



みなさん、こんにちは。私たちは津島市食生活改善推進員、通称「しょっかいさん」です。



今年度は、調理実習や様々な講座などで、市民のみの皆さんとお会いすることができない状況です。

でも、こんな時だからこそ、お家ご飯のヒントになるように、レシピを考えました。暑かった夏の疲れを残さずに、例年以上に気を使うことが多くなりそうな冬に向けて美味しく、楽しい食事で心と体を整えていきましょう。

かぼちゃの冷たいスープ

(材料) 2人分

サラットしたポタージュ。温めても美味しいです。ミキサーがない場合はチャック袋に入れて潰して

かぼちゃ	100g
玉ねぎ	50g (1/4 個)
☆水	150cc
☆コンソメ	3g (小さじ 1)
☆こしょう	少々
バター	10g
牛乳	100cc
生クリーム	30cc
パセリ	適宜



(作り方)

- ①かぼちゃは 5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れて熱し、弱火で①を炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら☆を入れ中火、煮立ったら弱火にして柔らかくなるまで煮込む。
- ④粗熱が取れたらミキサーにかけ滑らかになったら牛乳・生クリームを加える。
- ⑤冷蔵庫で冷やして器に注ぎ、パセリを散らす。
(1/2 量 169 kcal、塩分 0.9 g)

ズッキーニの肉巻き

(材料) 2人分

ズッキーニ	200g (1本)
豚肉(うす切り)	200g (8枚)
塩	2g (小さじ 1/3)
こしょう	少々
サラダ油	4g (小さじ 1)

(作り方) ズッキーニなら下準備いらず♪

- ①ズッキーニは長さを半分にし、縦に4つ割りにする。
- ②ズッキーニに塩・こしょうをした豚肉をクルクル巻く。
- ③フライパンに油をひき、②を巻き終わりを下にして並べる。
- ④時々転がしながら、こんがり焼く。
(1/2 量 257 kcal、塩分 1.1 g)

ひき肉と野菜のレンジdeオムレツ

(材料) 2~3人分

○鶏ひき肉	100g
○かぼちゃ	100g
○パプリカ	100g (1/2 個)
○玉ねぎ	50g (1/4 個)
○塩	2g (小さじ 1/3)
○こしょう	少々
○バター	10g
☆卵	4 個
☆牛乳	60cc (大さじ 4)
☆粉チーズ	10g (大さじ 2)

(作り方)

- ①かぼちゃ・パプリカ・玉ねぎは 1.5cm角に切る。☆は混ぜておく。
- ②耐熱容器に○を入れて、ラップや蓋をしてレンジ 600W で 5分加熱する。
- ③レンジから出して蓋を取り、☆を加え底から混ぜる。蓋をして、さらに 600W で 6分加熱する。
- ④蓋をしたまま 5分蒸らす。
(1/3 量 255 kcal、塩分 1.2 g)

きゅうりと鶏ささみの胡麻和え

(材料) 3人分

鶏ささみ	60g (2本)
○塩	少々
○酒	少々
きゅうり	100g (小1本)
練りごま	6g (小さじ)
マヨネーズ	28g (大さじ 2)
☆ 酢	5g (小さじ 1)
しょう油	6g (小さじ 1)
砂糖	3g (小さじ 1)

練りごまで香りよく、マヨネーズで食べやすく

(作り方)

- ①鶏ささみは筋を取り、耐熱容器に並べ塩・酒を振る。
- ②ラップをかけてレンジ 600W で1分、そのまま4-5分蒸らし、粗熱が取れたら手で裂いておく。
- ③きゅうりは千切りにする。
- ④☆を混ぜ合わせ、②と③を和える。
(1/3 量 102 kcal、塩分 0.5 g)

サバ缶カレー

(材料) 3人分

サバ缶・レンジで手軽に。水をトマトジュースに変えても◎



サバ缶	200g(1缶)
じゃが芋	130g(1個)
玉ねぎ	100g(1/2個)
にんじん	80g(1/3本)
しょうが	5g
水	400cc
コンソメ(固形)	6g(1個)
カレールー	35g(2片)
サラダ油	6g(大さじ1/2)
ごはん	400g

