

# おうちで楽しむ和のごはん

～府中産食材をおいしくいただいて健康に～

無駄なく皮のまま食べられる♪【健康推進課レシピ】

## かぶとゆずの甘酢漬け

◆ **栄養成分 1人分** 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 45kcal

たんぱく質 0.7g

脂質 0.1g

炭水化物 10.1g

食塩相当量 0.4g



◆ **材料 4人分**



かぶ	3株(300g)
ゆず	1個(100g)
塩昆布	3g
★砂糖	大さじ2
★塩	ひとつまみ
★酢	大さじ3

### ◆ **作り方**

1. かぶはよく洗い、薄い半月切りにする。
2. ゆずは半分に切り、果汁を絞る。
3. 絞ったあとのゆずの皮から中袋(果実を包む半透明の薄皮)と綿を除き、細切りにする。
4. ポリ袋に★を入れ、上部を軽く閉じ、砂糖と塩を溶かすように揉む。
5. 4に1・2・3・塩昆布を入れて、袋の上部を閉じ、全体が混ざるように揉み、半日ほど漬ける。

- かぶの皮が気になる場合は、皮を除いてください。
- かぶの大きさにより、いちよう切りなど食べやすい大きさに切ってください。
- ゆずの代わりにレモンでも美味しく作れます。



## かぶの葉とさつま揚げの七味炒め

◆ **栄養成分 1人分** 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

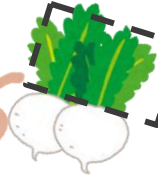
エネルギー 35kcal

たんぱく質 4.0g

脂質 1.1g

炭水化物 4.1g

食塩相当量 0.8g



◆ **材料 4人分**

かぶの葉	3株(280g)
さつま揚げ	2枚(100g)
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
七味唐辛子	少々



◆ **作り方**

1. かぶの葉は3cm長さに切る。さつま揚げは5mm幅に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、かぶの葉、さつま揚げを順に加えて焼き色をつける。
3. しょうゆを回し入れ、七味を加えて炒める。

かぶの葉はカルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。捨てずに、無駄なくおいしく食べましょう♪

レシピ考案:食育推進リーダー パプリカ

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動を実施しています。



## 大根と牛肉のごま味噌煮

◆ **栄養成分 1人分** 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 310kcal  
炭水化物 17.2g

たんぱく質 14.8g  
食塩相当量 1.3g

脂質 19.0g

◆ **材料 4人分**



大根	15cm(500g)
大根の葉	40g
牛肉(切り落とし)	300g
★水	大さじ4
★酒	大さじ4
★みりん	小さじ4
★味噌	小さじ4
★砂糖	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2
すりごま	大さじ4
油	大さじ1

◆ **作り方**

1. 大根は、皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする。
2. 大根の葉は、細かく刻み、耐熱皿にいれて軽くラップをし、電子レンジ(600w/30秒)で加熱する。
3. 牛肉は、食べやすい大きさに切る。
4. フライパンに油を熱し、1を炒め、焼き色がついたら、大根を端に寄せて牛肉を炒める。
5. 牛肉の色が変わったら、混ぜ合わせた★を加えて、汁気が少なくなるまで煮る。
6. すりごまを加えて混ぜ合わせ、お皿に盛り付け、2を飾る。

大根の葉がない場合は、小ねぎなどでもOK！

## ミルク茶碗蒸し

◆ **栄養成分 1人分** 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 118kcal  
炭水化物 6.6g

たんぱく質 7.5g  
食塩相当量 0.9g

脂質 7.0g

◆ **材料 2人分**

卵	1個
牛乳	150ml
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
鶏もも肉	20g
椎茸	1/2枚
みつば	6本
ゆずの皮	お好みで



牛乳を入れることでコクがでるため、通常の6割程度に食塩相当量を減らすことができます!!

