

かんたん  おいしい
おうちごはん

南区まちづくり活動サポート事業
新潟市食生活改善推進委員協議会南支部

かんたん  おいしい

おうち
ごはん



ちよい塩 食推おすすめ



生涯の健康につながる 「食育」の大切さを伝えたい

私たちが大切にしている活動のひとつに、子どもたちへの食育活動があります。

子どもたちとの料理講習会では、みんなで作って、みんなで食べて、「おいしかったね、楽しかったね」「家でもやってみたい」「家族にも食べさせたい」という声をたくさん聞いてきました。

ぜひ家庭でも親子で作ってみてほしい、家庭での調理体験を積んでほしいと思い、この「かんたん おいしい おうちごはん」レシピ集を作成しました。

「地産地消」「減塩」「バランス」「手軽・かんたん」の4つのコンセプトで食推のおすすめを選び、ひとつのレシピ集にまとめました。子どもから大人まで家庭での調理体験をとおして食育に興味をもち、健康的な食生活を身につけるきっかけづくりになってくれればと願っています。

新潟市食生活改善推進委員協議会南支部



もくじ



キャベツオムレツ	1
鮭のちゃんちゃん焼き	2
ミルフィーユかつ	3
手作りソーセージ	4
小松菜と油揚げのオイスター炒め	5
野菜のピクルス	6
ひじきともち麦の野菜サラダ	7
トマトと卵のスープ	8
鶏肉と根菜のシチュー	9
きのこたっぷり豚汁	10
けんさ焼き	11
もち麦の和風ピザ	12
白玉豆腐団子のフルーツポンチ	13
いちごのジェラート	14

- * 大さじ 1=15ml、1 カップ=200ml
- * 弱火・・・なべ底に火があたらない
- * 中火・・・なべ底に火がふれている
- * 強火・・・なべ底に火が勢いよくあたる

* 調理レベルアイコンは以下の3つです

- ★ かんたん
- ★★ ふつう
- ★★★ チャレンジ



キャベツオムレツ



材料 (4人分)

- キャベツ…………… 葉2枚(140g)
- たまご…………… 4個
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1
- ケチャップ…………… 大さじ2

作り方

- ① キャベツは3cm角のザク切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズ・砂糖・塩・こしょうを加え混ぜ、キャベツを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパン (24センチくらい) でサラダ油を熱し、②を流し入れる。ごくごく弱火にし、フタをして15分焼く。
- ④ フライパンに皿をかぶせ、オムレツを裏返し、裏面も焼く。皿に盛り付け、お好みでケチャップをかける。

POINT

弱火でじっくり焼くのがポイント。具にチーズやハムを加えたり、アレンジ自由。

1人分

エネルギー 170cal
塩分 0.6g
レベル ★

鮭のちゃんちゃん焼き

材料 (4人分)

- 生鮭…………… 3切 (250g)
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1
- キャベツ…………… 葉2枚(140g)
- 玉ねぎ…………… 1/2個 (100g)
- ピーマン…………… 3個 (80g)
- しいたけ…………… 3個 (60g)
- キムチ…………… 60g
- バター…………… 2かけ(20g)

まぜておく

- | |
|-----------------|
| 砂糖…………… 大さじ 1/2 |
| 酒…………… 大さじ1 |
| みそ…………… 大さじ1強 |
| 牛乳…………… 大さじ1 |
| スライスチーズ…………… 3枚 |

作り方

- ① 生鮭にこしょうをふる。
- ② キャベツは2cm幅の千切り、玉ねぎは1cm幅の薄切り、ピーマンは縦半分に切り種をとり1cm幅の千切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、鮭の両面を焼き色がつく程度に焼く。(中まで火が通らなくてOK) 鮭を一度取り出す。
- ④ フライパンをペーパーで軽くふき、バターを溶かし、野菜とキムチを炒める。少ししんなりしたら、鮭を上に乗せる。タレを回しかけフタをし、弱火で鮭に火が通るまで焼く。
- ⑤ スライスチーズをのせ、再びフタをし、とろけるまでさらに焼く。
- ⑥ 鮭の身をほぐし、全体を混ぜて皿に盛り付ける。