(作り方)

- ①じゃが芋は8個に、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうが・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋の順に炒める。
- ③油が全体に回ったら水・コンソメを加え、沸騰したら弱火にして10分煮る。
- ④弱火にしてサバ缶・カレールーを入れて混ぜ、とろみがつくまで煮込む。

(1/3量 468 kcal、塩分 2.6 g)

チキンナゲット

(材料) 3人分



鶏むね肉でお安く。熱々をほおばって♪

鶏むね肉	270g(1枚)
☆卵	50g(1個)
☆小麦粉	16g(大さじ2)
☆コンソメ	3g(小さじ1)
☆マヨネーズ	12g(大さじ1)
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- ①鶏むね肉の皮を取り、5cm角に切っておく。
- ②①と☆をフードプロセッサーに入れ細かく混ぜ合わせる。
- ③180度の揚げ油を準備し、スプーンですくい落して、両面きつね色になるように揚げる。

(1/3量 180 kcal、塩分 1.6 g)

大きなコーンしゅうまい

(材料) 4人分



チャック袋でタネを混ぜれば、手を汚しません



豚ひき肉	200g
コーン	300g
片栗粉	18g(大さじ2)
しょうが	20g(大さじ2)
長ねぎ	20g(大さじ2)
酒	15cc(大さじ1)
塩	3g(小さじ1/2)
醤油	6g(小さじ1)
こしょう	少々
卵	50g(1個)
ブロッコリー(飾り用)	適宜
プチトマト(飾り用)	適宜

(作り方)

ケチャップや辛子しょう油で

- ①コーンは汁気をきっておく。しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉と☆を入れよく混ぜる。
- ③コーンに片栗粉をまぶす。
- ④耐熱で深さのある皿にラップを敷き、③の1/2をのせる。その上に②を平らになるように入れ、残りの③を乗せ、その上にラップをかける。
- ⑤レンジ600Wで8分加熱する。
- ⑥やけどに気を付けながら、皿を乗せひっくり返して取り出す。
- ⑦飾り用のブロッコリー・プチトマトを飾る。

(1/4量 228 kcal、塩分 1.0 g)

ココロサラダ

(材料) 作りやすい量

色々な食感が楽しいです。湯通したヒジキを入れても◎



かぼちゃ	100g
にんじん	100g(5cm)
れんこん	100g(5cm)
きゅうり	150g(1本)
冷凍コーン	30g(大さじ2)
プチトマト	75g(5個)
ツナ缶	70g
☆オリーブ油	10g(大さじ1)
☆マヨネーズ	24g(大さじ2)
☆レモン汁	4g(小さじ1)
☆こしょう	少々

(作り方)

- ①かぼちゃ・にんじん・れんこん・きゅうりは1.5cm角、プチトマトは4つに切る
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したらにんじんを入れ1分、そこにれんこんを入れ1分、さらに冷凍コーンをいれ、すぐにザルに上げる。
- ③水をくぐらせたかぼちゃを耐熱容器に入れ、レンジで2分加熱。
- ④ボウルにきゅうり・ツナ缶、粗熱を取った②と③を入れ☆で和える。

(1/6量 115 kcal、塩分 0.2 g)

