

# お手軽メニュー集

## ～ 四季の献立編 ～

春

夏



秋

冬

地域の高齢者の皆さんが、毎日食事をおいしく食べ、いきいきと元気な生活を送ることができるよう、簡単・おいしい・食べやすい・バランスのとれた献立を紹介しています。「熟年男性料理教室」をきっかけにできた「男性料理グループ」で作っている献立を集めました。

春・夏・秋・冬に分けて、季節の食材や南区の郷土料理等を使った献立を載せています。献立作成の参考にしてください。








南区の食“風土”を考える会  
広島市南区厚生部健康長寿課



# ★メニュー集の見方★

- ◇ 四季の食材を使用し、春の献立（P3～8）、夏の献立（P9～14）、秋の献立（P15～20）、冬の献立（P21～26）を掲載しています。
- ◇ 見開き2ページで一食の組み合わせ例を掲載しています。手に入る食材で「主食」「主菜」「副菜」を変更したり、お好みで「汁物」「お楽しみ」を加えたり減らしたりしてください。
- ◇ 分量は2人分の目安です。（一部作りやすい分量で記載しています。）
- ◇ エネルギーと塩分は1人分を表示しています。
- ◇ メニューの前にある記号の意味

	米・パン・麺を使った料理	エネルギー源	} <b>低栄養予防に重要</b>
	肉・魚・卵・大豆製品を使った料理	たんぱく質源	
	野菜・海藻類を使った料理		
	汁物		
	おやつメニュー		

## 健康・長寿のための ★食事のポイント★

毎食3つのお皿を揃えて適量食べましょう  
（主食・主菜・副菜）



# ★計量表示について★

- ◇ 計量カップ 1カップ：200 cc  
\*米専用の計量カップは 180 cc 180 cc 1杯が1合（150g）
- ◇ 計量スプーン 大さじ：15 cc 小さじ：5 cc  
\*用意できない場合は、カレー Spoon、コーヒースプーンで代用可。

1カップ



目安は、ガラスコップの大きさ

大さじ



目安は、カレーライス用スプーンの大きさ

小さじ



目安は、コーヒースプーンの大きさ

- ◇ 計量は、山盛りではなく、すりきりで行います。  
\*液体の場合は、表面張力で盛り上がるまで入れる。

## ★ ★ 調味料 計量カップ・計量スプーンの重量換算表 ★ ★

食品名	単位 g			
	目安量	小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)	1カップ (200 cc) 1合 (180 cc)
片栗粉		3	9	130
顆粒コンソメ		3	9	
きなこ *		2	5	65
ごま		3	9	130
小麦粉		3	9	110
米				160 150
酒		5	15	200 180
砂糖		3	9	130
塩		6	18	
しょうゆ		6	18	240
植物油		4	12	180
酢		5	15	200
だしの素		2	6	
ドレッシング		6	17	
練りがらし		6		
バター		4	12	180
はちみつ		7	21	280
パン粉		1	3	40
ぼん酢しょうゆ *		6	18	240
マヨネーズ		4	12	190
水		5	15	200
みそ		6	18	
みりん		6	18	240
レモン汁		5	15	200

◇ 参考：厚生労働省 国民健康・栄養調査 食品番号表、\*女子栄養大学出版社 調理のためにベーシックデータ

# 春の献立 ①



- ・ごはん
- ・鯖の菜種焼き
- ・新じゃがの煮物
- ・切り干し大根のみそ汁

## 主食

### ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 0ｸﾞﾗﾑ

米 1合 = ごはん約 330g、ごはん茶碗軽く 1杯 (100g) 168 ｷﾛｶﾛﾘｰ

## 主菜

### 鯖の菜種焼き

エネルギー 218 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 0.9ｸﾞﾗﾑ

#### 材料 (2人分)

さわら	2切れ
下味	しょうゆ 小さじ 1/2
	みりん 小さじ 1/2
卵	1個
砂糖	小さじ 1
	塩 少々
三つ葉	1/6束 (5g)
きぬさや	10枚 (40g)
塩	少々

#### 作り方

- ① さわらに下味をふり、10分おく。
- ② 卵を溶き、砂糖と塩を加えて刻んだ三つ葉を入れ、フライパンで半熟の炒り卵をつくる。
- ③ テフロン加工のフライパン (ない場合はフライパンにアルミホイルを敷く) でさわらを身の方から焼く。裏返したら、身の上に炒り卵を乗せて焼く。
- ④ 盛り付けて、塩ゆでしたきぬさやを添える。

魚へんに春と書いて鯖 (さわら) と読み、小さいものをさごしと呼ぶ出世魚です。鯖の代わりに鯛、鮭等の白身魚や鶏肉でもよい。春の風景の菜種畑を思わせる卵がきれいな一品です。



## 新じゃがの煮物

エネルギー 156 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0.9 ｸﾞﾗﾑ

### 材料（2人分）

牛こま切れ	40g	
油	小さじ1	
たまねぎ	1/4 個 (60g)	
じゃがいも	1 個 (120g)	
にんじん	1/4 本 (40g)	
★	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
さやいんげん	4本	

### 作り方

- ① 肉は一口大に、たまねぎはくし切り、じゃがいもは大きめの乱切り、にんじんはじゃがいもより小さめの乱切りにする。さやいんげんは 1/3 等分の斜め切り。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れ、その都度よく炒める。全体に油がなじんだら肉を加え炒める。
- ③ 肉の色が変わったら材料がかぶる位の水を加え、煮立ったらあくを除き、蓋をずらして5分煮る。
- ④ ★とさやいんげんを加え、15～20分煮汁が少し残るくらいに煮る。

