

簡単レシピ VOL.15

肉を食べて元気に過ごそう！



福生市健康づくり推進員の会

発行：福生市健康づくり推進員の会・福生市

発行日：令和7年3月

お問い合わせ先：福生市保健センター

福生市福生 2125 番地 3 TEL：042-552-0061

なんちゃってサムギョフサル

調理時間：20分

作成者：トノブヒ



(1人前)

エネルギー： 453kcal

塩 分： 1.6g

材料【2人前】

豚バラ肉 200g

サンチュ 20枚片

にんにく 2片

青唐辛子 2本

★みそだれ

味噌 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/2

水 大さじ1

醤油 小さじ1

ごま油 小さじ1

ごま 小さじ1/2

一味唐辛子 適量

作り方

- ① にんにくは千切りに、青唐辛子は細い輪切りにする。
- ② バラ肉を焼く。
- ③ サンチュに焼いたバラ肉を乗せる。
- ④ ③にみそだれを塗り、千切りにんにくと青唐辛子をのせ、サンチュで巻いて食べる。

<作り方のポイント・料理のPR>

にんにくと青唐辛子はお好みで適量乗せてください。ホットプレートでバラ肉を焼いてみんなで食べると一層おいしくなります。お子さんや辛い物が苦手な方は、ニンニクの代わりに玉ねぎのスライスでもおいしく食べられます。青唐辛子の代わりに、梅干し（はちみつ漬け）等を使っても良いと思います。

簡単タンダーリーチキン

調理時間：25分

作成者：タケコ



(1人前)

エネルギー： 285kcal

塩 分： 1.4g

材料【2人前】

鶏もも肉	200g
ミニトマト	50g
きゅうり	1/3本
レタス	1枚
A 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
B にんにく(チューブ)	小さじ1/2
しょうが(チューブ)	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
プレーンヨーグルト	大さじ1と1/2
その他 オリーブオイル	大さじ1/2
粗びきこしょう	少々

作り方

- ① 鶏肉は皮目にフォークで穴を開け、1枚を4等分に切り、Aをすり込む。保存袋に入れ、混ぜ合わせたBを加えてよくもむ。
- ② ミニトマトは洗う。きゅうりは斜め薄切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛って、粗びき黒こしょうを適宜ふる。②の野菜を添える。

<作り方のポイント・料理のPR>

時間に余裕がある場合は、調味料を混ぜ合わせた鶏もも肉を1時間ほど漬けておくと、味が良く染み込みます。

豚肉ともやしのレンジ蒸し

作成者：たっけーの中の人

調理時間：15分



(1人前)

エネルギー：191kcal

塩分：1.5g

材料【2人前】

豚肉もも薄切り肉 160g

もやし 1袋

たれ

ぽん酢しょうゆ 大さじ2

ごま油 小さじ1

しょうが(チューブ) 小さじ1

にんにく(チューブ) 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

作り方

- ① たれは混ぜ合わせておきます。
- ② 耐熱容器にもやし、上に豚肉を広げてのせます。
- ③ ふんわりラップをして、電子レンジ(600w)で8分加熱します。
- ④ 器に盛り付け、上からたれをかけたら出来上がりです。

<作り方のポイント・料理のPR>

もやしと豚肉の食材2つの簡単レシピです。

豚肉のうま味がもやしにじんわり染み渡り、さっぱりとした香味だれがよく合います。

もやしは安価で手軽に手に入る食材ですが、高血圧予防に役立つ「カリウム」、免疫力を高める「ビタミンC」が豊富に含まれており、健康効果も高いです。

鳥の唐揚げやさい

たっぷりおろしかけ

調理時間：30～40分

作成者：サンフラーワ（ひまわり）いつも太陽に向かってがんばろって！！



(1人前)

