

標準計量カップ・スプーンによる重量表 (g)



食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
水あめ・はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
小麦粉(薄力粉)	3	9	110
かたくり粉	3	9	130
パン粉・生パン粉	1	3	40
ベーキングパウダー	4	12	150
粉ゼラチン	3	9	130
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
粉チーズ	2	6	90
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
マヨネーズ	4	12	190
ごま	3	9	120
油・バター	4	12	180
カレー粉	2	6	80
精白米			170

このレシピ集
を作った

金沢区食生活等改善推進委員会
「愛称 ヘルスマイト」

ヘルスマイトは『私たちの健康は、私たちの手で』をスローガンに、食生活・運動・休養を中心とした健康づくりを地域に普及しているボランティアです。横浜市金沢福祉保健センターで実施する養成セミナーを修了すると、入会できます。関心のある方は、下記までお問い合わせください。

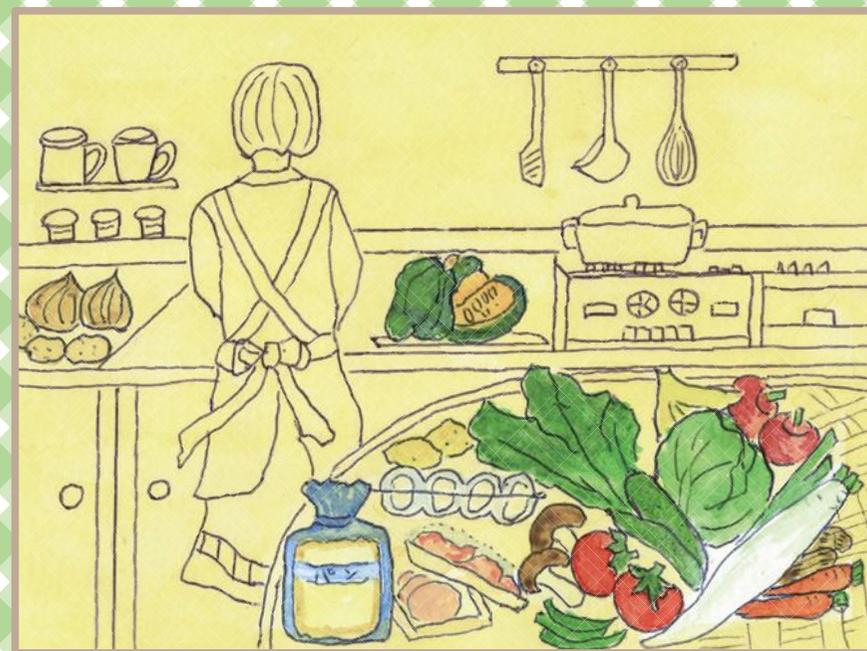
〈問合せ先〉

横浜市金沢福祉保健センター 健康づくり係
横浜市金沢区泥亀2-9-1 電話 045-788-7842
FAX 045-784-4600

令和元年 10月発行
表紙イラスト：荒川 公江

簡単・おいしい みんなのレシピ

～朝食・野菜レシピ～



金沢区ヘルスマイト

じゃがいもの好み焼き風

朝食・ランチ・3時のおやつにも♡

一人分エネルギー:314kcal 塩分:0.6g

朝食



材料 (2人分)	
じゃがいも	200g
にんじん	50g
いんげん	50g
ハム	50g
薄力粉	大さじ6
牛乳	大さじ4
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
青のり	少々
マヨネーズ、ソース等	好みで

A

作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいてせん切りにする。電子レンジ600Wでふわっとラップをして3分加熱する。
- ② にんじんはせん切り、いんげんは斜め細切りにして、電子レンジ600Wでふわっとラップをして2分加熱する。
ハムは半分に切って細切りにする。
- ③ ①、②、A、塩・こしょうをボウルに入れて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の1/2(1人分)を入れ、弱火できつね色になるまで両面を焼く。同様にもう1枚焼く。皿に盛り、青のりをふりかける。

じゃがいもの小判焼

スライサーを使うと簡単!

