

簡単レシピ VOL. 8

フライパン(鍋)一つで
できるおいしい健康レシピ

まかせて!

パパ
おいしい
おしょうり
つくってネ



福生市健康づくり推進員の会

食グループ

ひき肉と玉ねぎの そぼろ

調理時間：15分



(1人前・挽肉50g量)
エネルギー：158kcal
食塩相当量：0.8g

材料

合挽肉…350g
玉ねぎ…小1個
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…大さじ2
サラダ油…大さじ1

作り方

- ①フライパンに油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ②玉ねぎが炒まったら片隅に寄せておいて、挽肉を炒める。挽肉は両面焼いた後、ほぐしながらさらに炒める。
- ③挽肉の色が全体的に変わったら、玉ねぎと合わせてよく炒める。調味料を入れ、汁けがなくなるまで煮詰めて出来上がり。

<作り方のポイント・料理のPR>

挽肉を炒めているとき、出てきた油が苦手な人は、キッチンペーパーなどで拭き取ってください。

常備菜として少し多めに作って冷蔵庫に入れておくと、色々便利です。

カツオの漬け

調理時間：20分



(1人前・半身の1/2量)
エネルギー：493kcal
食塩相当量：2.9g

材料【2人分】
さしみ用カツオ…半身
揚げ焼き用サラダ油…適量
[漬け用のタレ]
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2
酒…大さじ2
砂糖…大さじ1
しょうが(刻み or チューブ)
…少々
ねぎ(あさつき)…少々
青じそ…適量

作り方

- ①タレ用の調味料と材料を全部入れて、混ぜて漬け用のタレを作っておく。
- ②カツオの半身は2cm位のぶつ切りにして、フライパンにたっぷり油をひいて熱したら、カツオを入れて、揚げるように焼く。ひっくり返して少しこげ目がつく位に焼く。
- ③②を①のタレの中に入れて漬けておく。
- ④青じそを皿に敷いて盛り付ける。

<作り方のポイント・料理のPR>

カツオの水気をキッチンペーパー等で拭いてから揚げ焼きすると、油がはねずに調理できます。
ネギ、あさつき、みょうが、しょうがなど季節に合わせた薬味をちらすとよりおいしくなります。

4つの野菜と ベーコンの炒めもの

調理時間：10分



(1人前)

エネルギー：376kcal

食塩相当量：0.8g

材料【2人前】

ピーマン…2個

なす…1個

玉ねぎ…1/2個

細切りポテト…150g

ベーコン…40g

こしょう…少々

しょうゆ…適量

バター…小さじ1

オリーブ油…大さじ1

しょうが（あれば）…少々

日本酒（あれば）…少々

作り方

- ① フライパンにオリーブ油を入れ、縦1cm位に切った、ピーマン、なす、玉ねぎと、細切りポテトを入れ、炒める。
 - ② 少し炒めたら、ベーコンを入れて、こしょう少々を振りかけ、全体が平均に火が通るように炒めて、仕上げにしょうゆ（できれば減塩）、バターを加え出来上がり。
- ※隠し味にしょうがを加えると、より美味しくなります。
ベーコンに味があるので塩は使いません。

<作り方のポイント・料理のPR>

野菜は同じ大きさに切ること。ポテトは冷凍ポテトを使うと便利です。今は一年中野菜が出ていますが、季節の野菜を食べる事は栄養もあり体に良いです。

ナス・トマト・パプリカ カレー

調理時間：20分



(1人前)
エネルギー：559kcal
食塩相当量：2.7g
※ご飯 200g 含む

材料【2人前】

ナス…1本
トマト…1個
パプリカ…1個
オリーブオイル…大さじ1
カレールー…2片
(約50g)
水…300cc
ご飯…適量

作り方

- ①野菜は水洗いし一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて加熱する。①を入れ炒める。
- ③②に水を加え中火で10分煮る。
- ④カレールーを加え、ルーが溶け、なじむ迄ゆっくり混ぜる(弱火5分)

<作り方のポイント・料理のPR>

弱火・中火でゆっくり炒め煮る。具材全て抗酸化物質を含む食材のカレー。ストレス解消に大活躍、ビタミンC豊富。

ナス(ナスニン、ポリフェノール) トマト(リコピン、フラボン) パプリカ(カロテン、カプサンチン) カレー(クルクミン) 等含む

トマトとバターの とっても簡単チャーハン

調理時間：10分



(1人前)

