

2021年度

四季の野菜レシピ

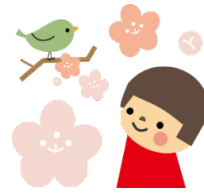
お手軽料理レシピ

地産地消・和食レシピ

栄養価については食品成分表第七訂によるものです。



神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会



### たけのこと豚肉のバター醤油ソテー

材料 4人分  
 ゆでたけのこ……………300g  
 (たけのこの水煮2パック)  
 豚細切れ肉……………250g  
 きぬさや……………15さや(36g)  
 A [ しょうゆ…大さじ1と1/2(27g)  
     にんにくすりおろし…1.5g  
 サラダ油……………大さじ1(12g)  
 バター……………大さじ1(12g)  
 こしょう……………少々



#### 作り方

- ① たけのこは一口大に切る。豚肉はこしょう少々をふる。きぬさやはすじを取る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①のたけのこ、豚肉を入れて焼き付ける。豚肉の両面を焼き火が通ったら、きぬさやを加えてさっと炒め合わせる。
- ③ Aを加えて混ぜ、バターを加え溶かしからめる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
216	15	14.7	5.5	1.1	22

### 春キャベツと新玉ねぎの甘辛炒め

材料 4人分  
 春キャベツ……………1/2個(280g)  
 新たまねぎ……………1個(200g)  
 ひき肉……………200g  
 ☆しょうゆ……………大さじ1と1/2(27g)  
 ☆みりん……………大さじ1(18g)  
 ☆酒……………大さじ1(15g)  
 ☆砂糖……………小さじ2(6g)  
 ☆片栗粉……………小さじ2(6g)  
 ☆だしの素……………小さじ1(2g)  
 ☆おろし生姜……………小さじ1(5g)  
 ごま油……………小さじ1(4g)



#### 作り方

- ① キャベツは一口大に、玉ねぎは5mm幅に切る。☆の調味料を合わせておく。
- ② フライパンにごま油をひき、ひき肉を加えて炒め、火が通ったら①の玉ねぎ・キャベツの順に炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたら、☆の合わせ調味料を加えて混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
194	11.0	9.8	14.4	1.1	46



### 水なすと蒸し鶏の和え物

材料 4人分  
 蒸し鶏  
 鶏むね肉(皮なし)・・・小1枚(200g)  
 水・・・・・・・・・・・・カップ1  
 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1(15g)  
 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/3(2g)

水なす・・・・・・・・大1個(200g)  
 A [ オリーブ油・・・・・・・・小さじ2(8g)  
 ワインビネガー・・・小さじ2(10g)  
 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/3強(2g)  
 はちみつ・・・・・・・・小さじ2(14g)



#### 作り方

- ① 蒸し鶏を作る。鍋に水と塩、むね肉を入れて蓋をして中火で5分、沸騰したら弱火で5分煮る。そのまま冷まし、冷めたら食べやすい大きさにさく。
- ② 水なすは皮を縞目にむき、1cm角に切る。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、①と②を加えて和える。冷蔵庫に入れて30程度置き、味をなじませる。
- ④ ③を器に盛り、粗挽きこしょうをかける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
105	12.8	3.0	5.5	1.1	12

### ズッキーニの肉詰め

材料 4人分  
 ズッキーニ・・・・・・・・・・1本(160g)  
 豚ももひき肉・・・・・・・・280g  
 [ 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/3(2g)  
 こしょう・・・・・・・・適宜  
 (付け合わせ)  
 たまねぎ・・・・・・・・1個(180g)  
 パプリカ・・・・・・・・大1個(160g)



#### 作り方

- ① ズッキーニは両端を切り落とし、8等分に輪切りにし、中身をくりぬく。
- ② ボウルに豚ももひき肉、くりぬいたズッキーニ、塩をよく混ぜ①のズッキーニに詰める。
- ③ たまねぎ、パプリカはくし形に切る。
- ④ フライパンに②のズッキーニ、③のたまねぎ、パプリカを並べ入れ、水を加え蓋をして、蒸し煮にする。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
162	15.7	7.3	8.1	0.6	25