一人分エネルギー:175kcal 塩分:0.4g

朝食



材料 (2人分)	
じゃがいも	200g
万能ねぎ	20g
小麦粉	大さじ2~3
塩・こしょう	各少々
バター	15g

作り方

- ① じゃがいもは、せん切り用のスライサーか包丁でせん切りにする。
万能ねぎは小口に切り、飾り用に少し取っておく。
- ② ボウルに①を入れて、小麦粉・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
4等分して小判形にまとめる。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、②を入れふたをしてきつね色になるまで2~3分焼き、裏返して2~3分焼く。

ポケットサンド

フライパンで作るホットサンド♪

1枚分エネルギー:339kcal 塩分:2.1g

朝食



材料 (食パン1枚分)	
食パン (6枚切り)	1枚
ほうれん草 (冷凍でも可)	50g
スライスチーズ	1枚
ハム	1枚
バター	10g

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとる。
水気をしっかり絞り、1cm長さに切る。
(電子レンジの場合は、ラップに包み600Wで2~3分加熱する)
- ② 食パン1枚を半分に切り、切り口からみみの方へ、半分の厚さに切り込みを入れ、袋の形にする。(写真A)
※切りにくい場合は、少しトーストするとよい。
- ③ スライスチーズとハムを半分に切り、2等分にした①と共に②にはさむ。(写真B)
- ④ 熱したフライパンに半量のバターを入れ、溶けたら③を入れて焼く。裏返して残りのバターを加え、両面を色良く焼く。(写真C)

【調理中の様子】



写真A



写真B

写真C

バリエーション

ポケットサンドは食べる時にくずれにくく、子どもでも食べやすいです。ゆで卵・ツナ・レタス・きゅうり等好みの食材でアレンジできます。焼かずにそのままでも食べられます。

ゆで卵の作り方

卵は水から入れて、かたゆで卵は沸騰して10分、半熟卵は沸騰して7~8分ゆでれば出来上がり♪

長芋のチーズ焼き

朝食



作り方

- ① 長芋は厚手のビニール袋に入れ、麺棒（なければすりこ木等）でたたいてつぶす。卵・Aを加え、手でもんでよく混ぜる。（写真A）
- ② アルミカップ（または耐熱容器）にハムをしき、①のビニール袋の片方の角を切り、ハムの上に絞る。（写真B）とろけるチーズをのせ、きざんだ万能ねぎを上に乗らす。
- ③ トースターで6～7分加熱し、チーズがとろけ焼き色がつくまで焼く。（魚焼きグリルでも可）

アルミカップに入れてお弁当にも♡

一人分エネルギー：155kcal 塩分：1.2g

材料（2人分）	
長芋	80g
ハム	2枚
卵	1/2個
万能ねぎ	少々
とろけるチーズ	1枚
めんつゆ（3倍濃縮タイプ）	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	各少々

調理中の様子



写真A

写真B

キャベツ・コーンのレンジ蒸し

朝食



電子レンジで手軽に！

一人分エネルギー：62kcal 塩分：0.3g

材料（2人分）	
キャベツ	100g
ツナ缶（ノンオイル）	50g
コーン缶（粒）	25g
ごま油	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ① キャベツを2cm角に切る。ツナ缶・コーン缶は汁をきる。
- ② 耐熱容器に①・Aを入れて混ぜ、ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで2～3分加熱する。

目玉焼きとほうれん草のスープ

朝食



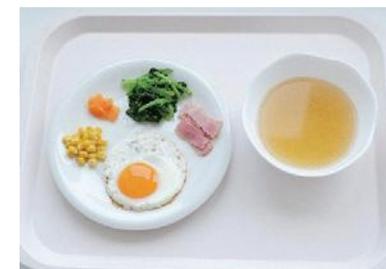
作り方

- ① ほうれん草はラップに包み、電子レンジ600Wで2～3分加熱する。水にとって水気を絞り、3～4cm長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、半熟の目玉焼きを作る。
- ④ 鍋に水・固形スープ・②を入れ、火にかける。にんじんがやわらかくなったらコーンと①を加えて、火を止める。
- ⑤ スープ皿に③を盛り、④を注ぎ入れる。

ごはんにもパンにも合う！

一人分エネルギー：177kcal 塩分：1.4g

材料（2人分）	
卵	2個
ほうれん草	60g
サラダ油	大さじ1/2
固形スープの素	1個
にんじん	10g
ベーコン	10g
コーン缶（粒）	20g
水	300ml



スープの具



目玉焼き用の型を使用するときれいな形に仕上がります。



おにぎりを添えて

バリエーション

ベーコンの代わりに、フランクフルトやウインナーを入れてもおいしいです。ほうれん草は、冷凍のものを使うとより手軽です。

なすとズッキーニのピリ辛丼

ピリっと辛さで食欲増進!

