

主 菜

ジッパー付きの保存袋を使えば
味も付きやすく、洗う手間も省けて簡単!

野菜たっぷり 豚肉の生姜焼き



※材料 (4人分)

豚肉・・・400g
ピーマン・・・4個
人参・・・1/2本
玉ねぎ・・・1個
キャベツ・・・2枚
ごま油・・・大さじ2

にんにく・・・2片
しょうが・・・2片
しょうゆ・・・大さじ4
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ2

※作り方

- ① ピーマン、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。豚肉は5cm幅に切る。キャベツは千切りにして水にさらして水気をきっておく。
- ② 豚肉、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、Aの調味料をジッパー付きの保存袋に入れてよくもんで10分ほどおく。
- ③ フライパンにごま油を熱し②を入れて炒める。
- ④ 器にキャベツを盛り、③をのせる。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 302kcal 塩分 2.6g

※材料 (4人分)

鶏むね肉・・・450g
キャベツ・・・350g
ピーマン・・・4個
パプリカ(赤・黄)
・・・各1/4個

A 酒・・・大さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ2

サラダ油・・・大さじ1
B 味噌・・・大さじ2
焼き肉のたれ・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
水・・・大さじ2

※作り方

- ① 鶏肉は皮を取り除き一口大に切り、Aの調味料と混ぜておく。
- ② 野菜を一口大に切り、Bの調味料で味付けする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し鶏肉を両面焼いて、器に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンで②の野菜を炒め、③の鶏肉を加え混ぜ合わせたら出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 253kcal 塩分 1.2g

鶏肉は焦げ目をつけて焼き、
野菜は炒めすぎずに!!

鶏肉とキャベツの 甘みそ炒め





✳材料（4人分）

鶏ささ身・・・8枚	卵・・・3個
塩・・・少々	粉チーズ・・・大さじ1
こしょう・・・少々	牛乳・・・小さじ2
小麦粉・・・適量	ベビーリーフ・・・適宜
サラダ油・・・適量	ミニトマト・・・8個

✳作り方

- ① ささ身は筋を取って、綿棒などでたたいて厚さを均等にして食べやすい大きさに切る。塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ② Aの材料で卵液を作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のささ身に②の卵液をつけて入れる。残った卵液も入れて火が通るまで焼く。
- ④ 器にベビーリーフ、ミニトマトをおき、③のささ身を盛る。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 164kcal 塩分 0.4g

✳材料（4人分）

鶏もも肉・・・180g	パセリ・・・適量
酒・・・少々	レモン・・・適量
玉ねぎ・・・120g	
にんじん・・・40g	
A	サラダ油・・・大さじ1・1/3 酢・・・大さじ1・1/3 塩・・・小さじ1/2

✳作り方

- ① 鶏肉はかたまりのまま耐熱容器に入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジで2分位加熱する。中まで火が通ったら細かくさく。
- ② 玉ねぎ、にんじんは千切りにする。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ、①と②を入れて味をからませる。
- ④ 器に盛り、みじん切りにしたパセリと、薄切りにしたレモンを添える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 162kcal 塩分 0.8g





カジキ以外にも
ブリや生鮭でも作れます。

魚のさっぱり焼き

※材料（4人分）

カジキ切り身・・・4切れ
塩・こしょう・・・少々
オリーブオイル・・・大さじ1
にんにく・・・2片

小松菜・・・200g

酒・・・大さじ1/2

塩・こしょう・・・少々

A
レモン汁・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1

※作り方

- ① 魚に塩、こしょうをふり 10 分おいて水けをふきとる。
- ② 小松菜は 4 等長さに切ってオリーブオイル（半量）で炒める。塩、こしょうをして皿に盛る。
- ③ ②のフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、スライスしたにんにくをカリカリになるまで炒め取り出す。弱火で①の魚を両面 4 分くらい焼く。
- ④ A の調味料を加え 1 分ほど味をしみこませる。
- ⑤ ②の小松菜の上に魚を盛り付け、残ったたれをかけてにんにくをのせる。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 169kcal 塩分 1.0g

※材料（4人分）

玉ねぎ・・・1個
ベーコン・・・2枚
きのこ類・・・150g
牡蠣・・・100g
シーフードミックス・・・250g
卵・・・1個

バター・・・大さじ1

こしょう・・・少々

牛乳・・・100ml

シチューミックス・・・55g

パイシート・・・1枚

※作り方

- ① 玉ねぎ、ベーコンはみじん切り。きのこ類は食べやすい大きさに切る。シーフードミックスは解凍、牡蠣は洗っておく。
- ② 鍋にバター入れ玉ねぎ、ベーコンを炒め、シーフードミックス、きのこ類、牡蠣を加え、こしょうで味をつけ水 450ml を入れて煮る。
- ③ 煮立ったらシチューミックスを入れ、とけたら牛乳を加える。ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ オープン用の器に③を入れふちに卵液を塗る。ひと回り大きく切ったパイシートをかぶせふちをしっかりと押さえる。
- ⑤ パイの表面に卵液を塗り、220℃に温めたオーブンで 10 分くらい焼く。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 429kcal 塩分 2.0g



