

簡単レシピ VOL.16

大人も

こどもも野菜を好きになる料理

今回のメニューは・・・

 キャベツたっぷり
ぶたにくのサンドイッチ

 ちょうかたん、レンコン、丸オニ

 チンジャオロース

 さつまいものきんぴら

 子どもも大好き海苔乗りポテト



健康ふっさ21

福生市健康づくり推進員の会

キャベツたっぷり

ぶたにくのサンドイッチ

調理時間：15分

作成者：はなちゃん



材料【2人前】

豚肉(もも薄切り)	240g (6枚)
キャベツ	60g
スライスチーズ	20g
焼き肉のたれ	大さじ1
レタス	1枚
ミニトマト	6個

(1人前)

エネルギー	272kcal
塩分	1.1g

作り方

- ① キャベツとチーズを細く切ります。
- ② 豚肉を広げ、上にキャベツとチーズをのせ、半分に折り畳みます。
- ③ フライパンで②を焼き、火が通ったら焼き肉のたれをかける。
- ④ お皿にレタスを敷き、その上に③とミニトマトをのせれば完成！

<作り方のポイント・料理のPR>

・豚肉はもも肉でなくても大丈夫です。

栄養士さんのひとくちメモ



主菜としての栄養バランスはバッチリで、チーズのコクでお子さんも食べやすいメニューです。

キャベツなどは、スーパーやコンビニなどで手に入るカット野菜を活用すると、調理時間の短縮にもなり、もっと手軽に作るができます。



ちょうかたん、レンチン、丸オニ



作成者：トノブヒ

調理時間：10分



材料【2人前】

たまねぎ	2玉
バター*1	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
削り節	ひとつまみ

※1 マーガリンでもOKです。

(1人前)

エネルギー	83kcal
塩分	0.9g

作り方

- ① 玉ねぎの上と下の部分を切って、皮をむく。
- ② 皮をむいた玉ねぎを上から十字に包丁を入れる。※下1cmくらい残す。
- ③ 玉ねぎを器に入れてラップをし、電子レンジ600wで7分ほど加熱する。
- ④ 電子レンジから取り出し、バター（またはマーガリン）を玉ねぎの上のせ、その上に削り節をのせ、しょうゆを適量かけたら完成！

<作り方のポイント・料理のPR>

- 新玉ねぎでつくるのがおいしいですが、普通の玉ねぎでも美味しく食べられます。
- 玉ねぎの食感は、電子レンジの時間を長くすれば柔らかく、短くすれば硬めになります。
- しょうゆは甘口がおすすめです。

栄養士さんのひとくちメモ



常備野菜で作ることができ
る簡単メニューです。
玉ねぎはオリゴ糖が豊富
なので、腸内環境を整え、
便秘予防にもなります。

青椒肉絲(チンジャオロース)



調理時間：25分

作成者：更年期をとっくに過ぎた男



(1人前)

エネルギー： 235kcal

塩 分： 1.6g

材料【2人前】

ぶた肉(生姜焼き用)	100g
しょうゆ	小さじ1
料理酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
A 塩・こしょう	少々
ピーマン	2個
パプリカ	1/2個
たけのこ(水煮)	1/2個
油(炒め用)	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
B 片栗粉	小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉を5mm幅に切り、調味料Aに15分ほど漬けておく。
- ② ピーマン、パプリカ、たけのこを細切りにする。
- ③ フライパンに油を敷き、中火で①の豚肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- ④ 続いてたけのこを先に炒め、次にピーマン、パプリカを加えてさらに炒める。火が通ったら、③の豚肉を入れ、調味料Bで味付けをして完成！

<作り方のポイント・料理のPR>

- ピーマンは横に細切りすると苦みが減ります。
- お子さんがピーマンをたくさん食べられるよう、他の料理でも活用してみてください！

栄養士さんのひとくちメモ



お肉とお野菜の栄養バランスが良く、ビタミン豊富なので免疫力アップや風邪の予防にもなります。

お好みで生姜やにんにくを少し入れると風味が増しますよ

さつまいものきんぴら

調理時間：30分

作成者：フェアリー



(1人前)

