



作成協力：京都市東山区食育指導員

発行：京都市東山区役所保健福祉センター

T E L：075-561-9128

F A X：075-531-2869

京都市印刷物第 313139 号

発行：令和元年 11 月



～食べる力は生きる力！

簡単・おいしい バランスクッキング2～



京都市東山区役所保健福祉センター

毎日、栄養バランスのよい食事をとりたいと考えていても、忙しかったり、疲れていると作るのがおっくうになりがちです。

簡単に作れて、少しでもバランスよく、主食・主菜・副菜がとれるメニューを紹介します。
手に入りやすい食材や家庭にある調味料で、らくらく調理にチャレンジして、食生活を楽しめましょう。

目次

フライパンひとつで簡単調理

- 牛肉のソース炒め 3
- 豚肉とれんこんの炒め煮 4
- 鮭の簡単マリネ 5
- ツナ入りふんわり卵 6
- ブロッコリーのおおちゃく焼 7
- じゃがいものチーズ焼 8

お鍋ひとつで簡単調理

- 白菜と鶏肉のスープ煮 9
- きのこの炊き寄せ汁 10
- トマト豚汁 11
- にんじんのサツと煮 12
- ピクルス 13

電子レンジで楽チン調理

- キャベツと豚肉のレンジ蒸し 14
- おからとさつまいものサラダ 15
- オーブントースターで楽チン調理
- 簡単トースト 16
- がんもどき 17
- 厚揚げのはさみ焼 18

冷凍食材・缶詰を使って楽チン調理

- きつね丼 20
- さば缶と大根の炊き込みご飯 21
- 焼そば 22
- さば缶と大根の煮物 23
- みそ汁 24

食事バランスチェック /

日ごろから多様な食品から栄養をとり、活動的な生活を心がけ、いつまでもおいしく食事を楽しみましょう

	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・ 乳製品	や 野菜	か 海藻	い いも	た 卵	だ 大豆・ 大豆製品	く 果物	○ の 数
1 日目											
2 日目											
3 日目											
4 日目											
5 日目											

※「さあにぎやかいたたく」は東京健康・長寿医療センター研究所が開発した食品摂取量と活性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が認定した合言葉です。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本とし、少しでも料理の中に入れていれば OK！
10食品群のうち、7点以上を目指しましょう。

東山区の食育指導員活動

東山区の「食育」を推進する市民ボランティアとして、食育セミナーやキッズクッキングの教室運営、「健康長寿レシピ」(本冊)の作成に協力しています。作成した「健康長寿レシピ」(本冊)を地域の多くの人に手にとってもらえるように、郵便局やスーパー、清水ふれあい夏まつりにて「京都市食育指導員」のブースを設けて配布しています。

また、地域に出向いて、子どもから高齢者の方まで幅広い年代を対象としたクッキングや災害時のクッキングの体験活動を行い「食育」の普及に努めています。



野菜を食べよう /

目標 1日 350g

これで1食分



火を通した野菜
(はでる・煮る・炒める)
片手に山盛り

生の野菜
両手に山盛り

塩分を控えよう /

1日の目標

男性 8g未満
女性 7g未満

※うどんやラーメンなどは汁を残しましょう

※みそ汁等の汁物は1日に1杯までにしましょう

牛肉のソース炒め



材料 (2人分)

牛肉 (切り落とし)	120g
たまねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1
ウスターソース	大さじ1

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
253kcal	50g	0.8g

作り方

- ① たまねぎは1cmの半月切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎ、牛肉を炒めウスターソースをかける。

Balance UP



- おかちとさつまいものサラダ (P.15) と合わせてバランスアップできます。

豚肉とれんこんの炒め煮



材料 (2人分)

豚肉 (薄切れ)	150g
れんこん	100g
*しょうゆ	大さじ1
*砂糖	大さじ1
*みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
270kcal	50g	1.4g

作り方

- ① れんこんは半月の薄切りにして、水にさらす。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、れんこんと*を加え、汁けがなくなるまで煮る。
※れんこんは皮付きで使います。

Balance UP



- ピクルス (P.13) と合わせてバランスアップできます。

鮭の簡単マリネ



1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
335kcal	75g	0.9g

材料 (2人分)

鮭	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
たまねぎ	1/2個
パプリカ	1/4個
オリーブ油	大さじ3
*酢	50ml
*砂糖	大さじ1/2
*塩	小さじ1/4

