③小鍋に鰯の水煮、①の玉ねぎと舞茸、めんつゆ、鰯水煮缶の汁大さじ2、水を入れて煮立たせる。
- ④②の溶き卵を③に回し入れ、蓋をし、好みの固さになったところで火を止める。
- ⑤④を皿に盛り付け、刻みのりをのせる。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 277kcal

◆たんぱく質	26.8g	◆炭水化物	10.5g
◆脂質	15.3g	◆食塩相当量	2.7g

温かいご飯にのせて、
卵とじ丼として食べてもおいしいです！

長ネギ入りフリッター

主菜

材料 (1人分) 2

卵	2個
長ネギ	50g(1/2本)
油	大さじ1/2
① ケチャップ	小さじ1
② 中濃ソース	小さじ1

作り方

- ①長ネギは8mmの斜め薄切りに切る。
- ②卵を溶いて、①の長ネギを入れ混ぜる。
- ③油を熱したフライパンに②を入れ、大きくかき回し、表と裏を焼く。
- ④皿に盛り付け、ピザ用カッター等で切り分ける。
- ⑤お好みで、①を混ぜたソースをつける。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 229kcal

◆たんぱく質	13.2g	◆炭水化物	8.1g
◆脂質	16.4g	◆食塩相当量	0.9g

ソースはお好みで
別の味にアレンジしても◎



鶏肉のさっぱりトマト煮

主菜

副菜

材料(1人分) 人

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	50g(1/4個)
なす	50g(1/2本)
しめじ	40g
カットトマト缶	100g
粒マスタード	小さじ1弱
塩・こしょう・オリーブ油	少々

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 270kcal

◆たんぱく質	20.0g	◆炭水化物	14.3g
◆脂質	17.2g	◆食塩相当量	0.6g

粒マスタードを入れることで、
短時間でもコクが出ます！

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味を付ける。
- ②玉ねぎはくし形に切る。なすは乱切りにして水に浸け、アクを取る。しめじは小房に分ける。
- ③鍋にオリーブ油を敷き、①の鶏肉を入れ、表面の色が変わるまで炒める。
- ④③の色が変わったら②を入れる。
- ⑤④がしんなりしてきたら、カットトマト缶を入れ煮込む。
- ⑥粒マスタードを加える。



● 鮭と野菜のホイル焼き

主菜

副菜

材料(1人分) 人

鮭(切り身).....	70g
キャベツ.....	20g(1枚)
玉ねぎ.....	25g(1/8個)
えのき.....	25g(1/4袋)
バター.....	10g
ピザ用チーズ.....	30g
塩・こしょう.....	少々
レモンスライス(あれば).....	1切れ

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 289kcal

◆たんぱく質.....	24.0g	◆炭水化物.....	6.8g
◆脂質.....	19.1g	◆食塩相当量.....	1.4g

魚焼きグリルでも作れます！

作り方

- ①キャベツはざく切りにする。(手でちぎっても良い)
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③えのきは石づきを切り落として小房に分ける。
- ④天板にアルミホイルを敷き、皿を作る。
①～③をのせてから、鮭の切り身、バターをのせる。
- ⑤④に塩・こしょうを振り、ピザ用チーズとレモンをのせて、アルミホイルの口を閉じる。
- ⑥オーブントースターで④を12～15分加熱する。
(時々アルミホイルの口を開け、火の通りを確認しながら時間調整をする)



●プロベジサラダうどん

主食

主菜

副菜

材料(1人分) 人

冷凍うどん	1袋(180g)
サラダチキン(切り落としタイプ)	50g
温泉卵	1個
④ ベビーリーフ	10g
ブロッコリースプラウト	10g
ミックスビーンズ(ドライパック)	20g
ミニトマト	30g(3個)
トマトジュース(無塩)	100ml
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 479kcal

◆たんぱく質	27.5g	◆炭水化物	65.6g
◆脂質	11.1g	◆食塩相当量	1.9g

トッピングの順番は自由ですが、最初にベビーリーフとブロッコリースプラウトをうどんの上全体にかけると安定し、他の具材がのせやすくなります。ツナ缶やコーン缶を加えてもおいしいです！