POINT

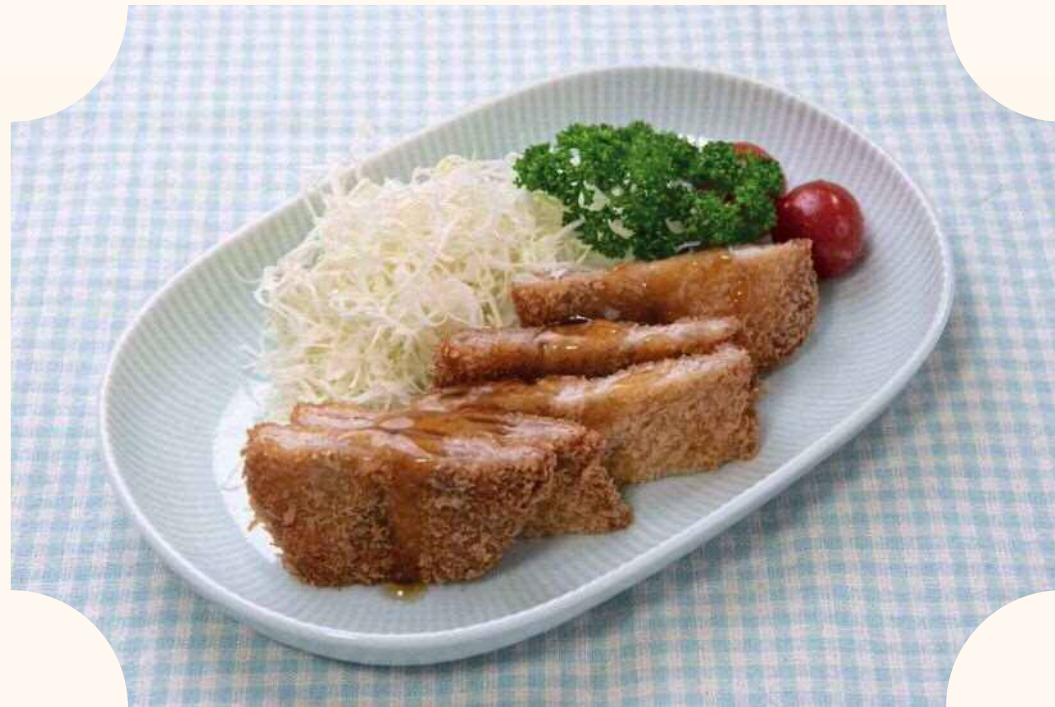
野菜を切ってしまうと、あとはフライパンにおまかせ。ホットプレートでもOK。

1人分

エネルギー 256cal
塩分 2.2g
レベル ★★



ミルフィーユかつ



材料 (4人分)

- 豚ローススライス……………12枚 (300g程度)
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- 溶き卵……………適量
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量

まぜておく

- 砂糖……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1/2弱
- 水……………大さじ3~4
- めんつゆ (3倍濃縮) ……大さじ1
- 千切りキャベツ……………400g
- ミニトマト……………8個
- パセリ……………適量

作り方

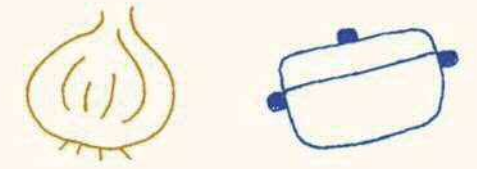
- ① 豚肉にこしょうを振り、3枚を重ねる。
- ② 小麦粉、卵、パン粉をつける。フライパンに油を2cmくらい入れて、少しおいてからかつを入れ、常に動かしながら揚げる。
- ③ タレの材料を鍋に入れ、混ぜながら火にかける。とろみがついたら火からおろす。
- ④ 皿に千切りキャベツ・ミニトマト・パセリとかつを盛り付け、かつにタレを適宜かける。



POINT

少ない油で揚げるときは、かつをゆっくり動かしながら揚げると、色ムラなくきれいな仕上がりに。

手作りソーセージ



材料 (4人分)