春には新たまねぎ、新じゃがが出回ります。  
甘味やうま味が際立つ旬の野菜を楽しみましょう。



## 切り干し大根のみそ汁

エネルギー 40 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 1.1 ｸﾞﾗﾑ

### 材料（2人分）

切り干し大根	3g
水	300 cc
にんじん	20g
油揚げ	1/3 枚
こねぎ	1/2 本
煮干し	2～3匹
みそ	大さじ1

### 作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って鍋に煮干しと水を入れて戻す。
- ② にんじんは3～4cmの長さの干切り、油揚げは短冊切り、こねぎは斜めに干切りにする。
- ③ ①の鍋ににんじん、油揚げを入れて火にかける。沸いたら弱火にして火を通す。
- ④ にんじんが柔らかくなったら火を止め、煮干しを取り出してみそを溶き入れる。
- ⑤ 食べる直前にあたためてこねぎを加えてさっとひと混ぜする。

<食品目安量> たまねぎ 1 個小 100g 中 200g 大 300g、じゃがいも小 100g 中 150g 大 200g  
にんじん 1 本：中 150g 大 250g

# 春の献立 ②



- ・ オムライス
- ・ ほうれん草のツナ和え
- ・ コンソメスープ
- ・ かたくりもち



## オムライス

エネルギー 532 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 1.4 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

米	1合
鶏肉	70g
たまねぎ	1/6個 (35g)
トマト缶 (カット)	35g
顆粒コンソメ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
バター	小さじ2
卵 (Lサイズ)	2個 (1人1個)
油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2

### 作り方

- ① 米を洗って炊飯器に入れ、普通に水加減する。
- ② 鶏肉は1.5cm位に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に②とトマト缶、コンソメ、しょうゆを入れ、炊飯器のスイッチを押す。炊き上がったら砕いたバターを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、1人分の溶きほぐした卵液を一気に流し入れる。周りが膨れてきたら、全体が半熟になるまで焼く。
- ⑤ ③の半量を中央にのせ、向こう側と手前の卵をかぶせてラグビーボール形に整える。
- ⑥ フライパンから皿にすべらせるように移し、形を整える。
- ⑦ トマトケチャップを添える。



## ほうれん草のツナ和え

エネルギー 72 千カロリー  
塩 分 0.3 グラム

### 材料 (2人分)

ほうれん草	1/2 束
ツナ油漬缶	小 1/2 缶
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- ① ほうれん草は2~3cm 幅に切り、ゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ② 油をきったツナとあえて軽く塩こしょうをする。



## コンソメスープ

エネルギー 24 千カロリー  
塩 分 0.8 グラム

### 材料 (2人分)

キャベツ	1/2 枚 (50g)
にんじん	1/4 本 (40g)
たまねぎ	1/4 個 (50g)
顆粒コンソメ	小さじ1
水	300 cc
パセリ(みじん切り)	適宜
こしょう	少々

### 作り方

- ① キャベツは小さめのざく切り、にんじんは薄いいちょう切り、たまねぎは1cm 角に切る。
- ② 鍋にコンソメ、水、キャベツ、にんじん、たまねぎを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ こしょうで味をととのえ、器に盛り付け、パセリを散らす。

<食品目安量> キャベツ 1 枚 100g、にんじん 1 本 : 中 150g 大 250g  
たまねぎ 1 個小 100g 中 200g 大 300g



## かたくりもち

エネルギー 78 千カロリー  
塩 分 0 グラム

### 材料 (2人分)

片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	100 cc
きなこ	大さじ1

### 作り方

- ① 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れて混ぜる。
- ② よく混ぜながら中火にかけ、もったりして透き通ってくるまで煮る。
- ③ バットにきなこを敷き、②を入れる。好みの大きさに菜箸で切り分ける。

ホーロー鍋又はテフロン加工のフライパンで作ると後片付けが楽。  
水の代わりに牛乳を使用したり、抹茶を加えたり、きなこにナッツやごまを加えても美味しい。

# 春の献立 ③ 「お花見弁当」



- ・雑寿司
- ・ミルフィーユ豚かつ
- ・野菜の煮しめ
- ・わけぎのぬた
- ・ニツキ寒

主食

## 雑寿司

エネルギー 338 ｷｯｶﾘ-  
塩 分 0.9 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

米	1 合
すし酢	大さじ1
菜の花	1/4 束
鮭フレーク	大さじ1
卵	1 個
★ [ 砂糖	少々
塩	少々
牛乳パック (洗って底を切り 5cm高さに切る。)	

### 作り方

- ① 米を炊き、すし酢を合わせて酢飯をつくる。
- ② 菜の花はゆでて2本は半分に切り(飾り用)、残りはみじん切り。卵は★を入れ炒り卵にする。
- ③ 酢飯を3等分し、菜の花を混ぜる(A)とそのままの酢飯(B)と鮭を混ぜる(C)を用意する。皿の上にひし形にした牛乳パックを置き、(A)(B)(C)の順に詰めて型から抜く。
- ④ 上に炒り卵、菜の花を飾る。

主菜

## ミルフィーユ豚カツ

エネルギー 214 ｷｯｶﾘ-  
塩 分 0.3 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

豚薄切り	3 枚 (90g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
溶き卵	1/4 個
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量

### 作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをする。
- ② 肉を重ねる。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。



