

2023 年度



季節のレシピ

お手軽レシピ

繰りまわしレシピ<大根>

地場産物・和風レシピ

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会

季節のレシピ

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会

春 新キャベツのガーリックソース

材料 4人分

新キャベツ	大1/2個 (600g)	
豚肩ロース肉 (薄切り)	100g	
オリーブ油	大さじ4 (48g)	
にんにく	1かけ (10g)	
A	ゆで卵	2個(100g)
	赤唐辛子	1/2本
	塩	小さじ1/2 (3g)
	こしょう	少々
	パセリみじん切り	大さじ3(6g)



作り方

- ① キャベツは4等分のくし形に切る。豚肩ロース肉は細切りにする。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種を除いて5mm幅の小口切りにする。ゆで卵は殻をむいて粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油 (大さじ3) を入れ、中火で熱し、キャベツを切り口を下にして入れ、蓋をして4~5分蒸し焼きにし、器に盛る。(半生に焼く。)
- ③ ②のフライパンに残りのオリーブ油 (大さじ1) を入れ、中火にかけ、豚肩ロース肉を入れ混ぜながら完全に火が通るまで炒める。にんにくを加えて弱火で炒め、香りが立ったらAを加えてさっと炒め、火を止めてパセリを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り付けたキャベツの上に③をかける。

【1人分栄養価】

エネルギー232kcal たんぱく質9.8g 脂質18.9g
炭水化物8.6g カルシウム82mg 食塩相当量0.8g

春 にんじんのオレンジサラダ

材料 4人分

にんじん	1本 (180g)	
オレンジジュース (100%)	1/3カップ(70ml)	
玉ねぎ	1/4個 (50g)	
A	オリーブ油	大さじ2 (24g)
	酢	大さじ2(30g)
	塩	小さじ1/6 (1g)
	こしょう	少々
パセリ (みじん切り)	適量	
オレンジ	1個(120g)	
ミックスナッツ (粗みじん切)	15g	



作り方

- ① にんじんは2mm厚さのいちょう切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルに、にんじんとオレンジジュースを入れ、ふわりとラップをし、電子レンジ (600w) で3分加熱する。一度レンジから取り出し、全体を混ぜたら再びラップをして5分加熱する。
- ③ ②にAと玉ねぎを加えて混ぜ、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ④ 器に盛り、パセリ、ミックスナッツを振りかける。くし形に切ったオレンジを添える。

【1人分栄養価】

エネルギー124kcal たんぱく質1.5g 脂質8.6g
炭水化物11.0g カルシウム32mg 食塩相当量0.25g

🍉夏 なすのブルーベリー味噌ソースかけ

材料 4人分

なす	4本 (400g)
サラダ油	小さじ2(8g)
味噌	大さじ1・1/3 (24g)
ブルーベリージャム	大さじ1・1/3(25g)
みりん	小さじ2 (12g)
水	大さじ2



作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、1cm厚さの縦切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をしき、なすを並べ、火をつける。焦げ目がついたら裏返して焼く。
- ③ ②に水大さじ2を鍋はだから入れ、蓋をして蒸し焼きにする。1分ほどしたら取り出し、器に盛る。
- ④ 味噌、ブルーベリージャム、みりん、水を合わせて鍋に入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、盛り付けたなすにかける。

【1人分栄養価】

エネルギー65kcal たんぱく質1.9g 脂質2.4g
炭水化物10.3g カルシウム26mg 食塩相当量0.8g

🍉夏 きゅうりのヒスイ煮

材料 4人分

きゅうり	2本(160g)	
A	水	150ml
	砂糖	小さじ1(3g)
	しょうゆ	小さじ1 (6g)
	塩	小さじ1/4 (1.5g)



作り方

- ① きゅうりの皮をピーラーでむき、縦半分になり、スプーンで種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、きゅうりを入れてさっと煮る。粗熱を取り、冷やす。

