

1ヶ月2週キッチン

主食

ごはん・パン・麺など
エネルギー源になる



主菜

肉・魚・卵
大豆製品・乳製品
からだをつくる



副菜

野菜・きのこ
海藻・果物
からだの調子を整える



～目次～

主菜

- 青菜のひき肉あんかけ 1
- 鶏もも肉とレバーの野菜ソース煮 . . . 1
- レバー入りオープンオムレツ 2
- 鶏レバーのリンゴ風味煮 3
- レバーかりんとう 3
- 魚の香味野菜煮 3
- 豆腐と野菜のチャンプル 4
- 揚げ大豆とじゃこのさっと煮 4

副菜

- ひじきのサラダ 5
- 切干大根とひじきのミルク煮 6
- 三色和え 6

- 小松菜とえのきのからし和え 6
- 春菊のごま酢和え 6
- 切干大根の五色なます 6
- 野菜のミルク煮 7
- レンジでかぼちゃの煮付け 7
- 小松菜と厚揚げの煮浸し 7
- ミルク入り味噌汁 8

おやつ

- おとうふ白玉 9
- おとうふ白玉 きなこもち風 9
- おとうふ白玉 みたらし団子風 9
- 牛乳かん 10
- ミルクわらびもち 10

主菜

青菜のひき肉あんかけ（2人分）

ほうれん草	1束(200g)	
サラダ油	小さじ1	
～ひき肉あん～		
鶏ひき肉	50g	
鶏レバー	30g	
干しいたけ	1枚	
ねぎ	1～2本	
しょうが	ひとかけ	
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
A	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	しいたけの戻し汁	1/3カップ
	片栗粉	小さじ1

- ① 干しいたけは水につけて戻し、軸の硬い部分を取り除いて、みじん切りにする。
- ② 鶏レバーは下処理をし、下茹でする。(P.2参照) 茹でたレバーは、みじん切りにする。
- ③ ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ④ ほうれん草は洗い、5cm長さに切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱して④を炒め、しんなりしたら熱湯1カップをまわし入れ、ざるにあげて水けをきり皿に盛りつける。
- ⑥ ひき肉あんをつくる。サラダ油を熱し、③を炒めて香りがでたら鶏ひき肉、①、②を加えて炒め、しょうゆを加える。火が通ったら混ぜ合わせたAを加え、混ぜながらトロミがつくまで加熱する。
- ⑦ ⑤に、⑥をかける。

(1人分の栄養価) エネルギー141kcal カルシウム 58mg
鉄分 3.7mg 塩分 1.0g



鶏もも肉とレバーの野菜ソース煮（2人分）

鶏肉(もも・皮なし)	120g
鶏レバー	40g
玉ねぎ	小1個
ピーマン	1個
にんにく	少々
トマト水煮缶(カット)	1/3缶
オリーブ油	小さじ1
赤ワイン	大さじ2
顆粒スープの素	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

- ① 鶏肉と鶏レバーは食べやすい大きさに切り、レバーは下処理をする。(P.2参照)
- ② 玉ねぎはうす切り、ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、①を入れて表面を色よく焼いて取り出す。
- ④ ③の鍋に②のにんにくと玉ねぎを入れて炒める。取り出しておいた③を戻し、赤ワインを加え蓋をして蒸し煮にする。
- ⑤ ②のピーマンとトマト水煮缶を加え、顆粒スープの素を振りかけ、塩・こしょうをする。煮汁を時々かけながら、約15分煮る。

