木更津市食育レシピ集　目次

チーズとじゃこのおにぎり……3
ターサイとツナのニンニク炒め……4
レモン果汁サラダ……5
栗のなめらかプリン……6
さやいんげんとベーコンのバター醤油炒め……7
たけのこごはん……8
ブルーベリー大福……9
コーンハンバーグ……10
なす入りスープカレー……11
にんじんジャムサンド……13
ほうれん草の中華風炒め……14
レタスと肉団子のスープ……15
照りマヨハスチキン……16
白菜の米粉クリーム煮……18
みつばと焼ききのこの海苔あえ……20
モロヘイヤのかき揚げ……21
ズッキーニのさわやか炒め……22
エリンギのガーリックソテー……23
かぼちゃ（野菜）チップス……24
米粉のシチュー……25
ねぎま風焼き鳥煮……26
牡蠣と彩り野菜のアヒージョ……27
フルーツカーロール……28
にらそぼろ……29
お好み焼き風卵焼き……30
大根と魚の煮物……31
トマトチーズうどん……32
なばなとじゃがいものみそチーズ焼き……33
白菜とのりのチンジャオロース……34
小松菜のピリ辛肉みそ炒め……35

梨と豆富のケーキ……36
たまねぎたっぷり花しゅうまい……37
しいたけのつくね焼き……38
炊飯器でつくるあさりのパエリア……39
枝豆ポンデケージョ……40
オクラとツナの和風冷製パスタ……41
ゴーヤのあまからめ……42
ピーマンのチーズ肉巻き～オーロラソースがけ～……43
さつまいもと蓮根の甘酢炒め……44
落花生ごはん……45
ブロッコリーのてんぷら……46
かぶの和風ポタージュ……47
鶏とごぼうの唐揚げ……49
キャベツたっぷりホイコーロー……50
アスパラガスのフリッター……51
肉じゃが……52
コーンベーコンパン……53
きゅうりのピリ辛豚巻き……54
ブルーベリーソースのココアクレープ……55
枝豆じゃこごはん……57
栗のオーブン焼きバニラアイス添え……58



「チーズとじゃこのおにぎり」



材料（2人分）　調理時間：15分）

- ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・お茶碗2杯（約300グラム）
- スライスチーズ・・・・・・・・・・・・・1枚
- ちりめんじゃこ（しらす干しも可）・・・10グラム
- ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・10グラム
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・6グラム（小さじ1）
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・2滴

作り方

1. ベーコンは、5ミリメートル角に切り、フライパンで炒め、みりんと醤油を加え、沸騰させる。
2. スライスチーズは、手で細かくちぎる。
3. 温かいごはんに、ちりめんじゃこ、1.2.を加えて混ぜる。
4. おにぎりを作る。

ポイント

- 保育園で昔から人気のおやつです。
- チーズやちりめんじゃこが沢山入って、カルシウムが多くとれます。
- 「ちりめんじゃこ」と「シラス干し」は、釜茹での後、少し乾燥させたか、しっかり乾燥させたかの違いです。
- ちりめんじゃこはシラス干しの10倍カルシウムを含み、噛む力も育てます。
- シラス干しでも美味しいおにぎりができます。

アレンジ

- フライパンに少量の油を熱し、両面をこんがりとした焼き色を付くようを付けて焼くと、風味が増します。
- おにぎりを多めに作り、冷凍しておくと、忙しい日の朝ご飯にも最適です。

（レシピ提供：こども保育課）

ターサイとツナのニンニク炒め



調理協力:木更津市食生活改善サポーターの会↵

材料（2人分） 調理時間15分）

- ターサイ・・・・・・・・・・1株（360グラム）
- パプリカ（赤）・・・・・・1/2個（70グラム）
- ツナ ・・・・・・・・・・・・1缶（70グラム）
- にんにく（みじん切り）・・ 小さじ1
- オリーブ油 ・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ ・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 塩、こしょう ・・・・・・・・各少々

作り方

1. ターサイは根元を切り落として3～4センチメートルの長さに切り、パプリカは細切りにする。
2. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にしてターサイの茎を加えて炒める。
3. ターサイの葉とパプリカ、ツナをほぐしながら汁ごと加えて炒め、ふたをしてターサイがしんなりするまで蒸し炒めする。
4. 塩とこしょうを加え、最後にしょうゆを回しかける。

ポイント

ターサイは茎と葉でやわらかさが違うので、分けて炒めます。

レシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。

今回は健康推進課（調理協力：木更津市食生活改善サポーターの会）です。

レモン果汁サラダ



材料（2人分）　調理時間10分）

- キャベツ・・・・・80グラム（約1枚）
- きゅうり・・・・・25グラム（約1/4本）
- にんじん・・・・・20グラム（約1/7本）
- ホールコーン・・・10グラム
- レモン汁・・・・・小さじ1と1/2
- さとう・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・・・・小さじ1/2
- 酢・・・・・・・・小さじ1/5
- 食塩・・・・・・・1つまみ
- こしょう・・・・・適宜

作り方

1. キャベツはざく切りにする。
2. きゅうりは輪切りにする。
3. にんじんはせん切りにする。
4. 野菜はそれぞれゆでておき、粗熱をとる。
5. 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
6. 粗熱をとった野菜をあわせて、ドレッシングで和える。

ポイント

- 夏野菜のきゅうりを、レモン果汁のドレッシングでさっぱりと食べることができるレシピです。
- 給食では食中毒予防のため、野菜も調味料も加熱処理をします。
- 野菜は生で食べるよりかさが減るので、たくさん食べることができます。
- ご家庭では野菜はゆでずに、軽く塩でもんで水分を切ってから和えてもOKです。
- 給食で和え物をする際に、和える材料や調味料を10℃以下に冷やして和えるようにしています。
- 給食センターでは真空冷却器で10℃以下に冷やします。そのため冷たく口当たりのよいサラダに仕上がります。

（レシピ提供：学校給食課）

「栗のなめらかプリン」



材料（4個分） 調理時間15分 注意：栗の茹で時間、冷やし固める時間を除く）

- 栗（ゆでて皮をとった実の部分）・・ 100グラム
- 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・200ミリリットル
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・50グラム
- 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・50ミリリットル
- 粉ゼラチン ・・・・・・・・・・・・5グラム
- トッピング用の栗 ・・・・・・・・・お好みで

作り方

1. 栗（鬼皮のついたまま）は、たっぷりの湯で実がやわらかくなるまで茹でる。
2. 茹でた栗を半分に切り、スプーンで実を取り出す。
3. 耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
4. 別のボウルに2.の栗の実を入れてつぶし、牛乳、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜる。
5. 3.のゼラチンを電子レンジ（600ワット）で約10秒かけて溶かし、4.に加えて混ぜ合わせる。
6. プリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント

- 牛乳を豆乳に変えてもおいしく出来ます。
- 栗の茹で時間は、大きさにもよりますが、沸騰してから30～40分が目安です。

レシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。
（レシピ提供：健康推進課）

さやいんげんとベーコンのバター醤油炒め



材料（2人分）

- さやいんげん・・・・・ 3～5本
- ベーコン・・・・・・・スライス1枚
- じゃがいも…・・・・・中1個
- コーン・・・・・・・・大さじ1程度
- バター・・・・・・・・小さじ1/2
- 白ワイン（酒でも）・・ 大さじ1
- 醤油・・・・・・・・・小さじ1/2弱
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・少々

作り方

1. 下ごしらえ
    - さやいんげん
      ヘタと筋を取り、鍋に水・少量の塩（分量外）を入れ下茹でし、3センチメートル程度の長さに切る。
    - ベーコン、じゃがいも
      さやいんげんと同じくらいの長さで千切りにする。
2. フライパンにバターを入れ、ベーコン、じゃがいもの順に軽く炒める。（中火）
3. 白ワインを回し入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで蒸し焼きにする。（弱火）
4. じゃがいもが透き通ってきたら、コーン、さやいんげんを入れ炒める。（中火）
5. 醤油をまわし入れ、塩こしょうで味を整えたら出来上がり。（中火）

ポイント

- ベーコンの旨みとバター醤油の程よい塩味で、子どもから大人まで食べやすい味付けになっています。
- 電子レンジを活用してあらかじめ食材を柔らかくしておくと、時短に繋がります。
  何かもう一品欲しいときに大活躍です。

レシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。
今回の担当は学校給食課です。

たけのこごはん



材料（2人分）

- 米・・・・・・・・・・・1合
- 茹でたけのこ（小）・・1/2（約80グラム）
- にんじん・・・・・・・1/4（約20グラム）
- 油揚げ・・・・・・・・・1枚
- だし汁・・・・・・・・・230cc
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・・ほんのひとつまみ
- さやえんどう・・・・・1さや（約2グラム）
- 刻みのり・・・・・・・・適宜

作り方

1. たけのこは、一口大のいちょう切りにする。にんじんはせん切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにし、だし汁・しょうゆ・酒・塩の調味料を煮立てたところに入れ、10分程煮ておく。
2. 煮汁と具を分けておき、煮汁は炊飯器に米と共に入れ、水加減を1合の目盛りよりもやや少なめに合わせる。
3. 水分量が決まったら、具を入れて30分ほど置いてから炊く。
4. 炊けたらよく混ぜ10分程蒸らし、茹でて刻んださやえんどうを混ぜ、盛り付けたらお好みできざみのりを散らして出来上がり。