【1人分栄養価】

エネルギー9kcal たんぱく質0.5g 脂質 Tr
炭水化物2.1g カルシウム10mg 食塩相当量0.6g

秋 まるごと焼きりんごプリン

材料 2個分

りんご	2個(600g)
《プリン液》	
A	
牛乳	60ml
生クリーム	40ml
グラニュー糖	20g
卵 (Mサイズ)	1個(50g)
バニラエッセンス	3滴
《カラメル》	
グラニュー糖	50g
水	30ml
ホイップクリーム	20g
ミント (葉)	適量



【1人分栄養価】

エネルギー242kcal たんぱく質2.7g 脂質8.7g
炭水化物44.4g カルシウム37mg 食塩相当量0.1g

秋 揚げごぼうの甘辛煮

材料 4人分

鶏もも肉	1枚 (240g)
下味	
酒	大さじ1/2 (8g)
こしょう	少々
ごぼう	160g
片栗粉	大さじ2(18g)
サラダ油	大さじ2 (24g)
舞茸	80g
銀杏	12個(24g)
A	
砂糖	大さじ2(18g)
しょうゆ	大さじ1・1/2 (27g)
酒	大さじ1 (15g)
みりん	大さじ1/2(9g)

作り方

- * オーブンは170℃に予熱しておく。
- ① りんごは、上部を切りとっておく。皮から1cmほど実を残しながらスプーンでくり抜き、粗みじん切りにする。
 - ② 《プリン液を作る》鍋にAを入れて中火にかけ、グラニュー糖が溶けたら火からおろし、粗熱をとる。ボウルに卵を入れ泡だて器で溶きほぐし、Aを混ぜながら加え、混ぜたらバニラエッセンスを加える。
 - ③ ②にみじん切りにしたりんごを入れ混ぜ合わせる。
 - ④ りんごのくり抜いた分に③を注ぎ、クッキングシートを敷いた天板にのせ170℃オーブンで20分焼く。(りんご上部も途中で入れて焼く)粗熱を取る。
 - ⑤ 《カラメルを作る》鍋にグラニュー糖を入れ、水10ml(分量外)で湿らせておく。弱火で加熱し、カラメル色になったら火から下ろし、水を入れ混ぜ合わせる。
 - ⑥ 皿に④をのせ、ホイップクリームと⑤をかけてミントの葉とりんごの上部を添える。



作り方

- ① ごぼうは皮をこすり落とし、斜め薄切りにし、水にさらしておく。水気を切り片栗粉をまぶしておく。
- ② 鶏もも肉は3cm角切りにし、下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②を揚げ焼きにする。十分に火が通ったら一度取り出し、①のごぼうも揚げ焼きにする。
- ④ フライパンに舞茸、銀杏を加え軽く炒め取り出す。
- ⑤ すぐにフライパンにAを入れて③、④を入れ混ぜ全体にからめる。

【1人分栄養価】

エネルギー253kcal たんぱく質11.9g 脂質14.8g
炭水化物19.2g カルシウム23mg 食塩相当量1.1g

冬 さつまいものきんぴら

材料 4人分

さつまいも	1本 (200g)	
サラダ油	大さじ1 (12g)	
A	しょうゆ	大さじ1 (18g)
	酒	大さじ1 (15g)
	砂糖	大さじ1 (9g)
いりごま (黒)	4g	



作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま4cm長さ、5mm幅の細切りにして、10分ほど水にさらす。
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、水気を切った①を入れて炒める。

さつまいもに火が通ったら、Aを加えて中火で焦がさないように炒め、全体に味がなじんだら火を止める。

器に盛り、いりごま (黒) を散らす。

【1人分栄養価】

エネルギー111kcal たんぱく質1.1g 脂質3.6g
炭水化物18.8g カルシウム31mg 食塩相当量0.7g

冬 長いもとベーコン炒め丼

材料 4人分

温かいごはん	480g
長いも	1/2本 (400g)
ベーコン	80g
にんにく	1かけ (10g)
バター (有塩)	20g
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2(12g)
いりごま (白)	小さじ2(6g)
紅しょうが	大さじ2(20g)