- 豚ひき肉……………280g
- パン粉……………大さじ4
- 牛乳……………大さじ1
- すりおろしにんにく……………1/2 かけ分 (50g)
- すりおろし玉ねぎ……………1/4 個分 (50g)
- すりおろしセロリ……………1/2 本分 (50g)
- ナツメグ……………少々
- 黒こしょう……………少々
- 塩……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1と1/2
- サラダ油……………大さじ1
- ミニトマト、パセリ……………適宜

肉だね

作り方

- ① パン粉は牛乳をかけておく。
- ② ボウルに肉だねの材料をすべて入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ 肉だねを16等分する。アルミはくでソーセージのような棒状に巻いて、両端をねじる。それを16個作る。
- ④ 深めのなべに水を3cmくらい入れ、土台となる茶碗や耐熱の容器を置き、フタをして火にかける。蒸気が上がったなら、ソーセージをのせた浅めの皿を土台の上に置き、フタをして15分蒸す。



POINT

蒸して作るソーセージはしっとりやわらか。ホイルで巻くのを親子で挑戦。

1人分

エネルギー 222cal
塩分 0.9g
レベル ★★★

1人分

エネルギー 381cal
塩分 0.6g
レベル ★★★



小松菜と油揚げのオイスター炒め



材料 (4人分)

- 小松菜……………1袋(250g)
- 油揚げ……………2枚(50g)
- しょうが……………1かけ(15g)

まぜておく

- 砂糖……………2つまみ
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1/2弱
- 水……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1

作り方

- ① 小松菜は4~5cmの長さに切る。油揚げは短冊に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルにタレの半量を取り分け、油揚げをひたす。(浸し加減にムラがあってもよい)
- ③ フライパンに油揚げを入れ、中火で焼き色がつくようにじっくり焼き、いったん取り出す。
- ④ フライパンにごま油としょうがを入れ、香りが出たら小松菜を強火であおるようにさっと炒める。タレの残りを加え、フライパン全体を2~3回あおり、火を止める。油揚げを戻し入れ、全体をさっと混ぜ合わせ、すぐに盛り付ける。

POINT

スピード勝負の時短メニュー。
小松菜以外の青菜で作ってもOK。

1人分

エネルギー 99cal
塩分 0.8g
レベル ★

野菜のピクルス

材料 (4人分)

- きゅうり……………1本(100g)
- 塩……………2つまみ
- 黄パプリカ……………中1個(80g)
- ミニトマト……………8個(120g)
- 紫玉ねぎ……………中1/4個(50g)

まぜておく

- 酢……………大さじ2
- はちみつ……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 塩……………2つまみ
- にんにく(スライス)……………1/2かけ
- 黒こしょう……………少々

作り方

- ① きゅうりは乱切りにし、塩をふる。水がでたらペーパーでよくふいておく。パプリカ・玉ねぎはきゅうりの大きさに合わせた短冊に切る。
- ② ポリ袋か、密閉容器にピクルス液を入れて、①の野菜とミニトマトを加えて、冷蔵庫で1時間以上なじませる。

POINT

切ってつけるだけ。子どもでも
サラダ感覚でモリモリ野菜が食
べられる西洋風お漬物。

1人分

エネルギー 44cal
塩分 0.5g
レベル ★



ひじきともち麦の野菜サラダ



材料 (4人分)

- 乾燥ひじき…………… 大さじ2
- もち麦…………… 大さじ2
- きゅうり…………… 1本 (100g)
- トマト…………… 中2個 (300g)
- 青じそ…………… 10枚
- レタス…………… 1/6個 (50g)

まぜておく

- ドレッシング
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1弱
- 砂糖…………… 1つまみ

1人分

エネルギー 74cal
塩分 0.6g
レベル ★★

作り方

- ① 乾燥ひじきは水につけて戻し、水気を切る。
- ② もち麦は沸騰したお湯で15~20分茹で、流水でぬめりを取る。
- ③ きゅうりは1cmくらいのサイコロ切りにする。トマトは一口大に切る。青じそは千切りにする。
- ④ ボウルにとひじき・きゅうり・トマトを入れ、ドレッシングであえる。
- ⑤ 器にレタスをしいて、④の野菜ともち麦・青じそをトッピングする。