作り方

- ①冷凍うどんは、表示どおりに電子レンジで解凍する。ざるに入れ流水をかけ、水気を切っておく。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③トマトジュースにしょうゆ、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ④少し深めの器に①のうどんを入れ、④の具材をトッピングする。
- ⑤最後に③を全体に回しかけ、仕上げにごま油をかける。



●たっぷり野菜のミルク煮

主菜

副菜

材料(1人分) 人

カリフラワー、またはロマネスコ…… 100g
 ほうれん草(小松菜でも可)…… 60g(2株)
 きのこと(しめじ、椎茸、えのきなど1種類でも可)…… 50g
 鶏もも肉(むね肉・ささみでも可)…… 50g
 〈煮汁〉
 水…… 100ml
 白だし…… 小さじ1
 みりん…… 小さじ1
 牛乳(豆乳でも可)…… 100ml
 味噌…… 小さじ1
 塩、粗挽き黒こしょう
 または柚子こしょう…… 少々

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 249kcal

◆たんぱく質…… 19.3g ◆炭水化物…… 21.9g
 ◆脂質…… 12.1g ◆食塩相当量…… 2.7g

豆乳を使う場合は加熱すると分離しやすいので、弱火でじっくり加熱してください。一皿で1日の野菜の摂取目標量の約半分を食べることができます！

作り方

- ①カリフラワー、鶏肉は小さめの一口大に切り、ほうれん草は根元に十字を入れる。
- ②カリフラワーを硬めに1～2分ほど茹で、ざるにあげる。
- ③ほうれん草を②の熱湯でさっと茹で、冷水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ④煮汁の材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちしたら、鶏肉ときのこと類を入れ、中火で2分ほど加熱し、②と③を加え、混ぜながら1～2分煮る。
- ⑤牛乳と味噌を加え、煮立たせないように温める。
- ⑥仕上げに塩で味を調え、器に盛り、粗挽き黒こしょう、または柚子こしょうを添える。



● 豚ときゅうりのさわやか梅炒め

主菜

副菜

材料(1人分) 人

豚肉(こまぎれ)……………100g
 きゅうり……………100g(1本)
 梅干し(しそ漬・大)……………10g(1/2個)
 油……………小さじ1
 ①めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ1
 └料理酒……………大さじ1/2
 ②めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1/2
 └本みりん……………小さじ1/2

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 346kcal

◆たんぱく質……………19.4g ◆炭水化物……………8.8g
 ◆脂質……………23.4g ◆食塩相当量……………2.7g

きゅうりと梅の組み合わせが
食欲をそそります。

作り方

- ①豚肉に①を加えてよく揉みこみ、5分ほど置く。
きゅうりはめん棒で叩いて3cmほどにする。
梅干しの果肉を5mmの大きさにちぎる。
- ②フライパンに油を入れ中火で熱し、①の豚肉を入れて炒める。
豚肉の色が変わったらきゅうりを入れてさらに炒める。
- ③梅干しと②を加えて全体を炒める。





● あさりの水煮で3分煮

主菜

副菜

材料 (1人分) 人

にんじん……………30g(1/4本)
大根(またはキャベツの芯)…30g(1~2cm)
しめじ……………30g
長ネギ……………30g(1/4本)
キャベツの葉……………50g(2枚)
豆腐(木綿でも絹でも可)……………80g
乾燥わかめ……………小さじ1

あさり水煮缶(小)……………65g
水……………100ml
しょうが(すりおろし)(チューブでも可)
……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2
こしょう、ラー油……………少々

作り方

①にんじん、大根を5mm幅のいちょう切り、しめじは小房に分け、耐熱皿に平らに入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。