作り方

- ① 長いものひげ根を削ぎ切りにして取り除き、皮付きのままビニール袋に入れ麺棒などで一口大に砕く。にんにくは細かく砕く。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、にんにく、ベーコンを炒め、香りが立ったら①を加えて炒め合わせる。めんつゆを回しかけ、ごまを散らして混ぜ合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、③と紅しょうがをのせる。

【1人分栄養価】

エネルギー382kcal たんぱく質8.3g 脂質13.4g
炭水化物60.2g カルシウム41mg 食塩相当量0.8g

お手軽レシピ

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会

豆乳冷汁

材料 4人分

ツナ水煮	2缶 (140g)
トマト	1個 (200g)
みょうが	1個 (20g)
大葉	2枚
きゅうり	1/2本 (40g)
塩	小さじ1/6 (1g)
A	無調整豆乳 400ml
	めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2 (32g)
	鶏がらスープの素 小さじ1/2 (2.5g)
[ラー油	適宜]
粒こしょう	適宜]

作り方

- ① トマトは一口大に切り、みょうがは小口切り、大葉は半分に切ってから千切りにする。きゅうりは小口切りにし、塩少々を振りかけて揉み、水気をしぼる。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、ツナを加えて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 食べる直前に②に①を加えてひと混ぜする。
(好みで、ラー油・粒こしょうを加えてもよい)



【1人分栄養価】

エネルギー91kcal たんぱく質10.1g 脂質2.3g
炭水化物8.1g カルシウム27mg 食塩相当量1.6g

かまぼこのカルパッチョ

材料 4人分

かまぼこ (紅)	1/2本 (80g)
かぶ	1個 (100g)
[ポン酢しょうゆ (市販品)	大さじ1 (15g)
水	大さじ2
ゼラチン	小さじ1/2 (1.5g)
オリーブ油	大さじ1/2 (6g)
ミニトマト	12個 (120g)
かいわれ大根	1/5パック (4g)

作り方

- ① 小さな耐熱容器にポン酢しょうゆと水を合わせてゼラチンを振り入れる。
電子レンジ (500w)で10秒加熱してからよく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固めてポン酢ジュレを作る。
- ② かぶは皮をむき、半分に切って薄切りにし、かまぼこも薄切りにする。
- ③ かぶとかまぼこを器にきれいに並べ、ポン酢ジュレをフォークで崩して上にかけて、ミニトマト、かいわれ大根を添え、オリーブ油を回しかける。



【1人分栄養価】

エネルギー49kcal たんぱく質4.9g 脂質0.2g
炭水化物5.7g カルシウム17mg 食塩相当量0.8g

ピーマンの辛子酢味噌かけ

材料 4人分

ピーマン	6個 (240g)	
A	味噌	大さじ1 (18g)
	砂糖	大さじ1 (9g)
	酢	大さじ1 (15g)
	練りからし	小さじ1/3 (2g)



作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取る。さっと茹でて水気を取る。
- ② ピーマンの粗熱を取り、5mm幅に切って器に盛り、Aを合わせてよく混ぜてかける。

【1人分栄養価】

エネルギー32kcal たんぱく質1.1g 脂質0.5g
炭水化物6.8g カルシウム12mg 食塩相当量0.6g

ツナとコーンの豆腐クリームドリア

材料 4人分

温かいご飯	480g	
ピーマン	1個 (40g)	
木綿豆腐	1丁 (200g)	
トマトケチャップ	大さじ4 (60g)	
ツナ水煮	2缶 (140g)	
ホールコーン (粒)	1/2缶 (80g)	
A	マヨネーズ	大さじ2 (24g)
	粉チーズ	大さじ4 (24g)
	こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g	