一人分エネルギー:536kcal 塩分:1.4g



主食・主菜

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② なすとズッキーニは8mm 厚さの輪切りにする。
- ③ にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。ポウルにAを合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1とにんにくを入れ中火で熱する。香りがでたら豚肉を炒め、火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油小さじ2を足し、②を入れて炒める。しんなりしたら④を戻し、全体に火が通ったら、Aを加えて強火でさっと炒める。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、その上に⑤を盛り付け、温泉卵と万能ねぎ、糸唐辛子を散らす。

A

材料 (2人分)	
ご飯	300g
なす	中2本 (140g)
ズッキーニ	1/2本 (50g)
豚もも肉	100g
にんにく	1/2片
万能ねぎ	1/2本
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
豆板醤	小さじ1
温泉卵 (またはポーチドエッグ)	2個
糸唐辛子	適宜

温泉卵の作り方

鍋で作る温泉卵

- ① 卵は室温にもどしておく。
- ② 大きめの鍋に80℃の湯を用意し、①を入れふたをして、25~30分おく。

電子レンジで作る温泉卵

- ① 電子レンジ対応のマグカップに卵を割り入れる。(口の狭い容器でも可)
- ② 卵黄をつまようじで一刺しし、卵がかぶる位の水を注ぎ、電子レンジ600Wで30秒~1分加熱する。卵白に火が通ったら湯を捨てる。

ポーチドエッグの作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、酢大さじ2を入れる。器に割り入れた卵を弱めに沸騰した湯の中に落とし、2分30秒待って半熟卵を作る。
- ② 水に浸してお酢臭さを取り、水気をきる。



えのきだけのシュウマイ

シュウマイの皮を使わなくても出来る!

一人分エネルギー:238kcal 塩分:0.8g



主菜

作り方

- ① えのきだけは根元をつけたまま、頭から5mm幅に切り、根元は捨てる。
- ② しょうがはすりおろし、卵は溶いておく。
- ③ ポウルに合い挽き肉と①を入れ、Aを上から順に加え、粘りが出るまでよく練り混ぜ、10等分にする。
- ④ バットに片栗粉を茶こして振り、③に1つずつ片栗粉をまぶし、団子状に形を整える。
- ⑤ 蒸し器に、ざっくりと切ったキャベツやレタス等の野菜をしき、④を間隔をあけて並べる。蒸気の上がった蒸し器で12~13分蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったたら下にしいた野菜ごと器に盛り、シュウマイをのせ、好みで練り辛子としょうゆを添える。

A

材料 (2人分)	
合い挽き肉	120g
えのきだけ	1袋 (100g)
片栗粉	適量
しょうが	1/2片
卵	1/4個
塩	少々
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
キャベツ または レタス等	適宜
しょうゆ・ 練り辛子	適宜

蒸し器がなくてもOK! 手軽な作り方

電子レンジで作る

耐熱皿に野菜をしき、シュウマイを間隔をあけて並べる。ラップをふわっとかけて、電子レンジ600Wで12~15分加熱する。

フライパンで作る

フライパンに2cm程度水を入れる。蒸し台(水が入らない深さの皿でも可)を置き、クッキングシートをしく。その上に野菜をのせ、シュウマイを並べ火にかける。沸騰したらふたをして中火で12~13分蒸す。

釜利谷地区 おすすめレシピ

鮭とブロッコリーのマスタードマヨ炒め 彩りよく食欲をそそる

一人分エネルギー:337kcal 塩分:0.9g

主菜



材料 (2人分)	
生鮭	2切れ (140g)
酒	小さじ1
塩・こしょう	各少々
ブロッコリー	1/2 株 (200g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
にんじん	小 1/2 本 (30g)
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
粒マスタード	10g
マヨネーズ	20g
レモン	1/2 個

作り方

- ① 生鮭は3~4cm幅に切り、酒・塩・こしょうをする。
- ② ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は皮を切り落とし乱切りにし、にんじんは薄い輪切りにする。熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- ③ 玉ねぎは乱切りにする。鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油の半量を熱し、鮭を入れ両面を焼き、皿に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに残りのサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんじん・ブロッコリーの順に炒め、火が通ったら④を戻しAで味付けする。食べる時にレモンを絞る。

A {

ヘルスマイト 活動のようす

ヘルスマイトは、子どもから高齢者までを対象に、地域で健康づくりをテーマに活動するボランティアです。自分や家族の食生活や健康づくり、地域での仲間づくりにつながる活動をしています。



区民まつりで
野菜 350g あてクイズ



親子の料理教室



毎月楽しく
ウォーキング

六浦西地区 おすすめレシピ

野菜の天津

主婦の味方もやしと卵を使って簡単調理!

