

# バランス 和食 レシピ

— 和食の基本『一汁三菜』『一汁二菜』のお食事を  
東久留米のおいしくて安全な野菜で作ってみませんか —



※写真の「のりごま大根サラダ」のレシピは中にあります。

東久留米市内では、季節ごとにいろいろな種類のおいしい野菜が出回ります。

消費者にとって身近な場所で購入できる野菜は、新鮮で安く手に入るなど、様々な利点があります。

地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」と言います。

## 大根1本使い分け！

大根は部位によって味や食感が違います。部位ごとの特色を生かして、味わい、食べつくしましょう。



- ◀◀ **葉** 漬け物、煮びたし  
菜めしに
- ◀◀ **上部** 甘味が強い  
サラダや酢のものなど、生食向き
- ◀ **中間部** 甘味もあって肉質が均質  
煮物向き
- ◀◀ **下部** 辛味が強く筋っぽい  
辛味を生かした大根おろし  
や漬物向き



市制施行50周年記念ロゴマーク

最寄りの直売所は  
こちらのマップで！





# 冬の野菜レシピ

## 小松菜蒸しケーキ

色鮮やか、小松菜の香り、甘みがぎゅっとつまったケーキです

材料 (5合用炊飯器 1台分)

A	小麦粉 ……150g	B	小松菜 ……1/2袋(100g)
	スキムミルク…20g		プレーンヨーグルト…50g
	重曹…小さじ1/2		卵 ……2個
			砂糖 ……50g
			サラダ油 ……大さじ3



お好みでフルーツやクリームを添えて

### 作り方

- ① Aの粉類を合わせてふるっておく。
- ② 小松菜は洗ってざく切りする。
- ③ ミキサーにBを入れ液状になったらボウルにあげる。
- ④ ③の中に①の粉類を加えて、泡だて器でしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ 炊飯器の内側にサラダ油小さじ1/2(分量外)を塗り、④を入れて炊飯スイッチを入れる。保温に切り替わったら竹串で中央をさして、火が通っているか確認する。(生焼きの場合は、再度スイッチを入れて保温になるのを待つ)
- ⑥ 釜から取り出し冷ます。

(注) 高圧のかかる一部炊飯器では、作れない場合もあります。蒸し器で蒸すとよりふっくら仕上がります。

### 栄養価(1/10切れ分)

エネルギー	133 kcal
たんぱく質	3.5g
カルシウム	58 mg
鉄	0.6 mg
食塩相当量	0g
食物繊維	0.6g

## のりごま大根サラダ

のりとごまの風味で、お箸がとまらない1品

材料 (4人分)

A	大根 …… 5cm(150g)	ごま油… 大さじ1/2	
	大根の葉… 1/4本(40g)		酢 …… 小さじ1
	白いりごま… 小さじ1		砂糖 …… 小さじ1
	焼きのり …… 全形1枚		しょうゆ… 大さじ1/2
			塩 …… 少々



### 栄養価(1人分)

エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.1g
カルシウム	47mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.3g

### 作り方

- ① 大根は短冊切り、大根葉は2cm幅に切る。
- ② ①をさっと茹でて冷水にとり、水分を切る。
- ③ Aを合わせ、②、刻んだのり、白いりごまと混ぜ合わせる。

## 大根葉のふりかけ

大根の葉があまった時は…!

材 料	大根の葉… 約1本分(150g)	A	酒 …… 大さじ1
	ちりめんじゃこ …… 10g		本みりん …… 大さじ1
	ごま油 …… 大さじ1		しょうゆ …… 大さじ1
			白いりごま… 大さじ1

### 作り方

- ① 大根の葉は細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を入れ、①を炒める。
- ③ しんなりしてきたら A を入れ水分がなくなるまで炒め、ちりめんじゃこを入れる。
- ④ 仕上げに白いりごまを入れる。



### 栄養価(1人分)

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	70mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	0.9g

※ 1人分は材料の1/8量です。



# 野菜をしっかり食べましょう！

東久留米市四課栄養士会では、多摩小平保健所圏域5市と共に

**野菜たっぷり食育宣言**をし、「野菜をたっぷり食べよう！」

に取り組んでいます。

**1日の野菜摂取目標は、大人350gです。**

この目標は、朝食でも野菜をしっかり食べないとなかなか達成することができません。

朝は忙しく、納豆ごはんだけ、パンと牛乳だけという人も少なくないようです。

野菜には血糖値の急な上昇を抑える役割もあります。



朝食に一品、野菜料理を  
食べる習慣を身に付けましょう。



## ～和食の基本～

和食には「一汁三菜」や「一汁二菜」という考え方があります。これは、日本人の主食である「ご飯」に、汁物と2～3品の「菜（おかず）」を組み合わせた献立ということです。「菜」は、たんぱく源の肉や魚介類等を使ったメインのおかずとなる主菜1品、ビタミン・ミネラルなどがとれる野菜やきのこ・海藻類などを使った副菜1～2品にします。このような献立にすると、自然とバランスよく栄養のとれる食事になるのです。