作り方

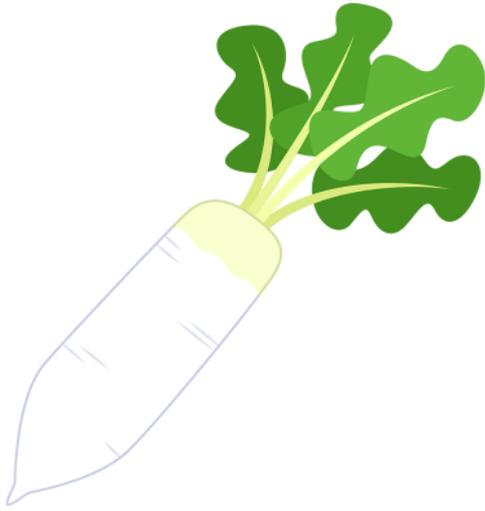
- ① ピーマンはヘタと種を取り、1cm角に切る。豆腐はゴムベラで粗く潰し、Aを加えて練り混ぜる。ツナ、コーン、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルにご飯を入れ、ケチャップを入れ混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、①を全体にかける。ピザ用チーズを散らし、オーブントースターで8~10分焼く。

【1人分栄養価】

エネルギー386kcal たんぱく質18.3g 脂質12.4g
炭水化物53.8g カルシウム203mg 食塩相当量1.3g

繰りまわしレシピ<大根>

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会



A	葉	緑の濃い葉の部分は、カルシウムやカロテンなどが豊富 買って来たらすぐ、葉元ギリギリのところで切り分けておく
B	上部	葉に近いみずみずしい部分
C	中心部	甘さのある中心の部分
D	先端部	辛みの多い先の部分
E	皮	繊維質の多い部分

大根葉とちくわの卵とじ(A 大根の葉)

材料 4人分

大根の葉	160g
ちくわ	2本 (140g)
卵	2個 (100g)
水	150ml
A	和風だしの素 小さじ1 (4g)
	酒 大さじ4 (60g)
	みりん 大さじ2 (36g)



作り方

- ① 大根の葉は洗い、さっと茹で水にさらしてしぼり、2cmくらいに切る。
- ② ちくわは斜め切りする。
- ③ フライパンに水とA、①、②を入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら溶き卵を流し入れ、火を止めて蓋をして蒸らし、器に盛る。

【1人分栄養価】

エネルギー130kcal たんぱく質8.9g 脂質3.3g
炭水化物12.2g カルシウム122mg 食塩相当量1.9g

大根のカレーピクルス (D 先端部)

材料 4人分

大根	100g
にんじん	40g
ピーマン	1/2個 (20g)
水	50ml
カレー粉	小さじ1/4 (0.5g)
A	砂糖 大さじ1/4 (2.25g)
	塩 小さじ1/4 (1.5g)
	酢 大さじ1・1/2 (22.5g)

作り方

- ① 大根とにんじんは皮をむき、ピーマンは種を取り、1cm角に切る。ボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- ② 小鍋に水、カレー粉を入れ、よく混ぜてから中火にかける。Aを入れ、煮立ったら火を止めて①のボウルに加えて味をなじませ、冷ましておく。

【1人分栄養価】

エネルギー12kcal たんぱく質0.1g 脂質0g
炭水化物3.0g カルシウム10mg 食塩相当量0.4g



大根のポタージュ風 (B 上部)

材料 4人分

鶏ひき肉	120g
水	600ml
酒	大さじ2 (30g)
塩	小さじ1/2 (3g)
大根	400g
柚子胡椒	適宜
大根の葉 (茹で)	適宜



作り方

- ① 鍋にひき肉を入れ、酒を加えて混ぜる。
- ② 水を少しずつ加え、混ぜながら中火にかけ、煮立てる。弱火にしてアクを取り、塩で調味し蓋をして弱火のまま肉に火が通るまで煮る。
- ③ 大根は皮をむいてすりおろす。汁ごと②の鍋に加えひと煮立ちさせる。器に盛り、好みに柚子胡椒をのせる。
- ④ 器に盛り、好みに柚子胡椒、大根の葉 (茹でたもの) をのせる。