食べ残りのシチューを利用すると
簡単に作れます

きのここと海鮮の シチューパイ



梅肉ペーストを使って時短調理

豚肉の梅しょうゆ焼き

✳材料（4人分）

豚肉・・・12枚（1枚40g）

A 梅肉ペースト・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ2

ごま油・・・大さじ2

レタス、スナップエンドウ、ミニトマトなど

✳作り方

- ① 豚肉は筋に切り込みをいれる。
- ② ボウルにAの調味料を混ぜ、①の豚肉を漬け込む。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の肉を広げて並べ強火で焼く。
- ④ 器にレタスなどをのき、③の肉を盛る。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 337kcal 塩分 1.0g

✳材料（4人分）

大根・・・1本

鶏ひき肉（もも）・・・300g

ねぎ・・・15㍺

A 卵・・・1個
塩こうじ・・・小さじ1
味噌・・・小さじ1
酒・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ1

だし 白だし・100ml
水・1600ml
酒・50ml

✳作り方

- ① 大根は皮をむき、長さ5㍺幅1㍺厚さ2㍺の短冊切りにする。
- ② ボウルにひき肉を入れ、Aとみじん切りにしたねぎを加えて粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ 土鍋にだしの材料を入れて煮立て、②をスプーンで落として入れ、大根を加えふたをして煮る。ときどきあくをとる。大根が柔らかくなったら出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 220kcal 塩分 1.2g



鶏ひき肉はももの部位がおすすめです

大根と鶏だんごの鍋



豚肉を塩こうじにつけると
柔らかくなります
豚肉の野菜ロールカツ

※材料（4人分）

豚薄切り肉・・・8枚
アスパラ・・・8本
エリンギ・・・2本
おからパウダー・・・大さじ3
卵・・・1個
中濃ソース、粒マスタード、キャベツ、ミニトマト

塩こうじ・・・小さじ1
にんじん・・・1/2本
小麦粉・・・大さじ2
サラダ油・・・適量

※作り方

- ① 豚肉に塩こうじを付け下味をつける。
- ② アスパラ、にんじん、エリンギは豚肉の幅に合わせて長さを切る。にんじんは8等角に切ってゆでる。
- ③ 肉を広げて②の野菜をのせて端からくるくる巻く。小麦粉、溶き卵、おからパウダーの順につける。
- ④ フライパンに多めの油を入れ③を入れてコロコロ転がしながら焦がさないように火を通す。
- ⑤ 器に千切りにしたキャベツ、トマトをおき④を半分につけてのせる。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 283kcal 塩分 0.4g

※材料（4人分）

鶏ささみ・・・8本
塩こうじ・・・大さじ1
こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ2

オリーブ油・・・大さじ2
レタス、ミニトマト、
ブロッコリーなど

卵液
卵・・・2個
粉チーズ・・・大さじ1
パセリ・・・適量
カレー粉・・・小さじ1/2

※作り方

- ① ささみは筋を取って半分に切り、塩こうじにつける。
- ② ①にこしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ ボウルに卵液の材料を入れて混ぜる。
- ④ ②に③をつけて、フライパンにオリーブ油を熱し両面焼く。
- ⑤ 器にレタス、トマト、ブロッコリーをおき④を盛り付ける。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 211kcal 塩分 0.5g



パンにはさんでピカタサンドにして
朝食にどうぞ！
鶏ささ身のピカタ



冷めても柔らかいので
お弁当におすすめ！

鶏南蛮風豆腐つくね

※材料（4人分）

鶏ひき肉・・・300g
長ねぎ・・・20 ㍉
片栗粉・・・大さじ1
木綿豆腐・・・200g
しょうが汁・・・少々
A：しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
片栗粉・・・小さじ1

《タルタルソース》

ゆで卵・・・2個
きゅうり・・・1/2本
マヨネーズ・・・大さじ6
玉ねぎ・・・1/4個
たくあん・・・5枚

※作り方

- ① ボウルにひき肉、豆腐、みじん切りにしたねぎ、しょうが汁、片栗粉を入れて粘りがでるまでよく混ぜる。
- ② ①を12等分して油を熱したフライパンにスプーンで落とし軽くおさえて両面焼く。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ②に入れて煮からめる。
- ④ タルタルソースを作る。器にレタス、トマトをおき③を盛ってタルタルソースを添える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 262kcal 塩分 1.5g

※材料（4人分）

木綿豆腐・・・2丁
豚ひき肉・・・200g
玉ねぎ・・・1個
えのきだけ・・・1/2株
にら・・・1/2束
にんにく・・・2片
しょうが・・・2片
サラダ油・・・大さじ1

A
鶏がらスープ・・・300ml
しょうゆ・・・大さじ2
味噌・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ4

