

時短！カンタン！栄養満タ～！
～おうちごはんは世界一～

親子で
作ろう

お弁当のおかず
にぴったり

ぼくの
ハビロデメニュー
きまり！！



上京区マスコットキャラクターかみぎゆうくん

献立集の使い方

『時短！カンタン！栄養満タン！～おうちごはんは世界一～』は作りやすく食べやすい献立が盛り込まれています。

また、お弁当づくりに活用しやすいように調理器具別になっているので忙しい朝にはピッタリです。

休日には親子でクッキングを楽しんで「おうちごはん」しませんか♪。

分量は大人2人分（栄養量は大人1人分）です。

☆献立によっては作りやすい分量で表示しているものもあります。

写真は1人分の盛り付け例です。

☆メニューの色で使う器具がわかります

『火を使わない』メニュー

『電子レンジで作る』メニュー

『フライパンで作る』メニュー

『お鍋ひとつで作る』メニュー

その他『チャレンジECO』メニュー

☆メニューの横のマーク



お弁当のおかず
に
便利なメニュー



カルシウムたっぷり
メニュー



鉄分たっぷり
メニュー

☆献立ごとの詳しい栄養量は保健センターのホームページに掲載する予定です。

使い方	1	かぼちゃとレーズンの煮物	20-2
目次	2	切干大根とほうれん草のごまよごし	21-1
京(みやこ)・食事バランスガイド	3. 4	黒ごま和え	21-2
		青菜の桜えび和え	22-1
		ほうれん草の磯和え	22-2
		ひじきツナマヨ	23-1
		冬瓜のコンポート	23-2
		冬瓜とミンチのくずひき	24-1
		冬瓜わたでみそ汁	24-2

『火を使わない』メニュー

チーズ海苔巻き	5
じゃこふりかけ	6
柿なます	7-1
キウイと長芋の酢のもの	7-2

『電子レンジで作る』メニュー (500W使用)

ち～ん！ なす	8
とまとチーズソース	9
白菜のこぶ和え	10-1
キャベツの柴漬け和え	10-2

『フライパンで作る』メニュー

豚肉のホイル焼き	11
キャベツのチャンプルー	12
きゅうりの和えもの	13
れんこんきんぴら	14
はんぺんのはさみ焼き	15
ピーマンのみそチーズ焼き	16

『お鍋ひとつで作る』メニュー

豆乳のチャウダー	17
鶏手羽元とごぼうの煮物	18
射込み高野豆腐	19
青のりまぶし	20-1

その他『チャレンジ ECO』メニュー

大根ご飯	25
大根葉のふりかけ	26
おから煮	27
さつまいも茎(つる)のお浸し	28
だしのとり方	29
三つのお皿をそえましょう	30

チーズ海苔巻き



【材料 2人分】

焼きのり	1枚
スライスチーズ	4枚
青しその葉	8枚

エネルギー64kcal 塩分 0.5g

簡単おつまみ

中の具材を変えるとバリエーションが広がります。

チャレンジ！

幼稚園のお子様が一人で作れます

【作り方】

- ①のりは4等分する。
- ②のりの上に青しその葉・スライスチーズ・青しその葉の順にのせる。
- ③手前からくるくると巻く。巻き終わりに水をつけて貼り付ける。

じゃこふりかけ



【材料 作りやすい分量】

ちりめんじゃこ 大さじ3
もみのり 大さじ1
とろろ昆布 少々

エネルギー34kcal 塩分 1.1g

【作り方】

- ①とろろ昆布をはさみで細かく切り、ビニル袋に入れてもみほぐす。
- ②他の材料と混ぜる。



ちりめんじゃこ&とろろ昆布をフライパンで空炒り*注1すると日持ちします*注2。

*注1 焦げに注意！ *注2 清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保管！

柿なます



【材料 2人分】

柿	50g
大根	100g
ゆず 皮	適宜
汁	大さじ1
エネルギー28kcal 塩分 0.1g	

【作り方】

- ①柿は皮をむき、千切りにする。
- ②大根は塩を振ってしんなりさせ、さっと洗って水気を絞る。
- ③柿と大根を調味料に漬ける。
- ④ゆずの皮を千切りにする。
- ⑤③を器に盛り、④をのせる。

