

2022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

栄養価については日本食品標準成分表2020年版（八訂）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



# 四季の野菜料理

## たけのこといか団子の若竹煮



- 材料 4人分
- ゆでたけのこ……………2パック(300g)
  - するめいか……………大1杯(240g)
  - ねぎ……………1/2本(50g)
  - 塩蔵わかめ……………50g
  - A 片栗粉……………大さじ1(9g)
  - 酒……………大さじ1(15g)
  - 塩……………小さじ1/2(3g)
  - 砂糖……………小さじ1/2(4.5g)
  - B 水……………2カップ(400ml)
  - 酒……………大さじ1(15g)
  - みりん……………大さじ1(18g)



### 作り方

- ① たけのこは穂先から5cmを縦4つに、残りを縦半分に切り8mmの半月切りにする。根の部分はみじん切りにする。ねぎはみじん切り、わかめは洗ってさっと茹でる。
- ② いかは内臓と目とくちばしを除き、ぶつ切りにし、フードプロセッサーで細かく刻む。(フードプロセッサーが無い場合は、みじん切りにする。)  
Aを加えて混ぜ、たけのこねぎのみじん切りも加えて混ぜ、一口大に丸める。
- ③ 鍋にBを入れてたけのこを煮る。煮汁が煮立ったら②のいか団子を入れて煮る。わかめを加えて煮含める。器にたけのこ、いか団子、わかめを盛り付ける。 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)
109	14.0	0.7	11.2	1.9	32

## 鶏つくね

- 材料 4人分
- 鶏ひき肉……………300g
  - 山芋……………小1/5本(50g)
  - ねぎ……………1本(100g)
  - しいたけ……………2個(20g)
  - きくらげ……………5g
  - A 酒……………大さじ2(30g)
  - 塩……………小さじ1/2(3g)
  - B 水……………1/2カップ(100ml)
  - しょうゆ……………大さじ1と(18g)
  - みりん……………大さじ1(18g)
  - 片栗粉……………小さじ2(6g)



- \* 大葉は千切りにしてさっと水にさらし、軽く絞る。
- \* フードプロセッサーが無い場合は、山芋はすりおろし、長ねぎとしいたけはみじん切りにする。

### 作り方

- ① 山芋は皮をむき、長ねぎとしいたけをぶつ切りにしてフードプロセッサーに入れ、Aと鶏ひき肉を加えて、水に戻したきくらげも加えて粗挽きにする。
- ② 鍋にBを合わせて火にかける。手をぬらして①を4等分にして丸め、真ん中をくぼませる。
- ③ ②を鍋に入れ8分ほど煮含める。水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

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)
173	14.4	9.1	8.9	1.5	23



## ポテトサラダのゼリー寄せ

材料 4人分  
 じゃがいも……………3個(300g)  
 ロースハム……………3枚(15g)  
 とうもろこし……………1/4個分(30g)  
 パセリ(みじん切り)…大さじ1(3g)  
 塩……………小さじ1/4(1.5g)  
 こしょう……………少々  
 粉寒天……………4g  
 水……………200ml  
 レタス・ミニトマト(分量外)…適宜



### 作り方

- ① じゃがいもは皮ごとラップで包み、電子レンジに15分ほどかけ皮をむいて細かく切る。
- ② とうもろこしは皮をむき、水に濡らしてラップで包み、600Wで4分10秒加熱する。あら熱が取れたら、1/4個分の粒を包丁で切り取る。
- ③ 1.5cm角に切ったハムと①のじゃがいもと②のとうもろこしとパセリを混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に水、粉寒天を入れよく溶かし、2分位沸騰させ、塩・こしょうする。
- ⑤ ④に③を加え、よく混ぜる。
- ⑥ 型にラップを敷き、⑤を入れてきっちりと詰め、ラップの上からしっかり押さえる。
- ⑦ 固まったら適当な大きさに切り分け、レタス・ミニトマトなどを添える。

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)
61	2.4	0.8	15.1	0.5	12

## かぼちゃのミルク煮

材料 4人分  
 かぼちゃ……………1/8個(200g)  
 たまねぎ……………小1/2個(80g)  
 牛乳……………200ml  
 サラダ油……………小さじ1(4g)  
 塩……………少々(0.6g)



