

食改さんのお手軽健康レシピ

～ 1食献立編～

栄養バランスのよい食事にするためには、**主食・主菜・副菜**の3種類を毎食揃えることが大切です。そこで、食改さん（食生活改善推進員）が地域の料理教室で実施してきたレシピの中から、栄養バランスがしっかり整った、おすすめの1食献立をご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね！

毎食、**主食・主菜・副菜**を揃えて食べましょう！

ふくさい
副菜

野菜、きのこ、いも、海藻

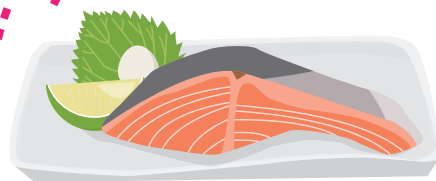
ビタミン、ミネラルを多く含み、
体の調子をととのえる食品



しゅさい
主菜

肉、魚、卵、大豆製品

たんぱく質を多く含み、
血や肉をつくる食品



しゅしょく
主食

ご飯、パン、麺など

炭水化物を多く含み、
働く力や体温となる食品



牛乳・乳製品



果物



朝食や間食などで
毎日とりましょう

◆「食改さん」って？◆ 食改さん（食生活改善推進員）は、自分たちの住んでいる地域を中心に、市民の食生活改善と健康増進のために、対話や調理実習などのボランティア活動をしています。

皆さんも一緒に活動してみませんか？
詳しくは、お近くの保健センターに
お問い合わせください。



次ページからの献立例では、それぞれの料理が**主食・主菜・副菜**のどれに当てはまるか、料理名横のマークで示しています。

●：主食 ●：主菜 ●：副菜

※写真・栄養量は1人分です。

献立例①

～春の献立～

- 桜えびの炊き込みご飯
- ふんわり落とし揚げ
- ひじきと高野豆腐の和え物
- 変わり豚汁

エネルギー 538kcal
たんぱく質 22.4g
脂質 16.2g
炭水化物 81.1g
食塩相当量 2.8g

桜えびの炊き込みご飯●

材料（2人分）

- ◆米 1合 ◆水 220cc
- ◆桜えび 4g ◆葉ねぎ 4g
- ◆塩 0.6g ◆白ごま 2g

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげる。
- ② 水と①を炊飯器に入れ、30分～1時間浸水させる。
- ③ 桜えびは乾煎りする。
- ④ 炊飯器に③と塩を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらざっくりと混ぜ茶碗に盛り、白ごまと小口切りにした葉ねぎを散らす。

ふんわり落とし揚げ●●

材料（2人分）

- ◆木綿豆腐 100g ◆山芋 30g
- ◆大豆（水煮） 30g
- A ◆にんじん 20g ◆卵白 1個分
- ◆薄力粉 小さじ2 ◆塩昆布 5g
- ◆揚げ油 適宜
- ◆レタス 40g ◆トマト 50g

作り方

- ① 豆腐は水切りし、ボールに入れてつぶす。



- ② にんじんは2cm長さのせん切りにする。

- ③ ①にすりおろした山芋を加えてよく混ぜる。さらにAを加えて混ぜ合わせる。

- ④ ③をスプーンで一口大にまとめて色づくまで揚げる。一口大にちぎったレタスと、くし型に切ったトマトを添える。

ひじきと高野豆腐の和え物●●

材料（2人分）

- ◆ひじき 12g ◆高野豆腐 10g
- ◆にんじん・たくあん 各10g
- A ◆濃口しょうゆ 小さじ2/3
- ◆酢・みりん 各小さじ1
- ◆ごま油 小さじ1/4

作り方

- ① ひじきは水で戻し、さっと湯がく。
- ② 高野豆腐はぬるま湯で戻し、手で押すようにして洗う。5mm幅の拍子木切りにして湯がき、水気を除く。
- ③ にんじんとたくあんはせん切りにし、にんじんはさっと湯がく。
- ④ 全ての材料をAで和える。

変わり豚汁●●

材料（2人分）

- ◆豚ばら肉（薄切り） 30g
- ◆酒 小さじ1
- ◆かぶ（大根） 40g
- ◆かぶの葉（大根葉） 20g
- ◆こんにゃく 40g
- ◆にんじん 20g
- ◆だし汁 260cc

A ◆水 310cc

◆昆布 3g・かつお節 6g

B ◆麦みそ 大さじ1

◆ヨーグルト（無糖） 40g

作り方

- ① Aでだしをとっておく。
- ② かぶとにんじんは短冊、豚肉は細切りにする。こんにゃくはさっと湯がき、短冊にする。
- ③ 鍋に豚肉と酒を入れ、酒煎りする。分量のだし汁と具材（かぶの葉以外）を加えて火が通るまで煮る。最後にかぶの葉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 混ぜ合わせたBを加えて調味する。

献立例②

～夏の献立～

- ◎ ごはん
- ◎ いかと野菜の炒め物
- ◎ 春雨の中華風サラダ
- ◎ 冬瓜と卵のスープ

エネルギー 546kcal
たんぱく質 22.0g
脂質 11.9g
炭水化物 91.3g
食塩相当量 2.9g



ごはん●

材料（2人分）

- ◆米 1合

いかと野菜の炒め物●●

材料（2人分）

- ◆いか 120g
※肉厚のロールいか
(あかいか・むらさきいか)

