

野菜のとれる

東くるめの  
野菜レシピ

Part12  
(和食編)

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 —

和食には、『一汁三菜』や『一汁二菜』という考え方があります。

主食のごはんと汁物に、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品と、ビタミン・ミネラルなどがとれる野菜やきのこ・海藻などを使った副菜1～2品を組み合わせると自然とバランスよく栄養のとれる食事になります。

また、1年の中で一番多く収穫される「旬」の時期の野菜は、味もよく栄養価も高くなります。

東久留米市の農家の方は、住宅地内という環境を考えつつ、市民に安全で美味しい野菜をと日々取り組んでいます。地元の食べ物に親しむことは地産地消にもつながります。

東久留米市の、おいしくて安全な地場産の野菜を使って、『一汁三菜』や『一汁二菜』の食事を作ってみませんか？

この旗のあるところで  
地場産野菜が購入できます

※写真の『人参ふりかけごはん』の  
レシピは中にあります

## ふわたまのせごはんメニュー



## 野菜量 126g

エネルギー	602kcal
たんぱく質	20.9g
カルシウム	202mg
鉄	3.7mg
食塩相当量	1.6g
食物繊維	5.4g

## ふわたまのせごはん

朝は主食＋主菜を丼で手軽に！

## 材料(4人分)

ごはん	小丼4杯(800g)
卵	4個
ピーマン	2個(60g)
サラダ油	小さじ4杯(16g)
しらす干し	大さじ4杯(20g)
焼きのり	1枚(3g)



## 作り方

- ①油を熱したフライパンで、よく溶いた卵をフワッと焼く。
- ②細切りしたピーマンはラップに包み、電子レンジでしんなりするまで2分程加熱する。
- ③ご飯の上に①、しらす干し、②、ちぎった焼き海苔をのせる。

## 1人分

エネルギー	445kcal
たんぱく質	13.2g
カルシウム	44mg
鉄	1.8mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.1g

# ブロッコリーのごまマヨネーズ和え

ごまとマヨネーズの  
ハーモニー

## 材料(4人分)

ブロッコリー…小1株(160g) 塩 ……少々  
ごま …… 小さじ2(4g) こしょう… 少々  
マヨネーズ…小さじ4(16g) ミニトマト…8個

## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ②①をマヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえた後、すったごまをふりかける。
- ③器に盛り、ミニトマトを添える。



1人分

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.3g
カルシウム	31mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.1g
食物繊維	2.3g

# 凍り豆腐と冬やさいのみそ汁

凍り豆腐で  
栄養バランスアップ♪

## 材料(4人分)

凍り豆腐(刻みタイプ) …16g だし汁…640ml  
小松菜 ……約1/4束(80g) みそ …… 28g  
人参 …… 1/5本(40g) (大さじ1・1/2強)  
長ねぎ …… 1/2本弱(40g)

## 作り方

- ①小松菜はざく切り、人参は細めの拍子木切り、長ねぎはななめ切りにする。
- ②だし汁を火にかけ、沸騰したら凍り豆腐と①を入れ、煮る。
- ③具がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。



1人分

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.9g
カルシウム	77mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.3g

# 温りんごヨーグルト

皮つきりんごを温めて整腸作用もアップ♪

## 材料(4人分)

りんご …… 1個(200g)  
プレーンヨーグルト…160g

## 作り方

- ①りんごはよく洗い、皮付きのまま8等分にして種を除き、いちよう切りにする。
- ②①を耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで2分程加熱し、ラップをしたまま置く。
- ③ヨーグルトとりんごを混ぜ、器に盛る。



1人分

エネルギー	53kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	50mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0g
食物繊維	0.7g

## 凍り豆腐をいろいろな料理に入れてみよう!

凍り豆腐は日本人に不足しがちなカルシウムや鉄分などのミネラル、たんぱく質を豊富に含む万能食品です。

現在は、写真のようにいろいろな形状のものがあります。

小さいお子さんから高齢の方まで幅広く活用してもらいたい食品ですので、汁ものに入れたり、ひき肉料理に加えたり、大きいものは肉を巻いたり、色々な料理に加えて、是非日常的に取り入れてください。



【100gあたり】

たんぱく質	50.5g
カルシウム	630mg
鉄	7.5mg



# 豆腐ハンバーグメニュー



野菜量 227g

エネルギー	705kcal
たんぱく質	21.6g
カルシウム	230mg
鉄	3.7mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	7.2g