キウイと長芋の酢のもの



【材料 2人分】

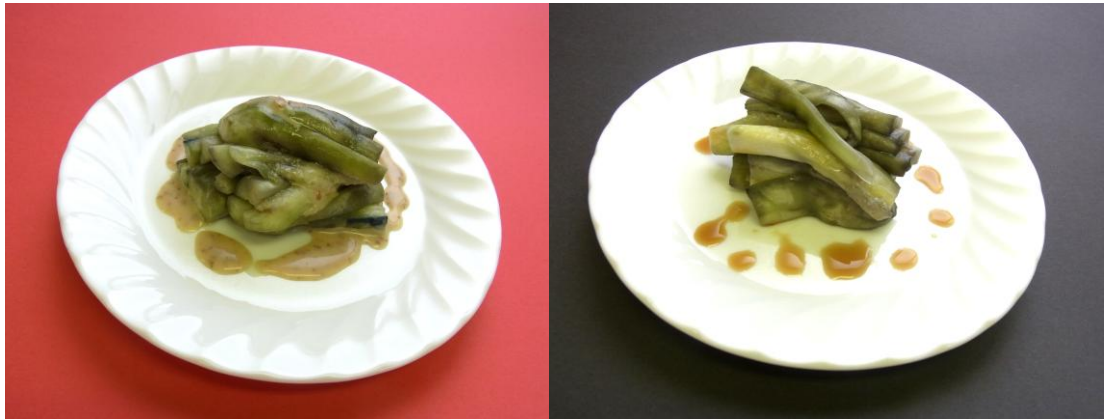
キウイフルーツ	1個
長芋	100g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
薄口しょうゆ	小さじ2
出汁	小さじ2
花かつお	少々

エネルギー54kcal 塩分 1.0g

【作り方】

- ①キウイフルーツは皮をむき、5ミリ厚さの輪切りにし、さらに細切りにする。
- ②長芋は皮をむき細切りにし、酢水につけておく。
- ③鍋に調味料を入れて火にかけ、煮立ったら火を止めこして、荒熱を取る。
- ④①②を③で和える。

ち～ん！ なす



【材料 2人分】

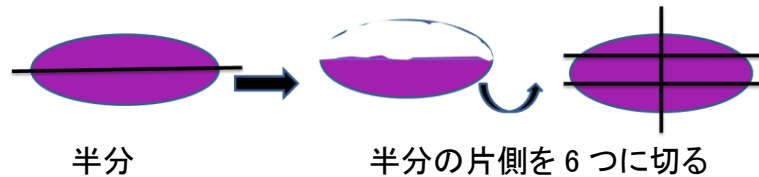
なす 2本

エネルギー18kcal 塩分 0g

【作り方】

- ①なすはへたを取り，皮をむいて1本ずつラップで包む。
- ②電子レンジで1本につき1分 30 秒かける。
- ③好みの大きさに切り，ポン酢やごまだれなどをかけて食べる。

* 食べやすい切り方



* 賀茂ナスや米ナスを使うと，皮つきでも OK です。



とまとチーズソース



【材料 2人分】

鮭	2切れ
トマト	1／2個
ほうれん草	100g
スライスチーズ	2枚

エネルギー183kcal 塩分 0.6g

【作り方】

- ①鮭は皿にのせラップをして電子レンジにかける。(1切れ3分位)
- ②トマトはざく切りにする。
- ③ほうれん草は茹でて2～3センチ長さに切る。
- ④鮭の上にトマト・ほうれん草・チーズをちぎってのせ、ラップをして1～2分電子レンジで加熱する。

小松菜, チンゲン菜を使うと, 下ゆでの必要がないので電子レンジのみで大丈夫です！



白菜のこぶ和え



いろいろな野菜でこぶ和えが
出来ます。

麗:大根, 人参, キャベツなど

【材料 2人分】

白菜 120g

塩こぶ 小さじ1

エネルギー10kcal 塩分 0.2g

【作り方】

①白菜は細切りにしてお皿にのせ, ラップをして電子レンジにかける。

②荒熱が取れたら。水気を絞る。

③②を塩こぶで和える。



キャベツの柴漬け和え

【材料 2人分】

キャベツ 100g

柴漬け(刻み) 15g

レモン汁 少々

エネルギー14kcal 塩分 0.3g



【作り方】

①キャベツはざく切りにして, お皿に入れ, 軽くラップをしてしんなりするまで電子レンジにかける。

②荒熱が取れたら水気を絞る。

③②と柴漬け・レモン汁加え混ぜる。



豚肉のホイル焼き



【材料 2人分】

豚肉	120g
青ネギ	80g
まいたけ	50g
テンメンジャン	大さじ2

エネルギー152kcal 塩分 1.9g



写真2

【作り方】

- ①青ネギは斜めに切り、まいたけは小房に分ける。
- ②アルミホイルを30センチ位に切り、材料をのせ、最後にテンメンジャンをかけて *写真2 ホイルをしっかり包む。
- ③フライパンに水を張り、②を入れ、ふたをして水気がなくなるまで蒸し焼きにする。