②長ネギは2mm幅の小口切りにする。

③キャベツの葉は手で食べやすい大きさにちぎる。

④豆腐は2cm角に切る。

⑤小鍋に水と乾燥わかめを入れ、弱火にかける。

⑥⑤の鍋に①を蒸し汁ごと加える。④の豆腐、あさりの水煮缶を汁ごと入れ、その上から②の長ネギ③のキャベツを被せる。

⑦中火にして2分30秒~3分加熱する。

⑧火を止めてから、⑦の鍋にすりおろしたしょうが、しょうゆ、ごま油を小さじ1/2ずつ入れる。お好みでこしょうやラー油を振る。

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 150kcal

◆たんぱく質……………12.3g ◆炭水化物……………14.1g
◆脂質……………6.6g ◆食塩相当量……………1.1g

あさりの水煮缶のうま味で味がしっかり決まる、お手軽で満足感のある一品です。

●レンジでそぼろ豆腐

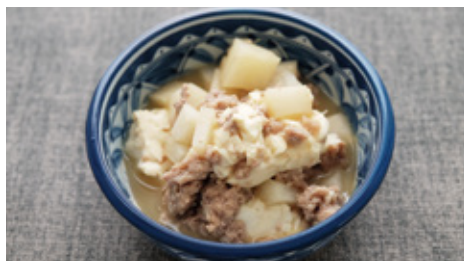
主菜

材料(1人分) 人

絹豆腐	150g
豚ひき肉	50g
長芋	3~4cm(70~80g)
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
はちみつ	大さじ1
水	大さじ2

作り方

- ①豚ひき肉にしょうゆ、料理酒、みりん、はちみつ、水を加えてよく混ぜる。
- ②長芋はサイコロ状に切る。
- ③耐熱ボウルにカットした長芋、豆腐を入れ、①をかける。
- ④600Wの電子レンジで4~5分加熱し、大きく全体を混ぜ合わせる。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 384kcal

◆たんぱく質	19.5g	◆炭水化物	42.5g
◆脂質	13.2g	◆食塩相当量	2.7g

そぼろたれはご飯にかけたり、そうめんと一緒にいただくのもおすすめです！
途中で溶き卵を入れたり、大人用に小ネギやすりおろししょうがをのせるアレンジも◎

●時短でこんがり油揚げピザ

副菜

材料(1人分) 人

油揚げ	30g(1枚)
エリンギ	40g(1本)
かに風味かまぼこ	30g(2本)
ピザ用チーズ	10g
マヨネーズ	適量
パセリ	適量

作り方

- ①油揚げを二等分し、側面を2か所切り、開く。
- ②エリンギを5mm幅で縦に切り、かに風味かまぼこを割く。
- ③開いた油揚げに②をのせる。
- ④マヨネーズを斜めにかけ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑤トースターで油揚げがこんがりカリッとなるまで焼き(3~5分)、パセリを振る。

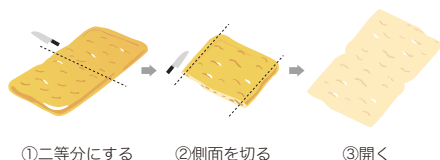


1人当たりの栄養成分量

エネルギー 225kcal

◆たんぱく質	14.3g	◆炭水化物	7.0g
◆脂質	16.1g	◆食塩相当量	1.1g

油揚げの切り方



●とうふのジョン

主菜

材料 (1人分) 2

木綿豆腐	150g
卵	1/2個
小麦粉	適量
ごま油	大さじ1
くすし	
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
小ネギ	大さじ2
白ごま	少々
糸唐辛子 (飾り用)	少々

作り方

- 豆腐を1cm幅に切る。
- ①の豆腐に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ごま油を敷いたフライパンを中火にかけ、②の豆腐を両面がこんがりするまで焼く。
- タレの材料を混ぜ合わせて盛り付けた豆腐にかけ、糸唐辛子を飾る。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 309kcal

◆たんぱく質	15.5g	◆炭水化物	12.3g
◆脂質	21.8g	◆食塩相当量	2.7g

ジョンとは韓国料理の一つです。シンプルな工程でいつもと違う豆腐料理が完成します。タレにコチュジャンを混ぜてもOK！

●とうふとクリームチーズのディップ

間食

材料 (作りやすい量)

