

もう一度  
食べたいリクエストメニュー  
Recipe レシピ

東久留米市 四課栄養士会 福祉保健部健康課・障害福祉課、教育部学務課、子ども家庭部子育て支援課

東くるめの野菜レシピの発行は、おかげさまで今年15回目を迎えました。

今回のテーマは「もう一度食べたい」ということで、過去14回発行したレシピの中から、皆様の「作ってみておいしかった」という声のあったレシピや、わたしたちの「もう一度紹介したい」レシピを掲載しています。ご家庭でも、「もう一度」を味わってみてください。

くるめ  
ピラフ

## 栄養価(1人分)

エネルギー	354kcal
たんぱく質	6.9g
カルシウム	24mg
鉄分	1.1mg
塩分	1.7g

## 炊飯器でお手軽!

東久留米特産の  
大根・ほうれん草を  
使っています

野菜量: 52.5g

## 材料(4人分)

- 米……………300g(2合)
- 大根……………150g(5cm)
- ほうれん草……60g(1/3束)
- ベーコン………50g(3枚)
- バター……………5g

A

コンソメ……………6g(1個)  
 カレー粉…1g(小さじ1/2)  
 バター……………15g  
 塩……………3g(小さじ1/2)



## 作り方

- ① 大根はさいの目、ベーコンは細切りに切る。
- ② 炊飯器に米とAの調味料、①を入れ、水を炊飯器の2合の分量のところまでいれて炊く。
- ③ ほうれん草は茹でて細かく切り、バターで炒める。
- ④ ②が炊き上がったなら、そこに③を混ぜてできあがり。

こちらの **スープ2品** は、

## 「しおかるくるめスープ」

レシピールフレット  
からの紹介です。

東久留米市では  
高血圧予防のために、  
塩分1g以下で野菜たっぷりの  
“考えて食べる適塩汁”  
「しおかるくるめスープ」を  
作成しました。



\* 「しおかるくるめスープ」の条件等  
詳しくはこちらから



◀ 市HP  
レシピール  
（しおかるくるめスープ）

スープ

## かぼちゃとベーコンの ミルクスープ

### 材料(4人分)

- かぼちゃ…… 300g(1/4個)
- コンソメ…… 2.5g(1/2個)
- 玉ねぎ…… 120g(1/2個)
- 水…… 400ml(2カップ)
- いんげん…… 50g(10本)
- 牛乳…… 200ml(1カップ)
- ベーコン…… 60g(4枚)
- 塩…… 1g
- オリーブ油…… 12g(大さじ1)
- こしょう…… 少々



野菜量: 117.5g

### 作り方

- 1 かぼちゃはところどころ皮をむき、1.5cm角に切る。  
(電子レンジ(600W)で約2分ほど加熱後に切ると  
簡単で、時短になります)
- 2 玉ねぎは1.5cm角切り、いんげん・ベーコンは1.5cm幅に  
そろえて切る。
- 3 鍋にオリーブ油をひきベーコンを炒める。全体に油が  
まわったら、玉ねぎ・かぼちゃ・いんげんの順に炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- 4 かぼちゃに火が通ったら牛乳を加え、かぼちゃを軽くつぶしながら混ぜ温める。
- 5 塩・こしょうで味を調える。

かぼちゃが  
たっぷり食べられる  
スープです

### 栄養価(1人分)

エネルギー 192kcal  
たんぱく質 5.7g  
カルシウム 81mg  
鉄分 0.9mg  
塩分 0.9g

## お手軽ワンタンスープ

### 材料(4人分)

- 水…………… 600ml(3カップ)
- 顆粒中華だし… 3g(小さじ1)
- 豚肉(薄切り)… 40g
- サラダ油… 4g(小さじ1)
- もやし… 40g(1/5袋)
- にら… 20g(1/5束)
- 白菜… 1枚(80g)
- 人参… 1/5本(40g)
- ワンタンの皮… 8枚(40g)
- こしょう… 少々
- ごま油… 小さじ1(4g)

### A

- 酒…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/6(1g)
- しょうゆ… 小さじ1(6g)