POINT

もち麦のプチプチ食感が食べ応えあり。
食物繊維たっぷりのお通じ改善メニュー。

トマトと卵のスープ

材料 (4人分)

- トマト…………… 大1個 (200g)
- 青ねぎ…………… 少々
- もち麦…………… 大さじ3
- 鶏がらスープの素…………… 大さじ1弱
- 水…………… 3カップ (600cc)
- 卵…………… 1個
- 塩・こしょう…………… 少々

作り方

- ① もち麦は沸騰したお湯で15~20分茹で、流水でぬめりを取る。トマトは4つ割りくらいの大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素・トマトを入れて、10分程度コトコト煮る。
- ③ 卵をよく溶いて、流し入れる。味をみて塩・こしょうをする。
- ④ 器に盛り付け、もち麦と青ねぎをトッピングする。

1人分

エネルギー 68cal
塩分 0.9g
レベル ★

POINT

煮るとトマトが甘くなって、ふんわり卵とよく合う。



鶏肉と根菜のシチュー



材料 (4人分)

- 鶏もも肉……………小1枚(200g)
- 里芋……………4個(200g)
- れんこん……………小1節(120g)
- にんじん……………1本(100g)
- かぶ……………1個(100g)
- かぶの葉(トッピング用)……………適宜
- 水2カップ……………(400cc)
- コンソメ……………1個(5g)

まぜておく

- ルウ〔無調整豆乳……………1カップ(200cc)
米粉……………大さじ2
塩・こしょう……………少々

作り方

- 鶏肉は大きめの一口大に切る。里芋は4つ割り、れんこん・にんじんは半月切り、かぶは4つ割りにし、かぶの葉は4cmの長さに切る。
- 鍋に里芋・れんこん・にんじん・かぶ・鶏肉を入れ、水・コンソメを加えて中弱火でやわらかくなるまで煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、ルウを加える。ときどき混ぜながら、煮たたせないように注意する。
- 最後にかぶの葉を加え、塩・こしょうで味を調える。

POINT

米粉と豆乳を混ぜて入れるだけで、きれいなトロミがついてダマなし簡単。

きのこたっぷり豚汁

材料 (4人分)

- 豚肉(こま切れ)……………100g
- 大根……………80g
- にんじん……………1/3本(35g)
- じゃがいも……………1/4本(40g)
- ごぼう……………1/4本(40g)
- 長ねぎ……………1/2本(40g)
- ぶなしめじ……………1/2パック(50g)
- ひらたけ……………1/3パック(50g)
- しいたけ……………2個(40g)
- 木綿豆腐……………1/3パック(100g)
- つきこんにゃく……………60g
- だし〔だしパック……………2パック
水……………カップ4と1/2(900cc)
みそ……………大さじ2と1/2

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、だしパックを入れてだしをとる。
- 大根・にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。ごぼうは皮をこそげ、ささがきにし水にさらす。長ねぎは小口切りにする。きのこは適当な大きさに切る。
豆腐はさいの目切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。つきこんにゃくはよく洗って水気を切る。
- 鍋に大根・にんじん・ごぼう・きのこ・豚肉・こんにゃくを入れて煮て、あくがでたら取り除く。じゃがいもを加えて煮る。
- 最後に豆腐とねぎを加え、みそを溶かし入れ、再びフツフツしてきたら火を止める。

POINT

切って煮るだけ。
ほっとするおうちの味。

1人分

エネルギー 149cal
塩分 1.6g
レベル ★★



けんさ焼き



材料 (4人分)

ごはん……………3杯 (450g)

まぜておく

しょうがみそ
みそ……………大さじ2強
砂糖……………大さじ1/2弱
すりおろししょうが
……………1かけ分 (15g)
青じそ……………4枚



1人分
エネルギー 213cal
塩分 1.2g
レベル ★

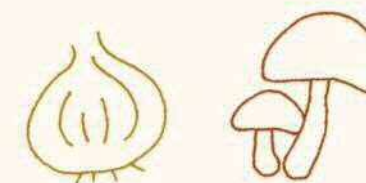
作り方

- ① ごはんは4等分にし、平たい丸型に握り、オーブントースターで両面を焼く。
- ② ごはんの片面にしょうがみそをぬり、みそに焦げ目がつく程度に再びこんがり焼く。
- ③ 皿に青じそをしいて、けんさ焼きを盛り付ける。