# 秋



## きのことピーマンのんにく炒め

材料 4人分

エリンギ……………2パック(160g)  
 ぶなしめじ……………2パック(160g)  
 ピーマン……………4個(160g)  
 にんにく……………2かけ(6g)  
 塩こしょう……………1g  
 オリーブ油……………大さじ1(12g)  
 酒……………大さじ2(30g)



### 作り方

- ① エリンギはたて半分に切り、長さを半分に切って、5mmの薄切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② ピーマンは種を取り1cm幅に切り、にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れにんにくを入れ、火をつけて香りがたったら、きのことピーマンを炒める。
- ④ 塩こしょう、酒を振り、仕上げる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
64	2.7	3.4	8.1	0.5	6

## さつまいもとりんごのリース蒸し

材料 4人分

かぼちゃ……………1/8個(150g)  
 さつまいも……………1本(200g)  
 りんご……………1/2個(100g)  
 ベーコン……………4枚

オリーブオイル…お好みで  
 ドレッシング…お好みで



### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き5mm位の薄切りにする。さつまいもは皮ごと同様に薄切りにする。りんごは芯を取り除き皮ごと7mm位の薄切りにする。ベーコンは3cm位の長さに切る。
- ② フライパンに少量の水を入れ、オーブンシートを広げ、はみ出した部分は切り取る。かぼちゃ、ベーコン、さつまいも、りんごの順に輪になるように並べる。弱火にかけ、蓋をして15分蒸し焼きにする。竹串で火が通ったか確認する。
- ③ シートごと皿に盛り付け、そのままベーコンの塩気で頂くか、オリーブオイルやドレッシングで頂いても良い。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
184	3.6	6.9	27.6	0.4	26

# 冬



## 大根ときのこの生クリームグラタン

材料 4人分  
 大根……………1/3本(360g)  
 しめじ……………1パック(80g)  
 エリンギ……………2本(80g)  
 ホタテ缶……………1缶(45g)  
 生クリーム……………80g  
 ピザ用チーズ……………80g  
 こしょう……………少々  
 A [ みそ…大さじ1と1/3(24g)  
     しょうゆ…小さじ2(12g)  
     はちみつ…小さじ2(14g)



### 作り方

- ① 大根は皮をむいて一口大の乱切りにし、たっぷりの水で大根が透き通るまで茹でて、ザルにあげる。
- ② しめじは小房に分け、エリンギは長さを半分に切り、縦6つ割りにする。
- ③ ボウルに帆立缶を汁ごといれてほぐし、①と②を加え、生クリームとチーズも加えて混ぜ、こしょうをふる。
- ④ 耐熱皿に油(分量外)をぬり、③を入れて、200℃のオーブンで20～25分焼く。
- ⑤ Aのみそソースを焼き上がった④にかける。

### 1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
208	10.3	13.3	14.3	2.1	162

## ねぎとしょうがのホットスープ

材料 4人分  
 長ねぎ……………1本(100g)  
 長芋……………小1/2本(100g)  
 えのきたけ……………1束(80g)  
 しょうが……………1片(10g)  
 鶏ガラスープの素  
     ……………小さじ2強(6g)  
 みそ……………小さじ1(6g)



### 作り方

- ① 長ねぎは斜め切りにし、長芋は皮をむき厚めの短冊切りにする。えのきたけは2～3cmの長さに切り、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて煮立て、①を入れて火を通す。
- ③ 最後にみそを溶き入れ、調味する。

### 1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
36	1.9	0.2	8.0	0.9	15



# お手軽料理

## わかめと長ねぎのソテー

材料 4人分  
 塩蔵わかめ(戻して)……240g  
 長ねぎ……………200g  
 生椎茸……………60g  
 しょうが……………20g  
 ちりめんじゃこ……………20g  
 いりごま……………小さじ2(10g)  
 サラダ油…大さじ1と1/3(16g)  
 酢……………大さじ1と1/3(20g)