ポイント

皮つきのたけのこは、先端を大きく斜めに切り、ぬか一掴みと共に水から茹で、沸騰したら弱火にして40分～1時間落し蓋をして茹で、汁ごと冷まします。当日料理しない場合は、洗って水に浸けて冷蔵庫で保存しましょう。

水煮についてる白い粉は、チロシンというアミノ酸の一種で、気力がアップする効果があります。洗い流さず食べましょう。（からだにおいしい野菜の便利帳より）

このレシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。

今回の担当は、こども保育課です。

ブルーベリー大福



材料（8個） 調理時間20分）

- 白あん・・・・・・・250グラム（8等分してボール形に丸めておく）
- ブルーベリー・・・・約30粒
- 片栗粉（うち粉）・・少々

A ー

- 白玉粉・・・・・・・100グラム
- 砂糖・・・・・・・・50グラム
- 水・・・・・・・・・150cc

作り方

1. ボール形の白あんを広げ、ブルーベリー3粒程度を包む。（ブルーベリーの頭を少し出す）
2. 深めの耐熱容器にAを入れよく混ぜ、ふたをしないで電子レンジ強で約5分加熱する。途中、2回程取り出しよく混ぜる。透明になったら生地の出来上がり。
3. バットに片栗粉を広げて2.の生地を広げ、8等分にする。
4. 1.のブルーベリー白あんを、2.の生地の中心にブルーベリーがくるように包み込む。つなぎ目を下にして、形を整える。（生地が手につかないよう片栗粉を手にまぶす）

ポイント

1. ご家庭の電子レンジのワット数に応じて加熱時間は調整してください。（600ワットなら約5分）
2. 具材を変えても楽しめます。カットパイン、キウイ、いちご、バナナ等を使えばフルーツ大福に！

（レシピ提供：健康推進課）

コーンハンバーグ



材料（2人分）調理時間20分

- 豚ひき肉・・・・・200グラム
- にんじん・・・・・ 50グラム
- たまねぎ・・・・・100グラム
- パン粉・・・・・・12グラム
- 卵 ・・・・・・・・1/2個
- 牛乳・・・・・・・25ミリリットル
- 塩・こしょう・・・少々
- ホールコーン缶・・50グラム
- ケチャップ…・・・25グラム
- 中濃ソース・・・・15グラム
- 赤ワイン・・・・・6グラム

- **（注意）材料、分量はお好みでアレンジ可能です。**
- **（注意）一般的なハンバーグは豚と牛のひき肉で作ります。豚の分量が多い方が、ふっくらとしたやわらかい食感になるため、保育園では豚ひきで作ったり、豚ひきと鶏ひき肉を半量ずつにし、低カロリーであっさりとしたハンバーグにしたりして提供しています。**

作り方

1. 豚ひき肉、みじん切りにしたにんじんとたまねぎ、パン粉、卵、牛乳、塩こしょうをボウルに入れてよく混ぜ、こねる。
2. 1を小判型に作り、生地にコーンをつける。手のひらで、コーンをよくおさえておく。
3. コーンのついてる方を下にして、油をひいてあたためたフライパンで焼く。両面しっかり、弱火で3～5分、蓋をして焼く。
4. バーグを焼いた後のフライパンに、ケチャップ・中濃ソース・ワインを煮立てる。
5. お皿にソースを敷いた上に、ハンバーグを載せて、出来上がり。

ポイント

- 生のとうもろこしを使うことで、より一層とうもろこしの香りが立ち、触感も加わり美味しく仕上がります。
- とうもろこしの切り口を下に置くことで、安定し、実をそぐ際には作業がしやすくなるのでおすすめです。
- 千葉県は、全国2位のとうもろこしの産地です。本市でもさまざまな品種のとうもろこしが栽培されています。
  保育園では、とうもろこしの皮むき体験をしたりして、旬の時期を楽しみながら味わっています。

（レシピ担当：子ども保育課）

なす入りスープカレー



材料（2人分）

・なす・・・・・・・・1/6本
・豚もも肉・・・・・・40グラム
・ピーマン・・・・・・1/2個
・にんにく・・・・・・1かけ
・にんじん・・・・・・1/4本
・玉ねぎ・・・・・・・大1/4個
・トマト・・・・・・・大1/4個
・コーン缶(ホール)・・大さじ1
・生姜・・・・・・・・1/2かけ
・ウインナー・・・・・1/2本
・コンソメ・・・・・・小さじ1/3
・しお・・・・・・・・ひとつまみ
・カレールウ・・・・・8グラム
・こしょう・・・・・・少々
・水・・・・・・・・・240cc
・サラダ油・・・・・・小さじ1
・白ワイン・・・・・・小さじ1/2 **（注意）入れなくても可**

なす入りスープカレー



作り方

1. にんにく・生姜をみじん切りにし、人参、玉ねぎ、なすは約5ミリメートル幅のいちょう切りにする。
   なすは2～3分水にさらし、ザルにあける。
2. トマトは皮を湯むきし、1センチメートルのいちょう切り。ピーマンは1センチメートルの角切りにし、さっと茹でておく。
3. ウインナーは1センチメートルの輪切りにする。
4. 鍋にサラダ油の半分を入れ、なすを1～2分炒め、いったん取り出し、その鍋で残りの油を入れ、にんにく、生姜を炒めたら豚肉を塩、こしょう、白ワインで炒める。豚肉の表面が白くなったところで、人参、玉ねぎを加えて炒めたら、水を入れ煮込む。
5. アクを取り、人参、玉ねぎが煮えたらウインナーを入れ、コンソメ、カレールウを入れる。カレールウがとけたら、なす、トマト、ホールコーン、ピーマンを入れ仕上げる。

ポイント

・ピーマンの独特なにおいや苦みは、さっと茹でることで和らげることができます。
・ワインを入れることで肉の臭みを取ることができます。
・カレールウはご家庭のお好みの味でお試しください。

このレシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。

今回の担当は学校給食課です。

にんじんジャムサンド



材料（2人分）　調理時間：15分）

- にんじん・・・・・・50グラム(1/3本)
- 砂糖・・・・・・・・30グラム
- りんご・・・・・・・25グラム（1/12個）
- レモン果汁・・・・・3ミリリットル（小さじ1弱）
- 食パン （8枚切）・・4枚

作り方

1. にんじんは、皮をむいて、適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
2. 1.と皮をむいて適当な大きさに切ったりんごをフードプロセッサーにかけ、ポタージュ状にする。
   （ミキサーが回らない時は、茹で汁を足す。）
3. 2.と砂糖、レモン果汁を鍋に入れ、好みの固さになるまで煮詰め、にんじんジャムの完成。
4. 食パンに3.をはさんで、できあがり。

レシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。

今回の担当はこども保育課です。

ほうれん草の中華風炒め



材料（2人分）　調理時間 約15分）

- ほうれん草・・・・・・・ 160グラム（約3/4束）
- にんじん・・・・・・・・・ 20グラム（約1/7本）
- 卵・・・・・・・・・・・・ 1個
- 春雨（乾燥）・・・・・・ 10グラム
- 長ねぎ ・・・・・・・・・10グラム（約10センチメートル）
- しょうが ・・・・・・・・15グラム（1かけ）
- サラダ油 ・・・・・・・・小さじ2
- A
    - 塩 ・・・・・・・・1グラム（小さじ1/6）
    - しょうゆ ・・・・・小さじ1
    - 酒 ・・・・・・・・小さじ1
- ごま油 ・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

1. 鍋に湯を沸かし、ほうれん草をさっとゆで冷水にとる。水気を絞り4センチメートル幅に切る。
2. にんじんは4センチメートル程の長さの千切りにする。春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
3. 卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、卵を大きく混ぜながら炒めて取り出す。
4. 残りのサラダ油を足して、みじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒める。
5. にんじん、ほうれん草を加えてさらに炒め、Aの調味料と春雨、3.の卵を入れて、手早く炒め合わせる。
6. 最後にごま油を回し入れて完成。

ポイント

- 卵は大きく混ぜながら炒めることで、ふんわりとした炒り卵になります。
- 長ねぎやしょうがなどの香味野菜を使用し、薄味に仕上げます。

毎月のレシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。

今回は健康推進課（調理協力：木更津市食生活改善サポーターの会）です。

レタスと肉団子のスープ



材料（2人分）　調理時間：15分）

- レタス・・・・・・・・・・1/4個（約80グラム）
- にんじん・・・・・・・・・1/3本（約40グラム）
- えのきたけ・・・・・・・・1/5袋（約20グラム）
- 干し椎茸・・・・・・・・・・1/2個（約2．5グラム）
- 長ネギ・・・・・・・・・・・1/3本（約35グラム）
- 春雨・・・・・・・・・・・・10グラム
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・120グラム
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・40グラム
- しょうが（すりおろし）・・小さじ1
- 鶏卵・・・・・・・・・・・・15グラム
- コンソメ・・・・・・・・・・3グラム
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- 酒、塩こしょう・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・・・・・・300cc

作り方

1. 野菜は短冊切りなど、食べやすい大きさに切る。
2. 春雨は戻して、5センチ程度に切る。
3. 豚ひき肉・豆腐・溶き卵・すりおろした生姜を合わせてよく混ぜる。
4. レタス以外の野菜を入れ、煮込んでいく。
5. 沸騰したら、3.の肉団子をスプーンで落とし、再沸騰したら、調味料とレタスを入れて、できあがり。

レシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。

今回はこども保育課が担当です。

照マヨハスチキン



材料（2人分）　調理時間 約30分）

- 鶏むね肉小間・・・・・・80グラム
- 生姜・・・・・・・・・・3グラム
- 片栗粉・・・・・・・・・4グラム
- サラダ油・・・・・・・・6グラム
- れんこん・・・・・・・・50グラム
- 人参・・・・・・・・・・30グラム
- さつまいも・・・・・・・40グラム
- ブロッコリー・・・・・・40グラム

A

- 醤油・・・・・・・・・・2グラム
- 酒・・・・・・・・・・・6グラム
- こしょう・・・・・・・・少々

B

- エッグケアマヨネーズ・・7グラム
- 醤油・・・・・・・・・・5グラム
- 酒・・・・・・・・・・・3グラム
- みりん・・・・・・・・・4グラム
- 三温糖・・・・・・・・・1グラム

照マヨハスチキン



作り方

1. 鶏肉はAの調味料下味をつけておく。
2. れんこんは、約5ミリメートル幅のいちょう切りにし、酢水に5分程度つけ、ザルにあける。
3. 人参、さつまいもは約1センチメートル幅くらいのいちょう切りにする。さつまいもは、水につけ5分程度でザルにあける。
   生姜はみじん切りにする。
4. 人参、さつまいもは茹でておく。ブロッコリーは小房にカットし茹でて、水で冷ます。
5. れんこんは水気を拭き取ってから、フライパンにサラダ油（1/3を残す）を入れ中火で炒め、火が通ったら一度取り出す。
6. 同じフライパンに残りのサラダ油を入れ、生姜を炒め、そこへ片栗粉をまぶした鶏肉を入れ炒める。
   火が通ったら、Bの合わせ調味料を加え,人参、さつまいも、ブロッコリー、れんこんを和えて出来上がり。

ポイント

- れんこんは、酢水につけてると、白さとシャキシャキとした食感が出ます。
- 卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。

（卵使用のマヨネーズを使用いただいても作れます）

今回のレシピ担当は、学校給食課です。

白菜の米粉クリーム煮



材料（2人分）

- ウインナー・・・・・・・・5本
- 白菜・・・・・・・・・・・1/8個
- 玉葱・・・・・・・・・・・1/4個
- にんじん・・・・・・・・・3センチメートル
- しめじ・・・・・・・・・・1/2株
- 油・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 牛乳・・・・・・・・・・・200ミリリットル
- 白ワイン(酒)・・・・・・大さじ1/2
- コンソメ・・・・・・・・・大さじ1/2
- 味噌・・・・・・・・・・・小さじ1
- 粉チーズ・・・・・・・・・小さじ1
- 米粉・・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・・・・・150cc

白菜の米粉クリーム煮



作り方

1. 下ごしらえ
   ウインナーは1センチメートルの輪切り、白菜は芯と葉を分けてざく切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分けておく。米粉は少量の牛乳で溶いておく。
2. 鍋に油を入れ、ウインナーを炒める。
3. にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
4. 水を入れて煮る。
5. しめじ、白菜の芯を入れて煮る。
6. 全体に火が通ったら、白菜の葉を入れる。
7. 牛乳、白ワイン、コンソメ、味噌、粉チーズを入れる。
8. 米粉を入れて、とろみがつくまで弱火で煮る。
9. 塩、こしょうで味を調える。

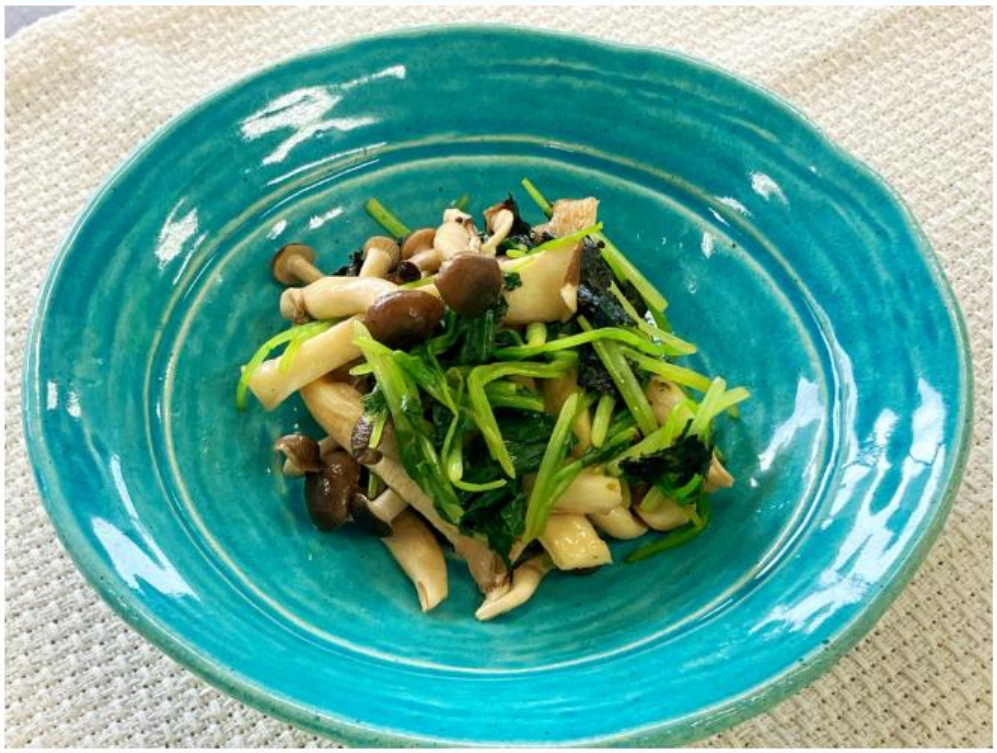
ポイント

- 米粉でとろみをつけることで、簡単・ヘルシーな仕上がりです。
- 隠し味の味噌は牛乳と相性がよく、味に深みが出ます。

レシピは、健康推進課・こども保育課・学校給食課が交代で担当します。

今回の担当は学校給食課です。

みつばと焼ききのこの海苔あえ



材料（2人分） 調理時間：10分）

- しめじ ・・・・ 80グラム
- エリンギ ・・・・ 1本（40グラム）
- みつば ・・・・・ 20グラム
- レモン果汁 ・・・ 小さじ1
- しょうゆ ・・・・ 小さじ1
- 焼き海苔全形 ・・ 4分の1枚

作り方

1. しめじは石づきを除いて小房に分け、エリンギは縦半分に切り、グリルで5～6分焼く（網焼きも可）。
2. みつばは2～3センチに切り、さっと茹でて水にさらし、軽く絞る。
3. 1のエリンギは長さ半分に切って手で裂く。
4. しめじ・エリンギとレモン果汁を混ぜ合わせ、2のみつばとしょうゆを加えて混ぜ、最後に細かくちぎった海苔を加え軽く混ぜる。

ポイント

シンプルですが減塩のポイントがたくさん入っています！

レモンの酸味、香味野菜の香りや海苔の風味、グリルで焼いたきのこのうまみでも満足感のあるレシピです。

レシピ協力：健康推進課、木更津市食生活改善サポーターの会

モロヘイヤのかき揚げ



材料（2人分）　調理時間：15分）

- モロヘイヤ・・・・2本（15グラム）
- 水煮大豆・・・・・40グラム
- たまねぎ・・・・・8分の1個（15グラム）
- にんじん・・・・・10分の1本（15グラム）
- ピーマン・・・・・3分の1個（15グラム）
- ハム・・・・・・・2枚
- ちりめんじゃこ・・3グラム
- 小麦粉・・・・・・大さじ2
- 米粉・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・60cc
- 揚げ油・・・・・・適量
- 醤油・・・・・・・少々

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、にんじん・ピーマン・ハムは千切り、モロヘイヤは1センチメートルに切る。
2. ボウルに小麦粉・米粉・水を加えて混ぜ、衣をつくる。
3. 2に、水を切った大豆、ちりめんじゃこ、1を加え、さっと混ぜる。
4. 鍋に油を入れ、約180度に熱し、お玉で3をすくい入れ、衣がきつね色になるまで揚げる。
5. お好みで、しょうゆをかけて、できあがり。

ポイント

- かき揚げは、混ぜ過ぎずに野菜の大きさを揃えると均一に揚がります。
- モロヘイヤは、くせの少ない野菜のため、お浸しや玉子焼きにもよく合います。

レシピ協力：こども保育課

ズッキーニのさわやか炒め



材料（2人分）　調理時間：15分）

- ズッキーニ ・・・・・・2分の1本
- にんじん ・・・・・・・4分の1本
- ウィンナー ・・・・・・1～2本
- トマト ・・・・・・・・4分の1個
- バター ・・・・・・・・5グラム
- 酒または白ワイン・・・小さじ1
- 粉チーズ ・・・・・・・小さじ1
- ぽん酢調味料 ・・・・・小さじ1
- 調理料A
  塩…… ひとつまみ
  こしょう…・・・・・・・・少々
  コンソメ……・・・・・・ひとつまみ

