

With コロナ

食推さんのおうちごはん

～組み合わせ上手でおいしく食べよう～



- ・子育て世代
- ・働き世代
- ・シニア世代

の困りごとを解決！



昭和町 **しょく** 生活改善 **すい** 推進員会





まえがき

食推とは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、我が家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行っているボランティア団体です。毎年、おやこ食育教室や高齢者の教室ではバランスの良い食事のお話や、調理実習を行ってききましたが、コロナ禍には難しく、健康でいきいきとした地域づくりを目指している食推として「私達に出来ることは何か」と皆で考えました。

地域のようにすを考えると、在宅時間が増えたり、買い物の機会が減ったりと、それぞれ世代ごとに困っていること、健康課題の違いに気が付きました。そこで、仕事と子育ての両面が大変ななかでも簡単に作れるメニュー、テイクアウトやお惣菜に＋1品することで食事バランスが整うメニュー、家によくある食材にちょっとした工夫で美味しく楽しく食べることのできるメニューを集めました。皆さまの食生活がより豊かになるようなおすすめヒントが満載のこの冊子を作りました。食生活の大切さ、食の楽しみ方を見つけられるように、皆さまのお役に立てていただければと願っています。

令和4年3月 昭和町食生活改善推進員



も く じ

子育て世代の皆さまへ

かんたん調理に+ひと工夫

- ・ 野菜のココット
- ・ カレースープ
- ・ おかかバターコーンおにぎり
- ・ 和風ロールサンド
- ・ カップ蒸しパン
- ・ しらすチップス&チーズチップス

働き世代の皆さまへ

中食+1品でバランス良く

- ・ ブロッコリーのチーズのせ
- ・ 大根と卵のトロみスープ
- ・ きのこのしょうゆ和え
- ・ ぷるぷる卵豆腐
- ・ にんじんナポリタン風
- ・ 青菜のツナ和風和え

シニア世代の皆さまへ

いつもの食材に+ひと手間でおいしく

- ・ 鮭と青梗菜の豆乳煮
- ・ 豚しゃぶ肉のホイル焼きマスタードマヨ味
- ・ かぼちゃの簡単レンチンきなこ和え
- ・ 厚揚げのネギソース
- ・ チーズリゾット
- ・ 焼きバナナのカラメルソース

食推から子育て世代の皆さまへ

かんたんメニューに ^{プラス} + ひと工夫

- 共働きのおうちが増え、朝ごはんを用意するのが大変
- 習い事の種類も増え、子どもも忙しい
- 生活スタイルがバラバラで家族揃って食事をするのが難しい
- 食事の準備が間に合わず、夕食前にお菓子を食べちゃう



- いつものお料理にちょい足してアレンジを楽しもう♪
- カット野菜や冷凍食品などを上手に使おう♪
- 作り置きができるスープや、冷凍できるメニューを活用しよう♪
- お休みの日にはおやこで楽しくお料理してみませんか？
- おやつも大事な栄養補給です



野菜のココット



1人あたり
エネルギー:112kcal たんぱく質:8.6g
脂質:6.9g 炭水化物:5.5g
カルシウム:72mg 食塩相当量:2.2g

材料(1人分)

- ・キャベツ (冷蔵庫に残っている野菜なんでも OK) … 65g
- ・卵 … 1個
- ・マヨネーズ … 小さじ 1/2~1
- ・こしょう … 少々

作り方

- ① キャベツを耐熱皿に入れ、中央に卵を落とし、こしょうをふる。
- ② ①の上に編み目状にマヨネーズをかける。
- ⑥ オーブントースターで5~6分焼く。もしくは黄身に穴をあけ、レンジ 600W で2分程度加熱する。

☆食推からメッセージ☆

カット野菜の千切りキャベツや、冷蔵庫に残ってる野菜を使ってみて♪

材料(2人分)

- ・ウインナー … 2本
- ・ミックスベジタブル … 40g
- ・玉ねぎ … 1/4 個
- ・水 … 400cc
- ・コンソメ … 小さじ1
- ・カレー粉 … 小さじ1
- ・しょうゆ…2~3 滴(隠し味程度)