エネルギー：351kcal

食塩相当量：0.6g

材料【2人前】

ご飯…ご飯茶わん2杯
(できれば冷ご飯)

トマト…中2個

にんにく…1片

オリーブ油…小さじ2

バター…小さじ2

青じそ…2枚

塩・こしょう…少々

作り方

- ① フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたにんにくを焦げない程度に炒める。
- ② にんにくの入ったフライパンに冷ご飯を入れてほぐす。
- ③ ごはんがほぐれたら小さく切った生のトマトを入れ、塩、こしょう少々をふりかけ炒める。仕上げにバターを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り、細かく切った青じそをのせて出来上がり。(青じそでなくても、青い物、インゲン等でも良いです。)

<作り方のポイント・料理のPR>

ご飯は冷蔵庫に入っている残りご飯がパラパラになり使い易いです。トマトのリコピン(トマトの赤い色素。抗酸化作用が強く、ビタミンEの100倍とも)にんにく、オリーブ油、バター、青じそ等、体に力がよみがえる、元気になる食品ばかり。とっても簡単にできます。

<健康メモ> 食事で困っている時の一工夫

Q. 献立のマンネリ化・野菜が高い時のメニュー

A. 肉、魚、野菜等を多く取り入れた一週間から1カ月の献立表をつくってみてはどうでしょうか？

作る物がわかるのでマンネリ化を防ぐ事ができます。買物も一週間分まとめてしておけば時間に余裕が出てきます。

また、同じ調理法でも梅肉やポン酢、わさび醤油やバター醤油などといったように味付けを変えてみるのも良いです。

野菜が高い時のメニューは、一番収穫が多い時に作られる野菜の冷凍食品は金額が安定していますので利用する事をおすすめします。

一年中出ている栄養があって安いモヤシやカイワレ、切り干し大根等を利用するのも良いと思います。

Q. どんなレシピがあると良い？

A. ☆油を使わない料理…蒸したりボイルをしたりする料理を取り入れましょう。から揚げ、トンカツなども、油を使わずに仕上げる商品が出ています。他には下味を付けた肉や魚を魚焼きグリルなどで焼いたり、油が不要なフライパンなどで、調理をしたりすると、必要以上に油を使いません。

☆簡単で栄養のある料理…時には素材の缶詰めを利用するのも良いです。今はたくさんの素材缶があります。そして色々な料理に利用されています。たとえば①スパゲティミートソースにトマト缶、②大豆とひじきを使った煮物、③ひき肉とミックスピーーンズ缶を使った簡単なカレー等、簡単ですが豆類は特に栄養があります。(満腹感もあります)

☆旬のものを使った料理…今は何でも一年中出回っているものが多いですが、春、夏、秋、冬と季節に収穫された野菜や魚等その時が一番栄養がありおいしいものです。

Q. 時間がない時の工夫

A. 味噌汁を、季節の野菜をたっぷり入れ、「具たくさん」にするといいですよ。ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎ、あげ、わかめ、ときには豚肉の細切れを少々。夕食に作れば、子どもたちも、栄養がバランスよく摂れます。そして、朝、トーストに夜の残りの味噌汁を温めて出せば…。1回1回は大したことがなくても、365日、毎日続けば、効果もそれなりに上がるかも。冬ならごぼう、春にはカブなどと、季節の野菜を工夫して使えば、味の変化もついて、家族みんなに喜ばれますよ。

～食について家族みんなが関心を持ちましょう～

Q. 男性も台所にたってみませんか？

A. 自分専用コダワリの調理器具（フライパン、包丁、スライス器具、前掛け等）を持ち、月に1～2回献立を考え家庭サービスしよう！

自分で食材、調味料を購入し家族のために料理をしてみたいかがでしよう？みんなに喜ばれることうけあいです。魚の切り身を使ったブリの照り焼きやさばの塩焼きなど、初心者でも作りやすい魚料理はいかがでしよう？

発 行

福生市健康づくり推進員の会・福生市

発 行 日：平成27年11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

FAX 042-530-5324