作り方

- ① 鮭は塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② たまねぎとパプリカは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を両面焼き、火を止めて②のをのせ蓋をして3分おく。
- ④ ③に合わせておいた*を入れ、大きく混ぜる。

Balance UP



* みそ汁 (P.24) と合わせても減塩できます。

ツナ入りふんわり卵



1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
318kcal	10g	1.7g

材料 (2人分)

卵	3個
水	100ml
ねぎ	1本
ツナ缶	小1缶 (70g)
かたくり粉	大さじ1
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、油以外の材料を混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で②を、大きくかき混ぜながら焼く。

Balance UP



* 忙しい朝にサラダと合わせてバランスアップできます。

調理時間
10分

ブロッコリーのおおちゃく焼



1/3枚分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
133kcal	75g	0.8g

材料 (作りやすい分量)

ブロッコリー	1/2株
卵	1個
小麦粉	大さじ3
かたくり粉	大さじ1
塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは洗って、茎も細かく切る。
- 2 ボウルに油以外の材料を入れ混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、②を弱火で押しつけながら両面焼く。

Balance UP



・白菜と鶏肉のスープ煮 (P.9) を煮込んでいる間に作れてバランスアップできます

調理時間
20分

じゃがいものチーズ焼



1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
223kcal	50g	0.7g

材料 (2人分)

じゃがいも	小3個 (150g)
たまねぎ	1/2個
ベーコン	1枚
サラダ油	大さじ1/2
こしょう	少々
とろけるチーズ	20g

作り方

- 1 ジャガイモは洗い皮をむき、一口大に切り、ラップをふんわりかけて電子レンジで10～12分加熱する。
- 2 たまねぎは薄切りにする。ベーコンは1cmに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、②を炒めて①を加え、こしょうをし、チーズをのせ、蓋をして弱火で3分加熱する。
※じゃがいもは皮つきのまま加熱して、手で皮をむいても良い。

Balance UP



・魚のホイル焼等と合わせてバランスアップできます。

調理時間

25分

白菜と鶏肉のスープ煮

※煮込み時間 20分を含む



材料 (2人分)

白菜	1/8個
鶏もも肉 (角切り)	200g
たまねぎ	1/4個
しょうが	15g
一味唐辛子	適量
水	400ml
塩	小さじ1/2

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
151 kcal	155g	0.8g

作り方

- ① 白菜はざく切り、たまねぎはくし型に切り、しょうがは薄切りにする。
- ② ①と鶏肉、水を入れ、中火でアクをとりながら20分煮る。
- ③ 白菜が柔らかくなったら塩、好みに一味唐辛子を加える。
※スープは少し残して盛り付ける。

Balance UP



・これ一品で野菜もたんぱく質もとれます。

調理時間

15分

きのこの吹き寄せ汁



材料 (2人分)

きのこ	120g
(しいたけ、しめじ、えのきだけなど)	
なす	1個
豚肉 (細切れ)	50g
水	200ml
みそ	大さじ1

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
91 kcal	40g	1.1g

作り方

- ① きのこは石づきをとり食べやすくほぐす。
- ② なすはヘタをとって、1cmの輪切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて煮立ったら、①、②と豚肉を入れ煮る。
- ④ 豚肉に火が通ったら、みそを溶き入れる。
※だしがなくてもおいしい!!

Balance UP



・厚揚げのはさみ焼 (P.18) や焼き魚と合わせてバランスアップできます。

調理時間

15分

トマト豚汁



材料 (2人分)

トマト	中2個
たまねぎ	1個
豚肉 (薄切れ)	100g
水	200ml
みそ	大さじ1

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
197 kcal	180g	1.2g

作り方

- ① トマトは一口大、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①と水、豚肉を入れ煮る。
- ③ 火を止め、みそを溶き入れる。
※だしがなくてもおいしい!!

