

すこやかみさと レシピ集

おいしく、楽しく食べよう



みさとの食材で
おいしい料理を
つくっちゃおう!



三郷市キャラクター
「かいちゃん&つぶちゃん」



はじめに

このレシピ集は『食育』についてより身近に感じてもらえるように、
日々の食卓の中で気軽に作りやすい料理を掲載しています。

三郷市で収穫された食材を利用した料理や、
郷土料理について掲載しています。

お店や直売所等で三郷産の食材をみかけたら、ぜひ作ってみませんか？

食育 とは？

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となる
ものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる
人間を育てることです。

食育の主役は皆さま一人一人です。

今回はこのレシピ集を活用して「食育」を体験してみませんか？

もくじ

はじめに・目次	1
すこやか みさと レシピ集	2
●食コラム●	
「地産地消」をしましょう／朝食を食べましょう	15
食事バランスを意識しましょう	16
こんなことも気をつけて	17

●レシピ作成●

三郷市地域活動栄養士会(海老原 奈緒美、片多 貴子、沖 みち代、宮田 幸子)



●主菜●

小松菜ごはん

栄養素（1人分）

エネルギー	290Kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	5.1g
炭水化物	51.5g
食塩相当量	1.8g

※ごはん130g

作り方

- 1 お米と一緒に梅干しを入れて炊く。
- 2 しらす干しを耐熱皿に入れて、電子レンジで1分加熱し、カリカリにする。
- 3 小松菜は洗って茹で、固くしぼり1~2cmに切る。
- 4 フライパンにごま油をひいて温め、小松菜を入れて火がまわったら、醤油を加える。
- 5 炊きあがったごはん、梅干しをほぐしながら、2のしらすと3の小松菜を混ぜ合わせて、器に盛り付け、ごまをふり、紅生姜を添える。

材料「4~6人分」



- お米……………2合
- 水……………2合分
- しらす干し……………大さじ2
- 小松菜……………1/2束
- ごま油……………小さじ1/2
- 醤油……………小さじ2
- いりごま……………大さじ2
- 紅生姜……………20g
- 梅干し（塩漬け）……………（小）1個

※梅干しはお好みでどうぞ

みさとの食材

- 小松菜
- 生姜



【一口メモ】

- 小松菜のシャキシャキ感と紅生姜で、薄味でもおいしく食べられます。
- 梅干しを入れることで、抗菌作用もあり夏場にもおすすめです。

●主菜●

レンジで作る味噌焼き豚

栄養素（1人分）

エネルギー	158Kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	10.2g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	0.6g

※1人分60gとして(付け合わせは除く)

作り方

- 1 豚肩ロース肉は冷蔵庫から出して、常温で30分おく。
- 2 肉の表面にフォークでまんべんなく穴をあける。
- 3 調味料をよく混ぜ合わせておく。
- 4 耐熱ボウルに肉を入れて、上から3をかける。※1ふんわりとラップをかけ、レンジ(500W)で10分程度加熱する。
- 5 取り出して肉を上下返す。ぴったりとラップをかけて、20分おく。冬場はタオルなどかけておくとうい。
- 6 ボウルのふちについた、香ばしい味噌を、肉汁で溶かしながら、滑らかにしていく。滑らかになったら、肉全体にからめる。
- 7 好みの厚さに切り、皿に盛り付ける。残った味噌だれをかけて白髪ねぎ等、お好みの野菜を添える。

※1…肉に絡めなくてよい。乗せる感じで。

※2…余熱で火を通す

材料「4~5人分」

●豚肩ロース塊肉……300〜350g

調味料

- 味噌……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- にんにくすりおろし…1/2かけ分
- 豆板醤……………小さじ1/3
- ごま油……………小さじ1/2

付け合わせ

- 長ねぎ(白髪ねぎにする)
- かいわれ大根
- レタス等

みさとの食材 ●長ねぎ

調理point

肉の加熱には、深さのある容器を使用してください。直接、味噌だれ・肉にラップが触れないように加熱します。にんにく・豆板醤はお好みで調節してください。

3 すこやかみさと レシピ集

【一口メモ】

- 火を使わず簡単に作れる一品です。ご馳走感があるので、もてなし料理にも使えます。薄くスライスして、パンに挟んだり、サラダにもおすすめです。
- お味噌の香ばしさがアクセントの“超・簡単”肉料理です。
- 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。糖質の代謝を高め、疲労を回復させる効果があります。



