



# 「自炊のススメ」 レシピ編

平成25年度「大学生の食育プロジェクト」

仙台市健康福祉局保健衛生部健康増進課



## レシピの見方

レシピの料理は、主食・主菜・副菜のどれにあたるのか、下の図のように3色の図で示しています。

ほかの色の料理を組み合わせると、バランスのよい献立ができます。  
コンビニやスーパーでお惣菜を買うときなども、参考にしね。



# CONTENTS

## 初級

ほうれん草のお浸し  
もやしのナムル  
わかめときゅうりの酢の物  
きゅうりの簡単浅漬け  
鶏ささみのチーズ焼き  
フライパンで蒸し野菜サラダ

## 保存食材を活用！

レトルトカレーdeカレードリア  
スパゲティソースdeスープ  
根菜たっぷりごまみそスープ

## 中級

照り焼きチキン  
ポテトサラダ  
きんぴらごぼう  
うーめん汁  
豆腐のサラダ

## 上級

宮城の郷土料理に挑戦！「おくずかけ」



# ほうれん草のお浸し

副菜

初級



エネルギー 30kcal

塩分 1 g

食物繊維 2.2 g

## ポイント

ほうれん草の葉先と根元では、火のとおり方が違うので、根元から投入して仕上がりを均一にする。ゆで過ぎに注意。その後冷たい水にさらして火の通りを止める。

## 材料（1人分）

ほうれん草 80 g  
しょうゆ 小さじ1 1/3~1/2  
かつお節 少々

## 作り方

- ①ほうれん草はよく洗う。
- ②鍋に湯をたっぷり沸かしたら、根元から入れてゆで、水に取り出す。
- ③手で水気を絞り、3 cm程の長さに切り、しょうゆ・かつお節を混ぜる。

参考⇒ガイド編14ページ①野菜のゆで方とその後の調理

# もやしのナムル

副菜

初級



エネルギー 62kcal

塩分 0.8g

食物繊維 1.6g

## ポイント

ナムルというと塩だけで味付けすることが多いようですが、砂糖をひとつまみ入れるとうまみが増します。

## 材料（1人分）

もやし	70g
A	(
ねぎみじん切り	小さじ1
にんにくみじん切り	少々
塩	小さじ1/6
一味唐辛子	少々
砂糖	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
ごま	少々

## 作り方

- ①もやしを洗い、器に入れてラップをし、電子レンジで1分30秒加熱し、冷ます。
- ②もやしの水を切る。
- ③Aの調味料をもやしと混ぜ、盛り付けてごまをふる。

参考⇒ガイド編20ページ⑭電子レンジの使い方



## わかめときゅうりの酢の物

副菜

初級



エネルギー 30kcal

塩分 0.7g

食物繊維 1.1g

### ポイント

きゅうりは、塩を混ぜたあと水気はきちんと力をいれて絞る。そうしないと、味付けをした時にきゅうりの水気が出て味が薄くなってしまう。

塩をするのは大事なプロセスだよ。

### 材料

きゅうり	1/2本
塩	少々
わかめ (もどして)	20g (即席わかめなら2g)
A	{ 酢 小さじ2
	{ 砂糖 小さじ1 1/2
	{ 塩 少々
しょうが (なくてもOK)	少々

### 作り方

- ①きゅうりは小口切りにし、塩を少々混ぜ合わせてしんなりしたら水気を絞る。
- ②わかめは一口大に切り、Aの調味料を混ぜ合わせたら、きゅうりとわかめを加え混ぜる。
- ③器に盛り付け、しょうがのせん切りをのせる。

## きゅうりの簡単浅漬け

副菜

初級



(きゅうり1本分あたり)

エネルギー 40kcal

塩分 0.5g

食物繊維 1.0g

### ポイント

ビニール袋を使って出来る野菜の一品です。  
※ビンがなければ、包丁を横にして当て上からつぶす。  
ドレッシングの量はお好みで。

### 材料

きゅうり 2本  
塩 ひとつまみ

### ドレッシング

しょうゆ 小さじ1  
酢 小さじ1/2  
ごま油 少々

### 作り方

- ①きゅうりのへたを切り、4等分にする。
- ②ビニール袋に入れ、何かのビンで軽くたたいて砕く※
- ③そのまま袋の中に塩をふり入れ、軽く混ぜる。5分ほど冷蔵庫に入れておく。
- ④ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、袋の中へ。きゅうりを和えて出来上がり。



