

親子でクッキングレシピ

オープンいなり（4人分）

油揚げ	4枚（120g）
A	
出し汁	300ml
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごはん	400g
B	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
白ごま	6g
きゅうり	15g
桜でんぶ	4g
ミニトマト	30g
卵	1/2個
塩	0.2g
サラダ油	小さじ1/2

<作り方>

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋を開く。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ煮立ったら中火で15分ほど煮て煮含める。
- ② きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。卵と塩を混ぜ、サラダ油を引いて中火で熱したフライパンで炒り卵にする。Bを混ぜる。
- ③ ボウルにごはん、Bの合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。
- ④ ①の汁気を切って③を詰める。
- ⑤ きゅうり、桜でんぶ、ミニトマト、炒り卵をそれぞれのせる。

揚げない酢鶏（4人分）

鶏もも肉	280g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
ピーマン	60g
しいたけ	30g
A	
水	100ml
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。にんじんは皮をむいて、一口サイズの乱切りにして下茹でする。ピーマンはへたを落として種を取り除き、一口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし一口サイズに切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉をこんがり焼く。
- ④ 鶏もも肉を一旦取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたらにんじん、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑤ ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら鶏もも肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。

簡単ナムル（4人分）

きゅうり	120g
にんじん	80g
もやし	100g
ごま油	小さじ2
A	
しょうゆ	大さじ1
すりごま	小さじ1
かつお節	0.5g
砂糖	小さじ1
こしょう	少量

<作り方>

- ① きゅうりは千切りする。にんじんは皮をむいて千切りする。
- ② フライパンにごま油を引いて中火にかけ、きゅうり、にんじんをしんなりするまで炒めたら、もやしを加えてさっと炒める。
- ③ Aを加えて和える。

親子でクッキングレシピ

デコレーションすし	
4人分	
ごはん	800g
A 酢	大さじ2と2/3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ4/5
にんじん	60g
鶏ひき肉	100g
B 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ4
きぬさや	40g
卵	2個
C 砂糖	小さじ1と1/3
塩	少々
サラダ油	小さじ1

<作り方>

- ① ご飯を炊く。熱いうちにAの合せ酢を加えて、酢飯を作る。
- ② にんじんは型抜きして茹で、残りはみじん切りにする。（後でみじん切りはひき肉と炒める）
- ③ きぬさやは筋を取って茹で、飾り用は斜めに切り残りは千切りにする。
- ④ フライパンを熱し、ひき肉とみじん切りにしたにんじんを入れて炒めてBで調味しそぼろを作る。
- ⑤ 卵をよくほぐしてCを加える。フライパンに油を入れて熱して薄焼きにし千切りにする。
- ⑥ 型に半量の酢飯、そぼろ、千切りのきぬさや、残りの酢飯、薄焼き卵の順で重ねラップをして押す。
- ⑦ 型とラップをはずし、残りのにんじんときぬさやを飾る。

ヨーグルトのパフェ	
4人分	
コーンフレーク	20g
キウイフルーツ	60g
バナナ	100g
黄もも缶	60g
プレーンヨーグルト	150g
砂糖（ヨーグルト用）	大さじ1
ミント葉	適量

<作り方>

- ① キウイ、バナナ、黄もも缶は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、黄もも缶を混ぜ、トッピング用に少し取っておく。
- ③ プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜておく。
- ④ 器にコーンフレーク、フルーツ、ヨーグルトの順に重ねて盛りつけ、最後にトッピング用に取っておいたフルーツをのせる。

1人分の栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
デコレーションすし	458	14.8	34	1.6
ヨーグルトのパフェ	44.0	2.6	34	1.1

親子でクッキングレシピ

焼き春巻き	
4人分	
鮭水煮缶	1缶
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
きくらげ(乾)	3g
卵	1個
塩	小さじ1/6
砂糖	大さじ1/2
春巻きの皮	8枚
プロセスチーズ	80g
A 薄力粉	小さじ2
水	大さじ1
油	大さじ4
リーフレタス	適量

<作り方>

- ①鮭缶は水気を切り、粗くほぐす。
玉ねぎは薄切りにピーマンはへたと種を除き千切りにする。
きくらげは水で戻して千切りにする。
- ②ボウルに①と溶いた卵、塩、砂糖を入れて良く混ぜ合わせ8等分する。
- ③春巻きの皮に棒状に切ったチーズと②をのせ巻く。
巻き終わりに合せたAをぬり、止める。
- ④フライパンに油を熱し③を両面じっくりと焼き、器に盛りリーフレタスを添える。

れんこんとひじきのカレーきんぴら	
4人分	
れんこん	250g
芽ひじき(乾)	8g
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
削り節	4g
炒りゴマ	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ①れんこんは2mm厚さのちょう切りにし、酢水にさらし水気を切る。
芽ひじきは水で戻す。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った芽ひじきをしっかり炒める。
- ③②にれんこんとAを加え全体を混ぜる。
ふたをして中火で約4分加熱する。
- ④③のふたを外し水分がほぼなくなるまで炒め合わせ、ゴマを加え器に盛る。

1人分の栄養価

	たんぱく質	脂質	塩分相当量
	g	g	g
焼き春巻き	17.2	22.4	1.1
カレーきんぴら	2.7	3.0	0.5



毎月19日は「食育の日」です

お子さんは学校に行く前に朝食を食べていますか？

健康な身体をつくるには1日3回の食事がとても大切です。とくに小さな子供は乳幼児期の頃から良い食習慣を身につけることは将来の生活習慣病の予防にもつながります。毎月19日は家族と一緒に日頃の食事を見直してみませんか。



<参考レシピ>

キャベツを沢山食べたい時にどうぞ

キャベツのコールスロー風	
4人分	
キャベツ	280g
きゅうり	60g
塩	小さじ2/3
コーン(冷凍)	20g
A マヨネーズ (ハーフ)	大さじ1と1/3
はちみつ	小さじ2/3
レモン汁	大さじ1と1/3

- ①キャベツときゅうりは千切りに。塩で軽くもんで水分を十分に絞り、コーンは茹でて冷まします。
- ②Aをボウルに入れてまぜ、材料と合せてなじませます。

1人分の栄養価			
エネルギー	49Kcal	タンパク質	1.3g
炭水化物	8.5g	食塩相当量	0.6g

彩りのよい混ぜご飯です

しらすと柴漬けのごはん	
4人分	
ご飯	茶碗4杯分
枝豆むき身	40g
しば漬け	40g
シラス干し	20g

- ①柴漬けは細かく切り、枝豆は鞘から豆を出します。
- ④ご飯に、枝豆、柴漬け、シラス干しを加えて混ぜます。器に盛ります

1人分の栄養価			
エネルギー	309Kcal	タンパク質	7.5g
炭水化物	63.5g	食塩相当量	0.6g

簡単に作れます

かぼちゃとレーズンのサラダ	
4人分	
かぼちゃ	300g
レーズン	25g
ヨーグルト	100g
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ2

- ①ボウルにレーズン・ヨーグルトを入れて混ぜ、30分置く。かぼちゃは1.5cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで5~6分加熱する。
- ② ①に②を加えて混ぜ合わせる。

1人分の栄養価			
エネルギー	108Kcal	タンパク質	2.5g
炭水化物	23g	食塩相当量	0.5g

北茨城市民の1日平均食塩摂取量 (H29)

	北茨城市	目標値
男性	11.6g	8.0g
女性	11.1g	7.0g



健康づくりスローガン
私達の健康は私達の手で
北茨城市食生活改善推進連絡会