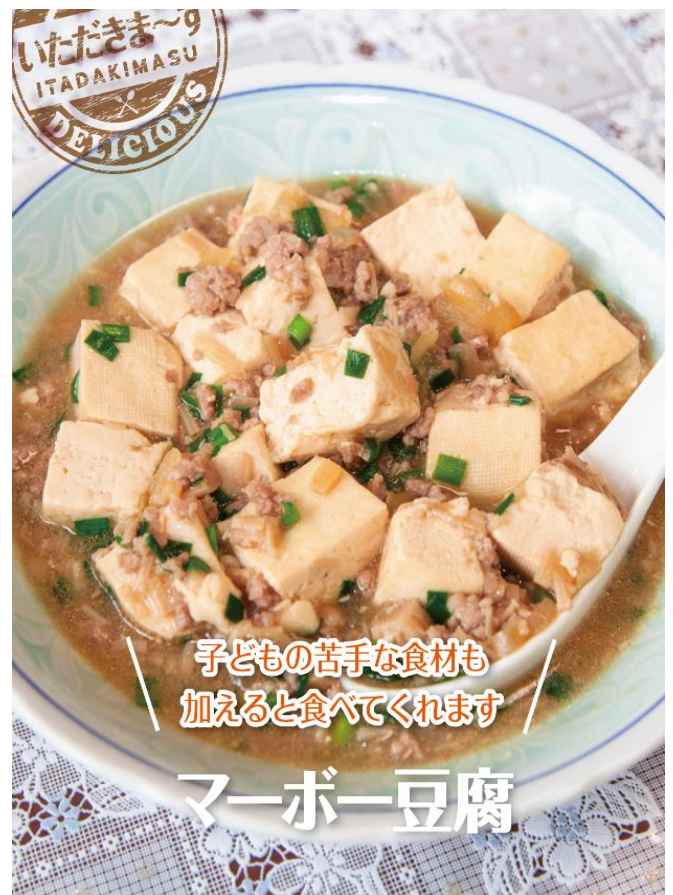
水溶き片栗粉・・・適量 ごま油・・・少々

※作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。にら、えのきは1㍉幅に切る。
- ② Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、玉ねぎ、えのきを加えしんなりするまで炒める。ひき肉を加え火が通ったら②の調味料を入れ、沸騰したら豆腐を加えて煮る。
- ④ にらを加えてひと煮たちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れ出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 286kcal 塩分 2.7g



子どもの苦手な食材も
加えると食べてくれます

マーボー豆腐



有り合わせの材料で作れます♪
大根とツナのうま煮

✳材料（4人分）

大根・・・300g ツナ缶・・・140g
厚揚げ・・・1枚 おろししょうが・・・少々
しめじ・・・100g
煮汁：だし汁・・・500ml みりん・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ2 水溶き片栗粉

✳作り方

- ① 大根は皮をむいて7mm厚さの半月切りにして、下茹でする。厚揚げも7mm厚さに切る。しめじは小房にわける。
- ② フライパンにツナを汁ごと入れ中火で炒める。大根、厚揚げを加えて炒める。
- ③ 煮汁の材料を加えて8分位煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛り、おろししょうがを添える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 190kcal 塩分 1.9g

✳材料（4人分）

絹ごし豆腐・・・2丁（600g）
A:水・・・200ml しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2 昆布・・・2㍻×10㍻1枚
かつお節・・・2パック 卵・・・4個
三つ葉・・・50g

✳作り方

- ① 豆腐は一口大に切る。昆布はキッチンバサミで細かく切る。
- ② フライパンに A と昆布を入れて煮立ったら豆腐を入れてふたをして煮る。
- ③ 豆腐に火が通ったらかつお節を入れ、溶きほぐした卵を回し入れる。
- ④ 卵に火が通ったら刻んだ三つ葉を散らして出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 198kcal 塩分 1.5g



簡単でヘルシー、栄養満点！

豆腐の卵とし



✳材料（4人分）

牛肉（薄切り）・・・300g
 パプリカ（赤・黄）・・・各1個
 玉ねぎ・・・1個 アスパラ・・・5本
 片栗粉・・・大さじ2 ごま油・・・大さじ2
 塩、こしょう・・・少々
 ウスターソース・・・大さじ3

✳作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。
- ② パプリカ、玉ねぎは1 ㍍幅に切る。
- ③ アスパラは長さを3等分にしっかりとゆでる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、牛肉、パプリカ、玉ねぎを炒め塩、こしょうをして火が通ったらアスパラを加える
- ⑤ ウスターソースで味付けして出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 370kcal 塩分 1.2g

山梨日日新聞に掲載されました
 （2020年11月6日）

富士吉田市郷土料理

「鉄火みそ」

食生活改善推進員が市内の農園で育てたナス、ピーマン、ジャガイモのほか、ニンジン、玉ねぎを使って調理。油でさっと炒め、だし汁にみそと砂糖を加えて煮立たせて完成。

（新聞より抜粋）