# 鶏ささみのチーズ焼き

主菜

初級



(1人分あたり)

エネルギー 183kcal

塩分 1.1g

食物繊維 0,2g

## ポイント

ささみにきちんと火が通るように、フタをして焼きましょう。

火を止めてから少しおくとパリパリになりやすいです。

## 材料 (2人分)

鶏ささみ	3本 (約150g)
しその葉	2枚
とろけるチーズ	2枚
塩・こしょう	ひと振り
油	小さじ2杯

## 作り方

- ① ささみに塩・こしょうを軽くまぶし、4等分 (ささみが小さければ3等分) に切る。
- ② しそとチーズは、ささみの大きさに合わせて好きな大きさに切る。
- ③ ささみの上にしそをのせ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ④ フライパンに油をしき、弱火にする。ささみをゆっくり並べ、フタをして焼く。
- ⑤ 焦げ目がついて、チーズがパリパリになったらできあがり。



# フライパンで蒸し野菜サラダ

副菜

初級



エネルギー 121kcal  
塩分 1.4g  
食物繊維 2.5g

## ポイント

フライパン1つで作れます。  
めんつゆをコンソメに替えて、水を多めに  
して煮込めば野菜スープに！

## 材料（1人分）

キャベツ 1枚 (60g)  
にんじん 1/6本 (15g)  
じゃがいも 1/3個 (30g)  
さやいんげん 3本  
ウィンナーソーセージ 1本

## A

めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ2  
おろししょうが 小さじ1 (5g)

## 作り方

- ①キャベツはくし型に切る。にんじん・じゃがいもは、8mm厚さの輪切りにする。
- ②フライパンに①とオクラ・ウィンナーを重ねないように並べる。材料がかぶるくらいの水を入れ、フタをし、中火から弱火でやわらかくなるまで蒸す（5～6分程度）。火が通ったものから先に取り出す。
- ③皿に盛り付けて、混ぜたAをかける。

# 照り焼きチキン

主菜

中級



エネルギー 290kcal

塩分 1.7g

食物繊維 0g

## ポイント

家にある調味料で「照り焼きだれ」ができます。

まぶす→焼く→からめる で簡単！

## 材料（1人分）

鶏肉（むねorもも）	80g
A 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1/2
片栗粉	鶏肉にまぶす程度
油	小さじ1

## 作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②Aの材料を混ぜておく。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を並べ、ふたをして焼く。
- ⑤いったん火を弱め、混ぜておいたAを加え、からめて出来上がり。



# ポテトサラダ

副菜

中級



エネルギー 254kcal

塩分 1.3g

食物繊維 2.5g

## ポイント

ゆでたじゃがいもは味付けをする前に冷ましておくこと。  
熱いままだと、マヨネーズが分離してしまいます。

## 材料（1人分）

じゃがいも	1個
にんじん	20g
きゅうり	1/4本
塩	少々
ハム	1枚
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1と1/4

## 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、芽を取り、一口大に切ったら水にさらす。にんじんは小さめの角切りにする。
- 2 鍋にじゃがいも、にんじんを入れ、かぶるくらいの水を入れたら火にかけ、沸騰後弱火にし、やわらかくなるまで煮る。
- 3 煮えたら水を切り、再び鍋にもどし、弱火にかけて水気を飛ばしたら、塩・こしょう各少々を混ぜて、冷ます。
- 4 きゅうりは小口切りにし、塩少々を混ぜ、しんなりさせたら水気を絞る。ハムはせん切り。
- 5 じゃがいも・にんじん・きゅうり・ハムを混ぜ、マヨネーズを加えて混ぜる。味をみて、塩・こしょうで味をととのえる。