●主菜●

鮭と野菜の焼きびたし

エネルギー	178Kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	6.5g
炭水化物	12.0g
食塩相当量	1.4g

作り方

- 1 生鮭に酒をふり10分程おく。
- 2 人参・しめじ・チンゲン菜は一口大に切る。
- 3 生鮭の水気をふき、フライパン※1で中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、人参・しめじ・チンゲン菜と一緒に焼く。(ふたをして蒸し焼き)
- 4 焼きあがったら、上からAのつけ汁をかけて味をなじませる。

※1…焦げそうな場合は、少量の油を入れて下さい。

材料「4人分」



- 生鮭……………4切れ
- 酒……………大さじ2
- 人参……………60g(短冊切り□□)
- しめじ……………1パック
- チンゲン菜……………2株
- A ポン酢……………大さじ4
- 唐辛子……………適量
- オリーブオイル…大さじ1

みさとの食材

- 人参
- チンゲン菜



【一口メモ】

- 魚はタラ・マグロや、鶏肉でもつくれます。
- 野菜はピーマン・ししとう・オクラ・長ねぎ・えのき・エリンギなど、冷蔵庫にある食材でOK!

●副菜●

長いもの酢の物



栄養素（一人分）	エネルギー	19Kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	0.1g
	炭水化物	2.7g
	食塩相当量	0.7g

作り方

- 1 長いものは厚めに皮をむき酢水につける。
水気を切ってポリ袋に入れ、
上からすりこぎでたたいて粒々が残る位に
つぶす。
- 2 モロヘイヤは葉の部分を摘み取り、
熱湯で茹でてザルにあげ、
流水をかけて水気をしぼる。
- 3 2のモロヘイヤを包丁で細かくたたいて、ぬめ
りを出す。1のポリ袋に入れ、混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、Aをかける。

材料「4人分」

- 長いも……………150g
- モロヘイヤ……………1束(100g)
- A 酢……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1



みさとの食材

- 長いも
- モロヘイヤ



【一口メモ】

- ネバネバ食材で夏バテ解消。さっぱりとした味付けです。
- モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜(ムルキーヤ)」が語源となっており、カルシウム・カロテンが豊富です。
- その他ネバネバ食材としてオクラ・モズクもおすすめです。



●副菜●

里芋のめた

栄養素（1人分）	エネルギー	60Kcal
	たんぱく質	1.5g
	脂質	0.3g
	炭水化物	11.8g
	食塩相当量	0.5g

作り方

- 1 **A**を混ぜ合わせる。
- 2 里芋は皮つきのままよく洗い、
蒸し器（又はレンジ）で
竹串がすっと入るまで蒸す。
- 3 里芋の皮をむいて、乱切りにする。
- 4 里芋の1/3量を粗くつぶし**A**で和える。
- 5 4に残りの里芋を加え、さっと混ぜ、
器に盛り、上から紅生姜を飾る。

材料「4人分」



- 里芋（皮つき）……………300g
- A** 味噌……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ねり辛子……………小さじ1
- 紅生姜……………少々

みさとの食材

- 里芋



【一口メモ】

- シンプルな里芋料理です。
- 里芋の味も大切にしたい一品です。
- ねり辛子のほか、柚子味・山椒味もおいしいですよ。

●副菜●

ひじきの炒め煮



栄養素（1人分）	エネルギー	84Kcal
	たんぱく質	3.0g
	脂質	4.6g
	炭水化物	8.8g
	食塩相当量	0.8g

作り方

- 1 ひじきは軽く洗い、10分程度水につけもどす。
ザルにあげて、水気をよく切る。
- 2 人参・ピーマンは千切りにする。
- 3 ごま油で1・2を炒めAの調味料を加え、
汁気がなくなったら火を止めて、
削りかつおを混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り付けて、ごまを振る。

材料「4人分」



- ひじき(乾)……………10g
- 人参……………1/2本
- ピーマン……………2個
- ごま油……………小さじ2
- A 醤油……………大さじ1
- みりん……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 削りかつお……………2パック
- 炒りごま……………大さじ1