作り方

1. ウィンナーを5ミリ幅に切る。
2. ズッキーニを5ミリ幅のいちょう切りにする。
3. にんじんを3ミリ幅のいちょう切りにする。
4. トマトはへたを取り、皮ごと1センチ角に切る。
5. フライパンにバターをしき、1・2・3を入れて炒め、途中、酒または白ワインを入れる。
6. 火が通ったら調味料Aを入れ、4のトマトを入れ、軽く炒める。
7. 最後に粉チーズとぽん酢調味料を入れ、手早く炒め、できあがり。

ポイント

- トマトとぽん酢調味料のさわやかな酸味に、チーズのコクがとても合います。
- ズッキーニの緑、トマトの赤、にんじんのオレンジが色鮮やかで、目で見ても楽しめます。
- トマトは生のまま、仕上げで入れてもOKです。
- 旬のとうもろこしやピーマンなど、他の夏野菜を入れてもおいしく食べられます。

レシピ協力：学校給食課

エリンギのガーリックソテー



（写真は1人前）

材料（2人分）　調理時間：10分）

- エリンギ … 2本
- 小ねぎ …… 2グラム
- 調味料

  おろしにんにく ---------- 小さじ1（5グラム）

  塩 ---------- 少々

  あらびき黒こしょう ------ 少々

  オリーブオイル ---------- 大さじ1

作り方

1. エリンギは横半分に切ってから、縦に薄切りにする。
2. 耐熱ボウルに1と調味料を入れ、混ぜ合わせる。
3. 2にラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱する。
4. 皿に盛り、小ねぎを散らして完成。

ポイント

電子レンジで手軽に作ることができる一品です。
にんにく・こしょう・小ねぎの香りとオリーブオイルの風味で塩分少なめに仕上がります。

レシピ協力：健康推進課、木更津市食生活改善サポーターの会

かぼちゃ(野菜)チップス



（写真は1人前）

材料（2人分）　調理時間：20分）

- かぼちゃ …… 50グラム
- れんこん …… 20グラム
- さつまいも … 20グラム
- 揚げ油 …… 適量
- 食塩 …… 少々

作り方

1. かぼちゃ、れんこん、さつまいもを2ミリメートル幅にスライスする。
2. 1を、水にさらしてざるにあげ、水気をよく切る。
3. 鍋に油を入れ、150度に熱する。
4. 2を7～8分パリッとするまで揚げる。
5. 熱いうちに塩を振って、よくまぶしてできあがり。

ポイント

- スライスした野菜の水分をよく切って揚げると油はねを防げます。
- 季節に合わせてにんじんや、じゃがいもを使うと彩りも楽しめます。

レシピ協力：学校給食課

米粉のシチュー



（写真は1人前）

材料（2人分）　調理時間：30分）

- 鶏もも肉小間切れ … 40グラム
- じゃがいも …… 1個
- にんじん …… 1/3本
- たまねぎ …… 1/4個
- グリンピース …… 5グラム
- バター …… 小さじ1
- 水 …… カップ1
- 牛乳 …… カップ1/4
- 生クリーム …… 小さじ1
- 米粉 …… 大さじ1
- 塩こしょう …… 少々
- コンソメ …… 小さじ1/2

作り方

1. じゃがいもとにんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎは短めのくし切りにする。
2. 鍋にバターを入れて中火で熱し、鶏肉を炒める。肉の表面が白くなったらにんじんとたまねぎを加え、さらに炒める。
3. 2にじゃがいもと水を加え、煮る。アクが出たらお玉ですくい取る。
4. じゃがいもに火が通ったら弱火にし、グリンピース・牛乳・生クリームを加え、コンソメと塩こしょうで味を調える。
5. 米粉を加えて煮込み、とろみがついたらできあがり。

ポイント

- じゃがいもの代わりに、かぼちゃやさつまいもを使ったり、ほうれん草やかぶなどの季節の野菜を使うのもおすすめです。
- お好みで粉チーズを加えても美味しくいただけます。

レシピ協力：こども保育課

ねぎま風焼き鳥煮



（写真は1人前）

材料（2人分）　調理時間：25分）

- とり肉（もも肉またはむね肉）… 150グラム
- 長ねぎ …… 80グラム（細～中1本程度）
- 油（炒め用） …… 適量
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 調味料A

  さとう …… 大さじ2分の1

  はちみつ …… 小さじ1

  しょうゆ …… 大さじ1

  みりん …… 小さじ1

作り方

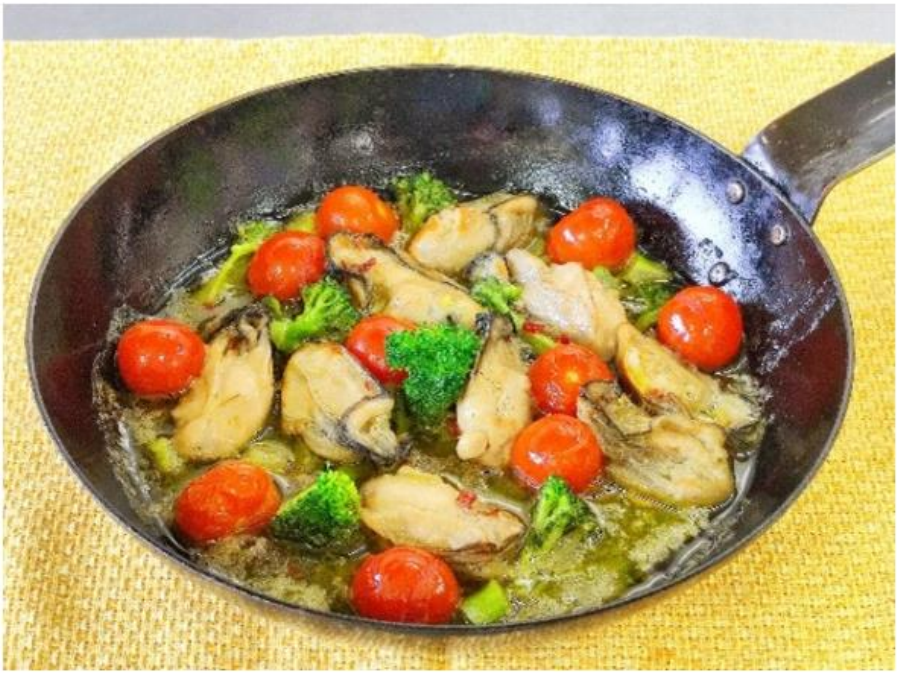
1. オーブン200℃に予熱しておく。
2. 長ねぎは2センチ幅に切る。
3. とり肉は一口大の大きさに切る。
4. オーブン用の鉄板にクッキングシートを敷き、2.をのせ、焼き目がつくまで焼く（200℃10分程度）。
5. フライパンに油をひき、3.と塩、こしょうを入れ、最初は中火で、焼き目がついてきたら弱火で炒める。
6. 火が通ったら、4.を入れ軽く炒める。
7. 調味料Aを入れ、絡めるように混ぜたらできあがり。

ポイント

- 焼き鳥の“ねぎま”をイメージした料理です。
- ねぎはできるだけ青い部分も使います。オーブンで焼くことで甘みが増しますが、フライパンやオーブントースターで焼くこともできます。

レシピ協力：学校給食課

牡蠣と彩り野菜のアヒージョ



材料（2人分） 調理時間：15分）

- 牡蠣（むき身） …… 6個
- ブロッコリー …… 2分の1株
- ミニトマト …… 10個
- 調味料A

  オリーブオイル …… 50ミリリットル

  白だし …… 大さじ1と2分の1

  おろしにんにく …… 小さじ1（5グラム）

  赤唐辛子 …… 1本

作り方

1. 牡蠣はボウルに入れ、ごく弱めの流水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
2. ミニトマトはヘタを取る。ブロッコリーは小房に分け、茎は根元を切り落として皮を厚くむき、食べやすい大ささに切る。
3. スキレットや小さめのフライパンに調味料Aを入れて中火で加熱し、1.・2.を入れ、火が通るまで煮たらできあがり。

ポイント

牡蠣にはコハク酸をはじめとした旨味成分がたくさん含まれています。トマトや白だしに含まれるグルタミン酸やイノシン酸など、複数の旨味成分が加わると相乗効果でよりおいしく食べられます。

レシピ協力：健康推進課、木更津市食生活改善サポーターの会

フルーツカーロール



材料（2人分）　調理時間：15分）

- バターロール …… 2個
- マーガリン …… 5グラム
- ホイップクリーム… 適量
- いちご …… 6粒
- みかん …… 4粒
- つまようじ …… 8本（棒状の焼き菓子でも可）

作り方

1. バターロールの真ん中を3センチ×4センチ程度の長方形にくりぬき、内側にマーガリンをぬる。
2. くりぬいた部分にホイップクリームを絞り、くりぬいたパンを立てていれる（車に見立てます。くりぬいたパンは椅子の部分）。
3. いちごを薄めの輪切りにし、つまようじを使って、バターロールの脇に留める（タイヤ部分）。
4. いちごやみかんをハンドルや人に見立てるなど、好きなイメージで詰めて、できあがり。

