

## 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 —



### すいとん汁

歯切れのよい、お豆腐入りすいとん

材料（4人分）

木綿豆腐……1/4丁（75g）	だし汁……………3カップ
小麦粉……………60g	しょうゆ……大さじ1/2弱
小松菜………1/4束（75g）	塩……………小さじ1/2弱
人参……………1/5本（40g）	
玉葱……………1/5個（40g）	
鶏もも肉……………60g	

#### 作り方

- ①（すいとんを作る）木綿豆腐と小麦粉を混ぜ合わせる。豆腐の水分量によって、生地がゆるく丸められない時は小麦粉（分量外）を少しずつ足す。
- ②鍋に湯を沸かし、①の生地を一口大に丸めて真ん中をつぶし、茹でる。
- ③すいとんが浮いてきたら、ザルにあける。
- ④小松菜は3cm位に切り、茹で冷水にとり、水気を切る。
- ⑤人参は千切り、玉葱は薄切りにする。
- ⑥鍋にだし汁と⑤の野菜を入れ火にかかけ、沸騰したら一口大に切った鶏肉を加える。
- ⑦鶏肉に火が通ったら、③のすいとん、④の小松菜を加え、しょうゆ・塩で調味する。

『和食』は海外からの食文化の影響を受けながら、時代や環境などと共に柔軟に変化してきました。

変化しながらも、米飯を主食とし、ご飯に合った多様な汁、菜（おかず）を組み合わせることで基本的な形である「一汁三菜」「一汁二菜」を揃えることで理想的な栄養バランスを守ることができています。

今回もご家庭の『一汁三菜・三菜』におすすめの、野菜のとれる和食レシピをご紹介します。東久留米の地場野菜を使って、作ってみませんか。

#### 栄養価（1人分）

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	5.7g
カルシウム	63 mg
鉄	1.1 mg
食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.4g



# 冬の野菜レシピ

## ぶり大根

できあがりに茹でた小松菜を添えても♪

### 材料（4人分）

- ぶり……………300g
- 大根……………400g
- 人参……………200g
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- ごま油……………大さじ2
- 生姜……………5g
- 昆布……………5cm
- 水……………2カップ

### 作り方

- ①大根・人参は乱切りにする。
- ②ぶりは一切れを3等分に切り、熱湯をかける。
- ③ごま油で①を炒め、そこに水・昆布・薄切りにした生姜・調味料を入れて中火で蓋をして20分程煮る。
- ④③の野菜がやわらかくなったら、②のぶりを入れ、5分煮る。



### 栄養価(1人分)

エネルギー	291kcal
たんぱく質	15.2g
カルシウム	64mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	1.6g
食物繊維	3.6g

## かわり白和え

コクとやさしい酸味で減塩なのに  
しっかりおいしい、新感覚白和え

### 材料（4人分）

- 小松菜……………1/2束(150g)
- 人参……………80g
- 手作りカッターチーズ…100g
- A { しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- すりごま……………小さじ2

### 作り方

- ①小松菜は3cm、人参は千切りにする。
- ②①をさっと茹で、冷水にとり水気を切る。
- ③カッターチーズにAを合わせ、②を和える。



### 栄養価(1人分)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	4.5g
カルシウム	141mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.4g

## 乳清

カッターチーズをこした時にとれる水分のことです。

牛乳から乳たんぱく質の主成分カゼインと脂肪分を取り除いたものです。水溶性ビタミン類や血圧調整機能に役立つミネラルを豊富に含んでいるので有効に使いたいものです。

そのまま飲んでも構いませんし、乳清でご飯を炊くこともできます。

(米1合に対し乳清100ml)

また、乳清50mlに塩こうじ小さじ2で、浅漬の漬け汁となります。



# 夏の野菜レシピ

## コーンドレッシングサラダ

コーンの風味で野菜が食べやすい!



