

身近な食材で
おいしく
クッキング



金沢区ヘルスメイト

ツナ缶で炊き込みご飯

～ツナと塩昆布で旨みたっぷり～



一人分 エネルギー:406kcal 塩分:1.2g

材料（2人分）

	米	1合
A	ツナ缶（オイル漬）	1缶（70g）
	塩こんぶ	5g
	ミックスベジタブル	40g
B	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうが・大葉	適宜

作り方

- 炊飯器に洗った米とBを入れ、1合の目盛りまで水を加え混ぜる。
- ①にA（ツナ缶は汁ごと）を加えて、炊く。
- 炊き上がったら混ぜ合わせ、好みでせん切りのしょうが・大葉を上のにせる。

さば味噌煮缶でコロッケ ～カレー風味でさばのくさみを取ります～

一人分 エネルギー:498kcal 塩分:0.7g



カレー粉は好みで量の調節を

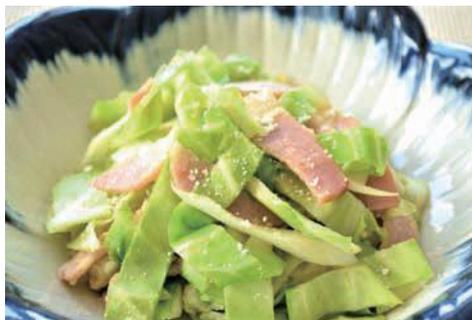
材料（2人分）

さば味噌煮缶	1/2缶（75g）
じゃがいも	2個（200g）
玉ねぎ	1/5個（40g）
卵	1個
黒こしょう	少々
カレー粉	大さじ1/2
小麦粉	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- じゃがいもは丸ごとラップをして、電子レンジ600Wで約3～4分やわらかくなるまで加熱し、熱いうちに皮をむいてつぶす。（加熱時間は大きさにより調節する）
- 玉ねぎは5mm角に切り耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ボウルに①・②・さば缶（汁は入れない）・卵の半量・カレー粉・黒こしょうを入れて混ぜ合わせ、粗熱を取る。
- 4等分して形を整え、小麦粉・残りの卵・パン粉の順に衣をつける。
- フライパンに多めの油（1cm位）を入れ、色よく揚げ焼きにする。

キャベツとベーコン炒めのおから和え ～意外な組み合わせ～



一人分 エネルギー:110kcal 塩分:1.5g

材料 (2人分)

キャベツ	2枚 (150g)
ベーコン	2枚 (30g)
おからパウダー	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
酒	大さじ1

A

作り方

- ① キャベツとベーコンは、1cm幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れ中火で炒め、焼き色がついたらキャベツを加える。しんなりしたらAを加え、おからパウダーを加えてさっと混ぜ合わせる。

おからパウダーとは

豆乳を絞った後に残る“おから”を乾燥させて粉末にしたもので、生のおからよりも日持ちがします。手軽に食物繊維や植物性たんぱく質が摂れ、お料理だけでなくお菓子づくりにも使えます。スーパーマーケットの豆腐売り場で売られています。

ピーマンの辛子明太子和え

～ピーマンの食感がポイント～



一人分 エネルギー:21kcal 塩分:0.6g

材料 (2人分)

ピーマン	3個 (90g)
辛子明太子	1/3腹 (20g)

たらこでもOK

作り方

- ① ピーマンは太めのせん切りにし、さっとゆでて水気をきり、冷ます。(電子レンジ600Wで1~2分加熱でも可)
- ② ほぐした明太子と①を和える。

しゃぶしゃぶ豚肉のソース和え

～どんな野菜とも相性◎～

一人分 エネルギー:248kcal 塩分:2.2g



材料（2人分）

豚ロース肉 しゃぶしゃぶ用	140g
玉ねぎ	2/3個（140g）
にんじん	1/2本（70g）
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
付け合わせ野菜 もやし、レタス、ブロッコリー等	

A

作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切りにし、ボウルに入れてAで和える。
- ② 食べやすい大きさに切った豚肉をゆでる。
- ③ ①に②を加えて、よく混ぜる。好みの付け合わせ野菜と彩りよく盛りつける。