絹豆腐	100g
クリームチーズ (常温に戻しておく)	65g
クラッカーやバゲット等	適量
メープルシロップ	適量
粗挽き黒こしょう	適量

作り方

- 泡だて器で、豆腐とクリームチーズがクリーム状になるまで混ぜる。
- バゲットは5mm幅にカットして軽く焼く。
- バゲットに①をのせ、お好みでメープルシロップと粗挽き黒こしょうをかける。



100g当たり (ディップのみ) の栄養成分量

エネルギー 172kcal

◆たんぱく質	6.2g	◆炭水化物	2.5g
◆脂質	15.2g	◆食塩相当量	0.3g

クリームチーズはなめらかなタイプを使用すると混ぜやすいです！
ブロックタイプの場合は小さなサイコロ状にカットしておくとうれがでにくいです！



●コチュジャン＆ガーリック豆腐ステーキ

主菜

材料(1人分)

固めの木綿豆腐	300g(1丁)
にんにく	10～20g(2～3片)
ごま油	小さじ1と1/2
〈コチュジャン・ソース〉	
長ネギ(みじん切り)	30g(1/4本)
	(白と緑の部分、両方使う)
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2
水	大さじ1/2
砂糖(お好みで)	小さじ1/2

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 336kcal

◆たんぱく質	21.8g	◆炭水化物	15.0g
◆脂質	21.4g	◆食塩相当量	1.6g

フライパン1つで
パンチのある豆腐料理ができます。

作り方

- 豆腐は重しを乗せて、水切りしておく。
- コチュジャン・ソースの材料をすべて混ぜあわせておく。
- にんにくは2mmにスライスする。
- ①の豆腐の厚さを半分にし、6等分に切る。
- フライパンにごま油小さじ1を敷き、弱火で③のにんにくに火を通す。
両面に薄く焼き色が付いたら、ペーパータオルにとる。
- 同じフライパンにごま油小さじ1/2を足し、④の豆腐を並べ、蓋をし、中火で温める。
- 豆腐に軽く焼き色が付いたら裏返し、再度蓋をする。
豆腐が完全に温まったら火を止める。(焼きすぎない)
- ⑦を皿に盛り付けて、②のソースをかけ、⑤のにんにくを散らして完成。



●お手軽エスニック炒飯

主食

主菜

副菜

材料(1人分) 人

ご飯……………130g
 長ネギ……………30g(1/4本)
 きゅうり……………30g(1/3本)
 パイナップル(缶詰)……………40g(1枚)
 焼豚(ハムやベーコンでも可)……………20g
 しょうがチューブ……………小さじ1/2
 卵……………1個
 ミニトマト……………30g(3個)

油……………大さじ1
 ナンプラー……………小さじ1強
 ④ 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
 紹興料理酒……………小さじ1/2
 しょうゆ……………少々
 レモン汁……………小さじ1
 お好みで
 ハーブ(パクチー、またはパセリなど)…適量

作り方

- ①長ネギときゅうりはみじん切りにする。
- ②パイナップルは8等分に切る。
- ③焼豚は5mm角に切る。
- ④卵は溶きほぐしておく。
- ⑤フライパンに①の長ネギ、しょうがチューブ、油を絡めてから点火し、焦げないように弱火で炒め、ご飯と①のきゅうり、③、④を加え、中火で炒める。
- ⑥②を加え、よく混ぜ合わせた④で味付けする。
- ⑦しょうゆを回し入れ、強火にして5秒経ったら火を止め、レモン汁を加える。
- ⑧皿に盛り付け、空いたスペースにミニトマト、好みでハーブを添える。