### 材料 (4人分)

キャベツ…………… 160g  
 パプリカ (赤) …… 30g (1/5程度)  
 茹で枝豆  
 (さやから出したもの) …… 50g  
 ホールコーン…………… 40g

A

すりおろし玉葱 …… 大さじ1  
 クリームコーン (缶) …… 40g  
 酢…………… 小さじ1  
 塩…………… 小さじ1/3弱  
 こしょう…………… 少々  
 オリーブ油…………… 大さじ1/2  
 はちみつ …… 小さじ1/2弱

### 作り方

- ① キャベツは短冊切り、パプリカは千切りにする。
- ② ①と枝豆、ホールコーンを合わせ、さっと茹で冷水にとり、水気を切る。
- ③ (Aでドレッシングを作る) すりおろし玉葱とクリームコーンを合わせ、調味料を加え混ぜ合わせ、加熱し冷ましておく。
- ④ ②を③で和える。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.5g
カルシウム	26mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.0g

## じゃが芋のお好み焼き

子どもたちが大好きなおやつ♡

### 材料 (4人分)

小麦粉…………… 80g  
 ベーキングパウダー …… 小さじ1/2 (2g)  
 だし汁…………… 1/4カップ  
 卵…………… 1個  
 中濃ソース…………… 大さじ1  
 トマトケチャップ…………… 大さじ1

じゃが芋 …… 1個 (150g)  
 キャベツ …… 1/8個 (180g)  
 豚ひき肉…………… 100g  
 サラダ油…………… 大さじ1  
 しょうゆ…………… 小さじ1

### 作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切り、茹でてつぶしておく。
- ③キャベツはみじん切りにする。
- ④大さじ1/2の油で豚ひき肉を炒め、③を加えてさらに炒め、しょうゆで味付けする。
- ⑤ボールに溶き卵とだし汁を入れて混ぜ、②を加えてよく混ぜる。
- ⑥⑤に④を加え、混ぜる。
- ⑦フライパンに残りの油をひき、⑥をお玉で流し入れ、5cm位に丸く焼く。
- ⑧皿に盛り、混ぜ合わせたAのソースをかける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	191kcal
たんぱく質	6.6g
カルシウム	42mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.7g
食物繊維	4.7g

### 手作り

## カッターチーズ

### 材料 (100g分)

牛乳 …… 500ml  
 米酢 …… 大さじ2.5

### 作り方

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、80～90℃(鍋肌にブツブツと泡が出てくるのが目安)になるまで温める。
- ②鍋肌がブツブツになったら、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- ③牛乳が分離してくるので、人肌になるまでそのまま冷ます。
- ④ザルにクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき、③を流し込み、こしてチーズを取り出す。

# 食事を美味しく、バランスよく

～栄養バランスのとれた食事を摂ろう！～

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「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」に取り組むため、「栄養バランスのとれた食事」について推進しています。



## 主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理

身体をつくるもとになる

## 主食

ご飯、パン、めん、パスタ等の穀類を主材料とする料理

エネルギーのもとになる

## 副菜

野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻等を主材料とする料理

身体の調子を整えるもとになる



## 栄養バランスのとれた食事を摂るとどんないいことがあるの？

- ★野菜摂取量を増やし適正体重者を増やす
- ★生活習慣病を減らす
- ★高齢者の低栄養を減らし死亡のリスクを下げる
- ★健康寿命を延ばす



## なぜ？

主食・主菜・副菜のそろった食事回数の多い人ほど、エネルギー、たんぱく質、各種ビタミン、ミネラルの摂取量が多く、日本人の食事摂取基準に合致しているからです。良好な栄養素摂取状況が生活習慣病を予防したり、健康寿命を延ばします。

## 次のような食品の摂取量が増えます

**主食：**穀類 **主菜：**魚介類、卵類等 **副菜：**野菜類、きのこ類、海藻類 **その他：**果物、乳類

## 野菜をしっかり食べましょう！

1日の野菜摂取目標量は、**大人350g**です。

令和元年、国民健康栄養調査による国民の野菜の平均摂取量は約280g。あと1皿(70g)分の野菜が摂取できると目標量になります。「栄養バランスのとれた食事」を揃えるために、不足しがちな野菜を地場野菜でとるとは、健康的な生活に不可欠な栄養素の充足や食材を無駄なく使うことに繋がり、身体にも環境にもSDGsの達成に近づくものと言えます。