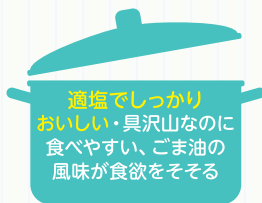


野菜量: 45g



### 作り方

- ① 豚肉はせん切りにする。
- ② もやしはさっと洗い、にらは3cm幅に切り、白菜・人参・ワンタンの皮は短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひき①を炒め、中華スープを加え煮立ったら、野菜を入れる。
- ④ 火が通ったら、Aとワンタンの皮を入れる。
- ⑤ こしょうで味をととのえ、最後にごま油をまわし入れる。



適塩でしっかり  
おいしい・具沢山なのに  
食べやすい、ごま油の  
風味が食欲をそそる

### 栄養価(1人分)

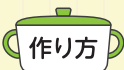
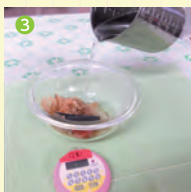
エネルギー	71kcal
たんぱく質	3.6g
カルシウム	18mg
鉄分	0.4mg
塩分	0.9g

簡単!  
だしのとり方

## かつお節と昆布の合わせだし

### 材料(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、はさみで切り込みを入れる。
- 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!

だしは基本的にかつお節、昆布、煮干しなどを煮だして作ります。これらを合わせて作ったものを合わせだしと言います。

もちろん単品のだしでも十分活用できますが、かつおだしと昆布だしを合わせることで、動物性のうま味と植物性のうま味の相乗効果が生まれ、幅広い料理に活躍します。

また、だしのうま味が料理に加わると、塩分が少なくてもおいしく感じる事ができるので、だしを活用することは減塩にも繋がります。

## じゃこピーマン

### 材料(4人分)

- ピーマン …………… 150g(1袋)
- ちりめんじゃこ …… 15g(大さじ3)
- サラダ油 …………… 8g(小さじ2)
- みりん …………… 6g(小さじ1)
- しょうゆ …………… 6g(小さじ1)
- 白ごま …………… 6g(小さじ2)



ピーマン1袋使い切り!!

野菜量: 37.5g

### 作り方

- ① ピーマンは半分に切り、ヘタと種を取って、5mmの細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、ピーマンを入れ軽く炒め、さらにちりめんじゃこを入れる。
- ③ 最後にみりん・しょうゆ・白ごまを加え、さっと炒める。



### 栄養価(1人分)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	42mg
鉄分	0.4mg
塩分	0.5g

## タマトマトマピーチーズ焼き

### 材料(4人分)

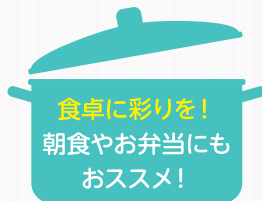
- ほうれん草… 40g(1/5束)
  - マヨネーズ… 8g(小さじ2)
  - 玉ねぎ… 50g(1/4個)
  - プロセスチーズ… 40g
  - ピーマン… 15g(1/2個)
  - 卵… 150g(3個)
  - トマト… 40g(1/4個)
- A
- 豚ひき肉… 40g
  - サラダ油… 1.2g(適量)
  - 塩… 1g(小さじ1/6)
  - こしょう… 少々
- トマト
- ケチャップ… 15g(大さじ1)
  - 中濃ソース… 6g(小さじ1)
  - 赤ワイン… 6g(小さじ1)
  - 砂糖… 1.52g(小さじ1/2)



野菜量: 36.25g

### 作り方

- ① ほうれん草は下茹でし2~3cmに切っておく。ピーマン・トマトはサイコロ大にする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、薄切りにした玉ねぎ・豚ひき肉を炒め、塩・こしょうする。
- ③ ボウルに溶き卵・①・②、サイコロ大に切ったプロセスチーズ・マヨネーズを混ぜて耐熱容器に入れる。
- ④ オーブントースター(180℃)で13分、焦げ色がつくまで焼く。
- ⑤ 鍋にAを入れて加熱し、ソースを作り④の上にかける。