★茹で大根を型抜きしたものを入れてもよい。

【1人分栄養価】

エネルギー74kcal たんぱく質5.7g 脂質3.7g
炭水化物4.5g カルシウム25mg 食塩相当量0.7g

大根×にんじんのクラッシュゼリー風 (B 上部)

材料 4人分

大根	100g
にんじん	100g
水	400ml
はちみつ	大さじ6 (126g)
しょうがのしぼり汁	小さじ1 (5ml)
ゼラチン	10g



作り方

- ① 大根・にんじんをおろす。
- ② フライパンに水を入れ火をつける。はちみつを入れよく溶かす。しょうがのしぼり汁を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れて少し茹でながら混ぜる。全体がよく混ざったら、ゼラチンを入れ、弱火で溶かし、十分に混ざったら火を止める。
- ④ 保存容器などに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったらスプーンですくいながら器に盛る。

【1人分栄養価】

エネルギー126kcal たんぱく質2.6g 脂質0g
炭水化物29.4g カルシウム14mg 食塩相当量0g

ベー根くるくるステーキ (E 大根の皮)

材料 4人分

大根の皮	1本分 (60g)
ベーコン	6枚 (105g)
ガーリックパウダー	少々
粗びきこしょう	少々



作り方

- 準備
- ・大根の皮はピーラーを使って剥く。
 - ・ベーコンは縦半分に切っておく。

- ① 大根の皮の上にベーコンを乗せ、くるくと巻き、楊枝で止める。
- ② フライパンに①を入れ、両面をこんがり焼く。
- ③ ガーリックパウダー、粗びきこしょうをふる。

★残った皮は、きんぴら、ピクルスなどに活用できます。

【1人分栄養価】

エネルギー106kcal たんぱく質3.5g 脂質10.2g
炭水化物0.7g カルシウム6mg 食塩相当量0.5g

大根とツナのグラタン (C 中心部)

材料 4人分

茹で大根	8個 (480g)	
ツナ水煮缶	2缶 (140g)	
長ねぎ	1本 (150g)	
サラダ油	大さじ1/2 (6g)	
バター	40g	
小麦粉	40g	
牛乳	500ml	
A	チキンコンソメ (顆粒)	小さじ2 (5g)
	塩	小さじ1/6 (1g)
	こしょう	少々
粉チーズ	大さじ4 (24g)	

作り方

- ① 長ねぎは斜め切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、しんなりするまで炒める。
- ② ①にバター、小麦粉を入れ、焦がさないように炒める。牛乳を加えてとろみが出るまで加熱する。Aを入れ、味を調え、ツナ缶(汁ごと)を加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器に茹で大根を並べて、上から②のソースをかけ粉チーズをふる。200°Cのオーブンで焼き色がつくまで焼く。

【1人分栄養価】

エネルギー279kcal たんぱく質14.3g 脂質16.8g
炭水化物22.5g カルシウム264mg 食塩相当量1.4g



茹で大根の作り方 (C 中心部)

- ① 2cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、煮崩れを防ぐためピーラーか包丁で面取りをする。
- ② 鍋に大根を入れ、かぶるくらいの水を注ぎ落し蓋をして強火にかける。沸騰してから10~15分、やや硬めで竹串が通るくらいまで茹でる。
- ③ ザルに上げ、完全に冷まし、水分をペーパータオルでふき取る。
- ④ すのこ付きかペーパータオルを敷いた保存容器に入れ、冷蔵庫(2日間程度)または冷凍庫(1週間程度)で保存する。水分が出たらその都度水分を切る。

★ 作り置きしておくとおでん、大根ステーキ、ふろふき大根など様々な料理に活用できます。

地場産物・和風レシピ

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会

小松菜としらすのおろし和え

材料 4人分

小松菜	1把 (200g)
A	釜揚げしらす 20g
	大根おろし 50g
	梅干し 1個 (15g)
	ごま油 小さじ1/3 (1g)