◆ **作り方**

1. 溶きほぐした卵に、牛乳を少量ずつ混ぜながら加えて、めんつゆも混ぜる。
2. 鶏肉は1口大、椎茸は薄切り、みつばは3cm長さ、ゆずの皮は刻んでおく。
3. 器(2個)に2を入れて、1を等分に注ぎ、1個ずつラップをする。
4. 鍋に、約3cmの高さまで水を入れ、沸騰したら3を入れて鍋の蓋を少しずらして置き、強火で2~3分蒸す。卵液の色が白っぽくなり表面が固まったらしっかりと鍋の蓋をしてごく弱火で7~8分蒸す。

【電子レンジでも♪】

4の工程を電子レンジで代用できます。

電子レンジ(600w/2分40秒)で加熱し、予熱で1分程度蒸らします。

※加熱が足りない場合は、10秒ずつ加熱時間をプラスしてお好みの硬さまで加熱してください。(鍋よりも電子レンジの方が“す”が入りやすいので注意!)

## 小松菜のどら焼き

### ◆ 栄養成分 1個分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 171kcal      たんぱく質 4.2g      脂質 1.6g  
炭水化物 36.0g      食塩相当量 0.3g



1歳未満の乳児には、はちみつを  
与えないでください！  
はちみつは1歳を過ぎてから

### ◆ 材料 作りやすい分量 (7個分)

小松菜	80g
牛乳	60ml
卵	1個
みりん	大さじ1
はちみつ	大さじ1・1/2
ホットケーキ ミックス	150g
粒あん	200g

### ◆ 作り方

1. 小松菜は、4～5等分に切ってラップで包み、電子レンジで1分加熱する。粗熱がとれたら、牛乳と一緒にミキサーにかける。
2. ボウルに卵、みりん、はちみつ、1を加え、泡だて器でよく混ぜる。
3. 2のボウルにホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. フライパンを中火にかけて温め、濡れ布巾にフライパンを置き、熱を落ち着かせたら、弱火にかけ、3の生地をお玉ですくい、直径8cm程度の円形に流し入れる。 **14枚作ります！**
5. 生地にポツポツと穴が開いてきたら、ひっくり返して両面を焼く。
6. 粗熱をとったら、乾燥しないように生地をラップで包み、冷めるまで置いておく。
7. どら焼きの皮が冷めたら、どら焼きの外側になる部分を下にして置き、7等分にした粒あんを上のにのせ、もう1枚の皮で挟み、ラップで包んで形を整える。

生地がフライパンにくっついてしまう時は、キッチンペーパーに油をつけ、フライパンに薄く塗りましょう！

黒米を入れると色がきれい♪【子ども家庭支援課レシピ】

## 黒米さつま芋ごはん

### ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 236kcal  
炭水化物 53.1g

たんぱく質 3.3g  
食塩相当量 0.1g

脂質 0.5g

### ◆ 材料 4人分



米	1.5合
黒米	12g
さつま芋	1/2本(120g)
酒	小さじ1/2
塩	少々
水	290ml

### ◆ 作り方

1. 米・黒米を合わせて洗う。さつま芋は皮をむき1cm角に切る。
2. 米の上にさつま芋をのせ、調味料と水を入れて炊く。

黒米を入れて米を炊くと、もちもちとした食感が楽しめます。炊くときに少し酢を入れると黒米の色がより全体にうつります。  
さつま芋は皮ありでもお好みで♪

## 納豆入りおやき

◆ **栄養成分 1人分** 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 91kcal  
炭水化物 11.2g

たんぱく質 4.2g  
食塩相当量 0.1g

脂質 3.5g

◆ **材料 4人分**



キャベツ	1/8個(120g)
にんじん	中1/4(40g)
ひきわり納豆	40g
溶き卵	1個
小麦粉	大さじ4
しょうゆ	数滴
油	小さじ1/2弱

◆ **作り方**

1. キャベツとにんじんはせん切りにする。
2. ボウルに1と他の食材全てを入れ、混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を引き、2を大さじ1ずつ落として両面をきつね色になるまで焼く。

にんじんやキャベツの他、小松菜などお好みの食材を入れても◎  
離乳食の後期から、手づかみで食べられ、大人が食べてもおいしいです。

## 大根とツナの煮物

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 48kcal  
炭水化物 7.0g

たんぱく質 2.5g  
食塩相当量 0.7g

脂質 1.0g

◆ 材料 4人分



大根	10cm(250g)
ツナ缶	小1缶(60g)
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2

◆ 作り方

1. 大根は、1cm幅のいちよう切りにする。
2. ツナ缶は、油を切っておく。
3. 鍋に1を引き、軽く炒め、かぶるくらいの水で煮る。
4. 2を加え、砂糖を加えて煮る。やわらかくなったら、しょうゆとみりんを加え、味を整え煮含める。