### 作り方

- ① わかめはよく水切りして、食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎは5mmぐらいの小口切り、生椎茸は薄切り、しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうが、生椎茸、ちりめんじゃこ、長ねぎ、わかめの順に炒め、調味料を加え、最後にいりごまをふる。

### 1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
94	4.9	5.9	8.4	1.6	101

## 鯖みそ缶でサバじゃが

材料 4人分  
 鯖みそ缶……………1個(190g)  
 じゃがいも……………3個(300g)  
 たまねぎ……………1個(200g)  
 酒……………大さじ2(30g)  
 みりん……………大さじ1(18g)  
 しょうゆ……………大さじ1(18g)



### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。たまねぎは千切りにする。
- ② わけぎは小口切りにする。
- ② 鍋に鯖みそ缶の中身全てと①と調味料を入れて火に掛け、じゃがいもが柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ 器に盛り、②のわけぎを散らす。

### 1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
189	9.6	5.5	23.8	1.2	145

# お手軽料理

## 鮭とれんこんのしょうが風味ご飯

材料 4人分  
 米……………1と1/2合(225g)  
 中辛塩鮭……………1切れ(120g)  
 れんこん……………小1/2節(75g)  
 切り昆布……………4g  
 しょうが……………10g  
 三つ葉……………1株(20g)  
 A 水……カップ1と1/2(300ml)  
 しょうゆ……………小さじ1(6g)



### 作り方

- ① 米は炊く30分前にとぎ、ザルにあげておく。れんこんは皮をむき縦半分に分けてから薄切りにし、さっと水洗いして水気を切る。鮭はうろこをこそげ取り、しょうがは千切り、三つ葉は3cmに切る。
- ② 炊飯器に米とAを入れて軽く混ぜ、切り昆布とれんこんを広げ入れて、鮭をのせ、普通に炊く。
- ③ ②が炊き上がったなら鮭を取りだし、骨と皮を除きながら身をほぐし、ご飯に戻し入れる。しょうがと三つ葉を加え、さっくりと混ぜる。

					1人分の栄養価	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	
284	10.7	3.8	47.8	0.8	19	

## ゴーヤとパインのサラダ

材料 4人分  
 ゴーヤ……………1/2本(60g)  
 パイナップル缶…1/2缶(80g)  
 さきいか……………30g  
 オリーブ油……………小さじ1(4g)  
 黒こしょう……………小さじ1/2(1.5g)



### 作り方

- ① ゴーヤは種とワタを取って薄切りにし、塩でもみ、しんなりしたら水気を軽く絞り、パイナップル缶のシロップに漬けておく。
- ② さきいかは、食べやすい長さに切る。パイナップルも食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②を混ぜ合わせオリーブ油をからめたら、黒こしょうをふる。

					1人分の栄養価	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	
54	3.9	1.3	6.8	0.5	9	



# お手軽料理

## 柔らか鶏団子のフライパン蒸し

材料 4人分  
 鶏むねひき肉……………200g  
 豆腐…3連パックの内の1個(15g)  
 おろし生姜……………1かけ分  
 塩……………小さじ1/2(3g)  
  
 キャベツ……………1/8個(90g)  
 水……………50mℓ  
 小ネギ……………3本(15g)



### 作り方

- ① ボールに鶏むねひき肉・豆腐・おろし生姜・塩を入れよく混ぜる。  
キャベツは2cm幅に切る。
- ② フライパンに水を入れ、オープンシートを敷き、キャベツを広げる。  
スプーンで①をすくい肉団子にして、キャベツの上に並べる。
- ③ 蓋をして中火で15分蒸す。  
小口切りにした小ネギを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
89	14	2.2	2.6	0.8	41

## 沢煮椀

材料 4人分  
 ごぼう……………1/3本(60g)  
 にんじん……………1/2本(50g)  
 えのきたけ……………1/2袋(40g)  
 しいたけ……………4個(40g)  
 水菜……………1/2袋(100g)  
 油揚げ……………1/2枚(10g)  
 豚肉……………薄切り2枚(100g)  
 長ねぎ……………1/2本(50g)  
 だし汁……………3カップ(600mℓ)  
 酒……………大さじ1(15g)  
 しょうゆ……………大さじ1(18g)