ポイント

つまようじは、小さいお子さんには危険が伴うため注意しましょう。
果物はお好みのもので代用可能です。

レシピ協力：こども保育課

にらそぼろ



材料（3～4人分）　調理時間：20分）

- 豚ひき肉 …… 400グラム
- にんじん …… 3分の1本
- たまねぎ …… 6分の1本
- にら …… 1束
- ごま油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1と3分の1
- 調味料A
  おろしにんにく …… 少々
  おろししょうが …… 少々
  豆板醤 …… 少々
- 調味料B
  砂糖 …… 小さじ2
  濃口醤油 …… 大さじ2と3分の1
  オイスターソース … 小さじ1
  みりん …… 大さじ1と3分の1

作り方

1. にんじん・たまねぎはみじん切りにする。にらは1センチの長さに切る。
2. フライパンにごま油をひき、調味料Aを香りが出るまで炒める。
3. 豚ひき肉・酒を入れてダマにならないように炒める。
4. にんじん・たまねぎを入れて炒める。
5. 野菜に火が通ったら、調味料Bで味付けをする。
6. にらを入れて、にらがしんなりしたら、できあがり。

ポイント

- 豆板醤の量を調整して、お好みの辛さに仕上げられます。
- 豚ひき肉の量を20～30グラム程減らし、その分、ひき割り蒸し大豆を加えると、豆類もおいしく食べることができます。

レシピ協力：学校給食課

お好み焼き風卵焼き



材料（2人分）　調理時間：20分）

- 豚ひき肉 …… 60グラム
- 油 …… 小さじ2分の1
- 塩こしょう …… 少々
- にんじん …… 3分の1本(40グラム)
- たまねぎ …… 2分の1個(30グラム)
- ピーマン …… 1個(20グラム)
- キャベツ …… 2枚(40グラム)
- 小麦粉 …… 小さじ2
- 卵 …… 3個
- 中濃ソース …… 小さじ1
- ケチャップ …… 小さじ2分の1
- あおのり …… 適宜

作り方

1. にんじん・たまねぎ・ピーマンはみじん切り、キャベツはせん切りにし、卵は溶く。中濃ソースとケチャップを混ぜてソースを作る。
2. フライパンを中火にかけて油を温め、豚ひき肉を炒める。
3. 豚ひき肉に火が通ったら、1.を加えて塩こしょうを振り、さらに炒める。
4. 玉ねぎが透き通ってきたら、キャベツを加えて小麦粉を全体に振りかけてから全体を混ぜ合わせる。
5. 4.に溶き卵を加えて混ぜ合わせる。弱火にしてフライパンに蓋をして加熱する。
6. 卵の表面が固まってきたら、ひっくり返して反対側も焼く。
7. 中まで火が通ったら、切り分けて皿に盛り、ソースをかけ、あおのりを振りかけてできあがり。

ポイント

- 冷蔵庫にある野菜をたっぷり入れて作る、主菜として満足感のある卵焼きです。
- 食べやすい味付けで子どもたちにも人気の給食メニューです。

レシピ協力：こども保育課

大根と魚の煮物



材料（2人分）　調理時間20分）

・メカジキ・・・・・・・・・・80グラム
・すりおろし生姜・・・・・・・少々
・酒・醤油（下味用）・・・・・各小さじ2分の1
・片栗粉・・・・・・・・・・・適量
・油（魚用）・・・・・・・・・適量
・大根・・・・・・・・・・・・100グラム（厚さ3センチ程度）
・にんじん・・・・・・・・・・2分の1本（中サイズ）
・むき枝豆・・・・・・・・・・7粒程度
・しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
・さとう・・・・・・・・・・・小さじ2
・酒・みりん・・・・・・・・・各小さじ2分の1

作り方

1. メカジキは角切りにし、しょうが汁・しょうゆ・酒に10分程度浸けておく。
2. だいこんはいちょう切りにし、軟らかくなるまで下茹でしておく。
3. 2といちょう切りにしたにんじんを調味料で煮る。
4. 1に片栗粉をつけて揚げる。 揚げ焼きも可）
5. 3の野菜が軟らかくなったら、4とむき枝豆を入れて、さっと煮る。

レシピ協力：こども保育課

トマトチーズうどん



材料（2人分）　（調理時間20分）

- トマト ・・・・・・・・2個
- 玉ねぎ ・・・・・・・・1/2個
- ベーコン ・・・・・・・1枚
- 小松菜 ・・・・・・・・1株（60g）
- オリーブ油 ・・・・・・大さじ1弱
- 水 ・・・・・・・・・・250ミリリットル
- ゆでうどん ・・・・・・2玉
- 粉チーズ ・・・・・・・大さじ2

調味料

- しょうゆ ・・・・・・・ 小さじ1/2
- みりん ・・・・・・・・ 小さじ1/2
- 塩 ・・・・・・・・・・ ひとつまみ
- コンソメ ・・・・・・・ 1/2個
- こしょう ・・・・・・・少々

作り方

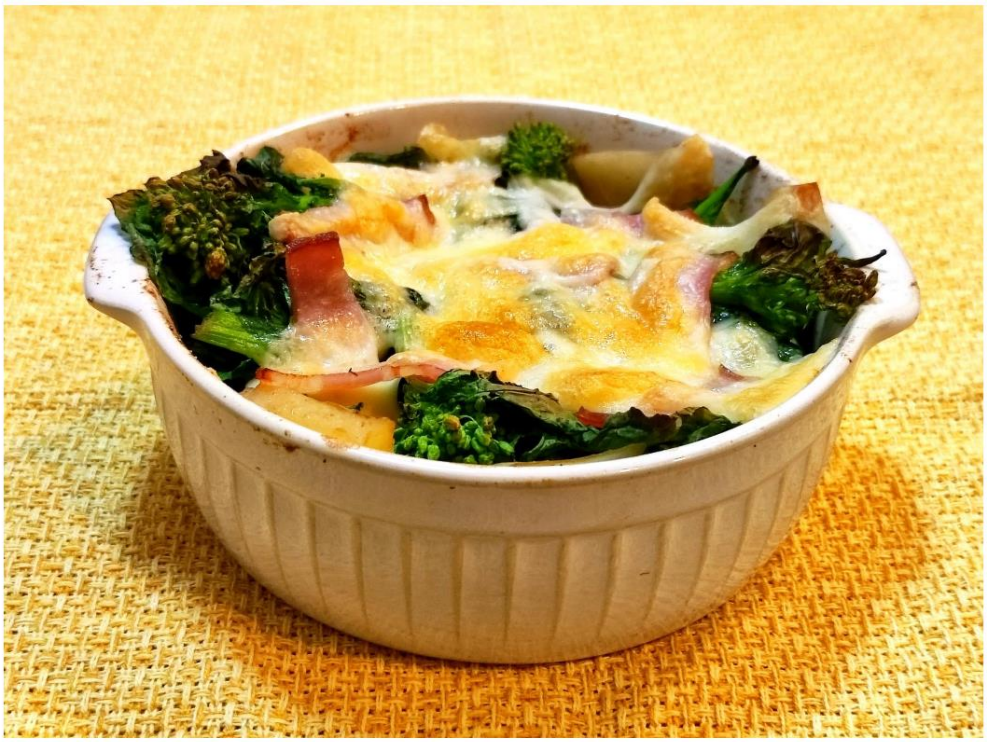
1. 玉ねぎは粗みじん切り、ベーコンは1センチメートル幅に切り、トマトはざく切りにする。
   （トマトの皮が気になる場合は、湯むきしてから切る。）小松菜はゆでて、4センチメートル幅に切る。
2. 鍋にオリーブ油、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりして透き通ってきたらトマトを加えてヘラ等でつぶし、水とAを加え、弱火～中火で5分ほど煮る。
4. 粉チーズの半量、うどんを加えて煮込む。うどんが温まったら器に盛り、小松菜を乗せて残りのチーズをふりかける。
   （うどんの煮込み時間は製品の表示に従ってください。）

ポイント

トマトの代わりにトマト水煮缶（1/2缶）を使っても美味しくできます。

レシピ協力：健康推進課、食生活改善サポーターの会

なばなとじゃがいものみそチーズ焼き



材料（2人分） 調理時間15分）

・菜花 ・・・・・・・・・・・1束（200グラム）
・じゃがいも ・・・・・・ 1個（150グラム）
・ベーコン ・・・・・・・・・薄切り2枚
・オリーブ油 ・・・・・・・ 小さじ2
・ピザ用チーズ ・・・・・・ 50グラム
・調味料
みそ ・・・・・・・・・・大さじ1
水 ・・・・・・・・・・大さじ2（みりんでも可）

作り方

1. 菜花は3～4センチメートルの長さに切り、太い茎は縦半分に切る。じゃがいもは皮をむいて5ミリメートル角の棒状にベーコンも5ミリメートル幅に切る。
2. フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、ベーコンとじゃがいもを5分ほど炒める。
3. 菜花を2に加えて炒め、混ぜ合わせた調味料を加えて味を調える。
4. 耐熱皿に3を入れてチーズを散らし、オーブントースターで7～8分焼く。チーズが溶けてこんがり色付けば出来上がり。

(ポイント)
ベーコンとじゃがいも・菜花を一緒に炒めることで、ベーコンの油が野菜にも行き渡り、味がまとまります。

レシピ協力：健康推進課、食生活改善サポーターの会

白菜とのりのチンジャオロース



材料（2人前）

豚もも肉細切り ・・・・・・60g
肉の下味
酒・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1/4
しょうゆ・・・・・・・・・小さじ1/2
にんにく・・・・・・・・・・少々
ピーマン・・・・・・・・・1/2個
たけのこ水煮（千切り）・・20g
白菜・・・・・・・・・・・1/2枚
にんじん・・・・・・・・・1/4本
焼きのり・・・・・・・・・1/3枚
サラダ油・・・・・・・・・小さじ1/2
中華だしの素・・・・・・・小さじ1/3
しょうゆ・・・・・・・・・小さじ1/3
オイスターソース・・・・・小さじ1
塩・こしょう・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