### 栄養価(1人分)

エネルギー	145kcal
たんぱく質	9.2g
カルシウム	93mg
鉄分	1.0mg
塩分	0.9g



# かわりお好み焼き

## 材料(4人分)

- ご飯…… 600g(茶碗4杯)
- キャベツ…… 150g(3枚)
- 長ねぎ…… 50g(1/2本)
- ツナ缶…… 80g(1缶)
- ほうれん草…… 120g(2/3束)
- 卵…… 150g(3個)
- 塩…… 2g(小さじ1/3)
- 削り節…… 10g
- 片栗粉…… 13.5g(大さじ1.5)
- サラダ油…… 12g(大さじ1)
- 青のり…… 2g
- マヨネーズ…… 適宜
- 中濃ソース…… 適宜
- トマトケチャップ…… 適宜



野菜量: 80g

## 栄養価(1人分)

エネルギー	399kcal
たんぱく質	15.0g
カルシウム	68mg
鉄分	2.3mg
塩分	1.4g

味はお好み焼き、食感は焼きおにぎり!?  
ごはんにしみた削り節のうま味が後を引く

## 作り方

- ① キャベツは千切り、長ねぎはみじん切りにする。  
ツナ缶は缶汁を切り、ほぐす。
- ② ほうれん草はさっと茹でて水気を切り、2cm程度に切る。
- ③ ボウルにご飯を入れ軽くつぶし、①・②・溶き卵・塩・削り節・片栗粉を混ぜる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をひき、③をこんがり焼く。
- ⑤ お好みにマヨネーズやソース、ケチャップ、青のりなどをかける。

{ ツナ缶はまぐろ水煮で計算  
トッピング調味料は  
各大さじ1/4で計算 }

東久留米市内では、季節ごとにいろいろな種類のおいしい野菜が出回り、農家さんの直売所で購入することができます。消費者にとって身近な場所で購入できる野菜は、新鮮で安く手に入り、また輸送コストがかからないので、SDGsの取り組みにつながります。

SDGsといえば、食品ロスの削減も身近に取り組めることの一つです。

今回のレシピは、東久留米の新鮮な野菜を残さず使い切れるよう「使いきりマーク」を付けています。

このマークは、「1つのメニューで野菜1袋使い切り」や「2つのメニューで野菜1本使い切り」を表しています。ぜひご活用ください。



このほりのあるところで地場産野菜が購入できます。

# 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。



### 栄養バランスのとれた食事とは・・・

「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事をとることで、バランスよく栄養素や食品が摂れます。

#### 副菜 (1~2品)

身体の調子を整える  
もとなる

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

身体をつくる  
もとなる

#### 主菜 (1品)

肉、魚、大豆及び  
大豆製品等を  
主材料とする料理

#### 主食

エネルギーの  
もとなる

ご飯、パン、めん、  
パスタ等の穀類を  
主材料とする料理

#### 汁物



## 野菜をしっかりと食べましょう！

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。

1日の野菜摂取目標は、**大人350g**です。

この目標は、朝もしっかり野菜を食べないとなかなか達成することができません。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。

野菜には血糖値の急な上昇を抑える役割もありますので、

**朝もしっかり野菜を食べる習慣を身に付けましょう。**



## 鶏肉と大根の春雨煮

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉……………150g
- サラダ油……………4g(小さじ1)
- 大根……………250g
- 豆板醤……………6.4g(小さじ1/4)
- 大根の葉……………25g
- 水又はだし汁…200ml(1カップ)
- 赤ピーマン…20g(1個)
- うずら卵……………40g(4個)
- 干しいたけ…4g(1枚)
- 春雨……………30g
- 車麩……………10g(1個)
- 長ねぎ……………50g(1/2本)
- しょうが…2.4g(1かけ)

### A

- しょうゆ…36g(大さじ2強)
- 砂糖……………9g(大さじ1)
- 酒……………15g(大さじ1)
- みりん……………6g(小さじ1)



野菜量: 86.25g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	9.6g
カルシウム	50mg
鉄分	1.2mg
塩分	1.1g