○の中に

+

式を完成させましょう

① 4 ○ 5 = 9

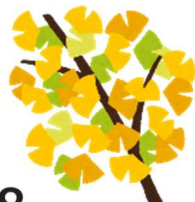
② 5 ○ 4 = 1

③ 3 ○ 3 ○ 2 = 8

④ 9 ○ 5 ○ 2 = 6

⑤ 2 ○ 6 ○ 2 = 10

⑥ 1 ○ 1 ○ 5 = 5



答えは
3ページ

カニカマ卵の野菜あんかけ

(材料) 2人分

卵	3個	ふんわり卵に、あんかけをトロリ♪ このあんかけは、白身魚にも合いそう。
カニカマ	4本	
○酒	7g(大さじ1/2)	
○塩	少々	
○こしょう	少々	
油	13g(大さじ1)	
ピーマン	30g(1個)	
にんじん	30g	
もやし	30g	
きくらげ	4g	
☆ 水	100cc	
鶏がらスープの素	2g(小さじ1/2)	
醤油	9g(大さじ1/2)	
砂糖	5g(大さじ1/2)	
酢	8g(大さじ1/2)	
ケチャップ	9g(大さじ1/2)	
ごま油	2g(小さじ1/2)	
片栗粉	3g(小さじ1)	
水	10g(小さじ2)	



(作り方)

- ①カニカマは割いておく。ピーマンは千切り、にんじんは細切り、きくらげは水で戻し千切りにしておく。
- ②卵は割りほぐし、カニカマと○を入れる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を流しいれ大きくかき混ぜ、半熟状態になったら皿に取り出す。
- ③ごま油を熱し、ピーマン・にんじん・もやし・きくらげを炒め、☆を加える。
- ④沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を加え煮立たせ、②にかける。

(1/2量 260 kcal、塩分 2.2 g)

じゃが芋のピザ

(材料) 作りやすい量

じゃが芋	260g(中2個)
小麦粉	25g
ピザ用チーズ	50g
サラミ	10g(8枚)
こしょう	少々
サラダ油	6g(大さじ1/2)



にんじんやピーマンで飾り付けても

(作り方)

- ①じゃが芋は皮をむき、スライサーで千切りにし、15分水にさらす
- ②じゃが芋の水を切り、小麦粉・ピザ用チーズ・こしょうを全体にまぶす。
- ③フライパンに油をひき②を入れ、サラミを上置き、中火で両面5分程度焼く。

(1/4量 159 kcal、塩分 0.5 g)

ドライカレー

(材料) 2人分

豚ひき肉	150g	パンに、スライスチーズと乗せればドライカレートーストに。冷蔵庫の余り野菜を足しても good
玉ねぎ	100g(1/2個)	
にんじん	100g(1/2本)	
サラダ油	8g(小さじ2)	
水	100cc	
カレー粉	3g(大さじ1/2~)	
ケチャップ	27g(大さじ1と1/2)	
☆ 中濃ソース	26g(大さじ1と1/2)	
コンソメ顆粒	3g(小さじ1)	
ごはん	250g	
卵黄	2個	



(作り方)

- ①玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらにんじんを加えてさらに炒める。
- ③②に豚ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。色が変わったら水を加えて5分ほど煮込む。
- ④③に☆を加えて水気がなくなるまで炒める。
- ⑤皿にご飯を盛り、④をかけ卵黄をトッピングする。

(1/2量 530 kcal、塩分 1.4 g)

米粉のチヂミ

(材料) 1枚分

生地	米粉	50g
	水	50g
	卵	26g(1/2個)
	しょう油	3g(小さじ1/2)
具	じゃが芋	75g(1/2個)
	ニラ	20g(1/4束)
	にんじん	10g
	桜えび	3g
	豚肉	50g
	ごま油	適量
	しょう油	12g(小さじ2)
タレ	米酢	5g(小さじ1)
	砂糖	少々
	ごま	3g(小さじ1)



ホットプレートでも焼けます。
具材を
・タコ+キムチ+チーズ
・キャベツ+あさり+ネギ
に替えてみて

(作り方)

- ①タレの材料を混ぜておく。
- ②生地材料を混ぜ合わせる。
- ③じゃが芋・にんじんは千切り、ニラは3cmの長さに切り、生地に混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱し豚肉を並べ、その上に③を乗せる。
- ⑤両面こんがり焼き、皿に取り出す。
- ⑥食べる直前にタレをかける。
(タレは含まず 全量 424 kcal、塩分 0.7 g)

