



～食べる力は生きる力！

簡単・おいしい バランスクッキング～



京都市東山区役所保健福祉センター



作成協力：京都市東山区食育指導員

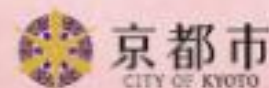
発行：京都市東山区役所保健福祉センター

T E L : 075-561-9128

F A X : 075-531-2869

京都市印刷物第 303156 号

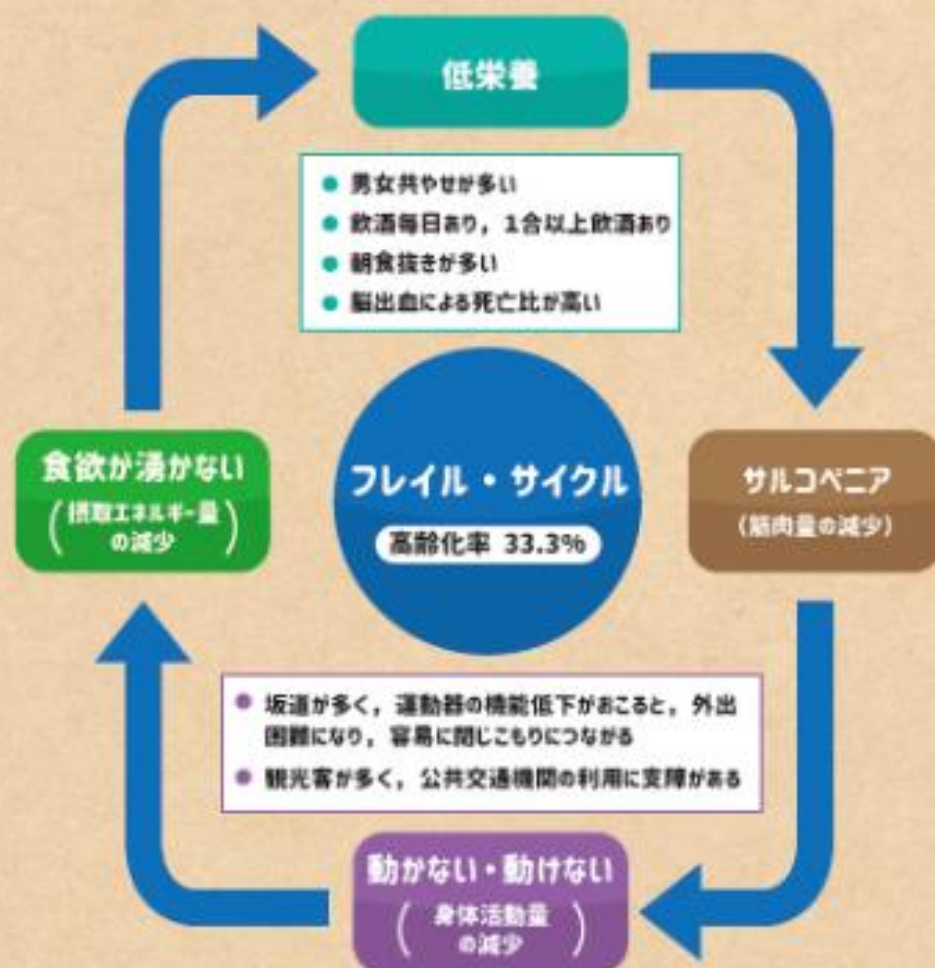
発行：平成 30 年 11 月



東山区の健康課題

フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことをいいます。このフレイルの状態を経て、要介護状態になると考えられています。

低栄養が存在すると、サルコペニア（筋肉量の減少）につながり、動かない・動けない（身体活動量の減少）、食欲が湧かない（摂取エネルギー量の減少）状態をもたらす。さらに栄養不良状態を促進させる「フレイル・サイクル」が起こります。



健康長寿レシピ

～食べる力は生きる力！簡単・おいしい バランスクッキング～

東山区は坂道が多く、運動器の機能低下がおこることによって外出困難になり、容易に閉じこもりにつながります。

また、京都市国保加入者の特定健診・特定保健指導結果においても、男女共に「やせ」が多く、「飲酒毎日あり」、「1合以上飲酒あり」や「朝食抜き」が多く、低栄養につながりやすいことがうかがわれます。