(1人分の栄養価) エネルギー188kcal カルシウム 35mg 鉄分 2.8mg 塩分 1.3g

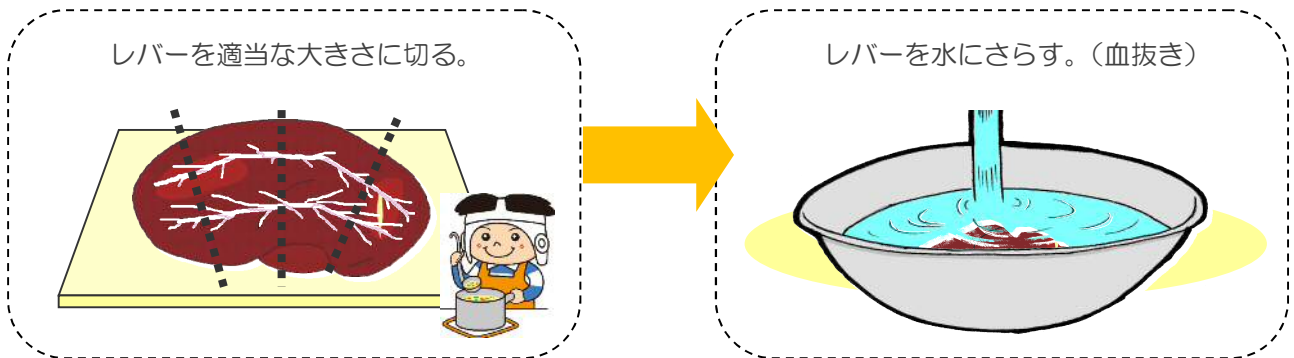
レバー入りオープンオムレット（2人分）

鶏レバー	60g
玉ねぎ	80g
人参	30g
A 塩	小さじ1/5
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2
卵	2個
牛乳	大さじ1
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ2

- ① 鶏レバーは下処理をし、茹でる。（下図参照）
- ② 茹でた鶏レバーと玉ねぎ、人参は粗いみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、②を炒めてAで味付けをする。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳と粗熱を取った③を加える。
- ⑤ バターを溶かしたフライパンに④を流し入れ、大きくかき混ぜてから蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 片面が焼けたら、フライパンと同じくらいの大きさの鍋蓋か皿を使ってひっくり返し、両面焼く。

（1人分の栄養価） エネルギー185kcal カルシウム 51mg 鉄分 3.9mg 塩分 1.0g

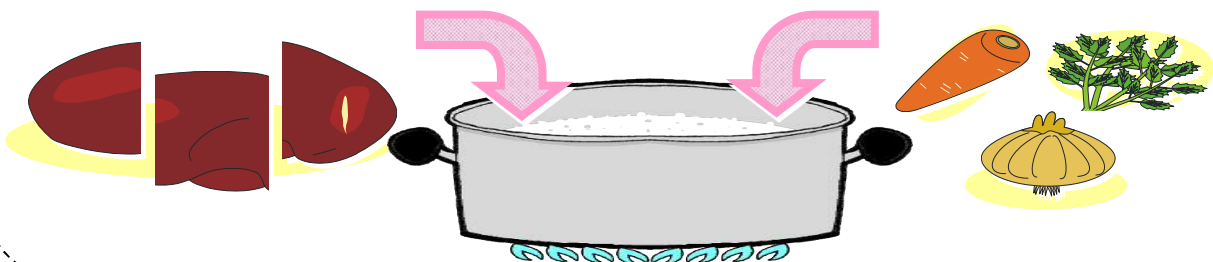
レバーの下処理のしかた



★レバーは離乳食でも使えます。下処理をすることで、臭みもなくなり食べやすくなります。

レバーを茹でる場合

- ① 下処理したレバーを沸騰した湯で茹でる。
- ② 菜箸などでさし、透明な汁がでてくれば茹であがり。
※レバーは沸騰している湯で茹でないとし臭くなる。
※臭み消しに、玉ねぎ、人参などの皮、セロリの葉、ねぎなどのくず野菜を入れるとよい。



鶏レバーのリンゴ風味煮（2人分）



	鶏レバー	100g
A	リンゴ	50g
	玉ねぎ	30g
	にんにく	少々
	しょうが	少々
B	リンゴジュース	1/3カップ
	白ワイン	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2

- ① 鶏レバーは下処理をする。（P.2参照）
- ② 鍋にすりおろしたAとBを入れ、煮立ったら、①を入れて煮汁がなくなるまで煮る。

（1人分の栄養価） エネルギー100kcal カルシウム 10mg 鉄分 4.7mg 塩分 0.8g

レバーかりんとう（2人分）

	牛レバー	100g
A	しょうが汁	少々
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1/2
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量

- ① 牛レバーは短冊切りにし、下処理をする。（P.2参照）
- ② 水けをきった①をAに約30分漬ける。
- ③ 片栗粉を入れたビニール袋に汁けをきった②を入れて、口をとじて振り、片栗粉をまぶし中温(170℃)で揚げる。

（1人分の栄養価） エネルギー123kcal カルシウム 5mg 鉄分 2.1mg 塩分 0.9g

牛レバーの代わりに鶏レバーでも美味しく料理できます。
ただし、レバー類はビタミンAが多量に含まれているため、週1回小鉢程度にしましょう。



魚の香味野菜煮（2人分）

	さわら(60g)	2切
	酒	小さじ1
	玉ねぎ	40g
	人参	20g
	ピーマン	30g
A	だし汁	1/4カップ
	砂糖	小さじ2
	うすくちしょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2

- ① さわらに酒をふりかけ、しばらく置く。
- ② 野菜はせん切りにする。
- ③ 鍋にAを合わせて煮立て、水けをふいた①と玉ねぎ、人参を入れて落とし蓋をして煮る。
- ④ 八分通り煮えたら、ピーマンを加えてひと煮立ちする。