POINT

風味豊かなみそ味と香ばしさがごちそうの焼きおにぎり。
ごまみそ・ねぎみそなどアレンジ自由。
こげないように気を付けて。

もち麦の和風ピザ



材料 (4人分)

生地
米……………1合 (150g)
もち麦……………大さじ5 (60g)
もち麦用の水……………120cc
片栗粉……………大さじ2と1/2
具
玉ねぎ……………1/4個 (50g)
しいたけ……………2個 (40g)
ピーマン……………1個 (30g)
赤パプリカ……………中1/2個 (40g)
サラダ油……………大さじ1
ミニトマト……………3個 (45g)
ツナ缶……………1/2缶 (35g)
ピザ用チーズ……………100g

まぜておく

ソース
ケチャップ……………大さじ3と1/2
みそ大さじ……………大さじ1/2弱
おろしにんにく……………1/2かけ分 (5g)

作り方

- ① 米は通常の水加減にして、もち麦を加え、もち麦用の水を加えて炊飯する。炊き上がった片栗粉を混ぜ、ピザ生地を作る。
- ② 玉ねぎ・しいたけ・ピーマン・パプリカは薄切りにする。サラダ油を入れたフライパンで炒め、具を作る。
- ③ ミニトマトは1個を4等分し、ツナは油を切る。
- ④ ピザ生地をクッキングシートにのせ、1cmくらいの厚さで丸く広げる。
- ⑤ ピザ生地の表面にソースをぬり、具を広げ、ミニトマト・ツナ・チーズを散らす。
- ⑥ シートごとフライパンに入れてフタをし、弱火でチーズがとろけるまで焼く。

1人分
エネルギー 376cal
塩分 1.5g
レベル ★★★

POINT

本レシピ集一押しメニュー。
頑張る作る甲斐あり。



白玉豆腐団子のフルーツポンチ



材料 (4人分)

- 白玉粉……………100g
 - 絹ごし豆腐……………1/3パック (100g)
 - バナナ……………1/2本 (80g)
 - みかん缶……………1/2缶 (80g)
 - キウイ……………1個 (80g)
 - シロップ
 - 水……………200cc (1カップ)
 - 砂糖……………60g (1/2弱)
 - バニラエッセンス……………少々
- ※その他、季節のフルーツをお好みで

作り方

- ① シロップを作る。鍋に水と砂糖を煮溶かし、冷ましておく。バニラエッセンスを少々加える。
- ② 絹ごし豆腐をくずしながら白玉粉とまぜ、耳たぶくらいの硬さに練る。
- ③ 直径2cmくらいの団子状に丸め、真ん中をくぼませる。
- ④ 沸騰したお湯に団子を落とし、茹で上がったなら冷水にとり、団子の熱を冷ます。
- ⑤ バナナ・キウイは一口サイズに切っておく。フルーツと団子をシロップと合わせ、器に盛り付ける。

1人分

エネルギー 204cal
レベル ★

POINT

お豆腐を入れると不思議。
いつまでもやわらかい白玉に。

いちごのジェラート

材料 (4人分)

- 冷凍いちご……………1パック (250g)
- 生クリーム……………1/4カップ (50cc)
- グラニュー糖……………45g

作り方

- ① 前日にいちごを2~3cm角に切り、フリーザーバッグに入れ冷凍しておく。
- ② 冷凍したいちごを室温で1時間くらい解凍する。フードプロセッサーに冷凍いちご・グラニュー糖・生クリームを入れ、スイッチを入れる。クリーム状になるまでかき混ぜる。
- ③ 器に盛る。柔らかいときは短時間冷凍庫で冷やし固める。