一人分エネルギー:237kcal 塩分:2.1g

主菜



材料 (2人分)	
もやし	200g
しめじ	1パック (150g)
長ねぎ	1/2 本 (50g)
パプリカ	1/4 個 (70g)
卵	3個
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1
ポン酢	大さじ2
中華だし	小さじ1
水	80ml
片栗粉	小さじ2

A {

作り方

- ① もやしは洗いザルにあげる。しめじは石づきを切り小房に分ける。長ねぎは斜め薄切り、パプリカは細切りにする。
- ② ポウルにAを合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油の半量を熱し、①を炒めて皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残りのサラダ油を熱し、よく溶いた卵を流し入れ半熟状に焼いて③の上に乗せる。
- ⑤ ②をよく混ぜフライパンに入れ、弱火で混ぜながら、とろみをつけ、④の上にかける。

里芋の和風サラダ

里芋のネバネバ感とじゃこのカリカリ感が楽しい♪

一人分エネルギー:121kcal 塩分:0.6g

副菜



材料 (2人分)	
里芋 (正味)	200g
ちりめんじゃこ	20g
サラダ油	小さじ1
カイワレ大根	1/2 パック
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
もみのり・ごま等	好みで

A {

作り方

- ① 里芋は洗い、濡れたまま耐熱容器に入れふわっとラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。取り出して上下を返して2分加熱する。熱いうちに皮をむき、フォークで粗く潰す。
- ② カイワレ大根は根元を切り落とし、3等分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ちりめんじゃこをカリカリにする。熱いうちにAを合わせる。①と混ぜ合わせ、器に盛って②を散らす。

彩りキャベツのスープ煮

ゴロッとキャベツのやさしい味

一人分エネルギー:141kcal 塩分:1.7g

副菜



材料 (2人分)	
キャベツ	1/4 個 (250g)
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
ピーマン	1/2 個 (20g)
赤ピーマン	1/2 個 (20g)
固形スープの素	1 個
水	3カップ
ベーコン	4 枚 (40g)
黒こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは芯付きのまま半分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①・水・固形スープの素を入れて火にかける。煮立ったら中火で25分煮込む。
- ③ ピーマン(青・赤)は細切りにし、②に加えてさっと煮る。
- ④ ベーコンは2cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで焼く。
- ⑤ 器に③を盛り付け、ベーコンを散らし、黒こしょうを振る。

小松菜と厚揚げの香味炒め

しょうがが味の決め手!

一人分エネルギー:240kcal 塩分:0.4g

副菜



材料 (2人分)	
厚揚げ	120g
小松菜	120g
しめじ	60g
赤ピーマン	20g
にんにく	1片
しょうが	1片
豆板醤	小さじ1/4
ごま油	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① 小松菜は根元を切り、5cm長さに切る。赤ピーマンは細切り、しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② にんにく・しょうがは細切りにする。
- ③ 厚揚げは熱湯をかけて、キッチンペーパーで水気を取り8等分に切る。
- ④ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②と豆板醤を炒める。香りが立ったら③を加え、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④に小松菜の茎・しめじ・小松菜の葉・赤ピーマンの順に加え、さっと炒める。全体になじんだら鍋肌から酒・しょうゆを加えて炒め合わせる。

かぼちゃ・豆・セロリのスープ

具たくさん食べるスープ♪

一人分エネルギー:186kcal 塩分:1.8g

副菜



材料 (2人分)	
かぼちゃ (冷凍でも可)	200g
セロリ	2/3 本 (100g)
ミックスビーンズ	1 缶 (120g)
固形スープの素	1 個
水	2カップ

作り方

- ① かぼちゃは1.5cm角に切る。セロリは筋を取り1cm角に切る。
- ② 鍋に水と固形スープの素を入れ、火にかける。煮立ったらセロリとかぼちゃを入れふたをして、やわらかくなるまで煮る。(途中沸騰したら、ふたをずらす)
- ③ ②にミックスビーンズを加えて、ひと煮立ちさせる。

ヘルスメイトの活動について

活動地区の
分布図



金沢区ヘルスメイトは、昭和40年から区内14の地区で、食育講座やウォーキング等の活動をしてきました。

今回は、各地区のおすすめレシピを紹介しています。朝ごはん向け・野菜たっぷりテーマに、「簡単」「おいしく」「家計にやさしい」レシピを選びました。

皆様の参考になればと思います。