Balance UP



- ・簡単トースト (P.16) と合わせて朝食をバランスアップできます。

調理時間

10分

にんじんのサッと煮



材料 (2人分)

にんじん	1/2本
水	50ml
*砂糖	小さじ1
*酒	大さじ1
*塩	ひとつまみ
ごま	小さじ2

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
40 kcal	35g	0.2g

作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 小鍋に*、水、①を入れて弱火でサッと煮る。
- ③ ②を器に盛り炒ったごまを刻み、ふりかける。

Balance UP



- ・もう少し野菜が食べたい時ぴったりの一品です。

調理時間
15分

ピクルス

※置き込み時間を除く



1/8 量分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
38 kcal	110g	2.3g

材料 (作りやすい分量)

セロリ	1本
にんじん	1本
きゅうり	1本
たまねぎ	1/2個
パプリカ	1個
大根	5cm
にんにく	1かけ
*酢	200ml
*水	100ml
*砂糖	大さじ1
*塩	大さじ1
*ローリエ	1枚
*ブラックペッパー	10粒
*赤唐辛子	1本

作り方

- ① *を沸騰させピクルス液をつくる。
- ② 野菜は5cm長さのスティックに切る。
- ③ にんにくと②を保存袋に入れ、①を加え半日以上おく。

Balance UP



* 常備しておくちょっと野菜が食べたい時に便利な一品です。

調理時間
15分

キャベツと豚肉のレンジ蒸し



1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
356 kcal	100g	1.0g

材料 (2人分)

キャベツ (白菜)	1/6切
豚バラ肉	150g
*酒	大さじ1
*塩	ひとつまみ
*こしょう	少々
ごまだれ	大さじ2
(ポン酢しょうゆ	大さじ2)

作り方

- ① 耐熱皿にキャベツ (白菜) をおき、間に豚肉をはさみ、*を入れる。
- ② ふんわりラップをかけ10分加熱する。
- ③ ごまだれ (ポン酢しょうゆ) をかける。

Balance UP



* これ一品で野菜もたんぱく質もとれます。

おからとさつまいものサラダ



材料 (2人分)

おから	40g
さつまいも	100g
たまねぎ	1/4個
きゅうり	1/2本
*マヨネーズ	大さじ2
*酢	小さじ1
*豆乳(牛乳)	大さじ1
*塩	ひとつまみ
*こしょう	少々

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
188kcal	50g	0.4g

作り方

- ① おからは電子レンジで1分加熱する。
- ② さつまいもは皮をむいて、電子レンジで3分加熱し、粗つぶしにする。
- ③ たまねぎは薄切り、きゅうりは小口切りにする。
- ④ ①、②が冷めたら、③と*であえる。

Balance UP



・牛肉のソース炒め(P.3)と合わせてバランスアップできます。

簡単トースト



材料 (2人分)

食パン	2枚
マヨネーズ	大さじ1
しらすちりめん	大さじ2
焼きのり	1枚
とろけるチーズ	40g

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
284kcal	0g	1.8g

作り方

- ① 食パンにマヨネーズをぬり、しらすちりめん、ちぎった焼きのり、チーズをのせる。
- ② オーブントースターで3分焼く。

Balance UP



・みそ汁やスープと合わせて忙しい朝食をバランスアップできます。

調理時間
10分

がんもピザ



材料 (2人分)

がんもどき	2個
ピザソース	大さじ1
ミニトマト	6個
ピーマン	1個
ベーコン	1枚
とろけるチーズ	40g

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
393kcal	45g	1.5g

作り方

- ① がんもどきは厚さを半分に切る。
- ② ミニトマトはヘタをとり半分に切る。ピーマンは種をとり一口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ がんもどきの断面にピザソースをぬり、②をのせて、チーズをおき、オーブントースターで4分焼く。

Balance UP



・野菜の一品を組合わせてバランスアップできます。

調理時間
20分

厚揚げのはさみ焼



材料 (2人分)

厚揚げ (三角)	4個
ニラ	1/2束
しいたけ	2個
みそ	大さじ1

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
176kcal	25g	1.1g

作り方

- ① 厚揚げは真ん中に切り込みを入れる。
- ② ニラは1cm、しいたけはみじん切りにして、みそと混ぜる。
- ③ ②を①の切り込みに入れて、オーブントースターで10分焼く。