きゅうりと根菜のごまマヨサラダ～手作りドレッシングでおいしく～

一人分 エネルギー:236kcal 塩分:1.3g



材料（2人分）

きゅうり	1本（100g）
塩	小さじ1/6
れんこん	1/3節（50g）
にんじん	1/5本（30g）
ハム	2枚（40g）
いりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
練りごま	大さじ1
ねりがらし	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

A

作り方

- ① きゅうりは斜め薄切りにして、塩を振って軽くもみ、キッチンペーパーに包んで水気を取る。ハムは5mm幅に切る。
- ② れんこんはうすい半月切り、にんじんはせん切りにし、さっとゆでて水気をきる。
- ③ ボウルにAを合わせ、①・②と和える。

一人分 エネルギー:405kcal 塩分:3.3g



材料 (2人分)

卵	2個
ベーコン	3枚 (45g)
小松菜	3株 (100g)
にんにく	1片
パプリカ (赤・黄)	各 1/4個 (30g)
しめじ (小)	1/2パック (30g)
そうめん	2束 (100g)
ごま油	大さじ1
純米酢	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
黒こしょう	適量
純米酢	適宜

作り方

- ① ベーコンは1.5cm幅、小松菜は5cm長さに切る。パプリカはうす切りに、しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに裂く。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、強めの中火にして卵を割り入れ、縁に焼き色がつく程度の目玉焼きにして、取り出す。
- ③ ②のフライパンに、①を入れて火が通るまで炒める。
- ④ そうめんをゆで、水気をきり、ボウルに入れて手早くAを回しかけて、③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛って②をのせる。好みに酢をかけてもよい。

A {

減塩の方法

減塩の基本は、「薄味に慣れる」ことです。

- ・だしをしっかり取り、塩分を多く含む調味料を多用しない
- ・レモンやすだちなどかんきつ類の果汁、酢などを利用する
- ・こしょうなどの香辛料を利用する
- ・大葉やみょうが、ハーブなどの香味野菜を活用する
- ・醤油やソースは「かける」のではなく、小皿に入れて「つけて食べる」

減塩の習慣は、高血圧をはじめとする様々な生活習慣病の予防になります。

三種の野菜の胡麻和え

～野菜は冷蔵庫にあるものでOK～



一人分 エネルギー:68kcal 塩分:1.0g

材料 (2人分)

ほうれん草	1/2束 (100g)
春菊	1/4束 (50g)
水菜	1株 (20g)
白かまぼこ	25g
白すりごま	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2

A

作り方

- ① 野菜はさっとゆでて水にとり、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② かまぼこは、細切りにする。
- ③ 白ごまと砂糖を混ぜ、しょうゆを少しずつ加えてよく混ぜる。
- ④ ①・②を③で和える。

簡単コールスロー

～常備菜におすすめ～



一人分 エネルギー:125kcal 塩分:0.5g

材料 (2人分)

キャベツ	大1枚 (100g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
にんじん	1/4本 (35g)
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2

A

作り方

- ① キャベツはせん切りにする。玉ねぎ・にんじんはせん切りにして、塩でよくもみ、水洗いしてよく絞る。
- ② ①をビニール袋に入れてAを加えてよく混ぜる。キャベツがしんなりするまで、軽く重しをして置いておく。

納豆ごはん

～いつもの納豆ご飯が豪華に～



一人分 エネルギー:610kcal 塩分:2.2g

材料 (2人分)

ご飯	300g
小粒納豆	2パック (90g)
豚ひき肉	200g
長ねぎ	1/2本 (60g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
レタス	4枚 (140g)
しょうが	少々

作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、レタスは細切り、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、塩・こしょうをする。色が変わったなら長ねぎ (2/3量)・納豆・しょうゆを加え、パラパラになるまで炒める。
- ③ ご飯を盛り、レタスと②を盛る。残りの長ねぎとしょうがを上にはらす。

絹豆腐の中華風きのこソースかけ

～充填豆腐を使って～



充填豆腐

一人分 エネルギー:274kcal 塩分:1.6g

材料 (2人分)