このほりのあるとこで地場野菜が購入できます。

# カルシウムたっぷり!子どもに人気の和食メニュー!



## アップルバーグ 食感のよいりんご入りハンバーグ

野菜使用量：163g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	657kcal
たんぱく質	29.2g
カルシウム	275mg
鉄	4.9mg
食塩相当量	2.9g
食物繊維	9.3g

### 材料 (4人分)

豚ひき肉 …… 240g  
 玉葱 …… 1/2個(100g)  
 サラダ油 …… 小さじ1  
 パン粉(乾燥) …… 40g  
 牛乳 …… 1/4カップ  
 卵 …… 1個  
 りんご …… 1/4個  
 塩 …… 小さじ1/3弱  
 こしょう …… 少々  
 ナツメグ …… 少々  
 油 …… 小さじ1

A

りんご …… 1/8個  
 しょうゆ …… 大さじ1弱  
 砂糖 …… 小さじ2  
 みりん …… 小さじ1  
 酒 …… 小さじ1  
 レタス …… 4枚  
 ミニトマト …… 8個



### 作り方

- ①玉葱はみじん切りにし、油でよく炒め、冷ましておく。
- ②パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③りんごは皮付きのまま、粗みじん切りにしておく。
- ④豚ひき肉に塩、こしょう、ナツメグを入れ、よく混ぜておく。
- ⑤④に①～③と溶いた卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を4等分し、形を整える。
- ⑦フライパンに油を入れ、中火で両面焼く。
- ⑧(Aでソースを作る)すりおろしたりんごと調味料を鍋に入れ混ぜ合わせ加熱する。
- ⑨ハンバーグとレタス、ミニトマトを盛り付け、⑧のソースをかける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	15.0g
カルシウム	43mg
鉄	1.3mg
食塩相当量	0.9g
食物繊維	1.8g

# じゃこわかめごはん

じゃこわかめでカルシウムアップ

## 材料 (4人分)

米……………2合  
ちりめんじゃこ……20g  
わかめ(ごはん用)……4g

## 作り方

- 炊きあがったごはんに、から炒りしたちりめんじゃこわかめを混ぜ合わせる。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	273kcal
たんぱく質	7.9g
カルシウム	122mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	1.3g
食物繊維	0.7g

# 豆乳けんちん汁

豆乳でまろやか、食物繊維たっぷり汁物

## 材料 (4人分)

ごぼう……………1/4本(40g)   ごま油……………小さじ1/2  
生揚げ……………1/3丁(80g)   だし汁……………2カップ  
こんにゃく……1/3枚(80g)   塩……………小さじ1/3  
大根……………60g   A しょうゆ…大さじ1/2弱(10g)  
人参……………40g   酒……………小さじ1  
長ねぎ……………1/3本   豆乳……………1/2カップ  
じゃが芋……………1個(150g)

## 作り方

- ごぼうは千切り、生揚げとこんにゃくは短冊切り、大根と人参はいちょう切り、長ねぎは小口切り、じゃが芋は厚めの半月切りにする。
- こんにゃくは湯通ししておく。
- 鍋にごま油を熱し、ごぼうを炒める。
- だし汁を入れて、大根、人参、こんにゃくを入れて煮る。
- 人参がやわらかくなったら、じゃが芋、生揚げを加えて煮る。
- 具材が煮えたら、Aの調味料を入れる。
- 最後に、豆乳と長ねぎを加えて仕上げます。

\*豆乳を入れてからは、あたためる程度で沸騰させないようにする。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	83kcal
たんぱく質	4.2g
カルシウム	76mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.5g
食物繊維	5.2g

# 青菜のごま和え

青菜は小松菜でもOK、新鮮な地場野菜がおすすめ!