作り方

- ① 玉ねぎとウインナーをお好みのサイズに切る。
- ② 材料を全て鍋に入れ、強火で3分煮る。

カレースープ



1人あたり
エネルギー:90kcal たんぱく質:3.4g 脂質:6.6g
炭水化物:6.3g 食塩相当量:0.5g

☆食推からメッセージ☆

子どもが大好きなカレー粉でいつもの野菜スープが変身！とっても簡単です！

おかかバター コーンおにぎり



1人あたり
エネルギー:263kcal たんぱく質:5.8g 脂質:5.0g
炭水化物:51.5g 食塩相当量:0.5g

材料(1人分)

- ご飯 … 1 杯分
- コーン … 大さじ2
- バター … 5g
- かつお節 … 2g
- しょうゆ … 小さじ2/3

作り方

- ① バターをご飯の上に乗せ、レンジで温める。
- ② ①とその他の材料を混ぜておにぎりにする。

☆食推からメッセージ☆

冷めてもレンジで温めればおいしくなります!作り置きできちゃう!

材料(4人分)

- サンドイッチ用食パン … 8枚
- スライスチーズ … 4枚
- 焼きのり … 2枚
- きゅうり … 1/2本
- マヨネーズ … 小さじ2
- かにかまぼこ … 8本

作り方

- ① きゅうりはパンの幅に合わせて棒状に切り、スライスチーズは半分に、のりは食パンに合わせて1/4枚に切る(フォークで穴をあけるとgood☆)。
- ② まな板にラップを広げ、食パンをのせる。マヨネーズをぬり、その上に海苔、チーズ、きゅうり、ほぐしたかにかまぼこをのせ、のり巻きのように巻く。
- ③ 端をとめ、なじませてから食べやすい大きさに切ります。

和風ロールサンド



1人あたり
エネルギー:173kcal たんぱく質:10.0g
脂質:7.7g 炭水化物:18.3g
カルシウム:150mg 食塩相当量:1.4g

☆食推からのメッセージ☆

一緒に切ったり、貼ったり、巻いたり♪
休日におやこでどうぞ♪

カップ de 蒸しパン



1人あたり
エネルギー:250kcal たんぱく質:4.9g 脂質:2.9g
炭水化物:53.0g カルシウム:82mg 食塩相当量:0.3g

☆食推からメッセージ☆

チョコやジャムを入れ、楽しんで作って
ね♪洗い物が少なくて楽ちんですよ！

材料(1人分)

- ・ホットケーキミックス… 大さじ3
- ・牛乳 … 大さじ3
- ・バナナ … 1本

作り方

- ① バナナを3枚スライスする。
- ② 残りのバナナをフォークでよく潰す。
- ③ コーヒーカップ等にホットケーキミックスと牛乳を入れ、だまがなくなるまでよく混ぜたら②を加え、さらによく混ぜる。
- ④ ③の上に①のをせ、ラップをふんわりかける。
- ⑤ レンジ 600W で 1 分 30 秒加熱する。

※竹串で加熱が十分か確認しましょう※

材料(2人分)

☆しらすチップス

- ・しらす干し…50g
- ・いり黒ごま…小さじ1

☆チーズチップス

- ・乾燥桜エビ…6g
- ・ピザ用チーズ…60g

作り方

☆しらすチップス

- ① オブ ツートに材料を混ぜながら広げる。
- ② ①の上にさらにオブ ツートを乗せ、めん棒でのばし、薄く平らにする。
- ③ ②のオブ ツートを外し、レンジ 600W で 4 分加熱し乾燥させる。
- ④ 冷めたら好みの大きさに割る。

☆チーズチップス

- ⑤ オブ ツートに、チーズを広げる。
- ⑥ チーズの上に、桜エビを散らす。
- ⑦ レンジ 600W で 4 分加熱し乾燥させる。
- ⑧ 冷めたら好みの大きさに割る。

しらす& チーズチップス

おやつ



しらすチップス☆1人あたり

エネルギー:30kcal たんぱく質:4.7g 脂質:1.3g
炭水化物:0.3g カルシウム:65mg 食塩相当量:0.6g

チーズチップス☆1人あたり

エネルギー:90kcal たんぱく質:7.5g 脂質:6.1g
炭水化物:1.3g カルシウム:160mg 食塩相当量:0.2g

☆食推からメッセージ☆

育ち盛りのお子さんに、カルシウムが
いっぱいといれるおやつをどうぞ☆

食推から働き世代の皆さまへ

お惣菜やテイクアウト(中食)に^{プラス} 1品でバランス良く

ランチと言えば…からあげ弁当、牛丼、ハンバーガー、ラーメンなど単品になりがちで、野菜が不足しがち。



野菜は1日350g、両手いっぱいとることが目安です。



電子レンジで簡単にできる副菜をプラスして栄養バランスを整えましょう！
茹でたり、炒めることで野菜のかさが減り、量を取りやすくなります。また、
カット野菜や冷凍野菜を使うことで時短調理になり、手軽に野菜がとれます。