作り方

- ① 小松菜は茹でて水にさらし、水気を切って3cmの長さに切る。
- ② 梅干しは種を取り除き、細かくたたく。
- ③ ボウルに小松菜、Aを入れ、和える。

【1人分栄養価】

エネルギー22kcal たんぱく質2.9g 脂質0.6g
炭水化物1.9g カルシウム115mg 食塩相当量0.9g

里芋のデザート

材料 4人分 (12個)

里芋	3個 (120g・正味)
板チョコ (ブラックタイプ)	60g
クリームチーズ	40g
コンデンスミルク	大さじ2(40g)
ココアパウダー	大さじ1 (6g)
A 抹茶	適量
B ミックスナッツ	
C ココアパウダー	



作り方

- ① チョコレートは包丁で刻む。
- ② 里芋は皮付きのままよく洗い電子レンジ (600w3分) で加熱する。(茹でるか蒸してもよい)
- ③ 里芋が熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてフォークで潰す。
チョコレートを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
チョコレートが溶けたら、常温で柔らかくしたクリームチーズとコンデンスミルクを入れ混ぜる。
ねっとりしてきたら里芋の水分をみながらココアパウダーを入れる。粗熱が取れたら一口大に丸め冷やしておく。
- ④ 各4個ずつA、B、Cをまぶす。

【1人分栄養価】

エネルギー167kcal たんぱく質3.4g 脂質9.6g
炭水化物18.8g カルシウム74mg 食塩相当量0.1g

※A、B、Cの分については栄養価計算外

湘南レッドのサラダ

材料 4人分

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	320g	
レタス	1/3個(40g)	
湘南レッド	2個(400g)	
きゅうり	2本(160g)	
トマト	1個(200g)	
A	ポン酢しょうゆ（市販品）	100ml
	サラダ油	大さじ2（24g）
	こしょう	少々



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、沸騰したら酒（分量外、大さじ1）を入れ、豚肉を茹でる。
- ② レタスは一口大にちぎる。湘南レッド1・1/2個を薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ 皿にレタス、豚肉、水気を切った湘南レッドをちらし、きゅうりやトマトを食べやすく切って飾る。
- ④ 残りの湘南レッド1/2個をすりおろし、ポン酢しょうゆ、サラダ油と混ぜ、こしょうで味を調える。
- ⑤ ③に④をかける。

*夏はうどんを入れて、サラダうどんにしても良い。

【1人分栄養価】

エネルギー229kcal たんぱく質20.0g 脂質11.0g
炭水化物16.1g カルシウム38mg 食塩相当量2.1g

わかめの肉巻き

材料 4人分

豚薄切り肉	300g	
わかめ（戻したもの）	50g	
砂糖	大さじ2（18g）	
酒	大さじ2（30g）	
みりん	大さじ1（18g）	
しょうゆ	大さじ1（18g）	
ブロッコリー	1/3株（100g）	
にんじん	1本（120g）	
A	マヨネーズ	大さじ1・1/3（16g）
	練りがらし	小さじ1/3（2g）



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でる。にんじんは3～4cm長さに切り、面取りをし、柔らかく茹でる。
- ② わかめは水気を切り、豚肉の枚数に合わせて分ける。豚肉を縦長に広げ、わかめをのせて手前から巻く。巻き終わりを下にして鍋に並べ、ひたひたより少なめに水を入れ、落し蓋をして強火で煮る。煮立ったらアクを取り、裏返して鍋底にこびりつかないようにする。
- ③ ②に砂糖、酒を入れて中火弱で5～6分煮、みりん、しょうゆを加えてほぼ煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 斜めに切り、渦巻きが見えるように器に盛り、ブロッコリー、にんじん、Aを混ぜて添える。

【1人分栄養価】

エネルギー262kcal たんぱく質15.2g 脂質17.7g
炭水化物11.1g カルシウム28mg 食塩相当量0.8g