肉を3枚重ねる





## 野菜の煮しめ

エネルギー 58 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 0.6 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

ごぼう	1/6 本 (30g)
にんじん	1/3 本 (50g)
里芋	小2個 (60g)
油揚げ	1/6 枚
れんこん	1/8 節 (40g)
煮干し	5~6匹
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/6
塩	少々
さやえんどう	2本

### 作り方

- ① ごぼう、にんじんは斜め切り、れんこんは、1cmの厚さのいちょう切り。里芋は皮をむき半分に切る。油揚げは短冊切りにする。煮干しは頭と腹をとる。
- ② 鍋に煮干し、ごぼう、里芋、れんこん、にんじん、油揚げを並べ、調味料を入れひたひたの水を入れて強火にかける。
- ③ 沸騰したら落し蓋をして、火を弱めて15分煮る。途中でさやえんどうを入れる。

昆布、こんにゃく、大根、ちくわ等の練り物を入れてもおいしい。



## わけぎのめた

エネルギー 91 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 1.2 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

わけぎ	1/2 束
あさりの水煮缶	20g
(汁気を切る)	
★ 白みそ	大さじ2
★ 砂糖	大さじ1
★ みりん	大さじ1/2
酢	大さじ1

### 作り方

- ① わけぎを3~4cmに切り、白い部分から沸騰した湯でゆで、少し遅れて青い部分を入れてさっとゆでる。ザルにとって冷まし、絞る。
- ② 耐熱容器に★を合わせ、電子レンジ(600W)で20秒程度加熱した後、酢を加える。
- ③ ②でわけぎとあさりを和える。

わけぎとあさりを使った広島の春の味。  
わけぎが手に入らない時期には青ねぎを使っても良いでしょう。

<食品目安量>  
わけぎ 1束 150g



## ニッキ寒

エネルギー 20 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 0 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

粉寒天	1/2 袋
水	300cc
ニッキ飴	4個(30g)

### 作り方

- ① 粉寒天、水、ニッキ飴を入れて、飴が溶けるまで煮る。
- ② 型に流し、固めて切り分ける。

# 夏の献立 ①



- ・ごはん
- ・夏野菜のカレー
- ・きゅうりの福神漬け和え
- ・コーヒーゼリー

主食

**ごはん** (2人分) 米 1合

エネルギー 269 ㎐カロリー  
塩分 0グラム

主菜

**夏野菜のカレー**

エネルギー 350 ㎐カロリー  
塩分 2.2グラム

材料 (2人分)

豚薄切り肉	140g
たまねぎ	1/2個
なす	1/2個
パプリカ(赤)	1/2個
トマト	1/2個
オクラ	4~5本
水	400cc
油	大さじ1/2
カレールウ	2皿分

作り方

- ① 豚薄切り肉を1.5cm幅に切る。たまねぎを半分は切り薄切りにする。なす、パプリカ、トマトは1.5cmの角切り、オクラは斜めに4等分する。
- ② フライパンに油を熱し豚肉を炒め、トマト以外の野菜を加え更に炒める。
- ③ ②に水を加え、煮立ったらあくを取り、中弱火で10分煮る。
- ④ 火を止めてルウを割り入れて溶かし、トマトを加え弱火で10分煮る。

夏野菜を使って夏バテ予防。  
かぼちゃやズッキーニ、下ゆでしたゴーヤを入れてもおいしい。



## きゅうりの福神漬け和え

エネルギー 49 千カロリー  
塩 分 0.5 グラム

### 材料 (2人分)

きゅうり 1本  
福神漬け 大さじ2  
ごま油 大さじ1/2

### 作り方

- ① きゅうりを半月切りにする。
- ② 福神漬けとごま油で和える。

きゅうりから水分が出るので、食べる直前に和える。



## コーヒーゼリー

エネルギー 42 千カロリー  
塩 分 0 グラム

### 材料 (2人分)

コーヒー 200 cc  
砂糖 大さじ1  
ゼラチン 5g  
水 大さじ2  
コーヒーフレッシュ 2個

### 作り方

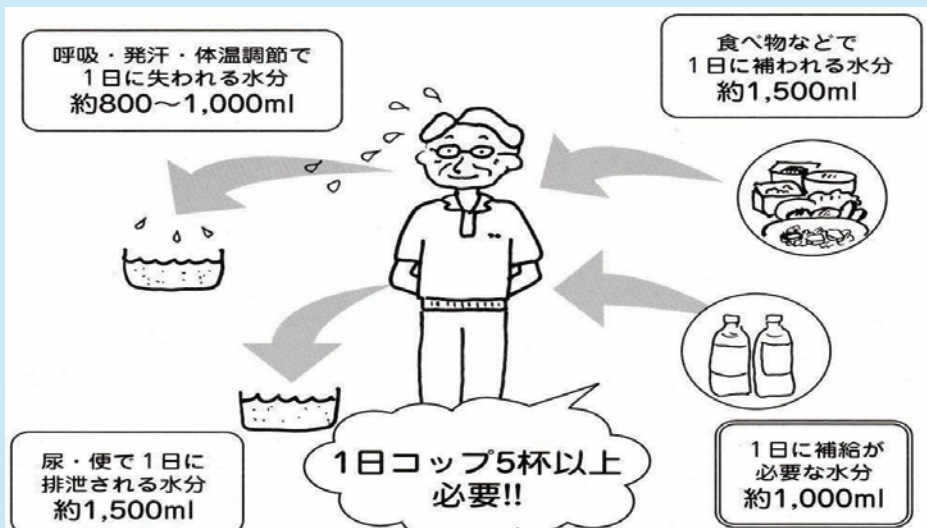
- ① 水にゼラチンを振り入れてふやかし、電子レンジ (600W) で20秒温めて溶かす。
- ② コーヒーに砂糖と①を混ぜる。
- ③ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べる直前にコーヒーフレッシュをかける。