ストレス解消には適度な運動（10分程度の早歩きでもOK）と
十分な睡眠（睡眠前のストレッチで質の良い眠りを）も
大切です！体も心も健康に！



ブロッコリーの チーズのせ



材料(4人分)

- ・ブロッコリー … 1房
- ・ピザ用チーズ … 50g
- ・塩こしょう … お好みで

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、耐熱皿にのせ、その上にチーズをまんべんなくかける。
- ② ふんわりラップをかけてからレンジで600W3分温める。
- ③ お好みで塩こしょうをかける。

1人あたり
エネルギー:57kcal たんぱく質:5.6g
脂質:2.9g 炭水化物:4.6g
カルシウム:73mg
食物繊維:3.2g 食塩相当量:0.2g

☆食推からのメッセージ☆

レンジで生のブロッコリーが調理できます！
茹でるより楽ちんなのでおすすめです♪

材料(2人分)

- ・大根 … 100g
- ・卵 … 1個
- ・しいたけ … 1枚
- ・小ねぎ … 1本
- ・水 … 180ml
- ・鶏がらスープの素 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ① 大根はすりおろし、しいたけは薄切り、小ねぎは小口切りにする。
卵は溶いておく。
- ② 器に水、鶏がらスープの素、しょうゆ、しいたけを入れ、ラップをしてレンジ600Wで2分加熱する。
- ③ ②へ大根おろしを加えてさらに1分加熱する。
- ④ ③へ溶き卵をまわし入れ、1分加熱し、小ねぎをちらして完成。

大根と卵の とろみスープ



1人あたり
エネルギー:56kcal たんぱく質:4.5g
脂質:3.2g 炭水化物:3.4g
食塩相当量:0.4g

☆食推からのメッセージ☆

いつもの卵スープに大根おろしをプラスする
だけで野菜がもっととれちゃう！

きのこのしょうゆ和え



1人あたり
エネルギー:56kcal たんぱく質:3.2g
脂質:2.6g 炭水化物:7.8g
食物繊維:4.0g 食塩相当量:0.7g

材料(4人分)

- ・しいたけ … 4個
- ・しめじ … 2パック
- ・赤ピーマン … 1個
- ・塩 … 少々
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・豆板醤 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ2

作り方

- ① ししいたけ、赤ピーマン、しめじを耐熱容器に入れる。塩をふり、ふんわりラップをしてレンジ 600W で2分加熱する。
- ② しょうゆ、豆板醤、ごま油を加え混ぜる。

☆食推からのメッセージ☆

きのこたっぷり！食物繊維をとろう！
きのこは石づきを取り除いてそのまま冷凍保存ができてちゃうよ♪

材料(2人分)

- ・絹豆腐 … 150g
- ・卵 … 1個
- ・かにかま … 2本
- ・あんかけ
 - *めんつゆ … 大さじ1
 - *水 … 大さじ3
 - *片栗粉 … 小さじ1

作り方

- ① 泡だて器を使って絹豆腐を滑らかなクリーム状にする。
- ② ①に卵、かにかまを加え混ぜる。
- ③ 2つの容器に分けて入れ、ラップをしてレンジで 600W 1～1分30秒加熱する。
- ④ ③をプリンのように盛り付ける。
- ⑤ 別の容器であんかけの材料*を全部混ぜてレンジで 30秒加熱した後片栗粉を溶かすように素早くかき混ぜて、さらに 30秒加熱して混ぜる。
- ⑥ ④に⑤をかけてできあがり。

ぱるぱる卵豆腐



1人あたり
エネルギー:102kcal たんぱく質: 脂質:8.9g
炭水化物:4.5g カルシウム:80mg 食塩相当量:0.6g

☆食推からのメッセージ☆

簡単に済ませたいとき、野菜炒めや野菜スープの日に向合うおすすめメニューです。

にんじん ナポリタン風



副菜

1人あたり
エネルギー:128kcal たんぱく質:5.0g 脂質:12.4g
炭水化物:12.4g カルシウム:39 mg 食塩相当量:1.1g

☆食推からのメッセージ☆
にんにくとオリーブオイルで食欲
アップ！食べやすくなります。

材料(2人分)