みさとの食材

- ピーマン
- 人参



【一口メモ】

- 薄味でも削りかつおの風味でおいしい一品です。
- 多めに作り、あと一品欲しいときにもおすすめです。

●汁物●

ブロッコリーの ポタージュ スープ



栄養素（一人分）	エネルギー	126Kcal
	たんぱく質	5.2g
	脂質	6.2g
	炭水化物	12.8g
	食塩相当量	1.3g

作り方

- 1 ブロッコリーは、小房に分けておく。
- 2 玉ねぎは皮をむき薄切りにする。
- 3 厚手の鍋にバターを溶かし、玉ねぎの薄切りを炒める。
玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を振り入れよくなじませる。
- 4 3がなじんできたら、ブロッコリーと水、コンソメを加え、沸騰してきたらふたをして火を弱め、柔らかくなるまで8分ほど煮る。
調理point…水が足りない時は牛乳を加える
- 5 4のあら熱を取りなめらかになるまでミキサーにかける。
- 6 スープを鍋に戻し、牛乳を加えて温める。
塩・こしょうで味を整える。

材料「4人分」



- ブロッコリー……………1株(200g)
- 玉ねぎ……………1/2個
- バター……………10g
- 小麦粉……………大さじ2
- 水……………200cc
- コンソメ……………2個
- 牛乳……………400cc
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

みさとの食材 ●ブロッコリー ●玉ねぎ

【一口メモ】

- 緑色がきれいな、爽やかなスープです。
- 夏は冷やして、冬は温かいスープでお楽しみください。
- ビタミンたっぷりでいつでもおいしく食べられます。

●汁物●

みさと野菜畑 スープ



栄養素（1人分）

エネルギー	90Kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	3.2g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	1.0g

作り方

- 1 野菜の下処理をする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、人参・大根・えのき茸を加え、ひと煮たちさせ、かぼちゃ・小松菜を加え2～3分煮込む。
- 3 油揚げをトースターで焼き色をつけ2cm角に切る
- 4 Aで味付けし、Bでトロミをつけ、火を止め、みょうが・油揚げを加える。

【一口メモ】

- 地産産の野菜たっぷりの汁物です。
- 油揚げを焼くことにより、食感が新鮮です。
- 野菜は旬の野菜を使いましょう。

みさとの食材

- みょうが ●人参
- 大根 ●かぼちゃ
- 小松菜



材料「4人分」



- みょうが……1～2個（うす切り🔪）
- 人参………50g（いちよう切り□）
- 大根………50g（いちよう切り□）
- えのき茸……1/2パック（2等分□）
- かぼちゃ……100g（2cm角切り2cm）
- 小松菜………2株（3cm幅に切る3cm）
- 油揚げ………1枚
- だし汁………3カップ
- A 醤油………大さじ1
- 酒………大さじ1
- 塩………ひとつまみ
- B 片栗粉………大さじ1
- 水………大さじ2



●デザート●

もちっと枝豆ボール

栄養素 (1個分)	エネルギー	60Kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂質	1.9g
	炭水化物	8.4g
	食塩相当量	0.1g

作り方

- 1 ボウルに白玉粉を入れて、手で細かくつぶす。
- 2 1に米粉・粉チーズ・ベーキングパウダーを加え、牛乳を少しずつ入れてよく練る。
- 3 2にサラダ油を加えて、耳たぶくらいの固さにまとめる。16等分して、枝豆を混ぜ込みながら、丸める。
- 4 天板にクッキングシートをしき、3を並べて、200℃で20分程度色よく焼く。

材料「16個分」



- 白玉粉……………100g
- 牛乳……………150ml
- 米粉……………50g
- サラダ油……………大さじ1
- ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ゆで枝豆(さやなし)…80g
- 粉チーズ……………大さじ3(18g)

みさとの食材

●枝豆



【一口メモ】

- もちもちとした食感が楽しい、枝豆たっぷりのおやつです。チーズの塩味が効いています。
- 白玉粉・米粉を使用しているので主食としてもよいでしょう。
- 牛乳を豆乳に変えても作れます。
- 枝豆には良質なたんぱく質・鉄分・食物繊維が豊富に含まれています。

●デザート● トマトの 白ワイン煮

栄養素(ミニトマト1個分)	エネルギー	8Kcal
	たんぱく質	0g
	脂質	0g
	炭水化物	16.8g
	食塩相当量	0g

作り方

- 1 ミニトマトのへたを取り、つまようじで3〜4個穴をあける。
- 2 鍋に湯を沸かしミニトマトを入れ、2〜3分したらザルにあげる。
ミニトマトの皮をきれいにむく。
- 3 鍋に白ワインと砂糖を入れ、溶けたらミニトマトを入れ弱火で10分程煮る。
- 4 冷めたら冷蔵庫で冷やす。