砂糖入りのコーヒーの場合は砂糖を加えなくて良い。

## 水分摂取は大切です。

からだの中の水分には次のような役割があります。

- ① 栄養素をからだのすみずみまで運ぶ。
- ② 不要になった老廃物をからだの外に排出する。
- ③ 体温を調整する。



# 夏の献立 ②



- ・ごはん
- ・豚肉のねぎソースかけ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・おくら入り卵スープ
- ・レモン風味のしゅわしゅわゼリー

**主**

**ごはん** (2人分) 米 1合

エネルギー 269 キロカロリー  
塩 分 0グラム

**主**

**豚肉のねぎソースかけ**

エネルギー 181 キロカロリー  
塩 分 1.0グラム

材料 (2人分)

豚もも薄切り	160g	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
油	適量	
長ねぎ	1/4 本	
★	しょうゆ	小さじ2
	おろししょうが	小さじ1
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
もやし	80g	
レタス	2 枚	
トマト	1/4 個 (40g)	

作り方

- ① 沸騰した湯でもやしをゆでてザルにあげ、水気を絞る。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、★と混ぜ合わせてねぎソースを作る。
- ③ 豚肉にこしょうで下味をつけ、小麦粉を軽くはたく。 ※肉が大きかったら切る。
- ④ フライパンに油を熱し、肉を1枚ずつ広げて焼く。
- ⑤ ゆでたもやしの上に④をのせ、熱いうちにねぎソースをかける。レタス、トマトを添える。

## 副菜

## かぼちゃのサラダ

エネルギー 128 キロカロリー  
塩 分 0.7 グラム

## 材料（2人分）

かぼちゃ	100g
きゅうり	10g
ロースハム	1枚
ベビーチーズ	1個
★ マヨネーズ	小さじ2
★ 塩	少々
★ レモン果汁	少々

## 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、ラップをして、柔らかくなるまで3~4分程度電子レンジ(600W)にかける。ボウルに移してつぶす。
- ② きゅうりは輪切りにして塩もみをし、水気をよく絞る。
- ③ ハム、チーズは0.5cm角程度に切る。
- ④ かぼちゃの入ったボウルに②と③を入れ、★を加えて混ぜる。

## 汁物

## おくら入り卵スープ

エネルギー 29 キロカロリー  
塩 分 0.8 グラム

## 材料（2人分）

おくら	1本
塩	少々
水	300cc
顆粒中華だし	小さじ1
〔片栗粉	小さじ1
〔水	小さじ1
卵	1/2個
こしょう	少々

## 作り方

- ① おくらを塩もみし、ゆでて輪切りにする。
- ② 鍋に水と顆粒中華だしを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ④ 汁を菜箸でかき混ぜながら、とき卵を糸状に入れる。
- ⑤ こしょうで味をととのえ、おくらを添える。

## 菓子

## レモン風味のしゅわしゅわゼリー

エネルギー 97 キロカロリー  
塩 分 0 グラム

## 材料（2人分）

サイダー	140ml
レモン果汁	小さじ2
〔砂糖	小さじ2
〔水	大さじ2
〔ゼラチン	5g
〔水	大さじ2
パイナップル(缶)	20g

## 作り方

- ① 水にゼラチンを振り入れ、ふやかす。
- ② 鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、沸騰したら火からおろし、①を加えてよく混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたらレモン果汁とサイダーを加える。
- ④ 容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ゼリーが固まったらスプーンでゼリーを崩して、一口大に切ったパイナップルを上にも飾る。

残ったサイダーを、食べる直前にかけるとより爽やかな一品になります。

# 夏の献立 ③ 「南区の郷土料理を取り入れて」



- ・もぶりめし
- ・だし巻き卵
- ・なすのゆかり和え
- ・のり汁
- ・抹茶ヨーグルト

## 主食

### もぶりめし

似島のお祝い事に  
欠かせない一品。

エネルギー 349 ｷｶﾘ-  
塩 分 1.4ｸﾞﾗﾑ

#### 材料（2人分）

米	1 合	
乾しいたけ	1 枚	
にんじん	40g	
ごぼう	40g	
生えび（殻付）	4 匹 (50g)	
★	砂糖	少々
	塩	小さじ 1/5
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1
きぬさや	4 枚	

#### 作り方

- ① 米を洗って普通に水加減して炊く。
- ② 乾しいたけは水で戻して干切り。にんじん、ごぼうは皮をむいて干切り。えびは殻をむく。
- ③ 乾しいたけの戻し汁と★でしいたけ、にんじん、ごぼう、えびを煮る。
- ④ きぬさやはさっとゆでて干切り。
- ⑤ 炊き上がったごはん③ときぬさやを混ぜる。

<食品目安量> にんじん 1 本：中 150g 大 250g、ごぼう 1 本：中 200g 大 300g

「もぶる」とは「ませる」という意味の広島弁です。見た目は「ばら寿司」にそっくりですが、昔「酢」が貴重だった頃、手に入りやすかった「塩」を利用して作られたのが始まりです。