### 作り方

- ① かぼちゃは皮をところどころむき、2~3cm角に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、たまねぎを炒める。しんなりしたらかぼちゃと牛乳を加え、ふきこぼれないように気をつけながら、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

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)
85	2.8	3.1	14.4	0.2	66



# 秋



## バターナッツかぼちゃのグラタン

材料 4人分

バターナッツかぼちゃ・・・1/2個(300g)  
 たまねぎ・・・1/2個(100g)  
 ぶなしめじ・・・1/2袋(40g)  
 ベーコン・・・8g  
 バター・・・8g  
 A 牛乳・・・1/2カップ(100ml)  
 白みそ・・・大さじ1(12g)  
 米粉・・・大さじ1と1/3(12g)



### 作り方

- ① バターナッツかぼちゃは種を取りラップに包み、レンジ(600W)で5分間加熱し、柔らかくする。
  - ② たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。ベーコンは細切りにする。
  - ③ Aは合わせておく。
  - ④ フライパンにバターと②を入れて炒める。
  - ⑤ ④にAを加え、中火にかけ、フツフツしたら弱火にして3分ほどとろみがつくまで煮る。
  - ⑥ ①のバターナッツかぼちゃの上に⑤をかけてオーブンでこんがりするまで焼く。  
 オープンの温度は200℃以上の高温にする。
- \* バターナッツかぼちゃが手に入らない場合は、小さめのかぼちゃで代用する。

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)
120	3.3	3.4	22.9	0.2	47

## 焼きかぶの柚子胡椒だれ

材料 4人分

かぶ・・・4個(160g)  
 かぶの葉・・・20g  
 塩・・・小さじ1/6(1g)  
 サラダ油・・・大さじ1/2(6g)  
 柚子胡椒・・・小さじ1/3(2g)  
 バター・・・8g



### 作り方

- ① かぶは茎を2～3cm残して葉を切り、皮をむき、縦3～4等分に切る。茎の付け根はよく洗う。葉は小口切りにする。
- ② フライパンに油をひき、かぶを並べ入れ、中火でじっくり焦げ目がつくまで上下を返しながらかぶを7分程度焼き、器に盛りつける。
- ③ ②のフライパンにかぶの葉とバター、柚子胡椒を入れて加熱し、バターが溶けたら器に盛りつけたかぶの上にかける。

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)
37	0.4	3.2	2.2	0.3	23

# 冬



## 変わりきんぴら

材料 4人分  
 ごぼう……………2本(300g)  
 にんじん……………1本(200g)  
 さきいか……………80g  
 ごま油……………大さじ1(12g)  
 鷹の爪……………1本  
 A しょうゆ……………大さじ1(18g)  
 みりん……………大さじ2(36g)  
 砂糖……………大さじ2(18g)



### 作り方

- ① ごぼう、にんじんは皮をむき、5cm長さの千切りにする。さきいかも5cmに切る。
- ② 鍋にごま油と鷹の爪、①を入れて炒める。ごぼうの色が変わったらAを加え、10～15分炒め煮する。
- ③ 器に盛り、いりごまをかける。

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)
220	11.9	5.4	33.2	2.1	90

## 大根と野菜のとりみ煮

材料 4人分  
 大根……………1本(900g)  
 豚バラ肉……………280g  
 にんじん……………1本(100g)  
 たまねぎ……………1個(100g)  
 舞茸……………1株(100g)  
 しょうが……………1片(10g)  
 小松菜……………1/4把(50g)  
 だし汁……………3カップ(600ml)  
 大根用…しょうゆ…大さじ1(18g)  
 みりん……………大さじ1(18g)  
 ゆで汁……………1カップ(200ml)  
 野菜あん用  
 しょうゆ…大さじ1と1/2(27g)  
 みりん……………小さじ2(12g)  
 ゆで汁……………1カップ(200ml)