参考⇒ガイド編12ページ⑩野菜の下処理の仕方

# きんぴらごぼう

副菜

中級



エネルギー 95kcal  
塩分 0.9g  
食物繊維 3.2g

## ポイント

ごぼうを切った後水にさらすのは、食べた時に渋みを感じる「アク」を取るため。このひと手間が美味しくなるポイント。でも、長くつけすぎると水っぽくなるので、炒める前にさっとアク抜きしましょう。

## 材料（1人分）

ごぼう	50g
にんじん	10g
唐辛子	1/4本
(なければ七味唐辛子少々)	
ごま油	小さじ1
A	{
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1

## 作り方

- ①ごぼうは、皮をこそげ取り、ささがきにし、水にさらし、炒める直前に水気を切る。にんじんは長さ3cmくらいのせん切り。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、中火で、ごぼうを入れて炒める。にんじんと唐辛子を加えてさらに炒める。
- ③いったん火を止め、Aを加えて混ぜたら、再び中火にかけ、汁気を飛ばしながら炒める。

参考⇒ガイド編12ページ⑩野菜の下処理の仕方



# うーめん汁

主食

主菜

副菜



中級

## 材料（1人分）

うーめん	1/2束
玉ねぎ	1/4個
大根	1cm程度
にんじん	1cm程度
白菜	1枚
ねぎ	1/4本
鶏肉 か豚肉	30g
（ソーセージ, ハムでも可）	
油	大さじ1杯
卵	1個
わかめ（あれば）	1g
めんつゆ	大さじ2

## 作り方

- ①玉ねぎは薄切り, 大根・にんじんはいちょう切り, 白菜はざく切り, ねぎは斜め切りにする。肉類は一口大に切る。
- ②うーめんは固めにゆでて（沸騰したたっぷりのお湯で2分くらい）、冷水で洗う。
- ③なべに油を熱し, 玉ねぎ・大根・にんじん・肉類を炒める。
- ④全体に火が通ったら, 材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。具が柔らかくなったらめんつゆとうーめんを入れる。さらに沸騰したら, 白菜・ねぎを入れ, 味見し, 薄かったらめんつゆを足す。
- ⑤味が整ったらわかめと溶き卵を加える。卵が固まったら完成。

エネルギー 481kcal  
塩分 4.1g  
食物繊維 5.5g

## ポイント

家にある余った野菜や肉で作れて, しかも簡単!  
うーめんは, 宮城県白石市の名産です。

参考⇒ガイド編6ページ⑥麺をゆでてみよう

# 豆腐のサラダ

主菜

副菜

中級



(1人分あたり)

エネルギー 165kcal

塩分 1.0g

食物繊維 1.1g

## ポイント

豆腐は使い道によって、余計な水分を抜いて使うことがあります。重しをして時間をかけて行なう方法もありますが、電子レンジを使うと手早く出来ます。

## 材料 (2人分)

木綿豆腐	200g
ツナ缶	小1缶
きゅうり	1/2本
すりごま(白)	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
ごま油	少々

## 作り方

- ① **豆腐の水きり**をする。豆腐は、2枚重ねたペーパータオルで包んで皿にのせ、電子レンジで約2分加熱する。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして、塩少々をふり、しんなりしたら水を絞る。ツナ缶は油を切っておく。
- ③ ボウルに豆腐・すりごま・マヨネーズ・しょうゆ・塩・こしょう・ごま油を入れ、豆腐をくずしながら混ぜ合わせ、きゅうり・ツナ缶を加えてあえる。



# レトルトカレーdeカレードリア



エネルギー 598kcal  
塩分 3.7g  
食物繊維 0.4g

## ポイント

レトルトカレーを利用して、アツアツの一品に。ご飯は炊きたても冷凍をチンしてもOKですよ。

主食

主菜

保存食材を活用！

## 材料（2人分）

ごはん	茶碗2 膳分
卵	1個
レトルトカレー	1袋
ウスターソース	大さじ1
チーズ	お好みの量

## 作り方

- ①ボウルに温かいご飯を入れる。そこに卵を割り入れ、混ぜる。
- ②レトルトカレーとウスターソースを加えて混ぜる。
- ③耐熱容器を水で濡らし、②を2等分して盛り、チーズをのせる。
- ④オーブントースターでチーズが溶けて焦げ目がつくまで焼く。