似島で獲れた生えびを使うと一段とおいしくなります。

※味付きごはん（炊き込みご飯やお寿司、チャーハン等）は 1 膳（1 食）に約 1.5～3g の塩が含まれます。今回のレシピは塩分控えめにしています。



## だし巻き卵

エネルギー 81 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0.4 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

卵	2 個
だし汁	大さじ1
★ 砂糖	小さじ1
塩	少々
油	小さじ2

### 作り方

- ① 卵を割りほぐし、★を入れ混ぜ合わせる。
- ② 熱した卵焼き器に油を敷き、①の半量を入れ半熟になると手前に三つ折りにする。油をたして残りの卵液を流しいれ、同様に焼く。



## なすのゆかり和え

エネルギー 45 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0.4 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

なす	小2本 (180g)
油	大さじ1/2
ゆかり	小さじ1 (2g)
しょうが	1片

### 作り方

- ① なすは一口大の乱切り。しょうがは千切り。
- ② 耐熱皿になすをのせ油をからめる。ラップをかけて電子レンジ (600W) で3分加熱し、水気をふきとる。
- ③ ゆかりで和えて、器に盛り付けて千切りにしたしょうがを上のにせる。

<食品目安量> なす 1本 : 90g  
長なす 1本 130g



## のり汁

大河地区の「のり汁」。  
生のりのかわりに焼のりを使って。

エネルギー 73 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 1.0 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

豚ばら肉	20g
豆腐	1/6丁 (50g)
だし汁	300cc
しょうゆ	小さじ1
★ 酒	小さじ2
塩	小さじ1/10
焼のり	1枚
こねぎ	1本

### 作り方

- ① 豚ばら肉を一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら豚肉、★を入れ、一煮立ちしたら豆腐を手で崩しながら入れる。
- ③ のりはもみながら入れて、小口切りにしたこねぎをちらす。



## 抹茶ヨーグルト

エネルギー 54 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0.1 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

無糖ヨーグルト	100cc
抹茶	小さじ 1/4
煮豆	大さじ1

### 作り方

- ①無糖ヨーグルトに抹茶を混ぜる。
- ②器に盛り、煮豆をのせる。

ヨーグルトは加糖ヨーグルトでもよい。

# 秋の献立 ①



- ・ごはん
- ・鮭のロールキャベツ
- ・さつまいものサラダ
- ・りんごのコンポート

主食

## ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269キロカロリー  
塩分 0グラム

副菜

## さつまいものサラダ

エネルギー 119キロカロリー  
塩分 0.4グラム

### 材料 (2人分)

さつまいも	1/2本 (100g)
にんじん	小 2/3本 (20g)
ちりめんじゃこ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ねりからし	適量

### <食品目安量>

さつまいも 1本: 中 200g 大 300g  
にんじん 1本: 中 150g 大 250g

### 作り方

- ① さつまいも、にんじんは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする。ちりめんじゃこは乾煎りする。
- ② 水気を取らずにさつまいもとにんじんを皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ マヨネーズとねりからしを混ぜ合わせ、ちりめんじゃこと②を和える。

レンジ加熱はつまようじでさしてすっと通れば良い。  
さつまいもは水気がないとからからになるので、水につけてレンジにかける。



## 鮭のロールキャベツ

エネルギー 166 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 1.1 ｸﾞﾗﾑ

### 材料（2人分）

キャベツ	小 4 枚 または大 2 枚
生鮭切り身	2 切れ
〔 塩	少々
〔 こしょう	少々
たまねぎ	30g
にんにく	1/4 片
オリーブ油	小さじ 1
白ワインまたは酒	大さじ 1
水	100 cc
ローリエ	1/2 枚
赤唐辛子	1/2 本
トマト缶(カット)	100g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量

### 作り方

- ① キャベツをゆで、大きい葉の場合は縦半分に切る。皮を除いた鮭は長さを半分に切って塩、こしょうを振り、キャベツで巻く。巻き終わりをつまようじでとめる。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとたまねぎを入れて炒め、しんなりしたら白ワイン又は酒を加える。煮立ったら①、水、ローリエ、小口切りした赤唐辛子を加えてふたをし、10分くらい煮る。
- ③ トマト缶と塩こしょうを加え、さらに 5 分くらい煮る。器に盛りパセリをふる。

- 切った鮭を入れて巻くだけなので簡単！  
切ると中からピンク色がのぞく、彩り豊かな煮込み料理。
- ハーブ入りの塩を使ったり、タイム等を加えると味に深みが出ます。
- お好みで最後に粉チーズ（適量）を加えてもおいしい。

## りんごのコンポート

エネルギー 69 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0.1 ｸﾞﾗﾑ

### 材料（2人分）

りんご	1/4 個
加糖ヨーグルト	大さじ 3

### 作り方

- ① りんごを食べやすく切り、ラップをして電子レンジ（600W）で1～2分加熱する。
- ② りんごを器に盛り、ヨーグルトを添える。

皮付きは食べにくいという方は、皮をむきいちょう切りでも良い。

# 秋の献立 ②



- ・きのこごはん
- ・鮭のマヨネーズホイル焼き
- ・大豆とさつまいもの  
おろし和え
- ・あべかわ麩

主食

## きのこごはん

エネルギー 326 キロカロリー  
塩 分 1.2 グラム

### 材料 (2人分)

米	1合
だし昆布	5cm角1枚
しめじ	1/2パック
生しいたけ	1枚
にんじん	中1/8本(20g)
油揚げ	1/4枚
みりん	小さじ1
★ 酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
ゆずの皮	少々