「食」に関心を持って、食べることを楽しみながら、健康的な食生活を心がけましょう。

目次

ごはん(米)のメニュー

ツナの炊き込みごはん	3
鮭フレーク雑炊	4
山菜おこわ	5

肉・魚のメニュー

肉みそ	6
鶏肉のしょうが焼き	7
鶏団子のスープ煮	8
たらとチンゲン菜のミルク煮	9
鮭のちゃんちゃん焼き	10
鯖缶カレー	11

卵のメニュー

スペイン風オムレツ	12
-----------	----

お麴の卵とじ	13
--------	----

ふわふわ汁	14
-------	----

大豆製品のメニュー

厚揚げのうま煮	15
おあげのピザ	16

野草・いも・きのこのメニュー

キャベツとにんじんのサラダ	17
キャベツの塩こぶあえ	18
キャベツのスープ煮	19
ほうれん草とツナのあえ物	20
えのきの佃煮	21

食品の保存と活用方法	22
------------	----

食育指導員の活動

食を取り巻く環境の変化や食に対する価値観が変容する中で、食育指導員は、地域で料理教室等の体験活動を通して、食文化の継承や食を通じた健康づくりなど、京都ならではの「知恵」や「ライフスタイル」を普及啓発し、次世代へ継承するための取組を行っています。



ツナの炊き込みごはん

ツナ缶とスープの素で調味料は必要ありません。



栄養価 (1人分)

エネルギー 388 kcal
食塩相当量 0.8 g

材料 (2人分)

米 1合
ツナ缶 1/2缶
ミックスベジタブル 大さじ2
スープの素(顆粒) 小さじ1/3

作り方

- 1 米は洗って、普通の水加減にする。
- 2 ①にツナ缶、ミックスベジタブル、スープの素を入れ炊飯する。

アレンジ

- ツナ缶をベーコン、ウインナー、冷凍魚介ミックス等にかえる。
- ツナ缶を水煮のツナ缶にかえる。
- オリーブ油、バターを加える。
- 卵焼きで包んでオムライスにする。
- 耐熱容器に入れて、チーズをのせて焦げ目が付く程度に焼く。



鮭フレーク雑炊

残ったごはんが簡単に活用できます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 224 kcal
食塩相当量 1.0 g

材料 (2人分)

ごはん 150g
鮭フレーク 50g
卵 1個
水 200ml
しょうゆ 小さじ1
のり 適量
わさび 適量

作り方

- 1 耐熱容器にごはん、鮭フレーク、卵、水、しょうゆをまぜる。
- 2 ①を電子レンジで約3分加熱する。
☆卵にしっかり火が通るまで加熱する。
- 3 のりとわさびを上のにのせる。

アレンジ

- 鮭フレークを焼き塩鮭にかえる。



山菜おこわ

おこわが炊飯器で簡単に炊けます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 286 kcal
食塩相当量 1.0 g

材料 (2人分)

米 0.5 合
もち米 0.5 合
山菜水煮 50g
だし汁 200ml
薄口しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
塩 小さじ1/5

作り方

- ① もち米・米は洗い、水切りし、だし汁を入れ30分浸す。
☆米の水加減と同じです。
- ② 調味料を加え混ぜ、山菜をのせ炊飯する。

アレンジ



- だし汁と調味料を水とめんつゆにかえる。
- だし汁を中華スープの素にかえ、焼き豚、ごま油を加え中華おこわにする。

肉みそ

ねぎとしょうがを細かく切ったら、後はフライパンで炒めるだけです。



栄養価 (1人分)

エネルギー 249 kcal
食塩相当量 0.6 g

材料 (2人分)

豚ミンチ 150g
ねぎ 1本
しょうが 5g
サラダ油 小さじ1
みそ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
水 50ml

作り方

- ① ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①と豚ミンチを炒める。
- ③ 調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。

アレンジ



- ごはん、豆腐、ゆで野菜のトッピングにする。
- 調味料をトマト缶とカレールーにかえて、キーマカレーにする。

鶏肉のしょうが焼き

フライパンひとつで簡単・時短メニューです。



栄養価(1人分)

エネルギー 食塩相当量
260kcal **1.4g**

材料(2人分)

鶏もも肉	160g
キャベツ	1/4個
ピーマン	1個
しょうが	5g
*しょうゆ	大さじ1
*みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