（1人分の栄養価） エネルギー139kcal カルシウム 19mg 鉄分 0.7mg 塩分 1.1g

豆腐と野菜のチャンプル（2人分）

木綿豆腐	200 g	
豚肉(もも)	40 g	
にら	100 g	
人参	20 g	
もやし	100 g	
しょうが	少々	
すりごま	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
A	塩	小さじ1/5
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	小さじ1強
	ごま油	小さじ1/2

- ① 木綿豆腐は2 cm角に切って熱湯で茹で、ざるにあげて水けをきる。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ にらは3 cm長さに、人参は3 cm長さのせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱してサラダ油を入れ、しょうがと豚肉を炒める。肉の色が変わったら、③ともやしを炒める。最後に①を加えてさっと炒め、Aとすりごまを入れ、ごま油を鍋肌に落とし軽く混ぜる。

(1人分の栄養価) エネルギー166kcal カルシウム 156 mg 鉄分 2.0mg 塩分 1.3g

揚げ大豆とじゃこのさっと煮（4人分）

大豆(水煮)	150 g	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
ちりめんじゃこ	50 g	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	しょうが汁	小さじ1

- ① 大豆はざるにあげて水けをきり、はがれた薄皮を除く。
- ② ビニール袋に片栗粉を入れ、水けを拭いた①を入れて薄くまぶす。(※揚げる直前に行く)
- ③ 中温(170℃)の揚げ油に、②をほぐしながら入れて揚げる。
- ④ ちりめんじゃこは熱湯をかける。
- ⑤ 鍋にAを入れて煮立て、③と④を加えて、からめる。

(1人分の栄養価) エネルギー165kcal カルシウム 105 mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.1g

カルシウムをしっかりとりましょう！

カルシウムは骨や歯を形成する大切なミネラルです。日本人に最も不足しがちな栄養素なので、料理や間食などを工夫して積極的にとりましょう。

*カルシウムはビタミンDやビタミンKと一緒にとると骨に蓄えられやすくなります。

<多く含む食品例>

- ・カルシウム（骨の材料になる）・・・乳製品、大豆製品、青菜類、小魚、海藻など
- ・ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）・・・さけ、さば、さんま、干しいたけなど
- ・ビタミンK（骨を丈夫にする）・・・納豆、ほうれん草、小松菜、ニラなど

副菜

ひじきのサラダ（2人分）



	芽ひじき(乾燥)	8 g
A	わさび	適量
	しょうゆ	小さじ1
	きゅうり	60 g
	人参	40 g
	トマト	中1個
B	酢	大さじ1・1/2
	砂糖	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	こしょう	少々

- ① 芽ひじきは水で戻して、さっと茹で、水けをきる。Aで下味をつけておく。
- ② きゅうりと人参はせん切りにする。トマトは半分に切って種を取り除き、1cm幅の薄切りにしてせん切りにする。
- ③ ボウルにBを合わせて①と②を和える。

(1人分の栄養価) エネルギー58kcal カルシウム 60 mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.7g

切干大根とひじきのミルク煮（4人分）

	切干大根(乾燥)	20 g
	芽ひじき(乾燥)	16 g
	油揚げ	1枚
	人参	20 g
	ピーマン	小2個
	サラダ油	大さじ1
	だし汁	1/4カップ
	牛乳	1カップ
A	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	炒りごま(白)	大さじ1

- ① 切干大根と芽ひじきは水で戻す。切干大根は適当な長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切ってせん切り、人参とピーマンもせん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、人参を炒め、水けをきった①と油揚げを炒める。
- ④ だし汁、牛乳、Aを加えて落とし蓋をし、中火で15分ほど汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤ ピーマンを加え、火が通ったら、炒りごまを混ぜ合わせ器に盛る。

(1人分の栄養価) エネルギー135kcal カルシウム 160 mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.0g

三色和え（2人分）

	ほうれん草	150 g
	かにかまぼこ	5本
	刻みたくあん	25 g
	炒りごま	大さじ1・1/2

- ① ほうれん草は茹でて2cm長さに切り、かにかまぼこも2cm長さに切りほぐす。
- ② 炒りごまはよくすりつぶす。
- ③ ①と②、刻みたくあんを和える。

(1人分の栄養価) エネルギー75kcal カルシウム 149 mg 鉄分 2.2mg 塩分 0.7g

小松菜とえのきのからし和え（2人分）



- 小松菜 1/2束
- えのき 1/2袋
- A { だし汁 小さじ1/2強
- しょうゆ 小さじ1/3
- ねりからし 適量

- ① 小松菜は茹でて3cm長さに切る。
- ② えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切ってさっと茹でる。
- ③ Aを混ぜ水けをきった①と②を和える。