# 保育園児が大好き、夏献立



エネルギー	694kcal
たんぱく質	22.0g
カルシウム	184mg
鉄	3.0mg
食塩相当量	2.9g
食物繊維	6.8g
野菜使用量	228g

※1 食分の栄養価にはご飯1膳分とすいか100g分が含まれています。

## 豆腐と冬瓜の肉あんかけ

とろとろあんが食欲をそそります

材料 (4人分)

木綿豆腐 …… 1丁	豚ひき肉 …… 100g
冬瓜 …… 1/8個(240g)	サラダ油 …… 大さじ1
だし汁…1カップ(200ml)	玉葱 …… 1/8個 (25g)
A {	しょうゆ …… 小さじ1
	みりん …… 小さじ1
	人参 …… 1/8本 (25g)
	干し椎茸 …… 2枚 (8g)
	さやえんどう…4枚 (12g)
	だし汁…1カップ(200ml)

### 作り方

- ① 豆腐は8等分に切り、冬瓜は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁、A を入れ、①を煮る。冬瓜が柔らかくなったらか火を止める。

—あんを作る—

- ③ 玉葱は薄切り、人参はせん切り、戻した干し椎茸は細切りにする。
- ④ 鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒め、③を入れてさらに炒める。
- ⑤ ④にだし汁を入れ、全体に火が通るまで煮る。
- ⑥ ⑤をBで調味し、水溶き片栗粉でとじる。
- ⑦ ②を皿に盛り、⑥をかけて茹でたさやえんどうを斜め切りにして飾る。

栄養価 (1人分)

エネルギー	176kcal	鉄	1.2mg
たんぱく質	11.6g	食塩相当量	1.5g
カルシウム	113mg	食物繊維	2.2g

B {	三温糖 …… 大さじ1/2
	しょうゆ…大さじ1と1/2
	塩 …… 少々
	片栗粉 …… 大さじ1/2
	水 …… 大さじ1



# かぼちゃの和風ドレッシング和え

マヨネーズを  
和風アレンジ

## 材料 (4人分)

かぼちゃ …… 1/6個 (220g)  
 きゅうり …… 1/2本 (50g)  
 人参 …… 1/3本 (70g)  
 ホールコーン(缶) …… 80g

A { しょうゆ …… 小さじ1  
 マヨネーズ …… 大さじ5  
 かつお節 …… 2g



## 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで4分程加熱し、粗熱をとる。
- ② 人参ときゅうりは1cm角に切る。人参は茹でておく。
- ③ ①②と汁気を切ったホールコーンを混ぜ合わせ、Aと和える。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	159kcal
たんぱく質	2.3g
カルシウム	20mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.8g

# なすのみそ汁 旬のなすを 手軽においしく

## 材料 (4人分)

なす …… 1本 (90g)    だし汁 …… 3カップ (600ml)  
 玉葱 …… 1/2個 (80g)    みそ …… 大さじ1強 (20g)  
 長ねぎ …… 1/5本 (20g)  
 油揚げ …… 1枚 (30g)



## 作り方

- ① 油揚げは短冊切りにし、湯通しして油抜きする。なすはいちょう切りにし、5分ほど水に浸してあくを抜く。玉葱は薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁と玉葱を入れて加熱し、玉葱が柔らかくなったならなすと油揚げを入れ、ひと煮立ちさせ長ねぎを加える。
- ③ ②にみそを溶かし入れる。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	55kcal
たんぱく質	2.9g
カルシウム	43mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.1g

# 和食に欠かせない 簡単! だしのとり方

## かつお節と昆布の合わせだし

### 材料(できあがり800ml)

熱湯 …… 1000ml    かつお節(花かつお) …… 10g  
 昆布 …… 5cm位1枚

## 作り方

- ① 昆布はぬれ布巾で拭き、はさみで切り込みを入れる。
- ② ボウルに昆布とかつお節を入れる。
- ③ 熱湯をボウルに注ぎ入れ、約5分ほどおく。
- ④ ざるにキッチンペーパーを敷き、こす。  
 ~黄金色のだしの出来上がり~



だしは基本的にかつお節、昆布、煮干しなどを煮だして作ります。これらを合わせて作ったものを合わせだしと言います。もちろん単品のだしでも十分活用できますが、かつお節と昆布を合わせることで、動物性のうま味と植物性のうま味の相乗効果が生まれ、幅広い料理に活躍します。

また、だしのうま味が料理に加わると、塩分が少なくてもおいしく感じることができるので、だしを活用することは減塩にも繋がります。

# 鉄分たっぷり、元気になる献立



エネルギー	681kcal
たんぱく質	22.1g
カルシウム	200mg
鉄	6.8mg
食塩相当量	2.7g
食物繊維	7.8g
野菜使用量	104g

## ごぼうとあさりの炊き込みご飯

缶詰を使って  
簡単に鉄分アップ!