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 519kcal

◆たんぱく質……………16.1g ◆炭水化物……………72.8g
 ◆脂質……………19.5g ◆食塩相当量……………2.9g

卵は目玉焼きにしてもトッピングしても
 GOOD！



● サッ！とグリーンボルシチ

主菜

副菜

材料(1人分) 人

ほうれん草…………… 30g(1株)
 (小松菜やカーボロネロでも可)
 玉ねぎ…………… 25g(1/4個)
 にんじん…………… 30g(3cm)
 じゃがいも…………… 50g(中1/2個)
 鶏肉(もも肉・むね肉等)…………… 50g
 ゆで卵…………… 1個
 コンソメスープの素…………… 1/4個
 プレーンヨーグルト…………… 適量
 レモン…………… 1切れ(くし形)
 ローリエ…………… 1/4枚
 塩…………… 適量
 水…………… 適量

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 264kcal

◆たんぱく質…………… 17.6g ◆炭水化物…………… 21.0g
 ◆脂質…………… 13.1g ◆食塩相当量…………… 1.2g

本来はソレルという酸味のある青菜を使う料理ですが、ほうれん草や小松菜にレモンを加えることで、再現しています。また、サワークリームの代わりにヨーグルトを使い、お手軽に本格的な味わいに仕上がっています。

作り方

- ①ほうれん草は下茹でし、3cmの長さに切る。
- ②玉ねぎとにんじんは薄切りにする。
- ③じゃがいもと鶏肉は一口大に切る。
- ④ゆで卵は4つ切りに、レモンはくし形に切る。
- ⑤鍋に湯を沸かし、②、③、ローリエ、コンソメスープの素を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥①を入れてなじませ、塩で味を調えて火を止める。
 (小松菜の場合は下茹で不要。カーボロネロの場合は⑤と一緒に煮る)
- ⑦スープ皿に注ぎ、④、レモンをのせてプレーンヨーグルトを添える。
 ※卵はゆで卵にせず、溶き卵にして⑥に流し入れ、かき玉のようにしても良い。



● 鮭と野菜・きのこのせいろ蒸し

主菜

副菜

材料(1人分)

- 紅鮭(甘塩)..... 70g(1切)
- 玉ねぎ..... 50g(1/2個)
- にんじん..... 60g(1/2本)
- ひら茸..... 50g(1/2パック)
- アスパラガス..... 50g(2~3本)
- ミニトマト..... 約40g(3~5個)
- 〈タレ(よく混ぜておく)〉
- ポン酢しょうゆ..... 大さじ1
- すりごま(白)..... 大さじ1/2
- ねりごま(白)..... 大さじ1/2

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 279kcal

- ◆たんぱく質..... 23.2g
- ◆脂質..... 12.4g
- ◆炭水化物..... 23.1g
- ◆食塩相当量..... 2.5g

お好みの野菜に代えてもOK！

タレは作り置きしておくとかく。
なければポン酢だけでも美味しい。

作り方

- ①玉ねぎは、くし切りにする。
- ②にんじんは、5~8mmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ひら茸やアスパラガスは、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- ⑤せいろを水で濡らしてから穴あきのせいろ用シートを敷き、①と②、③のひら茸を並べる。
(この時、中央には鮭を置くスペースを少し空けておく)
- ⑥④の湯が沸いたら、鍋にせいろをのせて蓋をし、10分蒸す。
- ⑦その間に、穴のないクッキングシートに鮭を置く。
(鮭から出る汁がこぼれないように、クッキングシートは一回り大きめに切っておく)
- ⑧10分経ったら一度蓋を開け、中央に⑦、周りにミニトマト、③のアスパラガスを置き、蓋をしてさらに8~10分蒸す。(鮭の厚さによって調整する)

このレシピ集は、
杉並区食育推進ボランティアの皆さんのご協力で
発行しています。

本レシピ集以外にも「すぎなみ健康サイト」では過去に
発行したレシピ集を掲載しています。
ぜひご活用ください。



作ってみた感想を教えてください♪

「おいしかった!」「簡単に作れた!」などのご感想や
「こんなレシピを知りたい!」というリクエストをお待ち
しています。二次元コードからご回答ください。



【発行・問い合わせ先】
杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当
☎03-3391-1355