大豆ハンバーグ

(材料) 2人分

みじん切りにした玉ねぎに砂糖をまぶすのは、しんなりさせるためです



水煮大豆(汁ごと)	50g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	70g(1/3個)
砂糖	2g
片栗粉	3g(小さじ1)
サラダ油	2g弱(小さじ1/2)
大根	60g
薬味ねぎ	3g(1本)
ポン酢	30ml(大さじ2)

(作り方)

- ①玉ねぎはみじん切りにし、砂糖をまぶしておく。大根はすりおろし、薬味ねぎは小口切りにする。
- ②水煮大豆は袋のままつぶす。ボウルに大豆・ひき肉・玉ねぎ・片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ③②を4等分にして、厚さ1cmの楕円形にする。
- ④フライパンを熱し油を敷き、③を焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で10分焼く。
- ⑤皿に④を盛り、大根おろしとネギを乗せる。食べる直前にポン酢をかける。

(1/2量 204 kcal、塩分 0.9g)

バナナとあずきのチーズ春巻き

(材料) 8個分



バナナ	1本
クリームチーズ	40g
あんこ	40g
春巻きの皮	8枚
☆小麦粉	大さじ1
☆水	

とろ〜りバナナがおいしい感じ

(作り方)

- ①バナナは長さを半分、縦に4つ割にする。クリームチーズ・あんこは8等分にしておく。☆の材料は混ぜておく。
- ②春巻きの皮を広げ、①を乗せてクルクル。巻き終わりに☆を混ぜたものを塗り、しっかり巻く。
- ③巻き終わりを上にして、予熱したトースターできつね色になるまで焼く。

(1/8量 71 kcal、塩分 0.04 g)

りんご風味のさつま芋茶巾

(材料) 8個分

りんごジュースの酸味が◎



100%りんごジュース	200cc
さつま芋	250g(1本)
レーズン	15g(大さじ1)
バター	13g(大さじ1)

(作り方)

- ①さつま芋は1cmの厚さに輪切りにし、皮をむいて水に漬けてアクを抜く。
- ②鍋にりんごジュース・さつま芋を入れ、弱火で軟らかくなるまで煮る。(硬いようなら水を足す)
- ③柔らかくなったら、レーズンとバターを入れ、潰すように混ぜながら、水分を飛ばす。
- ④ぼったりしたら、火からおろし粗熱を取る。
- ⑤ラップで包み、茶巾に絞る。

(1/8量 71 kcal、塩分 0.06 g)

スウィートポテトもち

(材料) 2個分



さつま芋	100g(1/2本)
片栗粉	4g(大さじ1/2)
ピザ用チーズ	6g(小さじ1)
バター	7g(小さじ2)

かぼちゃや、じゃが芋でも作れます

(作り方)

- ①さつま芋を1cm角に切り、竹串が通るまでゆで、ザルにあげる。
- ②①をボウルに入れ粒が残らないように潰し、片栗粉を入れ混ぜる。
- ③②を半分取り、ピザ用チーズ1/2を中に入れ、小判型にする。
- ④フライパンにバターを入れ、溶けたら③をこんがり焼く。

(1/2量 113 kcal、塩分 0.2 g)

津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。料理の感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。

次号は12月に発行する予定です。

YouTube 津島市



今回も盛りだくさんとなりました。ぜひお子さんやお孫さんと、楽しく作っててくださいね。

私たちと一緒に活動してみませんか？興味のある方は保健センター

(0567-23-1551)佐藤栄養士まで

レーズン入りスウィートポテト風

(材料) 作りやすい量



さつま芋	150g(小1本)
レーズン	25g
砂糖	5g(小さじ1強)
牛乳	15ml(大さじ1)
バター	10g

(作り方)

お弁当のデザートにも

- ①さつま芋は1cm角に切る。レーズンは湯通しし、細かく刻む。
- ②鍋に水を入れ、さつま芋を水から茹でる。
- ③さつま芋が柔らかくなったらザルにあげ、水気を切ってボウルに出しつぶす。
- ④砂糖・牛乳・バター・レーズンを加え混ぜ、鍋に戻して、好みの硬さになるように火を通す。

(全量 389 kcal、塩分 0.4 g)