準備しておけば！ いつでも出来たてを食べられます。

キャベツのチャンフルー



【材料 2人分】

キャベツ	100g
にんじん	20g
木綿豆腐	1/2丁
卵	1個
花かつお	適量
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1

エネルギー138kcal 塩分 0.7g

【作り方】

- ①豆腐はラップをしてレンジにかける。
(100gにつき1分が目安)荒熱がとれたら水切りする。
- ②キャベツ・にんじんは太めの千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんじん・キャベツを炒め、豆腐をくずしながらさらに炒める。
- ④調味料で味を整え、溶き卵を回し入れて炒める。
- ⑤器に盛り花かつおをかける。



きゅうりの和えもの



【材料 2人分】

きゅうり	80g
油揚げ	40g
めんつゆ (ストレート)	大さじ1

エネルギー87kcal 塩分 0.3g

* わさびを効かせてちょっぴり大人の味に！

* お好みでめんつゆをポン酢・しょうゆに変えるとさっぱり味に！

【作り方】

- ①きゅうりは皮むきでリボン状に削る。
- ②油揚げはフライパンで香ばしく焼き、ペーパータオルで油をふき取り、7ミリ位の幅に切る。
- ③①②をめんつゆで和える。



れんこんきんぴら



【材料 2人分】

れんこん	60g
糸こんにゃく	80g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1/3
塩	少々
黒ごま	小さじ2

エネルギー141kcal 塩分0.5g

【作り方】

- ①れんこんは薄いイチョウ切りにし、酢水につける。
- ②糸こんにゃくは5センチ長さに切り、さっと茹でる。
- ③フライパンに油を熱し、糸こんにゃくと水気を切ったれんこんを炒め、れんこんが透き通ってきたら、調味料を加え、混ぜながら煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ④仕上げに黒ごまをふる。

お好みで一味や七味を効かせて！



はんぺんのはさみ焼



【材料 2人分】

はんぺん	2枚
ロースハム	2枚
焼き海苔	1/2枚
青しその葉	2枚

エネルギー49kcal 塩分 0.7g

【作り方】

- ①はんぺんは厚みを半分に切る。
 - ②はんぺんをサンドイッチのパンのように見立て、海苔・ハム・青しそをはさむ。
 - ③オーブントースターやフライパンでこんがり焼き色をつける。
 - ④半分に切って器に盛る。
- * 好みでわさびやしょうゆをつけてもよい。

おつまみにもどうぞ !!



ピーマンのみそチーズ焼き



【材料 2人分】

ピーマン	2個
みりん	小さじ1
白みそ	大さじ1/2
*かつお・桜えび等を混ぜ込んでもよい	
ピザ用チーズ	20g
油	少々

エネルギー74kcal 塩分 0.4g

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取る。
- ②みそとみりんを混ぜ合わせ、ピーマンの内側に塗る。
- ③チーズをのせ、油をひいたフライパンにふたをしてチーズがとけるまで蒸し焼きにする。

赤や黄色のピーマンを使ってカラフルに !!

豆乳のチャウダー



【材料 2人分】

玉ねぎ	60g
にんじん	40g
じゃがいも	60g
ベーコンの薄切り	1枚
あさり(缶)	20g
バター	2g
水	300ml
ブイヨン	4g
豆乳(無調整)	150ml
塩・こしょう	少々

エネルギー118kcal 塩分 1.2g

豆乳を、牛乳やトマトジュースにかえると、味の変化が楽しめます。

【作り方】

- ①玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1センチの角切りにする。
- ②ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③鍋にバターを溶かして玉ねぎをよく炒め、ベーコン・にんじん・じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ④③に水・ブイヨンを加えてふたをして、煮立ったらあさり(缶)を汁ごと加え、弱火にして煮る。
- ⑤豆乳を加え、塩・こしょうで味を整え一煮立ちさせる。