(1人分の栄養価) エネルギー18kcal カルシウム 120 mg 鉄分 2.2mg 塩分 0.2g

春菊のごま酢和え（2人分）

- 春菊 60g
- ほうれん草 60g
- しめじ 30g
- リンゴ 30g
- 炒りごま 大さじ1
- A { 砂糖 小さじ1・1/2
- 塩 小さじ1/5
- 酢 大さじ1/2
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- だし汁 大さじ1/2

- ① 鍋に湯を沸かし、しめじ、春菊、ほうれん草の順に茹で、冷水にとって3cm長さに切る。
- ② リンゴは皮をむき、5mm厚さにくし型に切ってから、しめじと同じ太さの拍子木切りにしてさっと塩水に通す。
- ③ 炒りごまはよくすりつぶしてAと合わせる。
- ④ ③に水けをきった①と②を加え、軽く和える。

(1人分の栄養価) エネルギー64kcal カルシウム 106 mg 鉄分 1.6mg 塩分 1.1g



切干大根の五色なます（2人分）

- 切干大根(乾燥) 20g
- 人参 20g
- きゅうり 1/3本
- 油揚げ 1/2枚
- 炒りごま 大さじ1
- A { 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ2強
- しょうゆ 小さじ2
- だし汁 大さじ1

- ① 切干大根は水で戻し茹でる。水けをきり、適当な長さに切る。
- ② 人参、きゅうりはせん切りにし、人参はさっと茹でる。
- ③ 熱湯をさっとかけた油揚げは横半分に切ってから、せん切りにする。
- ④ 炒りごまはすり鉢ですり、Aを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。

(1人分の栄養価) エネルギー88kcal カルシウム 125 mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.0g

野菜のミルク煮（2人分）

チンゲン菜	100g
キャベツ	100g
しめじ	50g
あさり(水煮缶)	50g
にんにく	少々
サラダ油	大さじ1
牛乳	1・1/2カップ
味噌	大さじ1

- ① チンゲン菜は洗って葉と茎にわけて、茎は3cm角、葉は3cm長さに切る。キャベツも3cm角に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油とにんにくを入れて炒め、香りを出してから、チンゲン菜の茎、キャベツ、しめじ、チンゲン菜の葉の順に炒める。
- ③ ②の鍋にあさりを汁ごと加え、材料がひたひたに隠れるまで水を加えて中火で煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、味噌を溶き入れて味付けをする。

(1人分の栄養価) エネルギー225kcal カルシウム 274 mg 鉄分 8.7mg 塩分 1.7g

レンジでかぼちゃの煮付け（2人分）

かぼちゃ	200g	
A	だし汁	40ml
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1

- ① かぼちゃは種をとって、3～4cm角に切り、皮をところどころむく。
- ② 耐熱容器にAを合わせ、①を重ねないように入れる。中央に切り込みを入れたラップで落とし蓋をし、上から容器にふんわりとラップをかける。
- ③ 600Wの電子レンジで4分加熱し、上下を返し、さらに4分加熱する。

(1人分の栄養価) エネルギー115kcal カルシウム 17 mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.5g

小松菜と厚揚げの煮浸し（2人分）

厚揚げ	80g	
小松菜	100g	
大根	100g	
しょうが	ひとかけ	
A	だし汁	1/3カップ
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2

- ① 小松菜は茹でて3cm長さに切る。厚揚げは油抜きをし、1cm幅に切る。
- ② しょうがは繊維にそって細く切って水にさらし、針しょうがにする。
- ③ 大根はおろして、軽く水けをきる。
- ④ 鍋にAを合わせ、①を加えて煮る。厚揚げが煮えたら③を加え、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、針しょうがを天盛りにする。

(1人分の栄養価) エネルギー90kcal カルシウム 196 mg 鉄分 2.6mg 塩分 0.9g

ミルク入り味噌汁（2人分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・ 100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 40g
だし汁・・・・・・・・・・ 1カップ
牛乳・・・・・・・・・・ 1/2カップ
味噌・・・・・・・・・・ 大さじ1

- ① かぼちゃは厚さ 8 mmの薄切りにして、一口大に切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて煮る。
- ③ ボウルに味噌と②の汁を少し入れよく溶く。
- ④ 具がやわらかくなったら、②に③と牛乳を加えひと煮立ちさせる。