- にんじん … 100 g
- ハム … 20g
- オリーブオイル … 小さじ1
- おろしにんにく … 適宜
- ケチャップ … 大さじ1
- 粉チーズ … 少々

作り方

- ① にんじん、ハムは千切りにする。
- ② 耐熱皿ににんじんを入れ、レンジでしんなりするまで、1～1分30秒加熱する。
- ③ 加熱後、素早くオリーブオイルを絡め、ハムも加える。
- ④ 好みでおろしにんにくを加え、ケチャップで味付けをする。
- ⑤ 盛り付けた後、粉チーズをふったら完成。

材料(2人分)

- 冷凍ほうれん草 … 100 g
- ツナ缶 … 1缶
- めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1/2
- 水 … 大さじ2

作り方

- ① 全ての材料を耐熱容器に入れ、さっとひと混ぜしておく。
- ② ラップをかけてレンジ 600W で2分加熱してできあがり。

青菜のツナ和風和え



副菜

1人あたり
エネルギー:44kcal たんぱく質 7.8g 脂質:0.5g
炭水化物:3.2g カルシウム:70mg 鉄分:1.1mg
食塩相当量:0.8g

☆食推からのメッセージ☆
冷凍野菜で簡単に♪鉄分もカルシウムもとれる凄いレシピです！

食推から

シニア世代

の皆さまへ

いつもの食材に ^{プラス} + ひと手間でおいしく

- ・歳をとったからあんまり動かない
- ↓
- ・お腹が空かないので食事量も減ってしまう
- ↓
- ・外出するのがめんどくさい
- ↓
- ・筋力低下



繰り返し



こんなことはありませんか？

食べて動いて、 要介護の一步手前の状態「フレイル」を予防しましょう！

- ・必要な栄養をとるために主食・主菜・副菜を揃えて食べよう
- ・特に筋肉の材料になる良質なたんぱく質（肉・魚・卵）は積極的にとりましょう！



だんだん色々なことがおっくうになって、準備が大変という方は…

- ・冷凍食品も活用してみよう！
- ・キッチンばさみを使えば調理も片付けも簡単になっておすすめ！
- ・めんつゆや焼き肉のタレ、即席スープなどで味つけも簡単に！

1日3食は365日！元気な体を保ち、楽しく暮らしましょう！



鮭とチンゲン菜 の豆乳煮



主菜

1人あたり エネルギー:205kcal
たんぱく質:22.2g 脂質:9.7g 炭水化物:7.4g
カルシウム:140mg 鉄:2.5mg 食塩相当量:2.5g

☆食推からのメッセージ☆

豆乳でたんぱく質をとろう！豆乳
や牛乳もお料理に使ってみよう！

材料(2人分)

- ・生鮭 … 80g
- ・チンゲン菜 … 100g
- ・無調整豆乳 … 50ml
- ・コンソメ … 小さじ1
- ・塩 … 少々
- ・酒 … 小さじ1
- ・お湯 … 25ml

作り方

- ① 鮭を一口大の削ぎ切りにし、塩と酒をふっておく。
- ② チンゲン菜は3cm幅で切る。
- ③ 鍋にお湯と①②を入れ、蓋をして弱火で5～6分蒸し煮にする。
- ④ 具材に火が通ったら豆乳とコンソメを加え、ひと煮立ちしたらお好みでスライスアーモンドを上にかけて完成。

材料(2人分)

- ・しゃぶしゃぶ用豚ロース … 100g
- ・玉ねぎ … 70g
- ・かぼちゃ … 60g
- ・しめじ … 40g
- ・マーガリン … 小さじ1
- ・つぶマスタード … 小さじ1
- ・マヨネーズ … 小さじ2
- ・付け合わせの野菜 … 適宜

作り方

- ① 豚肉を食べやすく切り、塩こしょうを軽くしておく。
- ② かぼちゃは8mmのうす切りにし、レンジで加熱しておく。玉ねぎは薄切り、しめじは細かく房に分けておく。
- ③ アルミホイルに薄くマーガリンをぬり、肉、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじの順に積み重ね、さいごに粒マスタード、マヨネーズをのせ、包む。
- ④ フライパンに水を1cm程度入れ、③を中火で6分程蒸し煮にする。