作り方

- 1 キャベツはざく切り、ピーマンは一口大に切る。
- 2 ①をポリ袋に入れて、電子レンジで3分程加熱する。
- 3 すりおろしたしょうがと*の調味料と、一口大に切った鶏肉をポリ袋に入れ5分程おく。
- 4 フライパンに油を敷き、③をつけ汁ごと入れ、表面が焼けたら蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 器に②を盛り付け、④を上につけ汁ごとかける。

アレンジ



- 鶏肉を魚の味付け缶にかえて、調味料を除く。
- 下味をつけた鶏肉(魚の味付け缶)と野菜を電子レンジで加熱する。
- カット野菜にかえる

鶏団子のスープ煮

鍋料理として主菜にもできます。



栄養価(1人分)

エネルギー 食塩相当量
164kcal **2.3g**

材料(2人分)

*鶏ミンチ	100g
*豆腐	75g
*しょうが(すりおろし)	5g
*しょうゆ	大さじ1/2
*片栗粉	大さじ1
もやし	1/2袋
にんじん	30g
にら	1/2束
水	300ml
鶏がらスープの素	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- 1 ポリ袋に*の材料を入れてよく混ぜる。
- 2 にんじんは短冊、にらは3cmに切る。
- 3 鍋に水、スープの素、しょうゆ、にんじんを入れて火にかける。
- 4 ③が沸騰したら、①のポリ袋の端を切り、団子状にして入れる。
- 5 最後ににらともやしを入れて煮る。

アレンジ



- 肉団子は冷凍等にかえる。
- 野菜は白菜、きのこ、カット野菜にかえる。

たらとチンゲン菜のミルク煮

片栗粉でとろみをつけてフライパンひとつで簡単にできます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 食塩相当量
145kcal **1.4g**

材料 (2人分)

たら	2切れ
チンゲン菜	1/2株
サラダ油	小さじ2
*鶏がらスープの素	大さじ1/2
*水	80ml
*塩	少々
*こしょう	少々
牛乳	50ml
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① たらは2～3つに切る。
- ② チンゲン菜は2cmに切る。
- ③ フライパンに油を敷き、たらの両面を焼く。
- ④ ③ にチンゲン菜を加え、*を入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ⑤ たらに火が通ったら、牛乳を入れ片栗粉でとろみをつける。
☆テフロン加工のフライパンが使いやすい。

アレンジ



- たらを季節の魚や冷凍魚、鶏肉にかえる。
- チンゲン菜を残り野菜やきのこにかえる。

鮭のちゃんちゃん焼き

フライパンひとつで簡単に、これ一品で主菜・副菜がとれます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 食塩相当量
304kcal **2.5g**

材料 (2人分)

生鮭	2切れ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
キャベツ	100g
たまねぎ	100g
しめじ	1/2パック
バター	大さじ1
*みそ	大さじ2
*みりん	大さじ1
*酒	大さじ2

作り方

- ① 鮭は塩、こしょうする。
- ② キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③ しめじは石付きをとりほぐす。
- ④ フライパンに野菜を敷き、鮭をのせ*を混ぜ入れ、バターをのせ、蓋をして蒸し焼きにする。

アレンジ



- ホイルに包んで蒸し焼きにする。
- カット野菜にかえる。
- 鮭を季節の魚、鶏肉、豚薄切り肉にかえる。
- *の調味料をポン酢しょうゆ、マヨネーズにかえる。

鯖缶カレー

食材・調味料が少なく、短時間でできます。



栄養価(1人分)

エネルギー
160 kcal

食塩相当量
1.4 g

材料(2人分)

鯖水煮缶 1/2缶
たまねぎ 100g
カレールー 1かけ
水 300ml

作り方

- ① たまねぎは薄切りにして、フライパンに水を入れ煮る。
- ② ①に鯖缶を入れ、カレールーを煮溶かす。
☆量が少ないときは小鍋を使うと手軽です。

アレンジ



- ・鯖の水煮缶は他の魚水煮缶、味付け缶や肉の味付け缶にかえる。
- ・たまねぎ以外の野菜も使える。
- ・カレー粉を使ってカレースープにする

スペイン風オムレツ

混ぜて焼くだけ時短・簡単メニューです。



栄養価(1人分)

エネルギー
287 kcal

食塩相当量
0.8 g

材料(2人分)