鶏手羽元とごぼうの煮物



【材料 2人分】

鶏手羽元	4本
ごぼう	100g
にんじん	30g
三度豆	50g
しょうがの薄切り	4枚
水	1カップ
* 鶏肉に水がかぶる程度に調節する	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

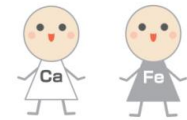
エネルギー162kcal 塩分 1.4g

冷凍して作り置き
にしても・・・

【作り方】

- ①ごぼうは大きめのさがきにして水にさらす。
- ②にんじんは3～4センチ長さの千切りにする。
- ③三度豆は筋を取り、さっと茹でて3～4センチ長さの斜め切りにする。
- ④鍋に鶏肉・しょうが・水・酒を入れて煮立て、アクを除きながら弱火で約5分煮る。(落としぶたをする。)
- ⑤ごぼう・にんじんを加えて煮る。火は通ったら、砂糖としょうゆを加える。汁けがなくなるまで煮詰め、三度豆を加えてさっと火を通す。

射込み高野豆腐



【材料 2人分】

高野豆腐	2個
片栗粉	小さじ2
鶏ミンチ	60g
干しいたけ	1枚
きくらげ	1枚
片栗粉	小さじ1
みりん	小さじ2
さとう	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
だし汁	200ml

エネルギー206kcal 塩分 1.7g

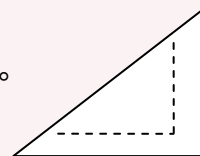
* 寿司あげでいなり寿司風に仕立てても・・・



* 衣をつけて揚げるとボリューム満点のカツ風に

【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、斜め半分に切り、切り口に包丁を入れ三角袋にし、片栗粉をまぶす。
- ②干しいたけ・きくらげは水で戻し、みじん切りにする。
- ③鶏ミンチと②と片栗粉を混ぜ①に袋に詰める。
- ④調味料とだし汁を煮立て、③を10分位煮込む。