材料

- ミニトマト……………500g
- 砂糖……………50g
- 白ワイン……………50cc

みさとの食材

- ミニトマト



【一口メモ】

- 夏のおしゃれなデザートとして、冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。
- トマトの種類や色を変えると、また違った楽しさが味わえます。



●デザート● 小松菜 チーズケーキ

栄養素 (一人分)	エネルギー	405Kcal
	たんぱく質	10.1g
	脂質	8.4g
	炭水化物	46.6g
	食塩相当量	0.5g

※1/8個分

作り方

- クラッカーと溶かしたバター①・Aの1/3を混ぜて、型の底にひき、160℃で10分焼く。
- クリームチーズ・バター②はサイコロ状に切り、電子レンジで40秒加熱する。
- Aを2に3回に分けて入れ混ぜ、卵黄とレモン汁を加え混ぜる。そして、2度ふるった小麦粉を入れて混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を数回に分けて入れ、ふわっとなるまで泡立てる。
調理point…軽く角が立つくらいでストップ
- 3の生地を4の泡立てた卵白の1/3を入れ、むらなく混ぜる。残りの卵白を2回に分けて加え卵白をつぶさないように手早く混ぜる。
- 型に流し入れ、表面を平らにする。
天板にのせて、ぬるま湯を天板の半分ぐらいの高さまで注ぎ、160℃で50分焼く。中心に竹串を刺して乾いていればオープンから取り出す。やわらかいので、完全に冷めてから型から取り出す。

材料

- 20cmの丸型……………1台分
※オープンシートを型に敷くとはがしやすい
- グラハムクラッカー……………75g ※1
- 無塩バター①……………40g
- クリームチーズ……………300g
- 無塩バター②……………50g
- レモン汁……………30cc
- 小麦粉……………20g
- 卵白……………卵4個分
- グラニュー糖……………90g
- 卵黄……………卵4個分
- A 生クリーム……………100cc
- 小松菜(葉先)……………60g ※2

※1…フードプロセッサーで細かくする

※2…小松菜は茹でて、生クリームと一緒にペーストにする

みさとの食材

●小松菜 ●卵

【一口メモ】

- ペーストが難しい場合は、細かく刻んで混ぜてもよいです。
- 冷蔵庫で冷やすと、よりおいしくなります。
- 8.0cm×5.2cmの型だと、10個分焼けます。



栄養素（一人分）

エネルギー	4Kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.2g

※大さじ2杯分(20g)

●郷土料理●

我が家の手作りキュウちゃん

作り方

- 1 きゅうりを2～3mmの小口切りにする。
塩をまぶして5～6時間おき水気を絞る。
- 2 生姜は皮をむき千切りにする。
- 3 鍋に、調味料と千切り生姜を入れ火にかけ、水気を絞ったきゅうりを入れる。
中火で汁がなくなるまで煮る。
- 4 火を消す寸前に塩こんぶを入れ、よく混ぜ合わせる。
冷めたら冷蔵庫で冷やす。

材料「4人分」



- きゅうり……………750g (約8本)
- 生姜……………1かけ (20g)
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- 醤油……………大さじ1・1/2
- 塩こんぶ……………10g (大さじ1)

みさとの食材

- きゅうり
- 生姜



【一口メモ】

- こくのある美味しさで塩分控えめ、パリパリとした食感で、お子様からお年寄りまで幅広く楽しんでいただけるお漬物です。
- 簡単に作ることができ、冷蔵庫で1週間くらい保存できます。



●郷土料理●

炊飯器で作る 梅シロップと梅ジャム

栄養素（一人分）	エネルギー	44Kcal
	たんぱく質	0.1g
	脂質	1.0g
	炭水化物	11.6g
	食塩相当量	0g

※1杯分30gとして
(シロップ・ジャム合わせたもの)



「梅シロップ」材料



- 完熟梅……………1kg
- グラニュー糖……………300g



1 梅はよく洗って、なり口（へた）を楊枝で取り、水気をよく拭いてから、楊枝でまんべんなく穴をあける。

2 炊飯器に梅・グラニュー糖を合わせて入れ、ざっくり混ぜ合わせて、保温にして12時間位おく。（必ず保温で。）

調理point…炊飯器により、保温時間を調節

3 2を取り出して、シロップをこす。鍋に移し替えてひと煮たちさせる。

4 あら熱が取れたら、容器に移し替えて冷蔵庫で冷やす。



「梅ジャム」材料



- 2の梅……………適量
- グラニュー糖……………100g～

鍋に2の梅とグラニュー糖を加えつつしながら煮詰める。種は取り除く。

調理point…梅の酸味をみながら、グラニュー糖を加減します。

みさとの食材・梅

【一口メモ】

- 水や炭酸水で、お好みの濃さに割って飲みます。梅ジャムをミックスするのもおすすめです。
- 梅シロップはかき氷のシロップにしたり、ゼラチンで固めてゼリーにしてもよいでしょう。
- 梅に含まれるクエン酸は、疲労の回復や、カルシウムや鉄の吸収を促進する効果が期待できます。