染みた大根が  
おいしさを  
引き立てます

### 作り方

- 1 鶏肉は2cm角に切る。
- 2 大根は乱切りにする。葉は小口切りにして茹でる。赤ピーマン・戻した干しいたけはせん切り、長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- 3 春雨は下茹で後4cmに切り、車麩はぬるま湯で戻し、一口大に切り、水気を絞っておく。
- 4 中華鍋にサラダ油を熱し、長ねぎ・しょうが・豆板醤・干しいたけ・鶏肉の順に炒める。
- 5 大根を加えさっと炒め、水を加えてあくを取りながら加熱する。
- 6 うずら卵・春雨・車麩・赤ピーマンを加え、合わせておいた調味料Aを入れ、味をなじませる。
- 7 ⑥を皿に盛り付け、大根の葉を添える。

「モロヘイヤの卵とじ」と  
「鶏肉と大根の春雨煮」で  
長ねぎ！本使い切り!!



## モロヘイヤの卵とじ

### 材料(4人分)

- 卵……………3個
- そうめん……………20g
- モロヘイヤ…50g(1/2束)
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 人参……………25g(1/5本)
- だし汁…100ml(1/2カップ)
- 長ねぎ……………50g(1/2本)

### 作り方

- 1 モロヘイヤは1cm幅、人参は短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- 2 そうめんは半分折り、下茹でしておく。
- 3 だし汁と調味料で人参を煮て、やわらかくになったら長ねぎとモロヘイヤを入れる。
- 4 ③にそうめんを入れる。
- 5 溶きほぐした卵を回し入れ、好みの固さに仕上げる。



野菜量: 31.25g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	5.9g
カルシウム	61mg
鉄分	0.8mg
塩分	0.7g

栄養満点!  
モロヘイヤを食べて  
夏バテ防止

## 小松菜と豚肉のみそ炒め

### 材料(4人分)

- 豚こま肉……………200g
- 小松菜……………300g(1束)
- 人参……………100g(1/2本)
- サラダ油……………12g(大さじ1)
- しょうが……………5g(小さじ1)
- にんにく……………5g(1かけ)

- A
- みそ……………18g(大さじ1)
  - 砂糖……………9g(大さじ1)
  - しょうゆ……………18g(大さじ1)
  - 酒……………5g(小さじ1)



### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜は食べやすい大きさに切り、人参はせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、すりおろしたしょうが・にんにくを炒める。
- ④ ③に豚肉・人参・小松菜の順に加え、炒める。
- ⑤ 最後にAを加え、全体に味をからませる。

小松菜! 束使い切り!!



野菜量: 102.5g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	187kcal
たんぱく質	9.3g
カルシウム	143mg
鉄分	2.7mg
塩分	2.4g

カルシウム・鉄が豊富な小松菜!  
子どもたちも大好きなメニューです

## 小松菜蒸しケーキ

### 材料(5合用炊飯器1台分)

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| <b>A</b>       | <b>B</b>           |
| 小麦粉……………150g   | 小松菜……………1/2袋(100g) |
| スキムミルク……………20g | プレーンヨーグルト……………50g  |
| 重曹……………小さじ1/2  | 卵……………2個           |
|                | 砂糖……………50g         |
|                | サラダ油……………大さじ3      |



### 作り方

- ① Aの粉類を合わせてふるっておく。
- ② 小松菜は洗ってざく切りする。
- ③ ミキサーにBを入れ液状になったらボウルにあげる。
- ④ ③の中に①の粉類を加えて、泡だて器でしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ 炊飯器の内側にサラダ油小さじ1/2(分量外)を塗り、④を入れて炊飯スイッチを入れる。保温に切り替わったら竹串で中央をさしてみて、火が通っているか確認する。(生焼きの場合は、再度スイッチを入れて保温になるのを待つ)
- ⑥ 釜から取り出し冷ます。  
(注) 高圧のかかる一部炊飯器では、作れない場合があります。蒸し器で蒸すとよりふっくら仕上がります。

野菜量: 10g

### 栄養価(1/10切れ分)

エネルギー	129kcal
たんぱく質	3.5g
カルシウム	57mg
鉄分	0.5mg
塩分	0g

東久留米の代表的な野菜「小松菜」の歯しのデザートメニュー、アレンジ次第で色々な楽しみ方を