## スパゲティソースdeスープ



エネルギー 311kcal  
塩分 2.5g  
食物繊維 5.6g

### ポイント

カルボナーラソースを利用したボリュームのあるスープです。野菜は、ほかにキャベツや玉ねぎなどあるものでOK。

牛乳を加えたら沸騰させないように注意。

### 副菜

保存食材を活用！

### 材料（2人分）

カルボナーラソース	1袋(280g)
じゃがいも	2個
ブロッコリー	1/2株
人参	小1本
水	200ml
牛乳	200ml

### 作り方

- ①じゃがいもは芽を取って皮をむき、小さめのさいの目に切る。
- ②ブロッコリーは小さい房に分ける。人参は皮をむいて小さめのさいの目切り。
- ③鍋に水と切った野菜を入れて、中火で柔らかくなるまで煮込む。
- ④カルボナーラソースと牛乳を入れて煮る。



## 根菜たっぷりごまみそスープ



エネルギー 182kcal

塩分 3g

食物繊維 5.4g

### ポイント

買い置きできる根菜類を使った、食物繊維たっぷりの汁物です。

味噌とすりごまを入れたら、ごまの香りを残すため、煮込み過ぎないようにしましょう。

副菜

保存食材を活用！

### 材料（2人分）

大根	2cm程度
人参	1/3本
ごぼう	10cm程度
油揚げ	1/2枚
水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
味噌	大さじ1 1/2
すりごま(白)	大さじ2

### 作り方

- ①大根・人参はいちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらす。
- ②油揚げは短冊切りにし、ざるにいれて熱湯をかけ油を落とす。
- ③鍋に水と切った野菜、油揚げ、スープの素を入れて煮込む。
- ④柔らかくなったら火を止め、味噌を溶き入れる。すりごまも入れてひと煮立ちさせる。

# 宮城の郷土料理に挑戦！「おくずかけ」①

主食

主菜

副菜

上級



片栗粉などでとろみをつけたしょうゆ味の汁に、宮城の特産品であるうーめんや、野菜、豆麩、油揚げなどを入れて煮込んだもので、「精進料理」としておもにお盆やお彼岸によく食べられます。

地域や家庭ごとに、味付けや具に変化があります。

材料（作りやすい分量 約4～5人分）

うーめん	1束
里芋（じゃがいもでも可）	100g
油あげ	1/2枚
豆麩	約20個
絹ごし豆腐	150g
にんじん	50g
大根	50g
こんにゃく	50g
干ししいたけ	4枚
さやいんげん	適量

だし汁	5カップ
しょうゆ	大さじ2と1/2
酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
塩	少々

めんとつゆで代用  
できます

水溶き片栗粉

片栗粉	小さじ2と1/2
水	1/4カップ



## 宮城の郷土料理に挑戦！「おくずかけ」②

### 作り方

- ① うーめんをゆでて、冷水で洗いざるに上げておく。
- ② 里芋は半月切り（じゃがいもなら角切り）、にんじん・大根はいちょう切り、さやいんげんは3cmくらいの長さに切る。こんにゃくは3cmくらいの短冊切り。
- ③ 干しいたけは水にもどしてから繊維切り（戻し汁は捨てずに残しておく）
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、3cmくらいの短冊切り。豆麩は水でもどして絞る。豆腐はさいの目切りにする。
- ⑤ なべにだし汁としいたけの戻し汁を入れ、②～③を加えやわらかく煮る。これに油揚げと豆麩を加え、しょうゆ・酒・みりん・塩で味をととのえる。
- ⑥ 味がきまったら、うーめんと豆腐を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火を止める。

（1人分あたり）

エネルギー	212kcal
塩分	1.9g
食物繊維	3.6g

### ポイント

大豆製品、野菜、いもなどが入っていて、バランスがよく、何だかホッとする一品です。  
宮城の郷土料理にぜひ挑戦してみてくださいね。



ぜひ挑戦してみてくださいね！



《作成》平成25年度「大学生の食育プロジェクト」

仙台市健康福祉局保健衛生部 健康増進課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町3丁目7-1

tel 022-214-8198 fax 022-211-1915