### 作り方

- ① 豚肉は細切りにする。油揚げは細い短冊切り、ごぼう、にんじんは千切りにする。
- ② えのきたけは石づきを切り落とし、長さを半分に切りほぐしておく。しいたけは石づきを取り薄切り、水菜は4cmの長さに切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸いてきたら豚肉、ごぼう、にんじんを入れる。あくを取り、野菜に火が通ったら、油揚げ、えのきたけ、水菜、長ねぎを入れて煮る。  
酒、しょうゆを入れて仕上げる。

1人分の栄養価

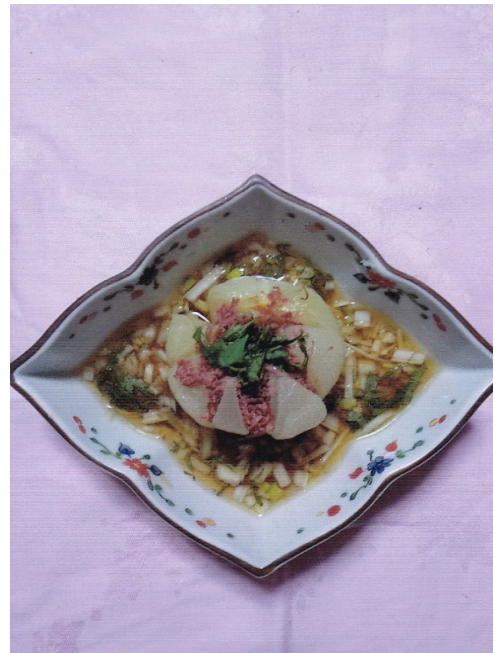
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
103	7.3	4.5	7.8	0.7	73



# お手軽料理

## 玉ねぎのコンビーフ蒸し

材料 4人分  
 玉ねぎ……………2個(400g)  
 コンビーフ缶……………100g  
 大葉……………4枚(4g)  
 ねぎ……………5cm(20g)  
 A [ しょうゆ…小さじ2/3(4g)  
     米酢……………大さじ1/2(8g)



### 作り方

- ① 玉ねぎは上下の端を切り落とし、8等分に切り目を入れ、コンビーフを詰める。耐熱容器に大さじ1の水を入れ、ラップを軽く掛け、レンジで5～6分加熱する。
- ② ねぎは粗みじん切り、大葉は千切りにして、Aのポン酢しょうゆと混ぜる。
- ③ ①を器に盛り、②をかける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
92	6.2	3.4	10	0.6	29

## ハムのマリネ

材料 4人分  
 ボンレスハム……………26枚(260g)  
 たまねぎ……………1/4個(50g)  
 トマト……………1/2個(50g)  
 セロリ……………1/2本(50g)  
 卵……………1個  
 すりごま……………40g  
 ワインビネガー…大さじ2(30g)  
 カラフルペッパー…適宜  
 (無い場合はこしょうで代用する)



### 作り方

- ① 卵は茹でて粗みじんに切る。セロリは筋を取り斜め薄切りにし、茹でる。トマトは湯むきし、5mm角に切る。玉ねぎは薄切りにし、茹でる。
- ② ハムは1cm程度の幅に切り、茹でる。
- ③ ①、②をワインビネガーで和える。
- ④ 皿に盛り、カラフルペッパーをトッピングする。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
171	16.3	9.5	5.4	1.9	142

## 地産地消・和食

### けんちん汁

材料 4人分  
 木綿豆腐……………1/2丁(150g)  
 大根……………1/3本(300g)  
 にんじん……………1本(100g)  
 里芋……………5個(200g)  
 ごぼう……………小1本(100g)  
 こんにゃく……………1/2枚(100g)  
 油揚げ……………1枚(20g)  
 ねぎ……………1本(100g)  
 ごま油……………大さじ1(12g)  
 だし汁……………600ml  
 しょうゆ……………大さじ1(18g)