じゃがいも 60g
たまねぎ 30g
ハム 2枚
卵 3個
塩 少々
こしょう 少々
サラダ油 大さじ2

作り方

- ①じゃがいも、ハムは1cm角に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②①を電子レンジで3分加熱する。
- ③②と卵、塩、こしょうを混ぜ合わせ、フライパンで両面焼く。
☆お好みでケチャップ、ソースをかける。

アレンジ



- ・具材のほうれん草、きのこ、チーズ、ひき肉等組み合わせは自由です。

お麩の卵とじ

お麩をもどす必要がなく簡単です。



栄養価 (1人分)

エネルギー 165kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

麩 (おつゆ麩)	20 個
卵	2 個
ほうれん草	1/2 束
だし汁	150ml
*みりん	大さじ1
*砂糖	小さじ1
*しょうゆ	大さじ1

作り方

- 1 ほうれん草は4cmに切る。
- 2 だし汁に*の調味料と麩を入れ、麩がもどったらほうれん草を加え加熱する。
- 3 2が煮立ったら、溶き卵をまわし入れ、弱火で卵に火を通す。

アレンジ



- ほうれん草を小松菜、たまねぎ、にんじん、干しいたけ等にかえる。
- だし汁+調味料を水+めんつゆにかえる。

ふわふわ汁

すりおろした長いもをおだしに入れるので手軽にできます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 78kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

長いも	60g
卵	1 個
みつ葉	10g
だし汁	300ml
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ 1/5

作り方

- 1 だし汁に調味料を入れる。
- 2 ①に長いものすりおろしと、溶き卵を流し入れ、加熱する。
- 3 ②を器に入れ、刻んだみつ葉をちらす。

アレンジ



- すりおろした長いもや、すりこぎでたたいた長いものに鶏肉、刻みのりを混ぜて、鶏肉和えにする。

厚揚げのうま煮

煮汁で煮込むことで美味しくなります。



栄養価 (1人分)

エネルギー 190 kcal
食塩相当量 1.8 g

材料 (2人分)

厚揚げ	1個
ほうれん草	1/2束
豚こま切れ	50g
*片栗粉	小さじ1
*砂糖	大さじ1
*塩	小さじ1/5
*しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ3
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 ほうれん草は4cmに切る。
- 2 厚揚げは1cm幅に切る。
- 3 ポリ袋に豚肉と*の調味料を入れ混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、③を調味料ごと炒め、さらに、ほうれん草、厚揚げを加え、だし汁、酒を加え、蓋をして5分程煮る。

アレンジ



- ほうれん草は他の青菜にかえる。
- だし汁、砂糖、塩、しょうゆをめんつゆにかえる。

おあげのピザ

フライパンで手軽にできます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 109 kcal
食塩相当量 0.5 g

材料 (2人分)

油揚げ (薄めのもの)	1枚
トマト	小1個
チーズ	30g
ピザソース	大さじ1

作り方

- 1 トマトは薄切りにする。
- 2 油揚げはフライパンで片面を焼きひっくり返す。
- 3 ②にピザソースを塗りトマト、チーズの順にのせ、蓋をして焼く。

アレンジ



- バジルや好みの野菜をのせる。
- トマトとチーズをかいわれ菜とマヨネーズにかえる。

キャベツとにんじんのサラダ

キャベツはゆでるので、荒めの千切りでもOKです。



栄養価 (1人分)

エネルギー
133 kcal

食塩相当量
0.4 g

材料 (2人分)

キャベツ 80g
にんじん 60g
ツナ缶 1/2缶
マヨネーズ 小さじ2
こしょう 少々

作り方

- 1 キャベツ、にんじんは千切りにしてゆでる。
☆電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2 油をきったツナ缶と①をマヨネーズであえる。

アレンジ

- キャベツ、にんじんは塩をしてしんなりさせゆですに使う。
- にんじんをホールコーン（缶）にかえる。
- マヨネーズをフレンチドレッシングにかえる。
- ツナ缶をハムにかえる。
- サラダ用カットキャベツを使うと便利。



キャベツの塩こぶあえ

多めに作っておくと時間とともに味の变化が楽しめます。



栄養価 (1人分)

エネルギー
85 kcal

食塩相当量
0.4 g

材料 (3人分)

キャベツ 1/4個
塩こぶ 5g
塩 少々
ごま油 大さじ1.5

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れ、塩を入れサッと混ぜ、ラップをふんわりして、電子レンジで5分加熱する。
☆塩を入れて、茹でてでも良い。
- 3 ②を塩こぶ、ごま油と混ぜて、15分以上おく。