1. 豚肉に下味を付けておく。
2. にんにくはみじん切り、ピーマン・にんじんは千切り、白菜は短冊切りにする。たけのこの水煮は水切りをしてさっと洗っておく。
3. フライパンに油をひき、にんにくを入れて香りが出たら、1を炒める。にんじん・ピーマン・たけのこを炒める。白菜の芯の部分を炒めて、葉の部分を上にのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 野菜がしんなりしたら、ごま油以外の調味料を入れて炒める。
5. 野菜から水分が出てきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。仕上げに刻んだのり、ごま油を入れて出来上がり。

ポイント
・のりはサッと炙ってはさみで細切りにしておくと香りが引き立ちます。

レシピ協力：学校給食課

小松菜のピリ辛肉みそ炒め



◆材料（2人分）　調理時間15分）

・こまつな ・・・・・・・・・・ 約1/2袋（100g）
・豚ひき肉 ・・・・・・・・・・ 90g
・調味料 A
おろし生姜 ・・・・・・・・・・約小さじ1/2
酒 ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
・しいたけ(小) ・・・・・・・・1本
・もやし ・・・・・・・・・・・1/4袋（50g）
・にんじん ・・・・・・・・・・1/6本
・調味料 B
しょうゆ ・・・・・・・・・・・小さじ1
みそ ・・・・・・・・・・・・・小さじ1強
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・小さじ1
みりん ・・・・・・・・・・・・小さじ1
豆板醤 ・・・・・・・・・・・・少々
・片栗粉 ・・・・・・・・・・・小さじ1/2
・ごま油 ・・・・・・・・・・・小さじ1/2

◆作り方

1. 小松菜は茎と葉に分けて食べやすい大きさに切る。しいたけは傘と軸にわけて、みじん切りにする。もやしは洗い、にんじんは千切りにする。豚ひき肉にAで下味をつけ、Bは合わせてよく混ぜておく。
2. フライパンに下味をつけた豚ひき肉を入れ、そぼろ状になるようにほぐしながら、色が変わるまで中火で加熱する。
3. にんじん、しいたけを加え中火て炒める。
4. もやし、小松菜の茎を加え強火で炒める。
5. 小松菜の葉、調味料b.を加えて混ぜ合わせる。
6. いったん火を弱めて、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。
7. 再び火を強めてとろみがつくまで炒め、ごま油を回し入れたら出来上がり。

＊豆板醤の量は、お好みで調整してください。

★ポイント
・しいたけをみじん切りにして豚ひき肉と混ぜることで、ヘルシーになり、しいたけが苦手な人でも食べやすいです。
・油をたくさん使わずに作ることができます。
・片栗粉は水小さじ1で溶いておく。

レシピ協力：学校給食課

梨と豆富のケーキ



材料（パウンド型1本分）　調理時間：30分）

- 梨・・・・・・・・・・・・・1/2個
- ホットケーキミックス・・・200グラム
- 絹ごし豆腐・・・・・・・・・1/2丁（160グラム）
- 砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 卵・・・・・・・・・・・・・2個

作り方

準備：オーブンを180℃に予熱しておく。パウンドケーキの型にクッキングシートをセットしておく。

1. 梨は皮を剥いて、芯を取り除き、5ミリメートル程度のいちょう切りにする。
2. ボウルに、絹ごし豆腐を入れて泡だて器で混ぜ、なめらかになったら、卵を入れて混ぜ合わせる。
3. 2.に砂糖とホットケーキミックスを入れ、粉気が無くなるまで混ぜ合わせたら、1を半量入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを敷いたパウンド型に流し入れ、残った1を生地の上に並べる。
5. 薄く焼き色がつくまで15～20分焼いて、出来上がり。

保育園ではオーブンで焼きますが、フライパンでも焼けます。

レシピ協力：こども保育課

たまねぎたっぷり花しゅうまい



材料（2人分・8個） 調理時間30分）

・鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・140g
・たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3個（60g）
・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
・しゅうまいの皮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6～7枚
・卵（錦糸卵用）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
・下味用
酒・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各小さじ1/2
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
すりおろし生姜・ごま油・塩こしょう・・・・・・・・・・適量

作り方

1. 1 たまねぎは皮をむき、みじん切りにする。
2. 卵で錦糸卵を作り、細切りにしたしゅうまいの皮と合わる。
3. ボウルに、鶏ひき肉と下味用の調味料を入れ、ねばりがでるまで混ぜ、1.と片栗粉を入れて、さらによく混ぜる。
4. の生地を8等分し、丸い形に整え、2を周りにつけて、オーブンシートの上に置く。
5. 4を蒸し器に入れて15分蒸し、火が通ったらできあがり。

レシピ協力：こども保育課

しいたけのつくね焼き



材料（2人分）　（調理時間25分）

・しいたけ ・・・・・・・・・・ 中6個（90グラム）
・玉ねぎ ・・・・・・・・・・・ 10分の1個（20グラム）
・にんじん ・・・・・・・・・・ 10分の1本（10グラム）
・鶏ひき肉 ・・・・・・・・・・ 60グラム
・長いも(すりおろしたもの)・・ 20グラム
・ぽん酢など ・・・・・・・・・ お好みで

作り方

1. しいたけは石づきを除き、軸をみじん切りにする。玉ねぎ、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
2. ボウルに1と鶏ひき肉、長いもを入れてよく混ぜ、肉だねを作る。
3. しいたけのかさの内側に2の肉だねを乗せる。
4. アルミホイルを敷いたオーブントースターで肉だねを上にして15分焼き、中まで火が通ったら完成。
5. お好みでぽん酢などをつけてお召し上がりください。

ポイント

・しいたけの軸まで無駄なく使えるレシピです。
・肉だねを乗せるときは、なるべく薄く乗せると火が通りやすくなります。

レシピ協力：健康推進課、食生活改善サポーターの会

炊飯器でつくる あさりのパエリア



材料（2人分）　調理時間：20分 ※時間外を除く）

・米・・・・・・・・・・・・・1合
・水・・・・・・・・・・・・・1合分
・あさり（殻つき）・・・・・・10個
・冷凍シーフードミックス・・・40グラム
・酒または白ワイン・・・・・・大さじ1/2
・たまねぎ・・・・・・・・・・1/8個
・トマト・・・・・・・・・・・1/2個
・パプリカ（赤、黄）・・・・・各1/8個
・固形コンソメ・・・・・・・・1個
・サフラン・・・・・・・・・・少々（0.1グラム）
・塩・こしょう・・・・・・・・少々
・パセリのみじん切り・・・・・お好みで

作り方

1. 米は洗ってザルに上げ、30分ほどおく。殻付きあさりは砂抜きをして、殻と殻をこすり合わせて洗う。 時間外）
   （注釈）砂抜きは海水くらいの塩水（3パーセント…水500ミリリットルに塩15グラム）を使用する。
2. 冷凍シーフードミックスに酒をまぶして解凍し、たまねぎは粗みじん（3〜4ミリ）、トマト・パプリカは1センチメートル角に切る。
3. 炊飯器に米と水、サフランを入れ、その上に2.、あさりを並べコンソメを加えて炊く。（時間外）
4. 炊きあがったら全体を混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛ってお好みでパセリを振りかけたらできあがり。

ポイント

炊飯器で炊ける簡単レシピです。

・シーフードミックスの解凍時に酒をまぶすことで、臭みを取ることができます。
・サフランは、魚介類と相性が良いスパイスで、水に溶けやすい黄色の色素成分を持っています。

レシピ協力：健康推進課、食生活改善サポーターの会

枝豆ポンデケージョ



ポンデケージョって何？

ブラジルのミナス・ジェライス州で生み出されたパンの1種。ポルトガル語で「ポン」はパンを意味し、 ｹｰｼﾞｮ」はチーズを意味します。外側はカリッとし、中はモチモチしているのが特徴です。

材料（おとな5人分） 調理時間：30分）

・白玉粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150グラム
・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2（10グラム）
・牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・170グラム
・粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50グラム
・油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1（15グラム）
・枝豆（むいたもの）・・・・・・・・・・・・・・・・30グラム

作り方

1. 枝豆は茹で、さやから取り出しておく。
2. ボウルに白玉粉と塩を入れ、混ぜ合わせる。そこに牛乳を少しずつ加え、都度よく混ぜる。
3. 牛乳を全て混ぜ終えたら、次に油を加え、よく混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで練る。
4. 3に1の枝豆を混ぜ込み、ピンポン玉くらいの大きさに丸める。 ｲ人4個くらい）
5. 天板にオーブンシートを敷き、4を手のひらで軽くつぶし、間隔をあけながら並べる。170℃に温めたオーブンで約10分焼いて出来上がり。 ｵーブントースターでもよい）