1人分

エネルギー 119cal
レベル ★

POINT

いちご以外のフルーツもいろいろ
試したくなる一品。
おうちでかんたんにジェラートが
楽しめる。





このレシピで使用した 南区の 食材

きゅうり

南区内のきゅうりは春・夏秋の2作で栽培しています。艶やかで鮮やかな緑色が特徴で、生でも漬物にしてもおいしく食べられます。出荷量では県内第1位となります。



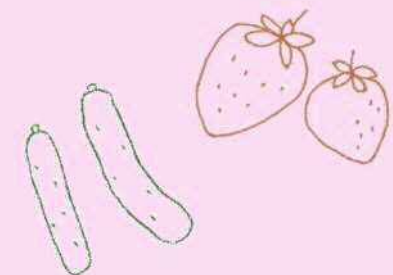
もち麦

南区産のもち麦は「はねうまもち」という品種で、食感に粘りがあり、もっちりしているのが特徴です。もち麦は食物繊維が豊富でその健康効果にとっても注目が集まっています。このレシピ集では「ひじきともち麦の野菜サラダ」「トマトと卵のスープ」「もち麦の和風ピザ」に使用しています。



きのこ

南区は新潟市内唯一のきのこ産地です。ひらたけ・なめこ・しいたけ・ぶなしめじ・まいたけなどを生産しています。中でもひらたけは大きく肉厚で歯ごたえがあり、風のまち南区にちなみ「大風しめじ」というブランドで出荷されています。このレシピ集では「きのこたっぷり豚汁」で使用しています。



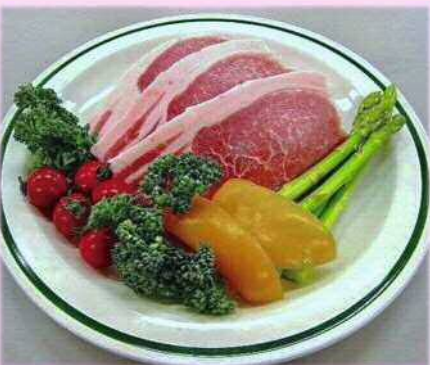
トマト

南区では大玉、ミディ(中玉)、ミニトマトの3種類のトマトが栽培されています。中でもミディトマトは甘みが強くフルーティーで人気があります。5月から11月まで県内中心に出荷が続き年間44トンもの出荷量となります。



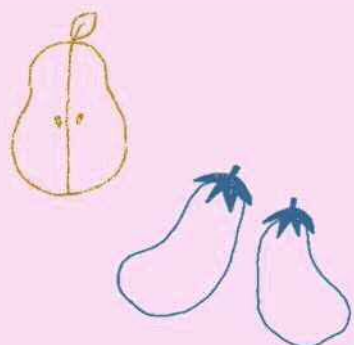
越後姫(いちご)

重さが15~20グラムと大粒で甘く、程よい酸味と豊かな香りがあります。「可憐でみずみずしい新潟のお姫様のような」いちごです。このレシピ集では「ゼラート」で使用しています。



しろねポーク

県内有数のブランド豚です。柔らかくきめ細かいモチモチした赤身と、甘みのある脂身が抜群においしい豚肉です。南区の特産品で新潟市の食と花の名産品にも指定されています。



食生活改善推進委員協議会南支部とは

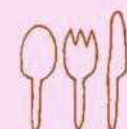
食生活改善推進委員協議会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じたボランティア活動を行っています。私たち南支部は令和2年4月現在58名のメンバーが活動を行っており、「食推さん」の愛称で呼ばれています。

保育園、小学校、中学校、高校、地域行事、高齢者、行政との共催事業など「地域の皆さんとの健康づくり活動」をメンバーと共に楽しみながら行っています。



活動内容

- ① 「すこやかクッキング」「ヘルシークッキング」生活習慣病予防のため、ちよい塩(減塩)で栄養バランスのとれたメニューを調理実習
- ② 地域での親子クッキング
- ③ 高齢者のお弁当づくり活動
- ④ 小中学校での食育活動
- ⑤ 保健会、コミ協、地区社会福祉協議会との協力、防災訓練、ふれあい昼食会、地区健康展など



「食推」になるには？

食推南支部では新規メンバーを募集しています。新潟市が行っている「食推養成講座」修了後に、協議会へ入会します。

詳しい内容については下記にお問い合わせください。

新潟市南区役所健康福祉課健康増進係

TEL 025-372-6385