充填豆腐	2パック (300g)
豚こま切れ肉	100g
エリンギ	1パック (100g)
長ねぎ	3cm (10g)
しょうが	1片
サラダ油	大さじ1/2
水	100ml
オイスターソース	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
甜麺醤または味噌	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は細かくきざむ。エリンギは粗めのみじん切り、長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、豆腐をパックごと5分湯煎する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火でしょうが・長ねぎのみじん切りを炒める。香りが出たら豚肉を加え、色が変わったならエリンギを加える。火が通ったら混ぜ合わせたAを加え、とろみがついたらごま油を回しかける。
- ④ 器に②を盛り (熱いので注意)、③を上からかける。

A

ごぼうと鶏肉の彩り炒め

～彩り・食感豊かなひと皿～

一人分 エネルギー:289kcal 塩分:1.5g



作り方

- ① ごぼうはよく洗ってから麺棒でたたいて3cm長さに切り、鶏もも肉は大きめの一口大に切る。
- ② パプリカ・ピーマンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうを炒める。油がまわったら鶏肉を加えて炒め、焼き色が付いたらAを加える。火を弱めて蓋をして、ごぼうがやわらかくなるまで蒸し煮にする。
- ④ ②・しょうゆ・みりんを加えてさっと炒め、ごま油を回しかけて火を止める。

A

材料（2人分）

ごぼう	1本（150g）
鶏もも肉	150g
パプリカ （赤・黄）	各1/3個 （40g）
ピーマン	小1個（20g）
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1

チーズ入りはんぺんしんじょう

～包丁・まな板なしで作れる～

一人分 エネルギー:111kcal 塩分:1.0g



作り方

- ① はんぺんと酒をビニール袋に入れて手でつぶし、ちぎったのりとチーズを加えてさっくり混ぜる。
- ② 手を水で濡らし、①を一口大に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で②を焼き色がつくまで焼く。

材料（2人分）

はんぺん（大判）	1枚（110g）
ミックスチーズ	15g
焼きのり	1/4帖
酒	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2

チーズは、溶けるタイプのものがおすすめ

大葉とチーズ入りミルフィーユ豚カツ ～薄切り肉で食べやすい～

一人分 エネルギー:472kcal 塩分:1.2g



材料（2人分）

豚薄切り肉	6枚（180g）
塩・こしょう	少々
大葉	4枚
スライスチーズ	2枚
小麦粉	適量
卵	1/3個
パン粉	適量
サラダ油	適量

梅干しやキムチを挟んでもおいしい

作り方

- ① 豚肉を広げて塩こしょうをする。チーズは半分に切る。
- ② 豚肉1枚の上に大葉1枚とチーズ1/2枚をのせる。これをもう1回くり返し重ね、最後に豚肉1枚をのせる。これをもう1組作り、小麦粉・溶き卵・パン粉の順にまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②を揚げ焼きにする。

枝豆とじゃこの炊き込みご飯

～手軽にできる炊き込みご飯～

一人分 エネルギー:340kcal 塩分 1.2g



材料（茶碗2～3杯分）

米	1合
枝豆（ゆで）	60g（正味）
ちりめんじゃこ	10g
昆布	3cm角
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1と1/2

A

枝豆は冷凍を使うと、より手軽です

作り方

- ① 枝豆はさやから出し、薄皮を取り除く。
- ② 炊飯器に洗った米とAを入れ、1合の目盛りまで水を加える。ちりめんじゃこも加えて軽く混ぜて炊く。
- ③ 炊き上がったら枝豆を加えて混ぜる。

野菜たっぷりキーマカレー ~1/2日分以上の野菜が摂れます~

一人分 エネルギー:600kcal 塩分 2.1g



ガラムマサラを仕上げに加えると、より本格的な味に

作り方

- ① にんにく・しょうがはすりおろし、それ以外の野菜はみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにく・しょうがを炒める。香りが出たら、ひき肉を加えて色が変わるまで中火で炒める。
- ③ 玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ
なす・にんじんを加えて炒める。
- ④ 野菜全体に油が回ったら、Aを加えて煮る。煮立ったらBを加えてふたをして、5分ほど煮込む。
- ⑤ 火を止めて、カレールーを割り入れて弱火で5分ほど煮込み、バターを加えて火を止める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかけて枝豆を散らす。