レシピ協力：こども保育課

オクラとツナの和風冷製パスタ



材料（おとな2人分）　調理時間：10分※ゆで時間を除く）

・スパゲッティ・・・・・・・160グラム
・オクラ・・・・・・・・・・1袋（8本程度）
・ツナ（油漬け缶）・・・・・1缶
・刻みのり・・・・・・・・・少量
・ドレッシング用材料
酢・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
塩・こしょう・・・・・・・・お好みで

作り方

1. たっぷりの湯に適量の塩（材料外）を入れ、スパゲッティをゆでる。
   （ゆで時間は商品の表示に従う。）
2. ゆであがったら氷水にとって冷やし、ザルにあけて水気を切る。
3. オクラをさっと茹でて取り出し、ひと口大の乱切りにする。
4. ツナ缶の油をしぼり、油とドレッシング用材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
5. 2・3・油を切ったツナを合わせ、4のドレッシングをまわしかけてよく和え、お皿に盛れば完成。

ポイント
しょうゆをレモン汁に変えるとさらにさっぱり、減塩メニューにもなります。
暑い夏には漬した梅や柚子胡椒などのアレンジもおすすめです。

レシピ協力：健康推進課、食生活改善サポーターの会

ゴーヤのあまからめ



材料（おとな2人分）

- ゴーヤ・・・・・・・・・・・・・・・80グラム（約3分の1本）
- 水煮大豆・・・・・・・・・・・・・・40グラム
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・適量
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・・大さじ2
- 白炒りごま・・・・・・・・・・・・・小さじ2

調味料A

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

みりん・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

酒・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

1. ゴーヤの種とわたをとり、3ミリ幅程度にスライスする。スライスしたゴーヤに塩（分量外）をふり、さっと水で流し水気をしぼる。
2. ちりめんじゃこをフライパンでから煎りする。
3. 1.水煮大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
4. フライパンにAの調味料を入れ一煮立ちさせ、弱火にし2.、3.、白炒りごまを加えて手早く全体をからめたらできあがり。

ポイント

- ゴーヤ・水煮大豆は焦げやすいので、油は低め（160～170℃）の温度で揚げます。
- ちりめんじゃこのから煎りはオーブントースターでも代用できます。 800wで約2分）
- 片栗粉をまぶす際は、片栗粉と材料をビニール袋に入れて振るとまんべんなくまぶせます。

レシピ協力：学校給食課

ピーマンのチーズ肉巻き～オーロラソースがけ～



材料（2人分）　調理時間：20分）

- ピーマン・・・・・・・・・3個
- 豚バラ肉薄切り・・・・・・6枚(150グラム)
- スライスチーズ・・・・・・3枚
- A(オーロラソース)
  トマトケチャップ・・・・大さじ1
  マヨネーズ　・・・・・・・ 大さじ1

作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取る。
2. ピーマンにチーズを入れて豚バラ肉を巻きつける。
3. 2の巻き終わりを下にしてフライパンに入れ、中火で焼く。しっかり閉じ目がついたら、時々転がしながら肉全体に火を通す。
4. 器に盛り、混ぜ合わせたAのオーロラソースをかけてできあがり。

ポイント

- ふたをせずに焼くとピーマンのシャキシャキ感がアクセントになり、ふたをして蒸し焼きにするとしんなりして食感が苦手な人も食べやすくなります。
- チーズとごはんを混ぜてピーマンに詰めれば、野菜の摂れる肉巻きおにぎりになります。

レシピ協力：健康推進課、食生活改善サポーターの会

さつまいもと蓮根の甘酢炒め



材料（2人分）　調理時間：20分）

- さつまいも・・・・・・4分の1本
- 蓮根・・・・・・・・・50グラム
- 油・・・・・・・・・・適量
- 黒炒り胡麻・・・・・・少々

調味料A
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

1. さつまいもをいちょう切りにし、水にさらす。
2. 蓮根を3ミリくらいの厚さでいちょう切りにし、水にさらす。
3. 1と2の水をよく切っておく。
4. 油をしき、3を炒める。
5. 火が通ったら、Aを合わせたものを加えて、味付けをする。
6. 最後に黒炒りごまをふりかける

ポイント

- ホクホクのさつまいも（紅あずまなど）を使うと良いです。
- これから旬の蓮根のシャキシャキ感も味わえます。

レシピ協力：健康推進課、食生活改善サポーターの会

落花生ごはん



材料（2合分）

- 米 ・・・・・2合
- 生落花生 ・・200グラム
- 塩 ・・・・・小さじ1と2分の1
- 昆布 ・・・・5センチメートル
- 酒 ・・・・・大さじ2（お好みで）

作り方

1. 一晩水につけておいた落花生を弱火～中火で30分程度ゆでる。
2. 研いだ米を炊飯器に入れ、1のゆで汁を2合の目盛りまで加えて30分～1時間程度そのまま浸水させる。
3. 2に塩を入れて軽く混ぜ、昆布と1の落花生を上に広げて炊飯する。
4. 炊きあがったら酒を全体に振って蒸らし、全体を底からザックリ混ぜ合わせて完成。

ポイント

- 酒を振って蒸らすことで、風味が加わり味に深みが出ます。
- 落花生のゆで汁を使うことで、お米がピンク色に炊き上がります。

レシピ協力：健康推進課、食生活改善サポーターの会

ブロッコリーのてんぷら



材料（おとな4人分）　調理時間：20分）

- ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・・・300グラム（1房）
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・150グラム
- 冷水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150ミリリットル
- 揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

1. ブロッコリーの房は小さめに切る。
2. ボウルに卵を溶き、小麦粉と冷水を加えて、1を入れる。
3. 揚げ油を180℃に熱し、2を揚げる。
4. 熱いうちに塩を振りかけたら、できあがり。

ポイント

- 少ない油で揚げ焼きにしたり、粉チーズやカレー粉を入れたりするアレンジもおすすめです。
- 衣があることで、口の中で散らばりにくく、幼児も食べやすい保育園の人気メニューです。

レシピ協力：こども保育課

かぶの和風ポタージュ



材料（おとな4人分）　調理時間：30分）

- かぶ・・・・・・・・・・・・・200グラム（中2個）
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・2分の1個
- ベーコン・・・・・・・・・・・2枚
- バター・・・・・・・・・・・・5グラム
- 顆粒昆布だし・・・・・・・・・小さじ2分の1
- 白みそ・・・・・・・・・・・・大さじ2分の1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
- 水・・・・・・・・・・・・・・400CC
- A 米粉・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- A 豆乳（無調整）・・・・・・・200CC

Aの米粉と豆乳は使う直前に合わせておく。

かぶの和風ポタージュ



作り方

1. 玉ねぎを粗みじんに切る。かぶは皮をむき、いちょう切りにする。ベーコンは5ミリ幅に切る。
2. バターを熱し、ベーコンを炒める。
3. 2に玉ねぎ、かぶを入れて炒める。
4. 3に水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
5. 4にヘラで玉ねぎとかぶをあらくつぶす。
6. 5に顆粒昆布だし、白みそを入れる。
7. 6に米粉を溶いた豆乳を加え、弱火でゆっくり加熱する。（強火にすると豆乳が分離するので注意する。）
8. とろみがついたら、塩で味を調える。

ポイント

- 旬の野菜、白みそ、豆乳に含まれているコクやうま味が調味料の働きをするので、美味しくいただけます。
- 学校給食減塩レシピにも載せています。

レシピ協力：学校給食課

鶏とごぼうの唐揚げ



材料（3人分）　調理時間：20分）

- 鶏もも肉（一口サイズにカット）・・・・・・・・・200グラム
- ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3分の1本
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2分の1
- 揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

調味料A

- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と2分の1
- おろしにんにく、生姜・・・・・・・・・・・・・・・少量

作り方

1. 一口サイズの鶏もも肉とAの調味料と一緒にボウルに入れ、揉みこむ。
2. ごぼうはよく洗い、ささがきにする。
3. 片栗粉と小麦粉を混ぜておく。
4. 1に2のごぼうを加え混ぜ、3をまぶす。
5. 4を180℃の油で火が通るまで揚げる。

ポイント

小麦粉と片栗粉の両方を入れることでサクッと仕上がります。
ごぼうの食感もアクセントになり、肉だけでなく野菜もバランスよく食べられ、よく噛む献立としてもおすすめです。

レシピ協力：こども保育課

キャベツたっぷりホイコーロー



材料（4人分）　調理時間：20分）

- キャベツ ・・・・・・・5枚程度（280グラム）
- 豚バラ肉小間・・・・・140グラム
- 長ねぎ ・・・・・・・・10センチ（20グラム）
- 人参 ・・・・・・・・・2分の1本（80グラム）
- ピーマン ・・・・・・・1個（30グラム）
- 玉ねぎ ・・・・・・・・3分の2個（120グラム）
- にんにく ・・・・・・・1片
- サラダ油 ・・・・・・・小さじ2分の1
- 豆板醤 ・・・・・・・・小さじ2分の1
- 酒 ・・・・・・・・・・大さじ1
- 中華だしの素・・・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・・・大さじ1
- 甜麺醤 ・・・・・・・・大さじ3分の2
- 片栗粉 ・・・・・・・・大さじ1
- 水 ・・・・・・・・・・小さじ2分の1