※1日分の栄養価にはご飯1膳分が含まれています。

## 豆腐ハンバーグ

豆腐が入ってさっぱり食べやすい♪

### 材料(4人分)

豚挽き肉	120g	塩	小さじ1/4弱 (1.2g)
木綿豆腐	1/4丁(75g)	こしょう	少々
パン粉(乾燥)	30g	しょう油	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2(6g)	サラダ油	大さじ1/2
玉葱	1/2個分(約130g)	中濃ソース	大さじ1
生椎茸	2枚(30g)	トマトケチャップ	大さじ2
ピーマン	1個(30g)		

### (付け合わせ)

かぼちゃ1切れ しそ1枚  
なす3切れ



### 作り方

- ①玉葱・ピーマン・椎茸はみじん切りにし油で炒め、冷ましておく。
- ②豆腐は水切りしておく。
- ③ボールに豚挽き肉と①・塩・こしょう・しょう油を入れてよく練る。
- ④③に②とパン粉を入れて混ぜ、ハンバーグの形に整える。
- ⑤フライパンに油を入れ、中火で両面焼く。
- ⑥トマトケチャップと中濃ソースを合わせて一煮立ちさせたものをハンバーグにかける。

### 1人分

エネルギー	189kcal
たんぱく質	9.5g
カルシウム	53mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	3.1g
食物繊維	0.9g

# 白菜の和風ミルクスープ カルシウムのとれる和風スープです

## 材料(4人分)

白菜 …………… 3枚(240g) 生姜のすりおろし …………… 小さじ1/3強(2g)  
 長葱 …………… 1/4本(25g) 塩 …… 小さじ1/2弱(2.4g)  
 ベーコン………… 4枚(60g) こしょう…………… 少々  
 和風だし… 3カップ(600ml) 片栗粉…………… 大さじ1/2  
 牛乳………… 1カップ(200ml) 水……………大さじ1



1人分

エネルギー	109kcal
たんぱく質	4.1g
カルシウム	84mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	1.0g
食物繊維	0.9g

## 作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに、長葱は小口切りにする。
- ②鍋に白菜、長葱、ベーコン、水、牛乳、和風だしを入れ、煮込む。
- ③生姜を加え、塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉を加える。

# ほうれん草とさつま芋のごま和え 意外な組み合わせですが、さつま芋の甘みで、おいしい!



1人分

エネルギー	88kcal
たんぱく質	2.6g
カルシウム	92mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.8g

## 作り方

ほうれん草 …… 1束(200g)  
 さつま芋… 中1/2本(120g)

A { 白ごま …… 大さじ2(18g)  
 しょう油 …… 大さじ1(9g)  
 三温糖 …… 大さじ1/2(9g)

- ①ほうれん草は茹でて水にとり、絞って2cmくらいに切る。
- ②さつま芋は4cmくらいのひょうし切りにし、茹でる。
- ③Aを合わせ、①②と合える。

野菜量 62.5g

# 人参ふりかけごはん

表紙の  
ごはんの

材料4人分

ごはん …………… 茶碗4杯  ごま油 …………… 小さじ2  
 人参 …………… 1/2本  しょう油 …………… 小さじ2  
 小松菜 …………… 3茎  三温糖 …………… 小さじ1  
 しらす干し …… 大さじ3  みりん …………… 小さじ1



## 作り方

- ①人参をフードプロセッサーで細かくする(またはおろし金でおろす)。
- ②小松菜は茹でて、みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、①としらす干しを炒める。
- ④火が通ったら、②としょう油、三温糖、みりんを入れ、水分がなくなるまで炒める。ごはんにかける。

エネルギー	49kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	88mg
鉄	1.3mg
食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.5g

# 鮭ときのこの黄金焼きメニュー



**野菜量 178g**

エネルギー	701kcal
たんぱく質	25.3g
カルシウム	224mg
鉄	4.4mg
食塩	2.2g
食物繊維	9.5g

※1日分の栄養価にはみかん1個分が含まれています。

## 鮭ときのこの黄金焼き

きのこのうま味を卵味噌で閉じ込めた風味豊かな魚料理です

### 材料(4人分)

鮭	4切れ	サラダ油	小さじ1
えのきたけ	1/2袋(50g)	卵	1/2個
しめじ	1/2パック(50g)	サラダ油	大さじ4
まいたけ	1/2パック(50g)	白みそ	18g(大さじ1)
玉ねぎ	1/2個(100g)		
人参	1/4本(50g)		