材料 (2人分)

ごはん	300g
豚ひき肉	120g
玉ねぎ	1/2個(100g)
ピーマン	1個(30g)
ズッキーニ	1/2本(50g)
なす	1/2本(50g)
にんじん	1/4本(35g)
にんにく	1片
しょうが	1片
オリーブオイル	大さじ1と1/4
カットトマト缶	1/2缶(200g)
水	80ml
赤ワイン	20ml
しょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
カレールー	1かけ(25g)
バター	小さじ1(4g)
枝豆	適宜

野菜は一日350g以上食べましょう

厚生労働省の「健康日本21」では、生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための目標の一つとして、「野菜を一日350g以上食べること」を掲げています。生野菜、サラダ、炒め物、煮物、汁物など色々な調理法で、毎食野菜料理を食べるようにしましょう。



一人分 エネルギー:412kcal 塩分:1.6g

材料 (2人分)

豚バラ肉	150g
ニラ	1束 (100g)
卵	2個
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
おろしにんにく	適宜
ごま油	小さじ1

A

好みで季節の野菜を加えても OK

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に、ニラは3cm長さに切る。
- ② フライパンに油の半量を熱し、溶いた卵を流し入れ、半熟に炒めて器に取り出す。
- ③ フライパンに残りの油を加えて熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、Aを加える。全体になじんだら、②・ニラを加えて火を通す。
- ④ ごま油を回しかけて、火を止める。

金沢区食生活等改善推進員の活動

活動地区の分布図



金沢区ヘルスマイト（愛称）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、「身近な食材でおいしくクッキング」をテーマに、どこでも手に入る食材を使用して【簡単で・おいしく・家計にやさしい】レシピを集めました。

野菜の保存方法



金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

常温 冷暗所 (1~15℃)

じゃがいも
(光に当てない)

さつまいも
(新聞紙で包む)

なす
(ポリ袋に入れる)

白菜
(新聞紙で包み立てる)

たまねぎ

ニンニク
(ネットやカゴに入れて吊るす)

冷蔵庫
冷蔵室 (2~5℃)

しいたけ、しめじなど
きのこ類
(石づきをつけたまま
キッチンペーパーで包み
ポリ袋に入れる)

えのきたけ
(開封しない)

野菜室 (3~7℃)

白菜、大根
(カットしたものはラップ
で包みポリ袋に入れる)

かぶ
(葉と根に切り分けて
キッチンペーパーで
包みポリ袋に入れる)

ねぎ
(3等分にカットし、
水で温めたキッチン
ペーパーで包み保
存袋に入れる)

キャベツ、レタス
(カットしたものはラップ
で包みポリ袋に入れて
切り口を下にする)

トマト
(ヘタを下にして
ポリ袋に入れる。
冷やしすぎに注意)

キヌサヤ
(温めたキッチン
ペーパーで包み
保存容器に入れる)

かぼちゃ
(カットしたものは
種とワタを取り、
ラップで包む)

にんじん、きゅうり、ピーマン
(水分もふき取り、
ポリ袋に入れる)

ほうれん草、小松菜
(温めたキッチンペーパー
で包みポリ袋に入れて立てる)

冷凍室 ~冷凍におすすめの野菜~
冷凍によりおいしく簡単に調理できます。
小松菜・ほうれん草・きのこ類 → 5cm長さ
に切って冷凍。解凍せずにそのまま使用可。
なす → 丸ごとビニール袋に入れて冷凍。
水に1分浸けて解凍。しっとり食感になる。

このレシピ集
を作った

金沢区食生活等改善推進委員会について 「愛称 ヘルスメイト」

ヘルスメイトは『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 福祉保健課健康づくり係

横浜市金沢区泥亀 2-9-1 電話 045-788-7842 FAX 045-784-4600

令和3年10月発行 表紙イラスト：荒川 公江