「大根」の代わりに「かぶ」を使ったり、「ツナ」の代わりに「油揚げ」を使ってアレンジしてみましょう。

## すいとん

◆ **栄養成分 1人分** 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 162kcal  
炭水化物 27.0g

たんぱく質 6.0g  
食塩相当量 0.9g

脂質 2.9g

◆ **材料 4人分**

白玉粉	30g
小麦粉	70g
水	100ml
豚肉(こま)	80g
油	小さじ1/2弱
大根	4cm(100g)
にんじん	1/4本(50g)
ごぼう	1/4本(30g)
長ねぎ	1/3本(35g)
だし汁	500ml
みりん・しょうゆ	各大さじ1・1/2弱



◆ **作り方**

1. 白玉粉と小麦粉をボールで混ぜ合わせ、水を少量ずつ加えながらこね、生地をひとまとめにする。
2. 大根・にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、ごぼうは薄い半月切りにする(ごぼうは水にさらしてあく抜きする。)
3. 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
4. 3に大根・にんじん・ごぼうを加え、軽く炒める。
5. だし汁を加え、1の生地を小さくちぎって入れ、煮る。
6. 具がやわらかくなったところに長ねぎを加え、火が通ったら調味料を加える。

すいとんの生地は、白玉粉でなく片栗粉や米粉でも代用できます。

## きつね丼

### ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 440kcal

たんぱく質 14.8g

脂質 13.7g

炭水化物 62.9g

食塩相当量 1.5g

### ◆ 材料 4人分

ごはん	4膳
鶏もも肉	70g
油揚げ	5枚(125g)
玉ねぎ	1個(175g)
しらたき	150g
にんじん	1/3本(30g)
油	小さじ1
★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	大さじ2
★みりん	小さじ1/2
★酒	小さじ1
★水	大さじ2・1/2
片栗粉	大さじ1/2



### ◆ 作り方

1. 油揚げ・玉ねぎを1.5cm幅に切る。にんじんは短冊切り、しらたきは食べやすい長さに切る。鶏もも肉を一口大に切る。
2. 鍋に油を引き、鶏肉を炒め、その他の具材も炒める。
3. 火が通ったら、★の調味料を入れてひと煮立ちさせる。
4. 片栗粉を同量の水で溶かす。
5. 3に4を入れとろみをつけ、ごはんにかける。

・しらたきは下茹で、油揚げは熱湯をかけて油抜きをすると、味が染みこみやすくなり、おいしく仕上がります。

・仕上げに小ねぎを刻んだものを散らすと、彩りが良くなります。

## 生揚げと野菜の旨煮

### ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 212kcal  
炭水化物 9.3g

たんぱく質 15.1g  
食塩相当量 1.7g

脂質 12.8g

### ◆ 材料 4人分



生揚げ	1枚(250g)
豚肉(こま)	160g
油	小さじ1/2
白菜	大2枚(150g)
にんじん	1/4本(60g)
茹でタケノコ	50g
干し椎茸	5g
長ねぎ	1/3本(30g)
★砂糖	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ4
★みりん	小さじ1
★塩	小さじ1/2
だし汁	80ml
片栗粉	小さじ2

### ◆ 作り方

1. 干し椎茸は水で戻し、水気を切る。生揚げ・干し椎茸を1口大に切る。白菜・茹でタケノコは1.5cm幅に切る。にんじんは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に油をしき、豚肉を炒め、その他の具材も炒める。
3. 火が通ったら、だし汁・★の調味料を入れてひと煮立ちさせる。
4. 片栗粉を同量の水で溶かす。
5. 3に4を入れ、とろみをつける。

・生揚げは、熱湯をかけて油抜きをすると味が染みこみやすくなり、おいしく仕上がります。  
・干し椎茸の戻し汁をだし汁に使用すると、旨味がプラスされます。

# 和食を食べよう！

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは…

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコ無形文化遺産に登録されました。



## 「和食」の4つの特徴

### (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



### (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



### (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



### (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵である「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



農林水産省ホームページ参照

発行：府中市庁内栄養士連絡会

協力：食育推進リーダー パプリカ