### 作り方

- ① 米を洗って普通に水加減し、だし昆布を入れる。
- ② しめじ、生しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。にんじんは細めのせん切り、油揚げは2cmくらいのせん切り。
- ③ ①に★を加えて②を入れて炊く。
- ④ 炊き上がった茶碗に盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。

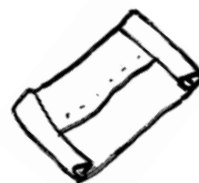
### ホイル焼きの包み方



アルミホイルを  
30cm角くらいに広げる



前後の端と端を合わせて  
2~3回折りたたむ



両端を折りたたむ



## 鮭のマヨネーズホイル焼き

エネルギー 235 ｷｯｺｰﾘ-  
塩 分 1.1 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

鮭	2切れ
塩・こしょう	少々
たまねぎ	中1/2個(100g)
★ マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

キャベツのせん切りやほぐした  
しめじと一緒に包んでもおいしい。  
鮭の代わりに鶏肉でも良い。

### 作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをする。
  - ② たまねぎを薄切りにし、★と混ぜる。
  - ③ アルミホイルに鮭をのせ、②をかけて包む。  
(包み方は17ページ)
  - ④ ③をトースター又は230℃のオーブンで10～15分焼く。
- ※ フライパンに1cm程度水をはり、蓋をして弱火で20分程度蒸し焼きにしても良い。



## 大豆とさつまいものおろし和え

エネルギー 82 ｷｯｺｰﾘ-  
塩 分 0.6 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

ゆで大豆	35g	
乾燥わかめ	1g	
大根	3cm (約80g)	
こねぎ	1～2本	
さつまいも	中1/4本(50g)	
油	適量	
三杯酢	酢	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/8
	塩	小さじ1/8
	砂糖	小さじ1

### 作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻して、水気を切る。
- ② 大根をおろす。こねぎは小口切りにする。
- ③ さつまいもはきれいに洗って皮付きのまま1cm角くらいに切り、フライパンに多めの油を入れて転がすように炒める。
- ④ 調味料を合わせて三杯酢をつくり、食べる直前に大根おろしを混ぜ、ゆで大豆、さつまいも、わかめを和える。
- ⑤ 器に盛り、こねぎを散らす。

<食品目安量> さつまいも 1本:小 100g 中 200g 大 300g



## あべかわ麩

エネルギー 81 ｷｯｺｰﾘ-  
塩 分 0 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

麩(一口大のもの)	8g
牛乳	60cc
きな粉	大さじ1～適量
メープルシロップ (又ははちみつ)	大さじ1～適量

### 作り方

- ① 麩を牛乳に浸して戻す。
- ② ①にきな粉とシロップをかける。

ビニール袋にきな粉と戻した麩を入れると簡単にきな粉をまぶすことができます。

# 秋の献立 ③ 「お月見ランチ」



- ・ごはん
- ・お月見ハンバーグ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・キャベツときのこのコンソメスープ
- ・白玉フルーツポンチ



## ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269キロカロリー  
塩 分 0グラム



## お月見ハンバーグ

エネルギー 267キロカロリー  
塩 分 1.5グラム

### 材料 (2人分)

合いびき肉	120g
たまねぎ	小1/2個 (60g)
卵	1/3個 (20g)
〔パン粉	1/2カップ (20g)
牛乳	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1
うずら卵	2個
★〔ケチャップ	大さじ1
お好みソース	大さじ1
ブロッコリー	40g
にんじん	20g
塩	適量

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 合いびき肉に、牛乳に浸したパン粉と①、卵、塩、こしょうを加えて混ぜ、2つに分けて小判型に成形する。
- ③ 油を熱したフライパンに②を並べ、最初 30 秒強火で焼き、中弱火で約3分、裏返して蓋をして3~4分じっくり焼く。
- ④ うずら卵の目玉焼きをつくる。
- ⑤ ハンバーグの上に★を合わせたソースをかけ、④をのせる。
- ⑥ ブロッコリーとにんじんを塩ゆでにして添える。

うずら卵の代わりにゆで卵をスライスしてのせても良い。



## かぼちゃのサラダ

エネルギー 110キロカロリー  
塩 分 0.4グラム

### 材料（2人分）

かぼちゃ	120g
らっきょう漬け	2個(20g)
マヨネーズ	大さじ1
レタス	2枚(10g)
ミニトマト	2個(14g)

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。ラップをして、やわらかくなるまで3～4分程度電子レンジ(600W)で加熱し、フォークでつぶす。
- ② らっきょうをみじん切りにし、マヨネーズで和える。
- ③ 皿にちぎったレタスをしき、かぼちゃサラダを盛り付け、ミニトマトを添える。



## キャベツときのこのコンソメスープ

エネルギー 10キロカロリー  
塩 分 0.8グラム

### 材料（2人分）

キャベツ	1/2枚(40g)
しめじ	1/3パック
顆粒コンソメ	小さじ1
水	300cc
塩・こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

### 作り方

- ① キャベツは1cm幅の短冊切り。しめじは、石づきを取り除き、食べやすい大きさにさく。
- ② 鍋に水、顆粒コンソメを入れて沸かし、キャベツとしめじを入れ、やわらかくなるまで加熱する。塩・こしょうで味を整える。
- ③ スープ皿に盛り付けて、パセリをふる。