### 作り方

- ① 大根は皮をむき、1～1.5cm厚さのいちょう切りにする。にんじんは皮をむき3cm長さの千切りにする。小松菜はざく切り、バラ肉は1cm幅に切る。舞茸は小房に分ける。
- ② 大根は分量のだし汁で柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 別の鍋に①の大根と1カップのゆで汁、大根用の調味料を入れて煮込む。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、肉、にんじん、たまねぎ、舞茸の順に炒め、最後に小松菜を加えて炒め、ゆで汁1カップと野菜あん用調味料を加えて、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ ③の大根を器に盛り付け、④の野菜あんをかける。

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)
366	13.1	26.2	22.5	1.7	90

# お手軽料理

## さばみそ缶で野菜炒め

材料 4人分  
キャベツ……………4枚(240g)  
さばみそ煮缶……………1個(190g)  
ピーマン……………3個(120g)  
ひじき……………20g  
ごま油……………大さじ1/2(6g)  
にんにく……………1片(5g)  
しょうゆ……………小さじ1(6g)



### 作り方

- ① キャベツはざく切りに、ピーマンはへたと種を取り一口大に切る。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらキャベツを3分ほど炒める。
- ③ しんなりしてきたら、しょうゆとさばみそ缶を汁ごと加え、さばをほぐしながら2分ほど炒める。
- ④ 器に盛り、好みにブラックペッパーをかける。

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)
149	8.7	8.9	11.2	1.0	179

## セロリのきんぴら

材料 4人分  
セロリ……………3本(300g)  
ごま油……………大さじ1(12g)  
A 酒……………大さじ1(15g)  
しょうゆ……………大さじ1(18g)  
砂糖……………小さじ1(3g)  
みりん……………小さじ1(6g)



### 作り方

- ① セロリは葉と茎に分けて、茎は斜め細切り、葉は一口大に切る。
  - ② フライパンにごま油を入れ、セロリの茎、葉の順に炒める。
  - ③ 全体が少し柔らかくなったら、Aを加えて、水分が無くなるまで炒める。
- \* 好みに白ごま(分量外)をふりかけてもよい。

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)
50	0.7	3.1	4.6	0.9	31



# お手軽料理

## マーボー大根

材料 4人分  
 豚ひき肉……………100g  
 大根……………1/4個(400g)  
 赤パプリカ……………1個(100g)  
 しょうが……………1片(4g)  
 水……………300ml  
 A 鶏ガラスープの素・小さじ1(2.5g)  
 しょうゆ……………大さじ1(18g)  
 酒……………大さじ1(15g)  
 砂糖……………小さじ1(3g)  
 豆板醤……………小さじ1/2(3g)  
 ごま油……………小さじ1(4g)  
 片栗粉……………大さじ1(9g)



### 作り方

- ① 大根は皮をむき、1.5cm角に切り、パプリカはへたと種を取り、1.5cm角の色紙切りにし、しょうがは千切りにする。
- ② フライパンで豚ひき肉を炒め、大根・しょうがを加えてさらに炒める。
- ③ ②に水を入れ、煮立ったら中火で10分煮る。
- ④ ③にパプリカとAを入れ5分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

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)
103	5.5	5.5	9.4	1.1	30

## にんじんと鶏肉のマリネサラダ

材料 4人分  
 にんじん……………中2本(200g)  
 鶏ささみ……………2本(100g)  
 酒……………大さじ1(15g)  
 塩……………少々(0.6g)  
 A 酢……………大さじ2(30g)  
 サラダ油……………大さじ1(12g)  
 砂糖……………小さじ1(3g)  
 塩……………小さじ1/4(1.5g)  
 黒こしょう……………少々



### 作り方

- ① 鶏ささみは耐熱皿にのせ、酒と塩をふり、ラップをしてレンジに2分かき、冷ます。粗熱を取り、手で細かく裂く。
- ② ボウルにAを入れ、混ぜておく。
- ③ にんじんは千切りにし、さっと茹で、熱いうちに②で和え、ささみを加え合える。