(1人分の栄養価) エネルギー107kcal カルシウム 81 mg 鉄分 0.7mg 塩分 1.3g

1番だしのとり方

●だし昆布 1枚(5×10 cm) ●削りかつお節 ひとつかみ(10g) ●水 3カップ(600ml)

- ① 昆布は固く絞った濡れ布巾で拭き、表面の汚れを取りのぞく。
- ② 鍋に水とだし昆布を入れ、30分以上おいておく。
- ③ 鍋を弱火にかける。
- ④ 沸騰直前にだし昆布を取り出し、かつお節を入れる。(昆布を入れたまま沸騰させると、ヌメリがでて、だし汁がにごるものになるので注意)
- ⑤ 沸騰したら、すぐに火を止める。
- ⑥ かつお節が鍋底に沈んだらこす。

簡単・水だし

材 料

水 3カップ(600ml)



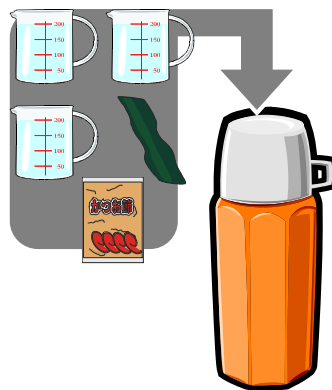
だし昆布
1枚(5×10cm)



かつお節
ひとつかみ(10g)



① 麦茶用ボトルなどに、すべての材料をいれる。



② 冷蔵庫に一晩おいたら、できあがり。



おやつ

おとうふ白玉（4人分）

白玉粉 50g
木綿豆腐 50g
スキムミルク 10g

- ① 白玉粉はビニール袋に入れて固まりをつぶし、木綿豆腐とスキムミルクを加えて、耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。
- ② 小さく丸めて熱湯で茹でる。浮き上がってきたからさらに2～3分茹でて冷水にとり、水けをきる。

(1人分の栄養価) エネルギー 64kcal カルシウム 39mg 鉄分 0.3mg 塩分 0g

おとうふ白玉 きなこもち風（4人分）

おとうふ白玉 上の分量
A { きな粉 大さじ2
砂糖 大さじ1



- ① Aを混ぜ合わせ、器に盛ったおとうふ白玉にかける。

(1人分の栄養価) エネルギー88kcal カルシウム 46mg 鉄分 0.5mg 塩分 0g

おとうふ白玉 みたらし団子風（4人分）

おとうふ白玉 上の分量
A { 砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 小さじ1/2
水 大さじ1・1/2



- ① 鍋にAを入れて、とろみがつくまで混ぜながら火にかける。
- ② ①の鍋におとうふ白玉を入れてからめ、器に盛る。

(1人分の栄養価) エネルギー75kcal カルシウム 39mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.3g

おとうふ白玉にさつま芋やかぼちゃのペーストなどを混ぜても美味しいです。
子どもと一緒に作っても楽しいですよ。



牛乳かん（4人分）

粉寒天 1袋(4g)
水 1カップ
牛乳(室温) 2カップ
砂糖 大さじ4

- ① 鍋に粉寒天と分量の水を入れる。
- ② ①を火にかけて沸騰したら弱火にし、2分間煮溶かし、砂糖を加えて、火から下ろし、よく混ぜながら牛乳を加える。
- ③ ぬらした型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

(1人分の栄養価) エネルギー107kcal カルシウム 117mg 鉄分 0.1mg 塩分 0.1g

ミルクわらびもち（4人分）

わらびもち粉 100g
スキムミルク 大さじ8
水 450ml
きな粉 大さじ3
砂糖 大さじ1・1/2

- ① スキムミルクを分量の水で溶かす。
- ② 鍋にわらびもち粉と①を加えてよく混ぜる。中火よりやや弱めの火にかけ、へらでかき混ぜながら全体に透明感がでるまで火を通す。
- ③ 冷水に②をスプーンですくい取って入れ、固める。
- ④ きな粉と砂糖を合わせる。
- ⑤ ③の水けをきり、器に盛って④をまぶす。

(1人分の栄養価) エネルギー163kcal カルシウム 155mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.2g

おやつについて

普段何気なく食べているお菓子やジュースには、砂糖などの糖質や生クリーム・バターなどの脂質がたくさん含まれています。

お菓子やジュースの摂りすぎは、肥満や食生活のリズムをくずすものになるので、おやつは食事のひとつとして上手に選びましょう。



食育トライで広げよう！

家族で朝ごはん



東大阪市保健所

東保健センター	072-982-2603
中保健センター	072-965-6411
西保健センター	06-6788-0085
健康づくり課	072-960-3802

平成30年6月作成（令和3年10月改定）