豚しゃぶ肉のホイル焼き マスタードマヨ味



主菜

1人あたり
エネルギー:143kcal たんぱく質:13.1g 脂質:7.7g
炭水化物:7.8g カルシウム:19mg 鉄:1.0mg
食塩相当量:0.3g

☆食推からのメッセージ☆

柔らかいロース肉は蒸し焼きにすると
食べやすいですよ♪

かぼちゃの 簡単レンジ蒸し



1人あたり
エネルギー:65kcal たんぱく質:2.7g 脂質:0.8g
炭水化物:14.6g カルシウム:26mg 鉄:0.7mg
食塩相当量:0.2g

副菜

材料(2人分)

- ・冷凍かぼちゃ … 200g
- ・めんつゆ(ストレート) … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・きな粉 … 適宜

作り方

- ① かぼちゃは切りやすい柔らかさに解凍し、食べやすい大きさに切る。
- ② ①をめんつゆと砂糖で和える。
- ③ レンジでかぼちゃに火が通るまで加熱する。
- ④ 器に盛り、きな粉をかける。

☆食推からのメッセージ☆

冷凍野菜を使って1品できあがり♪
おやつにもおすすめです♪

材料(2人分)

- ・厚揚げ … 1枚
- ・万能ねぎ … 1/2束
- ・しろだし … 大さじ1
- ・酢 … 大さじ1
- ・大根おろし、かつお節、… 適宜

作り方

- ① 厚揚げはフライパンでこんがり焦げ目がつくくらい焼き、1cm角に切って皿に盛る。
- ② フライパンに白だしと酢を入れて火にかけ、小口切りにしたねぎを入れて加熱する。
- ③ ①に大根おろし、②をかけ、かつお節をかける。

厚揚げのネギソース



1人あたり
エネルギー:104kcal たんぱく質:7.4g 脂質:7.4g
炭水化物:2.9g カルシウム:170mg 鉄:1.9mg
食塩相当量:0.3g

主菜

☆食推からのメッセージ☆

豆腐のなかでも水分が少なく、栄養がたっぷり入った厚揚げを、お酢でさっぱりいただけます♪

カップスープ de お手軽 チーズリゾット



主食

1人あたり
エネルギー:314kcal たんぱく質:7.4g
脂質:4.5g 炭水化物:62.8g 食塩相当量:0.9g

材料(1人分)

- ・ご飯 … 150g
- ・即席スープ(インスタント) … 1袋
- ・お湯 … 130cc程度
(指定されている量より少なめ)
- ・ピザ用チーズ … 15g (お好みで)

作り方

- ① マグカップにスープの素とお湯を加えてよく混ぜる。
- ② ①に温かいご飯を加えてよく混ぜ、ピザ用チーズをのせレンジ 600Wで1分加熱する。

☆食推からのメッセージ☆

食欲がない日の朝食やランチ、一度にたくさん食べられないときの間食メニューに。洋風スープも便利♪

材料(1人分)

- ・バナナ … 1本
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・有塩バター … 10g

作り方

- ① バナナはキッチンハサミで厚さ1cmくらいの輪切りにする。
- ② 中火に熱したフライパンに、有塩バターを溶かし、バナナを入れ、両面に薄く焼き色がつくまで焼く。
- ③ バナナの上に砂糖を振りかけ、中火でカラメル色になるまで焼き、火から下ろす。
- ④ お皿に盛り付け、お好みでアイスクリームなどもどうぞ。

フライパンで作る 焼きバナナ



おやつ

1人あたり
エネルギー:172kcal たんぱく質:1.2g
脂質:8.3g 炭水化物:25.5g 食塩相当量:0.2g

☆食推からのメッセージ☆

いつものバナナもちょっと手を加えて
楽しいおやつにどうぞ♪

主食・主菜・副菜の組み合わせて食べよう♪

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります

体の調子を整える 副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

体をつくるもとになる 主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

体を動かすエネルギー 主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



・・・ さいごに ・・・

昭和町食推は、自分自身の健康はもちろん家族やご近所、地域の皆様がいきいきと心豊かに暮らしていけるよう、健康づくりのお手伝いをこれからも続けていきたいと思ひます。