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)
76	6.4	3.3	10.9	0.6	14

# お手軽料理

## 鶏とねぎのごま味噌焼き

材料 4人分  
 鶏むね肉……………大1枚(400g)  
 長ねぎ……………1本(100g)  
 サラダ油……………大さじ1(12g)  
 塩……………少々  
 片栗粉……………適宜  
 A 酒……………大さじ1(15g)  
   みそ……………大さじ1(18g)  
   みりん……………大さじ1(18g)  
   砂糖……………小さじ1(3g)  
   白ごま……………大さじ1(6g)  
   黒ごま……………大さじ1/2(3g)  
 かいわれ……………少々



### 作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。塩をふり、10分置く。ペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。長ねぎは3cm位のぶつ切りにする。
- ② Aの調味料とごまを合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を敷いて鶏肉を並べ、端にねぎを並べる。中火で加熱し、2分半焼いたら裏返して、1分半焼く。真ん中にねぎを並べ替えて1分焼く。調味料を加え、煮からめたら器に盛り付ける。

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)
215	22.7	10.6	8.3	0.7	45

## オクラと桜えびの焼き味がらめ

材料 4人分  
 オクラ……………1袋(80g)  
 桜えび(乾)……………6g  
 おろし生姜……………1かけ分  
 酒……………小さじ2(10g)  
 A しょうゆ……………小さじ2(12g)  
   酢……………小さじ1(5g)  
   ラー油……………小さじ1(4g)



### 作り方

- ① オクラはへたを切り落とし、縦半分にする。
- ② フライパンに桜えびを入れ、中火で1～2分香ばしく炒り、取出して指で粗くつぶす。
- ③ 同じフライパンにオクラを並べ、酒を振って蓋をし、中火で蒸し焼きにする。
- ④ ③に②の桜えびとAを加えて混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛る。

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)
16	1.7	0.1	1.9	0.5	50



# お手軽料理

## 大根の明太子煮

材料 4人分  
 大根……………1/3本(240g)  
 水……………適量  
 米……………1つかみ(分量外)  
 大根の葉……………少々(12g)  
 A だし汁……………カップ1(200ml)  
   酒……………小さじ2(10g)  
   みりん……………小さじ4(24g)  
   昆布茶……………小さじ1(4g)  
 明太子……………30g  
 B 片栗粉……………大さじ1(9g)  
   水……………大さじ2(30g)



### 作り方

- ① 大根は皮をむき、4つに輪切りして面取りをし、隠し包丁で切り込みを入れる。明太子は切れ目を入れ、スプーンでこそげ取る。
- ② ①の大根を鍋に入れ、かぶる位の水を入れ、米を加えて下茹でする。大根の葉も茹でる。
- ③ 別の鍋にAと②の大根をいれ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に明太子(飾りに少し残しておく)、とBの水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、茹でた大根の葉と明太子を飾る。

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)
45	2.0	0.3	7.8	0.9	22

## ポーポー焼き(さんまのフィッシュバーグ)

材料 4人分  
 さんまのすり身……………大2尾分(160g)  
 ねぎ……………小1本(80g)  
 しょうが……………1片(8g)  
 A 片栗粉……………小さじ2(6g)  
   みそ……………小さじ2(10g)  
 サラダ油……………小さじ1/2(2g)  
 青じそ……………4枚(4g)  
 大根……………100g(3cm)



### 作り方

- ① ねぎとしょうがは粗みじん切りにする。
  - ② 大根はすりおろしておく。
  - ③ さんまのすり身と①とAをまな板に取り、包丁でよくたたき、混ぜ合わせ4等分にして丸く形づくる。
  - ④ フライパンに油をひき、③を並べて両面を焼く。(5分位)
  - ⑤ 器に④と大葉、大根おろしを盛り付ける。
- \* さんまは3枚におろし、包丁でたたく。  
 \* ポーポー焼きは福島県浜通地方の漁師料理。船上でさんまを料理すると油が炭火に落ちてポーポーと炎が上がったのが由来

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)
140	8.0	10.9	4.7	0.4	29

# 地産地消・和食

## じゃがいものそぼろ煮

材料 4人分  
 じゃがいも……………4個(400g)  
 鶏ひき肉……………120g  
 にんじん……………1本(100g)  
 たまねぎ……………2個(400g)  
 グリーンピース(缶)……………10g  
 A しょうゆ……………大さじ1と1/2(27g)  
   砂糖……………小さじ4(12g)  
   酒……………小さじ1(5g)  
 片栗粉……………小さじ1(3g)