#### 作り方

- ① 大根、にんじんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。里芋は皮をむき、7mmの半月切りにする。ごぼうは皮をこそげて、さがきにする。
  - ② こんにゃくは縦長に置いて縦半分に切り、厚さを半分に切って薄切りにして茹でる。油揚げは同様に縦半分に切って細切りにする。ねぎは小口切りにする。
  - ③ 鍋に油を熱し、①の野菜とこんにゃくを炒め、だしを加え、油揚げをいれて中火で煮る。
  - ④ 野菜が柔らかくなったら、豆腐を手でくずして入れ、しょうゆと塩で味を調べ、器に盛りねぎを散らす。
- \* 豆腐を最初に炒める、さいの目に切って加える等、いろいろな作り方があります。

#### 1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
138	6.1	6.5	19.5	1.5	110

### やまゆりポークの唐揚げ香味酢かけ

材料 4人分  
 やまゆりポーク  
 (生姜焼き用)……………8枚(320g)  
 キャベツ……………3枚(240g)  
 パプリカ(赤)……………1/4個(40g)  
 サラダ油……………大さじ2(24g)  
 片栗粉……………大さじ2強(20g)  
 A ねぎ……………1/3本(40g)  
 しょうが……………大1片(20g)  
 B 酢……………大さじ4(60g)  
 水……………大さじ2(30g)  
 砂糖……………小さじ2(6g)  
 しょうゆ……………小さじ2(12g)



#### 作り方

- ① キャベツは千切り、パプリカは細切りにし、混ぜ合わせて水に放し水気を切る。
- ② Aはみじん切りにし、Bと合わせて香味酢を作る。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を入れ、③をカラリと揚げ焼きにし、ペーパータオルで表面の油をふき取る。
- ⑤ ①を器に盛って肉をのせ、②を回しかける。

#### 1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
246	17.0	13.5	12.1	0.5	36



## 地産地消・和食

### 梅肉山芋とりんごの肉巻き

材料 4人分  
 豚もも薄切り……8枚(300g)  
 りんご……1/2個(100g)  
 長芋……1/2個(125g)  
 大葉……8枚(8g)  
 梅肉(減塩梅干)……1個(8g)  
 小麦粉……大さじ2(18g)  
 油……大さじ2(24g)  
 もやし……1袋(200g)  
 しょうゆ……大さじ1(18g)  
 みりん……大さじ1(18g)  
 砂糖……大さじ1(9g)



#### 作り方

- 豚薄切り肉を広げる。小さい場合は2枚使用する。  
りんご1/2個は皮付きのまま8頭分にする。肉の上のにせてくるくと巻く。  
長芋は皮をむき5cm長さに切り、巻きやすい幅に切る。  
広げた肉に大葉をのせて、梅肉をのせ、長芋をのせて端からくるくと巻く。
- ①に小麦粉をまぶす。  
フライパンに油を熱して全体に焼き目をつける。余分な油をペーパーでふき取る。
- 調味料を加え煮立たせ、全体に煮からめる。照りが出たらもやしを加えて2分煮からめる。  
肉をまな板に取り出して斜めに切り、器に盛り付ける。もやしを添え、煮汁をかける。

#### 1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
284	17.9	14	18.8	0.8	23

### 牡蠣のトマトぼん酢

材料 4人分  
 牡蠣(殻付き)4個…正味200g  
 ワイン……50ml  
 トマト……1/2個(60g)  
  
 A 酢……小さじ2(10g)  
 しょうゆ……小さじ2(12g)  
 みりん……小さじ1(6g)  
  
 ねぎ……5cm(20g)  
 大葉……4枚(4g)



#### 作り方

- 牡蠣は殻付きのまま水でよく洗い水気をふく。  
キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に重ならないように牡蠣を並べ、ワインをかけ、キッチンペーパーを被せ、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで5~6分蒸す。
- トマトは湯むきし、細かく切り、Aと合わせておく。
- ねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- レンジから①を取り出し、牡蠣の汁は捨て、一度殻から身を外して戻し、③を乗せて②を添える。

#### 1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
51	3.7	0.7	5.0	1.1	51