Balance UP



・みそ汁やスープと組合わせてバランスアップできます。

食材の冷凍保存と活用

調理時間

8分

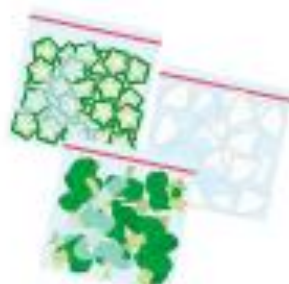
きつね丼

使いきれずちょっと残った食材は、ついでに使いやすく切って、ポリ袋に空気を抜いて平らにして冷凍保存します。

解凍の必要はありません。そのまま使えて、炒め物、煮物、汁物にと用途がいろいろあります。とっても手軽で便利です。

冷凍のポイント

- ★ 使う料理（用途）に合わせて切る。
- ★ 1回に使う分量に分けて冷凍する。



用途に合わせたきり方 例

食 品	用 途	切 り 方
大 根	汁物 炒め物	いちよう切り 短冊 薄切り
	煮物	乱切り 角切り 輪切り
キャベツ	汁物 炒め物	ざく切り
	煮し物	くし型
白 菜	炒め物 鍋物	ざく切り
	汁物	細切り
にんじん	炒め物	千切り 短冊
	煮物	乱切り 角切り 輪切り
ほうれん草	汁物 炒め物	3cm長さ
ねぎ	煮物 鍋物	斜め切り
	汁物 薬味	小口切り
しょうが	煮物	千切り
	薬味	みじん切り すりおろし
きのこ	炒め物 汁物 鍋物	石づきを取ってほぐす 切る
油揚げ	汁物 煮物	油抜きして短冊切り
肉類	煮物 炒め物	細切れ 切り落とし



材 料 (2人分)

ごはん	300g
油揚げ短冊切り(冷凍)	80g
ほぐしたしめじ(冷凍)	60g
ねぎ斜め切り(冷凍)	40g
卵	2個
めんつゆ	
(ストレート)	120ml
水	20ml

1人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
544kcal	20g	2.2g

作り方

- ① 小鍋に水、めんつゆ、油揚げ、しめじを入れ火にかける。
- ② 煮立ったらねぎと割りほぐした卵を入れ、蓋をして3分加熱する。
- ③ ② をごはんの上にかける。

Balance UP



・酢の物などの野菜の一品と組合わせてバランスアップできます。

調理時間

10分*

さば缶と大根の炊き込みご飯

※加熱時間は除く



材料 (2人分)

米	1 合
さば缶 (しょうゆ煮)	小1 缶
大根角切り (冷凍)	100g
千切りしょうが (冷凍)	10g
だし汁	適宜
(※薄口しょうゆ 大さじ1/2)	
(※みりん 小さじ1)	

1 人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
356 kcal	55 g	1.1 g

作り方

- 炊飯器に洗った米とさば缶 (汁ごと)、しょうがを入れ、だし汁を1 合分まで入れ、大根を加えて炊く。
※水煮缶の場合は*の調味料を加える。

Balance UP



・酢の物などの野菜の一品と組合わせてバランスアップできます。

調理時間

10分

焼そば



材料 (2人分)

焼そば (ソース付き)	2 玉
キャベツざく切り (冷凍)	100g
ちくわ	1 本
卵	1 個
青ねぎ (冷凍)	30g
サラダ油	大さじ1

栄養価 (1 人分)

エネルギー	野菜量	食塩相当量
495 kcal	65 g	2.3 g

作り方

- ちくわは食べやすく切る。
- フライパンに油を熱し、キャベツ、ちくわ、卵を炒め、種を加え更に炒める。
- ① に火が通ったらソースを加え、青ねぎを加える。

Balance UP



・ピクルス (P.13) と組合わせてバランスアップできます。

調理時間
25分

さば缶と大根の煮物

※冷凍品は解凍 20 分



1 人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
185 kcal	160 g	0.8 g

材料 (2人分)

大根いちょう切り (冷凍)	300 g
さば缶 (みそ煮)	1 缶
千切りしょうが (冷凍)	1 かけ
水	200ml
青ねぎ小口切り (冷凍)	大さじ 2

作り方

- ① 大根、さば缶 (缶汁ごと)、しょうがと水を入れ大根が柔らかくなるまで煮る。
- ② ねぎを飾る。

Balance UP



・これ一品で野菜もたんぱく質もとれます。

冷凍食材

調理時間
15分

みそ汁



1 人分

エネルギー	野菜量	食塩相当量
58 kcal	25 g	1.0 g

材料 (2人分)

白菜細切り (冷凍)	50g
油揚げ短冊切り (冷凍)	20g
青ねぎ小口切り (冷凍)	5 g
カットわかめ	2 g
水	300ml
だし入りみそ	小さじ 2

作り方

- ① 鍋に水とみそ汁のねぎ以外の具を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ② ① にみそを溶き入れ、ねぎを入れる。

Balance UP



・野菜や海藻が不足するとき塩分に注意していろんなメニューと組合わせてバランスアップできます。

冷凍食材