- A ◆しょうが汁 5g
- A ◆酒・片栗粉・ごま油 各小さじ1
- ◆緑・赤ピーマン 各60g
- ◆たまねぎ 60g
- ◆ごま油 小さじ1
- ◆しょうが 5g
- B ◆砂糖 小さじ1/2強
- B ◆塩 1.6g
- B ◆水 大さじ1
- B ◆鶏がらスープの素 2g
- ◆ラー油 お好みで

作り方

- ① いかの胴の内側に格子の切れ目を入れ、表面から一口大に切り、Aをからめておく。
- ② ピーマンは1.5cm幅の細切り、たまねぎも同じくらいの

幅のくし型に切る。

- ③ 中華鍋（フライパン）を熱して油をひき、しょうがの薄切りとたまねぎ、ピーマンの順に強火でさっと炒める。
- ④ ③にいかを加え、軽く火が通ったらBを回し入れ、ラー油を好みで加え、さっと炒める。

春雨の中華風サラダ●

材料（2人分）

- ◆緑豆はるさめ 30g
- ◆きゅうり・もやし 各60g
- ◆にんじん 20g
- A ◆酢 小さじ2
- A ◆濃口しょうゆ・油 各小さじ1
- A ◆砂糖・いりごま 各小さじ1

作り方

- ① はるさめを袋に表記された時間で茹で、水切りする。
- ② きゅうりは斜め切りにし、さらに3mm幅のせん切りにする。
- ③ もやしはひげ根をとって茹でる。にんじんは、せん切りにして茹でる。
- ④ Aで合わせ酢を作っておく。

- ⑤ ①をボールに入れ、②③を加え、供する直前に④で和える。

冬瓜と卵のスープ●●

材料（2人分）

- ◆とうがん 150g
- ◆コーン（ホール缶） 30g
- ◆卵 50g
- ◆水 300cc
- ◆鶏がらスープの素 2g
- ◆濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ◆葉ねぎ 2g
- ◆こしょう 少々

作り方

- ① とうがんは皮をむき、半分はすりおろし、残りは1cm角に切る。
- ② 分量の水と角切りにしたとうがんを火にかけ、柔らかくなったら、すりおろしたとうがん和鶏がらスープの素、コーンも加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ さらに溶いた卵としょうゆを入れ、卵がふんわり浮き上がってきたら、小口切りにした葉ねぎを散らす。
- ④ 器にそそぎ、こしょうをふる。

献立例③

～秋の献立～

- ① ごはん
- ② 鶏肉のヨーグルト
みそソースかけ
- ③ かぼちゃサラダ
- ④ せん切り野菜の
具だくさんスープ

エネルギー 549kcal
たんぱく質 28.8g
脂質 11.8g
炭水化物 89.5g
食塩相当量 2.1g

ごはん●

材料（2人分）

- ◆米 1合

鶏肉のヨーグルト みそソースかけ●●

材料（2人分）

- ◆鶏むね肉（皮なし） 120g
- ◆酒 小さじ1
- ◆ミニトマト 40g
- ◆キャベツ 100g
- ◆深ねぎ 40g
- ◆ヨーグルト（無糖） 50g
- ◆麦みそ 小さじ1
- ◆砂糖 小さじ2/3
- ◆ゆずこしょう 少々
- ◆チーズ（さけるタイプ） 30g

作り方

- ① 鶏むね肉は酒を振り、ラップをして、電子レンジ600Wで3分加熱し、粗熱をとり、薄くそぎ切りにする。
- ② ミニトマトは半分、キャベツと深ねぎは、5cm長さの細切りにする。
- ③ Aの材料をよく混ぜ、ソースを作る。



- ④ 器に②、チーズ、鶏肉の順に盛り付け、③のソースをかける。

かぼちゃサラダ●

材料（2人分）

- ◆かぼちゃ 140g
- ◆きゅうり 30g
- ◆コーン（ホール缶） 20g
- ◆ツナ（水煮缶） 20g
- ◆マヨネーズ 大さじ1
- ◆レモン汁 小さじ1
- ◆こしょう 少々

作り方

- ① かぼちゃは、7mm程度の幅にスライスし、ラップをして600Wで約4分、火が通るまで加熱して冷ましておく。きゅうりは輪切りにする。
- ② 食べる直前に①とコーン、ツナをAで和える。

せん切り野菜の 具だくさんスープ●

材料（2人分）

- ◆キャベツ 60g
- ◆にんじん 40g
- ◆きぬさや 10g
- ◆しいたけ 20g
- ◆コンソメ 3g
- ◆水 360cc
- ◆塩 0.6g・こしょう 少々

作り方

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにし、きぬさやは筋をとってせん切りにする。しいたけは石づきをとって薄切りにする。
- ② 鍋にコンソメ、水、にんじんを入れて火にかける。
- ③ ②が沸騰したら、残りの具材を加え、さらに煮る。火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。

この他にも、食改さんは地域で様々なレシピをお伝えしています。レシピは、鹿児島市ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

鹿児島市 食生活改善推進員

検索