「地産地消」をしましょう

「地産地消」とは？

「地産地消」とは、私たちの身近なところで生産(地産)されたものを食べる(地消)を言います。私たちが住んでいる土地には、その風土や環境に適した農作物が育ちます。私たちの体と同じ空気や水で育った農産物を食べることは体にもやさしいです。私たちのまち三郷で採れた、「安心・安全・おいしい」食材をおいしく頂きましょう。



朝食を食べましょう

「朝食は」活力ある1日を過ごすための大切なエネルギー源となります。

主に、ごはんやパン等の主食に含まれる「ブドウ糖」は、『脳の活動エネルギー源！』

空腹で朝起きた脳や体は、エネルギー不足の状態

朝食をたべる

脳や体がしっかり働く

- 勉強や仕事に集中できる
- 午前中から体温も上がる

朝食をたべない

脳や体の働きが鈍くなる

- イライラ
- 勉強・仕事に集中できない

食事のバランスを意識しましょう

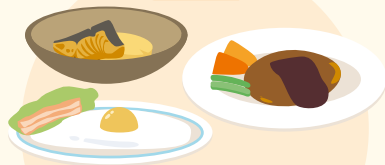
食事のバランスをとるためには「主食」「主菜」「副菜」をそろえることが基本となります。また、「果物」や「牛乳・乳製品」を適度に加えることで、主食や主菜で不足しやすいビタミンやカルシウムなどのミネラルも補うことができます。

副菜



野菜・いも・海藻などを主な主原料にした料理です。色々なビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維などを多く含みます。

主菜



魚・肉・たまご・大豆を主な主原料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

主食



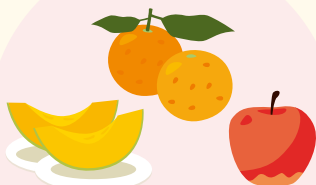
ごはん・パン・めんなどの穀類を主原料にした料理です。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

汁物



具たくさんの味噌汁にすると野菜をたくさんとれたり、減塩につながります。

果物



ビタミン・ミネラルや食物繊維を含み、体調を整える働きがあります。

牛乳・乳製品



骨を丈夫にするカルシウムの他に、良質なたんぱく質も多く含まれています。

!! こんなことも気をつけて !!



!! これからママになる方へ

- ▶ 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと。
- ▶ からだづくりの基礎となる「主菜」は適量に。
- ▶ 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に。

!! 小さなお子さん (乳幼児)がいる方へ

- ▶ 色々な食べ物を見て、触って、味わってみる経験ができるようにしましょう。



!! 小学生・中学生と その家族の方へ

- ▶ 朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。



! 若い世代(思春期～成人期)の方へ

- ▶ 若い世代では、朝ごはんを食べない人の割合が多くなっています。
生活リズムを見直してみましょう。
- ▶ 野菜を食べる量が少ないのもこの世代。
あと1皿、野菜料理を増やすように心がけましょう。
- ▶ 若い女性は、痩せすぎている人が増えてきています。
無理なダイエットは生理不順や
将来、骨粗鬆症こつそしょうしょうを招く一因になります。
しっかり食べて、しっかり体を動かして、
適正体重を目指しましょう。



! お腹まわりが気になる世代 (成人期)の方へ

- ▶ 食事の内容や量、間食や飲酒など、
日頃の生活を振り返ってみて
変えられるところを見つけてみましょう。
- ▶ 定期的に体重を測りましょう。

! 高齢者とその家族の方へ

- ▶ 体重が減ってきたら要注意。
食事の量が足りないと体重が減ってきます。
- ▶ 主菜や乳製品などもしっかり食べましょう。
- ▶ 飲み物で水分補給も忘れずに。





発行・編集 ● 三郷市市民生活部健康推進課

三郷市花和田648-1

TEL : 048 (930) 7771 (直通)

レシピ作成 ● 三郷市地域活動栄養士会