### 作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、水にさらし水気を切っておく。にんじんは5mm厚さのいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油をひき、ひき肉を炒め、野菜も加えて炒め、ひたひたの水とAを加えて煮る。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったなら水溶き片栗粉でとろみをつけ、グリーンピースを散らす。

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)
178	8.9	4.3	32.4	1.0	33

## 小松菜のピリ辛和え

材料 4人分  
 小松菜……………1把(240g)  
 黄パプリカ……………1/4枚(30g)  
 乾燥きくらげ……………4g  
  
 からしだれ  
 A しょうゆ……………小さじ2(12g)  
   砂糖……………小さじ2(6g)  
   ねりからし……………小さじ1(6g)



### 作り方

- ① 小松菜は3~4cm長さに切り、茹でて水気を切る。
- ② パプリカは半分の長さの細切りにし、さっと茹でる。
- ③ きくらげは水で戻して、茹でて干切りにする。
- ④ Aを混ぜてからしだれを作り、食べる直前に①、②、③を和える。

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)
34	1.7	1.2	5.3	0.5	125



# 地産地消・和食

## 花びら餅と栗あん餅

材料 6人分 (1人分2個)  
 ごぼう……………5cm(20g)  
 A 砂糖……………大さじ2(18g)  
 塩……………少々  
 水……………50ml  
 B 白あん……………120g  
 白みそ……………小さじ1(6g)  
 食紅(水溶き)… 少量  
 こしあん……………120g  
 栗(甘露煮)……………6個(120g)  
 白玉粉……………100g  
 水……………1カップ(200ml)  
 砂糖……………80g



\*ピンクあんとこしあんは6個に分けて丸めておく。

### 作り方

- ① ごぼうは6本に細切りし柔らかく茹で、ざるに上げる。その後、Aの調味料で煮含める。
- ② Bの材料をボウルに入れ、ピンク色のあんを作る。
- ③ 白玉粉を耐熱容器に入れ、分量の水を2回に分けて加え混ぜ合わせる。ラップをしなくて電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。スプーンでよくかき混ぜ再び40秒加熱し、熱いうちに砂糖の半量を加えてよく混ぜる。一度ゆるむがしっかり混ぜてもとの餅状態にひとかたまりになるまで混ぜ、残りの砂糖を加えて混ぜる。再びひとかたまりになったらレンジに入れて40秒加熱する。バットに片栗粉を広げて流し入れる。粗熱が取れたら12等分する。
- ④ ③の生地を丸くのばし、6枚はピンクあんのごぼうを1本のせて二つに折る。  
残りの6枚は、こしあんと栗をのせて二つに折る。

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)
236	5.5	0.6	52.9	0.2	22

## いかと大根とさといもの煮物

材料 4人分  
 いか……………小1杯(120g)  
 大根……………1/3本(120g)  
 里芋……………4個(120g)  
 いんげん……………10本(20g)  
 しょうが……………1/2片(6g)  
 A だし汁……………1と1/2カップ(300ml)  
 みりん……………大さじ2(36g)  
 しょうゆ……………大さじ1と1/3(24g)  
 砂糖……………大さじ1(9g)



### 作り方

- ① いかはわたを取り、皮をむいて輪切りにし、いかの足は3つに分け、さっと湯通しする。いんげんは三等分に切り、茹でる。大根は皮をむき、1.5cm厚さの半月切りにして下茹でする。里芋は皮をむき一口大の乱切りにする。しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、いかを入れ、2~3分煮て取出す。続いて大根、里芋を入れて落とし蓋をして強火にかけ、煮立ったら弱火にし、柔らかくなるまで10~15分ほど煮る。いかを戻し入れ煮汁が少なくなるまで煮詰め、いんげんを加えて煮汁にからめる。
- ③ ②を形よく器に盛り付ける。

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)
84	6.5	0.3	12.3	1.0	18