## 白玉フルーツポンチ

エネルギー 98キロカロリー  
塩 分 0グラム

### 材料（2人分）

白玉粉	20g
豆腐	20g
フルーツミックス缶	120g
サイダー	40g

### 作り方

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れてよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるようにこねる。一口大の大きさに丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の団子をゆでる。浮き上がってきたら冷水にとって冷ます。
- ③ 器にフルーツミックス、白玉団子を盛り付け、サイダーを加える。

# 冬の献立 ①



- ・しょうがごはん
- ・大根と鶏肉の  
ポン酢煮込み
- ・小松菜とれんこんの  
胡麻和え
- ・にんじんと麩と  
わかめのみそ汁

主食

## しょうがごはん

エネルギー 295 キロカロリー  
塩 分 0.9 グラム

### 材料（2人分）

米	1合
だし昆布	5cm角1枚
しょうが	10g
油揚げ	1/2枚
★酒	大さじ1
薄口醤油	小さじ1
塩	小さじ1/10

### 作り方

- ① 米を洗って普通に水加減し、だし昆布を入れる。
- ② しょうがは2cmくらいの長さ、マッチ棒くらいの太さに切る。
- ③ 油揚げは千切りにする。
- ④ ①に★を加えて②、③を入れて炊く。

しょうがの香りでうす味でもおいしくいただけます。



## 大根と鶏肉のポン酢煮込み

エネルギー 276 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 0.8 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

大根	90g
鶏肉	160g
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1
ポン酢	20 cc
水	100 cc
かいわれ	1/10パック (4g)

### 作り方

- ① 大根は7mm幅のいちょう切り。
- ② 鶏肉は一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①②を両面に焼き目がつくまで焼く。
- ④ 鍋にポン酢と水を入れ、煮汁が1/3になるまで煮る。(焦げないように底からしっかり混ぜる。)
- ⑤ ④を皿に盛りつけ、洗って根元を切ったかいわれを乗せる。

しょうゆの代わりにポン酢を使って減塩に。さっぱりといただけます。



## 小松菜とれんこんの胡麻和え

エネルギー 58 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 0.2 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

れんこん	60g
小松菜	1/3 束
★ すりごま	大さじ1 弱
★ 薄口醤油	小さじ1/2
★ 砂糖	小さじ1 強

### 作り方

- ① れんこんは2~3mm幅のいちょう切りにし、さっとゆでて少し透き通ったら、ザルにあげる。
- ② 小松菜はゆでてザルにあげ、冷水につけた後、水気をきり、3cmの長さに切る。
- ③ ★を混ぜ合わせ、①と②と和える。

ごまの香り、れんこんの食感を楽しめます。

<食品目安量> 小松菜 1 束 200 g  
れんこん 1 節 300g



## にんじんと麩とわかめのみそ汁

エネルギー 26 ｷﾛｶﾛﾘｰ  
塩 分 1.0 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

にんじん	20g
カットわかめ	ふたつまみ
だし汁	300 cc
麩	4 個
みそ	小さじ2
七味唐辛子	適量

### 作り方

- ① にんじんは短冊切り、わかめは水でもどす。
- ② だし汁をあたため、①と麩を入れる。
- ③ ②にみそを溶き入れ、食べるときにお好みで七味をふる。

だしの香り、七味は味のアクセントに。

# 冬の献立 ②



- ・ごはん
- ・白身魚の胡麻味噌焼き
- ・小松菜の海苔ナムル
- ・白菜のミルクスープ

主食

**ごはん** (2人分) 米 1合

エネルギー 269キロカロリー  
塩分 0グラム

主菜

**白身魚の胡麻味噌焼き**

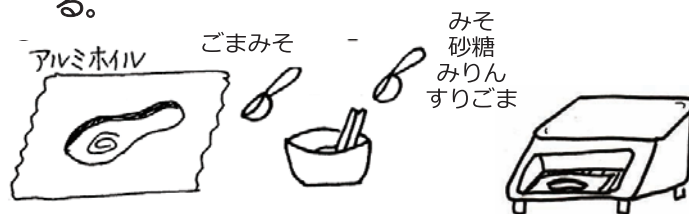
エネルギー 254キロカロリー  
塩分 1.3グラム

材料 (2人分)

白身魚	2切れ
酒	小さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2
★みりん	大さじ2
すりごま	大さじ1
ブロッコリー	40g

作り方

- ① 魚に酒をふり、10～15分おく。
- ② ★を合わせてごまみそを作る。
- ③ アルミホイルに魚を置き、ごまみそを上のにせる。



<食品目安量>

ブロッコリー大 300g 中 250g

- ④ トースター又は 170℃に予熱したオーブンで 10分程度焼く。
- ⑤ ブロッコリーを小房に切り分けてゆでる。
- ⑥ 皿に、焼き上がった魚とブロッコリーを盛り付ける。





## 小松菜の海苔ナムル

エネルギー 77キロカロリー  
塩 分 0.5グラム

### 材料（2人分）

小松菜	1/2 束
ツナ油漬缶	小 1/3 缶
味付け海苔	2 枚
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
塩	少々

### 作り方

- ① 小松菜を4cm程度の長さに切り、ゆでて冷水にとり水気を絞る。
- ② ツナは油をきり、海苔を小さく切る。
- ③ ボウルに★を入れよく混ぜ、①②を加えて和える。

<食品目安量> 小松菜 1 束 200 g、ツナ缶小 80 g 大 165 g



## 白菜のミルクスープ

エネルギー 165キロカロリー  
塩 分 1.1グラム

### 材料（2人分）

白菜	2 枚(100g)
にんじん	1/8 本(20g)
ベーコン	1 枚
水	200 cc
牛乳	100 cc
顆粒コンソメ	小さじ1
バター	5g
粉チーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① 白菜はざく切り、にんじんは薄いいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、①の材料とコンソメを入れて煮る。