アレンジ

- キャベツをもやしにかえる。
- 水とみそを加えて、みそ汁にする。
- 野菜は加熱せず、ごま油で炒め、塩こぶ炒めにする。
- ごま油の代わりにツナ缶にかえる。



キャベツのスープ煮

たくさんのキャベツが簡単に低カロリーで消費できます。



材料 (3人分)

キャベツ	1/4 個
固形スープの素	1/2 個
塩	少々
バター	大さじ1
水	200ml
粗挽きこしょう	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	食塩相当量
80 kcal	0.8 g

作り方

- 1 キャベツをくし型に等分する。
- 2 鍋にこしょう以外の材料を入れて煮る。
- 3 2 を器に盛り、こしょうをふる。

アレンジ



- ・ウインナー、ゆで卵を入れる。
- ・キャベツは残り野菜等にかえる。

ほうれん草とツナのあえ物

しょうゆだけで調味ができます。



材料 (2人分)

ほうれん草	1 束
ツナ缶	小1/2 缶
しめじ	30 g
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	食塩相当量
118 kcal	0.8 g

作り方

- 1 しめじは石づきをとりほぐし、ほうれん草は4cmに切る。
- 2 ① をゆでて、水けを絞る。
- 3 2 とツナ缶をしょうゆであえる。

アレンジ



- ・ツナ缶でほうれん草としめじを炒める。
- ・ほうれん草を小松菜にかえて炒める。
- ・お惣菜の「ほうれん草のごまあえ」とツナ缶をあえる。

えのきの佃煮

多めに作っておくと、アレンジの材料として使用できます。



栄養価(大さじ1杯分)

エネルギー

20 kcal

食塩相当量

0.5 g

材料(作りやすい分量)

えのきだけ	1袋
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ1/2

作り方

- えのきは石づきを切り、3等分にする。
- ①と調味料を入れ蓋をして、弱火で煮る。
- 泡が上がってきたら極弱火で、10～15分煮る。

アレンジ



- ・大根おろしとあえる。
- ・ゆでた小松菜とあえる。
- ・加熱したじゃがいも(冷凍可)とバターで炒める。

食品の保存と活用方法



生で冷凍保存する野菜

ほうれん草	生で冷凍したものは、ゆでてから和え物、炒め物に使用する。 ゆでて冷凍したものは、解凍してからスープや煮物に使用する。
白菜	使いやすい大きさに切り冷凍して、凍ったまま鍋物や汁物に使用する。
キャベツ	炒め物に使用する場合は解凍して、水けを絞ってから使用する。
大根	すりおろして冷凍し、自然解凍して使用する。 カットした大根としょうゆを一緒に冷凍して、煮物に使用する。
トマト	ヘタをとって丸ごとやカットして冷凍し、スープや煮込みに使用する。
とうもろこし	皮をむいて冷凍し、ゆでたり、電子レンジで解凍して使用する。
きのこ類	石づきをとり、使いやすい大きさに切り冷凍し、凍ったまま加熱調理に使用する。
ねぎ	適当な大きさに切り冷凍し、凍ったまま切り、麻婆や炒め物に使用する。
土しょうが・ゆず皮	すりおろして冷凍し、自然解凍して使用する。

下処理して冷凍保存する野菜

オクラ	ゆでてから冷凍し、自然解凍して使用する。
かぼちゃ じゃがいも さつまいも	適当な大きさに切ってゆでてから、ひとつひとつにしたり、つぶして冷凍する。
やまいも	皮をむき、すりおろして変色防止のため酢を数滴混ぜて、平らにして冷凍し、自然解凍して使用する。
もやし	ゆでてから、水けを絞り冷凍し、凍ったまま炒め物に使用する。
枝豆	固ゆでにして冷凍し、再度ゆでてから使用する。
ごぼう	ささがき等、切ってから冷凍し、凍ったまま炒め物や煮物に使用する。
ブロッコリー	小房に分けて固めにはゆでてから冷凍し、凍ったまま炒め物や煮物に使用する。

その他の食品

油揚げ	切ってから冷凍し、凍ったままみそ汁等に使用する。
豆腐	パックのまま冷凍し、自然解凍して煮物等に使用する。