エネルギー： 429kcal

塩 分： 1.6g

材料【2人前】

鶏もも肉	200g
☆A しょうが	4g
(チューブ)	
片栗粉	大さじ2
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
こしょう	少々
料理酒	小さじ2
大根	100g
人参	50g
トマト	1/2個
オクラ	3本
レタス	3枚
ゆず(カボス)	1/4個
油	大さじ1と1/2
☆B 醤油・砂糖	各小さじ1と1/3
酢	小さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉を50gにカットし、☆Aでよく混ぜて30分置く。
- ② 大根、人参はおろして混ぜ、トマトは2cm大にカットする。
- ③ オクラは、粗塩で板すりし、生のまま小口切りにスライスする。
- ④ レタスは皿の上に乗せる。
- ⑤ ①を油で揚げ、皿に盛る。
- ⑥ トマト、オクラを飾り、②をのせ、B、ゆずやかぼすをかける。

<作り方のポイント・料理のPR>

唐揚げを作るのに、鶏肉にしっかりと味をなじませ、サラダ油で揚げます。野菜は、カットしたりおろしたりするだけなので簡単です。大根・人参のみぞれおろしと柚子などのさっぱり味で栄養バッチリです。野菜はレンコン、サツマイモなどをポイルしてトッピングするのもOKです。

ぶた肉の柳川ふう

作成者：フェアリー

調理時間：35分



(1人前)

エネルギー： 279kcal

塩 分： 1.4g

材料【2人前】

豚肉ロース薄切り	100g
ごぼう	1/2本
だし昆布	20g
いんげん	20g
水	400cc
醤油	小さじ2
料理酒	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
玉子	2個

作り方

- ① ごぼうはさがきにして、5分くらいゆでる。
- ② 出しこんぶは、短冊切りにする。
- ③ 鍋に水・ごぼう・肉・こんぶを入れ、15分くらい煮る。
- ④ ごぼうがやわらかくなってきたら、調味料を入れ、10分位弱火で煮る。
- ⑤ いんげんを加え、5分位弱火で煮る。
- ⑥ 味がついたら、最後にとき玉子をまわし入れて、ふたをする。

<作り方のポイント・料理のPR>

豚肉とごぼうと出しこんぶの相性がとてもよく、栄養的にも、ごはんにも合います。

しめじ等を入れてもおいしいです。

常備菜を作り置きすると便利です

今夜の献立、何にしよう。毎回献立を考えるのは、なかなか大変なことです。常備菜を 1、2 品用意しておく、食が進むし重宝しますので、紹介します。

豆は種類が多いので上手に使うと便利です。「**金時豆の煮もの**」「**大豆とこんにゃくの煮もの**」「**昆布豆**」など。豆は水に浸すと量が増えるので、作りすぎに気をつけましょう。

「**ひじきと豚バラ肉の煮もの**」「**豚バラとおからの煮もの**」「**牛肉とごぼうのしぐれ煮**」「**牛肉のそぼろ煮+山椒の実**」など牛肉や豚肉を使うと、副菜にもなります。

その他に、「**切り干し大根の煮物**」「**高野豆腐煮**」「**山椒ちりめん**」「**キノコの佃煮**」「**ゼンマイ、シイタケと揚げの煮物**」「**きんぴら**」「**大根葉の炒め煮+おかかとゴマ**」「**キノコのおかか煮**」「**昆布とニンジンの煮物**」などいろいろあります。家庭の味として常備菜を作ってみませんか。かつお節やゴマを最後に振りかけると、一味違ったものになりますよ。

インターネットなどに、たくさんの常備菜が紹介されています。ぜひ調べてみてください。

柚子（ゆず）の皮を冷凍して…

ゆずの季節（11 月から 12 月）になると、あちこちからいただくことがあります。たくさんいただいた時は、風呂に入れてユズ湯にすれば、いい香りが漂い、リラックスできます。冬至にユズ湯に入ると、風邪をひかないなどといわれます。

それ以外にも、ゆずの皮をむいて冷凍すると、通年使えて便利です。皮は簡単にむけます。むいた皮は、そのまま（内側の白い部分は、取っても取らなくてもいい）ビニール袋に入れて冷凍します。袋は 2、3 重にすると香りが逃げないようです。吸い物や煮込みうどんにそのまま入れてもいいし、刻んで入れてもいい香りでちょっと上品に感じますよ。