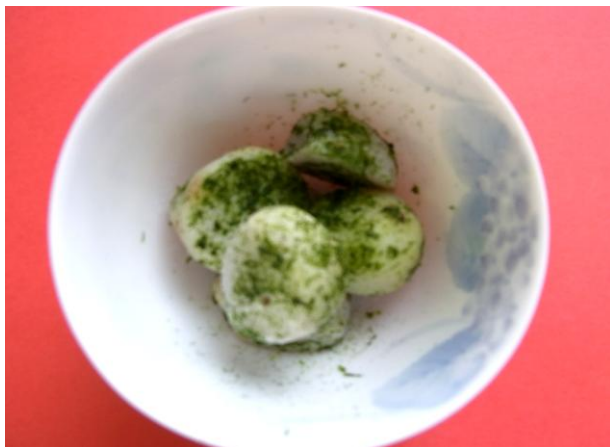


青のりまぶし

【材料 2人分】

小芋	100g
〔 青のり	少々
塩	少々

エネルギー29kcal 塩分 0.3g



【作り方】

- ①小芋は皮をむき、茹でる。
 - ②青のりと塩を混ぜ、①が熱いうちに混ぜる。
- * 冷凍の小芋でもよい。



かぼちゃとレーズンの煮物



【材料 2人分】

かぼちゃ	60g
レーズン	5g
水	適量

エネルギー42kcal 塩分 0.3g

【作り方】

- ①かぼちゃは1口大に切る。
- ②鍋に材料と水を入れてカラッと煮る。

* 仕上げにバターを少量
加えると香りも良いです

* 潰して→トースターで焼く
⇒スイートパンプキンに



切干大根とほうれん草のごまよこし



【材料 2人分】

ほうれん草	140g
切干大根	10g
すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2

エネルギー63kcal 塩分 0.9g

【作り方】

- ①切干大根はぬるま湯でもどしてさっと茹でてざく切りにする。
- ②ほうれん草は茹で水に放し、絞って1～2センチに切る。
- ③①②と調味料を和える。

黒ゴマ和え

【材料 2人分】

青菜	100g
りんご	50g
黒ゴマ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	少々

エネルギー35kcal 塩分 0.4g



【作り方】

- ①青菜は茹で、2～3センチ長さに切る。
- ②りんごは5ミリ厚さのイチヨウ切りにする。
- ③黒ゴマをすり、しょうゆ・砂糖を加えて①②を和える。



青菜の桜えび和え



【材料 2人分】

青菜 140g
桜えび 6g
〔 練りからし 少々
しょうゆ 小さじ1/2

エネルギー22kcal 塩分 0.2g

【作り方】

- ①青菜は茹でて2～3センチ長さに切る。
- ②桜えびは細かく刻む。
- ③しょうゆと練りからしを混ぜ合せ、①②と和える。



ほうれん草の磯和え



【材料 2人分】

ほうれん草 140g
しらすぼし 20g
焼きのり 1/4枚

エネルギー36kcal 塩分 0.7g

春菊, 小松菜,
チンゲン菜でも
OK

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて3センチ長さに切る。
- ②しらすぼしは湯通しする。
- ③焼きのりをちぎり、ほうれん草・しらすぼしと和える



ひじきツナマヨ



【材料 2人分】

ひじき(乾)	6g
ツナ缶	小1缶
マヨネーズ	大さじ1

エネルギー66kcal 塩分 0.4g

* ひじきの缶詰を使用すると、火を使わなくても出来ます。

ちょっとアレンジ !!

・くずきり、春雨を入れると中華サラダ風になります。

・サンドイッチや巻き寿司の具にしても !!

【作り方】

- ①ひじきはたっぷりの水につけて戻し、茹でる。
- ②水気を切りさます。
- ③ツナ缶は汁を切っておく。
- ④ひじきとツナ缶をマヨネーズで和える。

冬瓜のコンポート

【材料 4人分】

冬瓜	300g
砂糖	20g
レーズン	20g
水	鍋にひたひた
レモン汁	少々

エネルギー kcal 塩分 0.g



【作り方】

- ①皮をむいて一口に切り、茹でてざるにあげる。レーズンは湯通しする。
- ②鍋に冬瓜を入れてひたひたの水を入れて煮る。
- ③沸騰したらレーズンを入れ、煮汁が半分になるまで煮詰める。火を消します。
- ④盛り付け前にレモンを入れる。

冬瓜とミンチのくずひき

【材料 2人分】

冬瓜	150g
ア	みりん 小さじ1
	薄口しょうゆ 小さじ1
	出汁 200ml
鶏ミンチ	
イ	薄口しょうゆ 小さじ1/2
	しょうが汁 小さじ1
水溶き片栗粉	
ウ	片栗粉 大さじ1/2
	水 大さじ1/2

エネルギー28kcal 塩分 0.6g



【作り方】

- ① 冬瓜は皮をむいて一口大に切り、水から下ゆでをする。
- ② 茹で汁を捨て、アの調味料で煮含める
- ③ ②にイを加えて、ミンチに火が通るまで煮る。
- ④ ウでとろみをつけて仕上げる。

冬瓜わたでみそ汁

【材料 2人分】

冬瓜のわた	適宜
煮干し	1匹
水	400ml
みそ	大さじ1

エネルギー17kcal 塩分 1.1g



【作り方】

- ① 煮干しは頭とはらわたを取る。
- ② 鍋に煮干しと水を入れしばらく置いておく
- ③ 鍋を火にかけ沸騰後アクをとりながら弱火で2～3分煮たら、煮干しを取り出す。
- ④ 冬瓜のわたを入れて最後にみそを溶き入れる。(好みでネギ、オクラなどを入れてもよい)

大根ご飯



【材料 4人分】

米	2合
大根	150g
油揚げ	30g
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

エネルギー291kcal 塩分0.5g

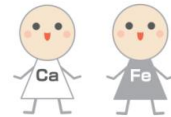
大根の収穫時期や使う部位によって、味の変化が楽しめます。

【作り方】

- ①米は洗しておく。
- ②大根は千切りにする。
- ③油揚げ縦半分に切り、細切りにする。
- ④調味料と水を入れて普通の水加減にして炊く。



大根葉のふりかけ



【材料 作りやすい分量】

大根	440g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
出汁	大さじ1
ごま油	少々

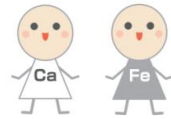
エネルギー138kcal 塩分 3.1g

大根の中抜き菜でも出来ます

【作り方】

- ①大根葉は洗って細かく刻む。
 - ②フライパン（鍋）にごま油を熱し①を入れて炒め、しんなりしたら調味料を入れて、水気がなくなるまで炒める。
- * 調味料はめんつゆでもよい。

