

保存版

豊かな心と体を育む



イケダ食育レシピ

ショクイク
食から始まるまちづくり

池田町

池田町役場健康福祉課健康増進係



バランス食メニュー

いろいろな食品を
バランスよく食べよう!

けんちん焼き・柚子あんかけ



1人分栄養価

エネルギー	159kcal	脂質	6.9g
たんぱく質	17.9g	塩分	0.8g

ポイント 塩をやさしおにすると0.1g減になります。
しょうゆを減塩しょうゆにすると0.15g減塩になります。

材料(2人分)

鮭(又は鯛)	2切れ	A	塩	0.4g
酒	小さじ1		みりん	2g
木綿豆腐	100g		かつお出汁	60cc
人参	10g		しょうゆ	小さじ2/3
しいたけ	10g	B	減塩しょうゆ	小さじ2/3
グリーンピース	10g		柚子	少々
サラダ油	小さじ1		片栗粉	少々

作り方

- ①鮭は厚みの半分に切り込みを入れ、酒をふっておく。
- ②豆腐はキッチンペーパーなどで包んで水気をきっておく。
- ③人参は1.5cm位の千切り、しいたけは薄く切る。
- ④鍋に油を熱し、③を炒め、②を入れてさらに炒め、Aで調味し、汁けがなくなるまで炒め、グリーンピースを加えて冷まします。
- ⑤①の鮭の切り開いたところに④をはさみ、天板に並べ、200度のオーブンをかオーブントースターで約10分焼いてしっかり火を通す。
- ⑥Bの出汁に醤油を入れ煮立て、柚子の汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に⑤を盛り、⑥をかけ、柚子の皮の千切りをのせる。

海苔和え



1人分栄養価

エネルギー	22kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.2g
塩分	0.7g

材料(2人分)

もやし	100g	C	しょうゆ	小さじ1
ほうれん草	60g		減塩しょうゆ	小さじ1
人参	10g		酢	小さじ2
焼き海苔	1/2枚			

作り方

- ①ほうれん草は2~3cmの長さに切り、人参は千切りにして、もやしと一緒にたっぷりの湯でさっと茹でて水気をしっかりきっておく。
- ②食べる直前に①と細かくした海苔とCを和え器に盛に付ける。

ポイント しょうゆを減塩しょうゆにすると0.2g減塩になります。

カレー粉炒め



1人分栄養価

エネルギー	129kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	7.7g
塩分	0.6g

材料(2人分)

じゃが芋	100g	塩	0.6g
エリンギ	40g	カレー粉	少々
ピーマン	20g	バター	16g
赤パプリカ	10g	粉チーズ	小さじ2
玉ねぎ	30g		

作り方

- ①じゃが芋・エリンギ・ピーマン・パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにして、バターで炒め塩とカレー粉で調味する。
- ②器に盛り付け、粉チーズをふる。

ポイント 塩をやさしおにすると0.15g減塩になります。

バランス食メニュー

いろいろな食品を
バランスよく食べよう!

キャベツしゅうまい



1人分栄養価

エネルギー 158kcal 脂質 7.4g
たんぱく質 11.3g 塩分 1.6g

ポイント しょうゆを減塩しょうゆにすると0.4g減塩になります。

材料(2人分)

鶏ひき肉	100g	片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	40g	塩	0.5g
ほうれん草	40g	コショウ	少々
しいたけ	10g	しょうゆ	小さじ1/2
生姜	少々	ゴマ油	小さじ1/2
赤パプリカ	少々	酒	小さじ2
キャベツ	60g	玉ねぎ	60g
		水菜	20g
		生ワカメ	20g
		しょうゆ	小さじ2
		酢	小さじ2
		練りからし	少々

作り方

- ①鶏肉に玉ねぎ・ほうれん草・しいたけのみじん切りとすりおろした生姜とAの調味料をよく混ぜ合わせ、1人3個になる様に等分しておく。
- ②キャベツはさっと茹で水気をしっかりきり、①と同じ数に等分しておく。
- ③②の内側に片栗粉をまぶし、①の具を包み、角切りにした赤パプリカをのせる。
- ④蒸し上がった蒸し器に③を入れ、15分位蒸す。
- ⑤玉ねぎは薄切り・水菜は3cm位に切り、生ワカメは食べやすい大きさに切りさっと茹で、混ぜ合わせる。
- ⑥皿に④と⑤を盛り付けBのからし酢醤油をかける。