### 作り方

- ① えのきたけ、しめじ、まいたけをほぐす。玉ねぎは薄切、人参はせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し①を軽く炒める。
- ③ 溶いた卵にサラダ油を少量ずつ加えよく混ぜ、マヨネーズ状になったら、白みそと合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートにのせた鮭の上に④をかけシートで包む。
- ⑥ ⑤を200℃に温めておいたオーブンで12分焼く。



### 1人分

エネルギー	226 kcal
たんぱく質	13.9 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.9 mg
食塩相当量	0.7 g
食物繊維	2.4 g



# 里芋ご飯

ひと手間加えて揚げた里芋が、  
ほっくりして美味しいご飯です

## 材料(4人分)

米……………	2合(300g)	A	酒……………	小さじ1
里芋…………	4個(200g)		砂糖…………	小さじ2
揚げ油…………	適量		しょうゆ…………	小さじ2
鶏もも肉…………	40g		だし汁…………	50ml
			さやいんげん…	4本(20g)

## 作り方

- ①米を炊く。
- ②里芋は皮をむき、1.5cm角に切る。さやいんげんは茹でて、小口切りにする。
- ③180℃の油で里芋を4〜5分きつね色になるまで揚げる。
- ④鍋にAを熱し、小さ目に切った鶏肉を煮る。
- ⑤炊き上がったご飯に③、④を汁ごと加え混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を茶碗に盛り付けさやいんげんを添える。

## 1人分

エネルギー	355kcal
たんぱく質	7.6g
カルシウム	14mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	2.0g

# 切干大根の和え物

切干大根を戻すだけで  
お手軽に食べられます

## 材料(4人分)

切干大根……………	16g	A	練りごま…	大さじ1(15g)
小松菜…	1/2束(150g)		砂糖……………	小さじ2
キャベツ…	1枚(50g)		しょうゆ……………	大さじ1/2
			だし汁……………	小さじ2
			白炒りごま	小さじ2(4g)

## 作り方

- ①切干大根はよく洗い、水に5分ほど浸けて戻し、水分を絞って食べやすい大きさに切る。
- ②小松菜は2cm幅、キャベツは短冊切りにする。
- ③②を茹でて冷水にとり、水分を絞る。
- ④Aを合わせ、①、③、白炒りごまを混ぜ合わせる。

## 1人分

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	147mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.4g

# 根菜汁

食物繊維たっぷり！根菜はからだを温めてくれます

## 材料(4人分)

大根……………	3cm(90g)	A	だし汁…	560ml
人参……………	1/4本(50g)		酒……………	小さじ1
ごぼう……………	1/4本(45g)		塩……………	小さじ1/4
れんこん……………	1/2節(75g)		しょうゆ…	小さじ2
こんにやく……………	40g			
みつば……………	1株(15g)			

## 作り方

- ①大根、人参、れんこんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ②こんにやくは色紙切りにし、下茹でする。
- ③だし汁に①と②を入れ煮て、Aを入れて味をととのえる。
- ④③に3cm幅に切ったみつばを加えて仕上げます。

## 1人分

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.0g
カルシウム	25mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.8g
食物繊維	2.0g

# 朝ごはんにも しっかり野菜を食べよう！

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。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。血糖値の急な上昇を抑える  
ためにも、朝にも野菜を食べる習慣を身につけましょう。

1日の大人の  
摂取目標：350g以上

緑黄色野菜 120g  
淡色野菜 230g

1日の子供の  
摂取目標：250g以上

緑黄色野菜 90g  
淡色野菜 160g

## 意外に簡単！和食に使えるだし汁作りにチャレンジ

### 肴かつおだし…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、はさみで切りこみを入れる
- 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
- ⑤ 黄金色のだしの出来上がり



### 厚削り節…できあがり800ml

水 …………… 1000ml  
昆布 …………… 5cm位1枚  
かつお節（厚けずり節）………… 10g

- ① 昆布と厚削り節を水に入れ30分位おき、中火にかける
- ② 沸騰直前に昆布を取り出し、弱火で5分位煮る
- ③ アクをとり、火を止めて5分ほどおいてこす

### にぼし…できあがり800ml

水 …………… 1000ml  
にぼし …………… 大きめ12～13本

- ① にぼしの頭と腹わたを取り除き、二つに裂く
- ② 水に10分位つけ、中火にかける（時間があれば長く浸けておく⇒うまみがでる）
- ③ アクをとり、5分位煮てから火を止めて、こす