作り方

1. 長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. 人参は短冊切り、玉ねぎは半分に切ってスライス、キャベツは2センチ幅のざく切り、ピーマンは種を取って2センチ幅の短冊切りにする。
3. 片栗粉は水で溶いておく
4. 中華だし、濃口しょうゆ、甜麺醤は混ぜておく。
5. フライパンに油をしき、にんにく、長ねぎ、豆板醤を入れ、香りが出るまで炒める。
6. 3に豚肉を入れ、酒を振って炒める。
7. 人参、玉ねぎ、キャベツを入れ、炒める。
8. 野菜に火が通ったら、中華だし、濃口しょうゆ、甜麺醤を入れ炒める。
9. 最後に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

ポイント

豆板醤は最初に炒めることで風味が増します。

レシピ協力：学校給食課

アスパラガスのフリッター



材料（2人分）　調理時間：10分）

- グリーンアスパラガス・・・・・ 50グラム（約3本）
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1と2分の1
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 水・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 揚げ油・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

1. ボウルにマヨネーズを入れ、水を少しずつ加え混ぜる。よく混ざったら薄力粉、塩を加え、さらに混ぜる。
2. アスパラガスはよく洗い、根本部分の皮はピーラーで削り、4センチ程度の長さに切る。
3. 鍋に油を入れ、180度に熱し、2のアスパラガスに、1の衣をまぶして揚げる。
4. 衣がきつね色になったら出来上がり。

ポイント

少ない油で揚げ焼きにしたり、衣にカレー粉や粉チーズを加えたりするアレンジもお勧めです。

レシピ協力：こども保育課

肉じゃが



材料（2人分）

- ぶたもも肉小間切れ・・・・・50グラム
- にんじん・・・・・・・・・・30グラム（約1/4本）
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・90グラム（約1/2個）
- じゃがいも・・・・・・・・・130グラム（約1個）
- しらたき・・・・・・・・・・60グラム
- えだまめ・・・・・・・・・・8グラム（2さや程度）
- サラダ油・・・・・・・・・・2グラム（小さじ1/2）
- さとう・・・・・・・・・・・6グラム（小さじ2）
- 酒・・・・・・・・・・・・・2.5グラム（小さじ1/2）
- 本みりん・・・・・・・・・・3グラム（小さじ1/2）
- しょうゆ・・・・・・・・・・12グラム（小さじ2）
- 和風だし・・・・・・・・・・1グラム（小さじ1/3）
- 水・・・・・・・・・・・・・30グラム（大さじ2）

干ししいたけやさつま揚げなどもいれると食材のダシが出てより美味しくなります。

作り方

1. にんじんはいちょう切り、玉ねぎは半月切り、じゃがいもは1/4カットにする。えだまめは、下茹でし、さやから出しておく。
2. しらたきは、沸騰したお湯にいれあく抜きをする。
3. 鍋にサラダ油をしき、ぶた肉を炒める。さらに、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加え炒め合わせる。
4. 全体に油がまわったら水を加える。沸騰したら灰汁をとりしらたき、調味料を入れ混ぜ落し蓋をして煮る。 中火）
5. 最後にえだまめを加え、出来上がり。

ポイント

- じゃがいもはメークインを使うと煮崩れしにくいです。
- 出来上がり後、一度冷ますと味が染み込みます。

レシピ協力：学校給食課

コーンベーコンパン



材料（2人分）　調理時間：20分）

- ホットケーキ粉 …… 150グラム
- 水 …… 40ミリリットル
- マヨネーズ …… 50グラム
- ベーコン …… 30グラム
- プロセスチーズ …… 30グラム
- とうもろこし（粒状にしたもの） … 40グラム

作り方

1. プロセスチーズは8ミリメートル角に切る。ベーコンは1センチメートルの色紙切りにしてフライパンで炒める。
2. ボウルにホットケーキ粉、水、マヨネーズを入れてよく混ぜあわせ、生地を作る。
3. 生地がひとまとまりになったら、チーズ、ベーコン、とうもろこしを加えて生地に練りこむ。
4. 生地を16等分に分けて丸め、オーブンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる。
5. 180度に温めたオーブンで約15分焼く。焼き色がついたら出来上がり。

ポイント

- とうもろこしは、生がない場合は缶詰でも作れます。
- オーブンの代わりにトースターで焼くこともできます。

レシピ協力：こども保育課

きゅうりのピリ辛豚巻き



材料（2人分）　調理時間：10分）

- きゅうり…… 2本
- 豚肉（ロース薄切り）… 250グラム(8枚)
- にんにく…… 一片
- 調味料A

しょうゆ…… 大さじ2

酒 …… 大さじ2

オイスターソース …… 小さじ1

豆板醤 …… 小さじ1/2

砂糖 …… 小さじ1/2

- いりごま …… 適宜
- 油 …… 適宜
- 薄力粉 …… 適宜

作り方

1. きゅうりはヘタを取り縦半分と、さらに横半分に切る。
2. 豚肉できゅうりを巻き、薄力粉を表面に軽くまぶす。
3. フライパンを熱し油をひき、にんにくを炒める。にんにくの香りが立ったら豚肉の巻き終わりを下にして全体に焼き色を付ける。
4. 混ぜ合わせたAを回し入れ、からめながら焼く。
5. 食べやすい長さに切って器に盛りつけて、いりごまをふってできあがり。

ポイント

- Aを回し入れる際は、強火で手短にからめると味が染みやすいです。
- きゅうりから水気がでる前に仕上げてください。
- 豆板醤の分量はお好みで調整してください。

レシピ協力：木更津市農業協同組合　女性部

ブルーベリーソースのココアクレープ



材料（2人分）　調理時間：80分）

ココアクレープ生地（約24センチメートル、2枚分）

- 卵（Mサイズ）……1個
- 砂糖……9グラム
- 強力粉……14グラム
- 薄力粉……8グラム
- ココア……7グラム
- 牛乳……90グラム
- サラダ油……5グラム

ブルーベリーソース

- ブルーベリー……50グラム
- 砂糖……28グラム
- 赤ワイン……30グラム
- 水……20グラム
- 無塩バター……8グラム
- シナモンパウダー……少々（耳かき1杯程度）

レシピ協力：クルックフィールズ

ブルーベリーソースのココアクレープ



作り方

1. ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてホイッパーで混ぜ、卵液を作る。
2. 強力粉・薄力粉・ココアを合わせておき、1.に加える。粉気がなくなるまでホイッパーで混ぜる。
3. 牛乳を3 回に分けて加え、その都度混ぜる。最後にこし器で生地をこし、ラップをして冷蔵庫で最低1 時間休ませる。
   ※しっかりラップをすれば、冷蔵で2 日間保存可能
4. 中火で熱したフライパンにサラダ油をなじませ、生地を流し入れ、フライパンを傾けながら薄く広げる。広げ終えたら弱火にし、表面が乾くまで焼く。乾いたら裏返して約5秒焼き、皿に取り出す。同様にもう1 枚焼く。
5. フライパンに赤ワインを入れて中火でひと煮立ちさせ、水と砂糖を加える。さらにブルーベリー・シナモンパウダー・無塩バターを加えてもうひと煮立ちさせる。そこに半分に折ったクレープを入れ、フライパンを揺すりながら約20 秒ソースを絡める。もう一度クレープを半分に折って三角形に整え、皿に盛る。仕上げにソースをかけてできあがり。
   お好みでホイップクリームやバニラアイスを添えると、より贅沢な味わいになります。

ポイント

- クレープは煮すぎると破れやすいため、加熱は約20 秒が目安です。
- ブルーベリーは加熱しすぎず、さっと火を通します。ソースは強火だと煮詰まりすぎるため、水（分量外）で調整してください。
- 赤ワインはぶどうジュースでも代用可。砂糖でお好みの甘さに調整できます。
- 少し温かい状態が食べごろです。

レシピ協力：クルックフィールズ

枝豆じゃこごはん



材料（2人分）（調理時間：10分）

- ごはん……1合分(320グラム)
- むき枝豆……30グラム
- ちりめんじゃこ……15グラム
- 油……1.5グラム
- 酒……1.5グラム

作り方

1. フライパンに油をひき、ちりめんじゃこを炒る。
2. 1に酒、むき枝豆を加えて、水分がなくなるまで炒める。
3. ごはんに2を混ぜ込み、できあがり。

ポイント

- 小さいお子さん向けに作るときは、窒息防止のために枝豆を粗く刻みましょう。
- 白ごまや刻んだ青じそ等を混ぜると香りも楽しめます。

レシピ協力：こども保育課

栗のオーブン焼きバニラアイス添え



材料（2人分）（調理時間：20分）

- 皮をむいて蒸した栗の実 …120グラム
- 生クリーム……100グラム
- バニラアイス……25グラム
- 砂糖……適量（お好みで）

作り方

1. 蒸した栗のうち、100gをポテトマッシャーなどで細かくつぶす。
2. 生クリームを鍋に入れ温める。
3. 2が温まったらつぶした栗を入れて混ぜながら温め、もったりとしたペーストにする。
4. ペーストを耐熱皿に移し、残りの栗20gを栗の形のまま上にのせる。
5. 予熱した200℃のオーブンに入れ、表面がふつふつするまで焼く。
6. バニラアイスを上にのせたらできあがり。

ポイント

- 栗は細かくつぶすと滑らかに仕上がります。
- 栗の甘さに合わせて、お好みで砂糖を加えてください。
- 栗のペーストは冷蔵庫で3日ほど保存できます。
- 保存後は電子レンジで温めてからオーブンで焼くと手軽に仕上がります。

レシピ協力：クルックフィールズ