豆腐のあんかけ



1人分栄養価

エネルギー 105kcal
たんぱく質 9.2g
脂質 5.0g
塩分 0.8g

材料(2人分)

豆腐	200g	減塩白だし(粉末)	1/2袋(4g)
えのきたけ	50g	水	100cc
カニ風味かまぼこ	2本	片栗粉	少々
アスパラ	30g		

作り方

- ①えのきたけは2~3cmに切り、カニかまぼこはほぐしておく。
- ②アスパラは食べやすい大きさに斜め切りにして、さっと茹でておく。
- ③①に水と白だしを入れサッと煮て、最後に②を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に豆腐を盛り、③をかける。

フルーツゼリー



1人分栄養価

エネルギー 37kcal
たんぱく質 0.4g
脂質 0g
塩分 0g

材料(2人分)

オレンジ(お好みの果物で)	1/2個	粉寒天	1/4袋(2g)
砂糖	大さじ1		
水	100cc		

作り方

- ①オレンジは皮と薄皮をむき、適当な大きさにほぐし砂糖をまぶしておく。
- ②鍋に水を入れ寒天を振り入れ混ぜながら火にかけ、煮立ったら弱火にして3分煮る。火から下ろし①を加えて粗熱をとり、器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。(ゼラチンで固めてもよい)

鶏むね肉とブロッコリーのマスタード炒め



材料(2人分)

鶏むね肉	100g	マスタード	小さじ2
塩	0.8g	酒	小さじ2
コショウ	少々	しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	小さじ2	みりん	小さじ2/3
ブロッコリー	120g	サラダ油	小さじ1
人参	20g		
エリンギ	100g		
ニンニク	1/2片		

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウで味をなじませ、片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、たっぷりの湯で茹で、水気をきっておく。人参は3cm位の短冊切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、んにくのみじん切りを入れて香りを出す。そこに①を入れて両面をこんがり焼き、さらに人参とエリンギを加えて炒め、最後にブロッコリーを加え、Aの調味料を加え味をととのえる。

1人分栄養価

エネルギー 154kcal 脂質 6.3g
たんぱく質 15.3g 塩分 1.0g

ポイント 塩をやさしおにすると0.2g減塩になります。
しょうゆを減塩しょうゆにすると0.15g減塩になります。

スコップコロケ



材料(2人分)

乾燥マッシュポテト	20g	塩	0.6g
熱湯	80cc	コショウ	少々
ツナ缶	20g	とろけるチーズ	20g
冷凍ミックスベジタブル	50g	パセリ	少々
バター	小さじ1(4g)	トマトケチャップ	小さじ2
パン粉	大さじ2	サニーレタス(レタス)	40g
		トマト	1/2個

作り方

- ①ボールに乾燥マッシュポテトを入れ、熱湯を加えて木べら等で混ぜ合わせる。(じゃが芋をつぶしてもよい)
- ②フライパンにバターを溶かし、パン粉を入れてきつね色になるまで炒め、器に取り出しておく。
- ③フライパンを熱し、ツナ缶とミックスベジタブルを炒め、塩・コショウをして、①を混ぜ合わせる。
- ④天板にクッキングペーパーを敷き、③を平らに伸ばし(形を整えてもよい)、パセリのみじん・とろけるチーズ・②を表面にかけ、トースターかオーブン(200℃位)で5~10分(焦げ目がつく位)焼く。
- ⑤皿に④を盛り付けケチャップを添え、レタスとくし切りにしたトマトを飾る。

1人分栄養価

エネルギー 162kcal 脂質 7.8g
たんぱく質 6.6g 塩分 0.8g

ポイント 塩をやさしおにすると0.15g減塩になります。
ケチャップを減塩ケチャップにすると0.1g減塩になります。