## 材料 (4人分)

ほうれん草……1/2束(100g)   白すりごま…大さじ1強  
もやし……………1/2袋(100g)   練りごま……小さじ2  
A 砂糖……………小さじ2  
しょうゆ……小さじ1強  
みりん……………小さじ1  
酒……………小さじ1

## 作り方

- Aの調味料を小鍋に合わせて、弱火にかけて練り混ぜる。ひと煮立ちしたら火をとめ冷ます。
- ほうれん草はざく切りにする。もやしと一緒にさつと茹でて冷水にとり、水気を切る。
- ①と②を混ぜ合わせる。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	34mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.6g

# 保育園児の人気メニューを集めた和献立

野菜使用量：163g

## 栄養価(1人分)

エネルギー 715kcal  
たんぱく質 18.3g  
カルシウム 224mg  
鉄 3.3mg  
食塩相当量 3.0g  
食物繊維 7.6g

\*1食分栄養価にはみかん1個分が含まれています。

## 凍り豆腐のフライ

### 材料(4人分)

凍り豆腐…………… 3枚  
だし汁…………… 240ml  
砂糖…………… 大さじ1/2  
しょうゆ… 大さじ1弱

小麦粉…………… 大さじ5  
卵…………… 1個  
パン粉…………… 30g  
サラダ油(揚げ油)… 適宜  
〔ミニトマト  
ベビーリーフ

### 作り方

- ①凍り豆腐は表示通りに戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②だし汁に砂糖・しょうゆを加えて煮立て①を入れ、中火でふたをずらして10分くらい煮る。
- ③煮汁を軽くきり、冷ます。(煮汁をきりすぎると、出来上がりがほろほそになる)
- ④③に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて、油で揚げる。

お肉とまちがえる  
おいしさ!

### 栄養価(1人分)

エネルギー 256kcal  
たんぱく質 9.2g  
カルシウム 89mg  
鉄 1.3mg  
食塩相当量 0.8g  
食物繊維 0.9g

※付け合わせの野菜は栄養価に含まれていません。

## 簡単!だしのとり方

### 材料(できあがり800ml)

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

### 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ポウルに昆布とかつお節を入れる。
- ③熱湯をポウルに注ぎ入れ、約5分ほどおく。
- ④ざるにキッチンペーパーを敷き、こす。

# ひじきごはん

簡単おいしい炊き込みご飯

## 材料 (4人分)

米 ..... 2合      サラダ油 ..... 小さじ1  
 ひじき(乾) ... 12g      干し椎茸の戻し汁... 160ml  
 干し椎茸 ..... 2枚      しょうゆ ..... 大さじ1  
 人参 ..... 1/5本(40g)      みりん..... 大さじ1弱  
 油揚げ ..... 1枚(30g)

## 作り方

- ①米は炊飯器の水分量に合わせ浸水させておく。
- ②ひじき・干し椎茸は水で戻す。
- ③人参は千切り、油揚げは熱湯に通し短冊に切る。
- ④干し椎茸は半分に切り、スライスする。
- ⑤鍋に油を入れ、②のひじき・③・④を入れ炒め、干し椎茸の戻し汁・しょうゆ・みりんを入れ、汁気なくなるまで煮る。
- ⑥炊飯器に⑤を入れ炊く。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	327kcal
たんぱく質	6.4g
カルシウム	61mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.8g
食物繊維	2.8g

# 白菜スープ

野菜たっぷりすまし汁

## 材料 (4人分)

白菜..... 4枚(160g)      しょうゆ ... 大さじ1/2弱  
 人参... 1/5本(40g)      塩..... 小さじ1/2弱  
 玉葱... 1/2個(100g)      だし汁 ..... 3カップ

## 作り方

- ①白菜は短冊切り、人参は千切り、玉葱は薄切りにする。
- ②鍋にだし汁・①を入れ煮る。
- ③塩・しょうゆで調味する。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.9g
カルシウム	29mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	1.0g
食物繊維	1.2g

# 大根のおかか炒め

下茹でのひと手間で食べやすい

## 材料 (4人分)

大根.....200g      ごま油..... 大さじ1  
 人参..... 1/4本(50g)      しょうゆ... 大さじ1/2  
 ピーマン..... 2個(60g)      かつお節..... 5g

## 栄養価(1人分)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	18mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.4g

## 作り方

- ①大根は太めの千切り、人参は千切り、ピーマンは薄切りにして茹でる。
- ②ごま油で①を炒め、しょうゆ・かつお節を入れ調味する。