### 材料 (4人分)

米……………2合(300g)	A	しょうゆ…小さじ2
ごぼう…1/2本(80g)		みりん…小さじ1
人参…1/5本(40g)		酒…………小さじ1
あさり(水煮缶)…50g		白いりごま…小さじ1
生姜…小1かけ(12g)		小ねぎ…1本(7g)

### 作り方

- ① 米は洗い炊飯器の水分量に合わせ 30 分程度浸水させておく。
- ② ごぼうは皮をこそげ、ささがきにし水につける。  
人参は 2cm の千切りにし、生姜も千切りにする。
- ③ 調味料 A を合わせておく。
- ④ 白ごまは軽くすっておく。
- ⑤ 小ねぎは細かい小口切りにする。
- ⑥ 調味料 A に、水気を切ったごぼう、人参、生姜、あさり(汁ごと)を入れて混ぜ、10 分程度味をなじませておく。
- ⑦ ⑥を具と漬け汁に分け、計量を量り、①より同量の水分を除く。
- ⑧ ①に漬け汁を加え、具は米の上のせ、炊飯する。
- ⑨ 炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせ、茶碗に盛りごまと小ねぎをふる。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	313kcal
たんぱく質	8.0g
カルシウム	41mg
鉄	4.6mg
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.0g

# 凍り豆腐のポークロール野菜添え

凍り豆腐の  
活用が広がる 1品

## 材料 (4人分)

凍り豆腐……………	2枚	しめじ……………	1パック(100g)
豚薄切り肉……………	100g	ピーマン……………	2個(60g)
サラダ油……………	大さじ1	パプリカ……………	1/2個(80g)
だし汁……………	120ml	サラダ油……………	大さじ1
A しょうゆ……………	大さじ1	塩……………	少々
みりん……………	小さじ1と1/2	こしょう……………	少々



## 作り方

- 凍り豆腐はたっぷりの湯(50℃位)に浸して戻し、1個を6等分の拍子木切りにする。
- 凍り豆腐に豚肉を巻く。
- しめじは小房に分け、ピーマン、パプリカは、1cm幅の縦切りにする。
- 調味料 A を合わせておく。
- フライパンに油を熱し、③を炒める。塩・こしょうをし、皿に取り出す。
- フライパンに油を足し、②の肉の巻き終わりを下にして焦げ目がつくくらいに両面焼く。その中に調味料 A を加え、ひと煮立ちさせ凍り豆腐を取り出し、汁を少し煮詰め盛りつけた上にかける。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	171kcal
たんぱく質	11.4g
カルシウム	70mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.7g

# さつまいもとりんごのミルク煮

弱火で優しく煮るのが  
おいしさのポイント

## 材料 (4人分)

さつまいも ……	中1本(240g)	バター……………	大さじ1と1/2
りんご……………	1/2個(120g)	砂糖……………	小さじ4
レーズン……………	20g	牛乳……………	60ml



## 作り方

- さつまいもはよく洗い、皮付きのまま 1.5cm 幅のいちよう切りにし、水につける。
- りんごは皮をむき、1cm 幅のいちよう切りにする。
- 鍋にさつまいもとりんごを交互に入れ、牛乳を注ぎ、バターとレーズンを上に乗せ、弱火でいもが柔らかくなるまで煮る。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	171kcal
たんぱく質	1.2g
カルシウム	45mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.2g
食物繊維	2.3g

# 切干し大根とわかめのすまし汁

切干し大根の味の深みと  
食感を楽しんで

## 材料 (4人分)

切干し大根……………	20g	だし汁……………	600ml
カットわかめ……………	4g	薄口しょうゆ……………	小さじ2
長ねぎ……………	60g(2/3本)	塩……………	0.8g



## 作り方

- 切干し大根はよくもみ洗いし、ざるに上げしばらく置き、水気をしほり半分長さ切る。
- 鍋にだし汁を入れ温め味付けし、①と斜め薄切りにした長ねぎとわかめを入れ、長ねぎに火が通ったら火を止める。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	44mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.8g