エネルギー：270kcal

塩 分：1.15g

材料【2人前】

さつまいも	150g
ベーコン(ブロック)	30g
いんげん	40g
油	大さじ1
料理酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
バター	小さじ2
いりごま	適量

作り方

- ① さつまいもを1cm角、5cmの長さに切り、水で洗って水気をきる。
- ② いんげんをたて5cmの長さに切る。
- ③ ベーコンを厚さ7mm程度で棒状に切る。
- ④ 料理酒、砂糖、しょうゆを和えてたれをつくる。
- ⑤ フライパンに油を敷き、熱したら①、②の具材を炒め、火が通ってきたら③の具材を追加して炒める。
- ⑥ フライパンの底にぬれふきんを当て、粗熱をとったら、具材、たれ、バターを和え、最後にいりごまを振ったら完成！

栄養士さんの
ひとくちメモ



さつまいもは、炒める前に電子レンジ(600w)で3~4分温めると調理時間の短縮ができます。電子レンジを使用する場合は、炒め用の油とバターは半分に減らしても良いでしょう。

油：大さじ1 → 大さじ1/2
バター：小さじ2 → 小さじ1



のりのり 子どもも大好き海苔乗いポテト

調理時間：15分

作成者：セブン



材料【2人前】	
じゃがいも(中)	2個
サラダ油	大さじ3
青のり	小さじ1
塩	少々
コンソメ(顆粒)	少々

(1人前)
エネルギー： 222kcal
塩 分： 0.7g

作り方

- ①じゃがいもを皮付きのままひとくちサイズにカットする。
- ②カットしたじゃがいもを5分程水にさらし、水気を切ったら600wの電子レンジで5分程加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、じゃがいもを入れてきつね色になるまで中火で揚げ焼きにする。
- ④ボウルにじゃがいも、青のり(お好みで塩、コンソメ)を入れて混ぜたら完成!

<作り方のポイント・料理のPR>

- じゃがいものサイズは縦半分にとってから、放射状に4等分にすると食べやすいサイズになります。
- 塩、コンソメの量はお好みで調節してください。

栄養士さんのひとくちメモ

- 青のりの香ばしさに塩分控えめでも美味しく食べられます。
- じゃがいもを皮ごと使うことで栄養素を丸ごと摂取することができます。
- 食物繊維が多く含まれているため、腸内環境を整え便秘予防になります。



バランスよく食べよう 1日にとりたい食品と量

食品群	主		菜		副		主		間食	牛乳 (乳製品)	
	魚	肉	卵	豆類	野菜	きのこ、海藻類	いち	ご飯	パン	果物	
1日にとりたい食品の目安	1皿	1皿	1個	1皿	350g	1皿	100g	3杯	200g	200ml	
成人											
	年齢層		男性	女性	合計点は						
	30~49歳		2,300~2,700 kcal	1,750~2,050 kcal	点						
	50~64歳		2,200~2,600 kcal	1,650~1,950 kcal	点						
	65~74歳		2,050~2,400 kcal	1,550~1,850 kcal	点						
	75歳以上		1,800~2,100 kcal	1,400~1,650 kcal	点						
	※低い：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心（デスクワークが主な方、主婦など）										
毎日子エッククを	1日目										点
	2日目										点
	3日目										点
	4日目										点
	5日目										点
	O=1	X=0	10点満点：かんべき	8点以下：めざせ10点	3点以下：がんばれがんばれ						

清涼飲料水の飲みすぎにご注意を

近年は、夏がとても暑く、熱中症にご注意を、ということで水分補給について盛んに注意喚起がされておりました。

水分補給は大事ですが、清涼飲料水にはとても多くの糖分が含まれているため、飲みすぎには注意をしなければなりません。

ここでは、いろいろな飲み物にどれくらいの糖分が含まれているか、スティックシュガー（3g）に換算してご紹介いたします。お子さんやお孫さんが糖分を過剰摂取しすぎないように教えてあげてください。

スポーツドリンク	炭酸飲料水	ジュース類	乳酸飲料水
			
 7 本	 18 本	 10 本	 4 本

これまでに発行したレシピ集は
こちらのQRコードからご確認
いただけます。



発行：福生市健康づくり推進員の会・福生市

発行日：令和8年3月

お問合せ先：福生市保健センター

福生市福生2125番地3 TEL:042-552-0061