- ③ 野菜がやわらかくなったら牛乳を入れ、再び温まったらバターと粉チーズを加える。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。

<食品目安量> 白菜 1 枚 50g 1 株 1~2kg、にんじん 1 本 : 中 150g 大 250g  
顆粒コンソメ小さじ1 = 固形コンソメ 1/2 個

# 冬の献立 ③ 「れんこんづくしメニュー」

## 南区食生活改善推進員作成「れんこんメニュー集」から

戦後の東雲地区一帯は一面、蓮田でした。蓮田にはフナが住み、春から夏にはトンボが飛び交うなど、自然にあふれた風景が広がっていました。

当時の記憶を残すため、平成 17 年かられんこん祭りが行われ、また、平成 23 年には東雲本町公園内の一角に蓮田が作られるなど、今でも地域とれんこんの関係は続いています。



- ・混ぜごはん
- ・麻婆れんこん
- ・れんこんとパブリカのサラダ
- ・れんこんのすり流し汁

### 主食

## 混ぜごはん

エネルギー 349 キロカロリー  
塩 分 1.1 グラム

### 材料 (2人分)

米	1 合	
れんこん	60 g	
にんじん	1/10 本(15g)	
乾しいたけ	1 枚	
豚もも肉	20 g	
ゆで大豆	20 g	
油	小さじ 1	
★	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1/2
	水	大さじ 2

### 作り方

- ① 米を洗って普通に水加減をして炊く。
- ② れんこんの皮をむき 1 cmのさいの目切り。にんじん、水戻ししたしいたけ、豚肉を 5 mm角に切る。
- ③ フライパンで②の具材を炒め、ゆで大豆と★を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 炊き上がったごはんに合わせて混ぜる。



### 汁物

## れんこんのすり流し汁

エネルギー 37 キロカロリー  
塩 分 0.5 グラム

### 材料 (2人分)

れんこん	100 g	
★	水	300 cc
	だしの素	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/4
酒	小さじ 1/4	
練りわさび	少々	

### 作り方

- ① れんこんの皮をむき、鍋にすりおろす。  
★を加えて火にかける。
- ② とろみがつくまで 10 分程度火をとおす。  
(焦げつかないようにかき混ぜながら)
- ③ 椀に盛り、練りわさびを加える。

練りわさびの代わりに梅干しの果肉でもよい。





# 麻婆れんこん

エネルギー 185キロカロリー  
塩 分 0.8グラム

## 材料（2人分）

れんこん	140g
豚ひき肉	80g
長ねぎ	6cm
しょうが	少々
ごま油	小さじ2
赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
顆粒中華だし	小さじ1/4
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

## 作り方

- ① れんこんの皮をむき小さめの乱切り。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で約2分加熱する。長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
- ② ★を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ねぎとしょうがを香りが出るまで炒める。
- ④ ひき肉を加え、強火にして、ひき肉がぱらりとするまで炒める。
- ⑤ ②とれんこんを加え、2分程度煮る。水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。



# れんこんとパプリカのサラダ

エネルギー 81キロカロリー  
塩 分 0.4グラム

## 材料（2人分）

れんこん	80g
赤パプリカ	1/2個 (80g)
レタス	2枚 (30g)
ドレッシング	小さじ4

## 作り方

- ① れんこんの皮をむき一口大の乱切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で約2分加熱し、粗熱をとる。
- ② パプリカの種をとり一口大の乱切りにし、沸騰した湯でさっとゆでる。レタスをちぎる。
- ③ すべての野菜をドレッシングで和える。



### <食品目安量>

れんこん 1節 300g  
レタス 1玉 500g

ごまドレッシングやシーザードレッシングがおすすめです。



いろいろ楽しめるれんこんの食感。さっと火を通せばしゃきしゃき、じっくり加熱すればほくほく、すりおろして火を通せばとろとろもっちりの感触が楽しめます。また、切り方によっても味わいに変化が出ます。



## 南区の食“風土”を考える会～高齢者がおいしく食べるための環境づくり～

地域の高齢者の皆さんが、食事をおいしく食べ、いきいきと元気に暮らすための環境づくりを推進していくための会です。ボランティア活動をされている方々や地域包括支援センター・介護関連施設・飲食事業者・学識経験者などが集まって、平成19年度から活動しています。

### 参加団体

(平成30年3月1日現在)

広島市南区社会福祉協議会、広島市南区民生委員児童委員協議会、  
広島市南区老人クラブ連合会、広島大学、県立広島大学、広島女学院大学、  
広島市南区すこやか食生活推進リーダー、広島市南区食生活改善推進員の会、  
広島市地域包括支援センター（大州、段原、翠町、仁保・楠那、宇品・似島）、  
南ケアマネット、介護老人保健施設eハウス、ケアポート広島グループホーム、  
特別養護老人ホーム光清苑、広島県飲食業生活衛生同業組合、広島駅弁当株式会社、  
中国新聞ファミリー南区版、広島市仁保公民館、広島市南保健センター（順不同）

平成30年3月作成

問合せ先：南区の食“風土”を考える会事務局  
(広島市南区役所厚生部健康長寿課)

広島市南区皆実町一丁目4番46号

電話：(082) 250-4108 FAX：(082) 254-9184

登録番号：広Q5-2017-480