おから煮



【材料 作りやすい分量】

おから	200g
鶏肉	150g
ごぼう	50g
にんじん	50g
油揚げ	100g
干しいたけ	2枚
こんにゃく	50g
青ネギ	50g
ごま油	大さじ2
出汁	200ml
さとう	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1

エネルギー1245kcal 塩分 7.4g

【作り方】

- ①おからは空炒りする。
鶏肉は小さく切る。
ごぼうは短いさがきにして茹でる。
にんじんは千切りにして茹でる。
油揚げ縦半分に切り、細切りにする。
干しいたけは戻して千切りにする。
こんにゃくは塩もみし、小さな薄切りにして茹でる。
青ネギは小口切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじん・干しいたけ・こんにゃくを炒め、おからも入れて炒める。
- ③鍋に出汁(材料にひたひた位が目安)と調味料を入れ煮る。
- ④ほとんど汁けがなくなったら、青ネギを入れ火を止める。

小分けして冷凍保存ができます



さつまいもの茎（つる）のお浸し



【材料 2人分】

さつまいものつる	60g
かつお節	適量
しょうゆ	大さじ1
出汁	大さじ1

エネルギー13kcal 塩分 1.3g

砂糖を加えゆっくり煮詰めると佃煮になります。

【作り方】

- ①さつまいものつるは1. 5～2センチ位に切り、塩少々を入れて茹でる。
- ②①をしょうゆ・出汁・かつお節で和える。

だしのとり方

昆布 と かつお

【材料	作りやすい分量】
昆布	5センチ角
かつおぶし	3g
水	500ml

【作り方】

- ①鍋に昆布と水を入れ、しばらく置いておく。
- ②鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③かつお節を入れて、1～2分煮る。

クイックかつおだし

【材料	作りやすい分量】
かつおぶし	1袋
湯	200ml

【作り方】

- ①マグカップにかつお節と湯を入れて、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ②茶こしでこす。

にぼしだし

【材料	作りやすい分量】
にぼし	5匹
水	500ml

【作り方】

- ①にぼしは頭とはらわたをとる。
- ②鍋ににぼしと水を入れてしばらく置く。
- ③鍋を火にかけ、沸騰したらアクを取りながら弱火で2～3分煮出し取り出す。

みそ玉のおつゆ

【材料	1人分】
みそ	大さじ1/2
かつおパック	1/2袋

【作り方】

- ①みそとカツオパックをラップに置き一緒に混ぜてボールを作る。
- ②お椀に①と好みの具を入れてお湯を注ぐ。
* ボールをまとめて作り、冷凍保存するといつでも使えます。

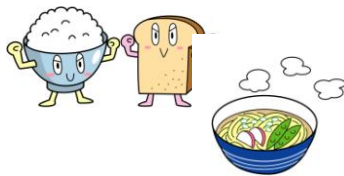
3つのお皿を揃えましょう

ひとつひとつのお皿でなくても丼やサンドイッチなど一品メニューでも3つの食材がそろえばOK!

例えば、ごはんとおみそ汁

主食

脳や身体を動かす
ご飯・パン・麺など



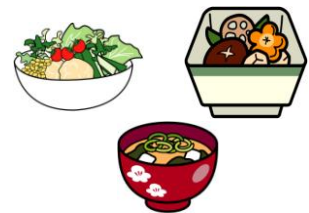
主菜

身体をつくる
肉・魚・卵・豆腐など



副菜

身体の調子を整える
緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ類・海藻類など



献立集の作成にあたって

『食』を通じて地域がつながり、一人ひとりが健康でいきいきと過ごす。『食』の果たす役割には大きなものがあります。

京都市では、私たちの“命のもと”である『食』を通じて、みんなが幸せになるために、新「京(みやこ)・食育推進プラン」を策定し、「『食』から見直そう、私たちのライフスタイル」を基本理念に市民の皆様と京都ならではの食育活動を推進しています。

このたび上京保健センターでも、その活動の一環として、“若い世代からの健康づくり”に役立つ献立集を、『食』の市民ボランティアである食育指導員様のご協力を得て作成しました。ご活用いただければ幸いです。

上京保健センター長 大橋 明

発行 上京区役所保健部健康づくり推進課
(上京保健センター)

TEL 075-432-3221

京都市印刷物第233135号