

R6年度冬季栄養健康教室

主食・主菜・副菜をそろえて
～バランスのよい食事を～



主食

100g～150gを目安に調整

元気に体を動かす「エネルギー源」として欠かせない。

不足もとりすぎもNG。

+



主菜

肉か魚か卵か大豆製品を主材料にしたおかず

筋肉や血を作る材料「たんぱく質源」となるおかず。

なるべく脂肪の少ない部位を選び、野菜で増量する。

+



副菜

2品

野菜・きのこ・海藻などを主材料にした
おかずや汁物

小さいおかずや汁物には、ビタミンやミネラル、食物繊維がとれて低カロリーの食材を活用するのがコツ。

主食

+

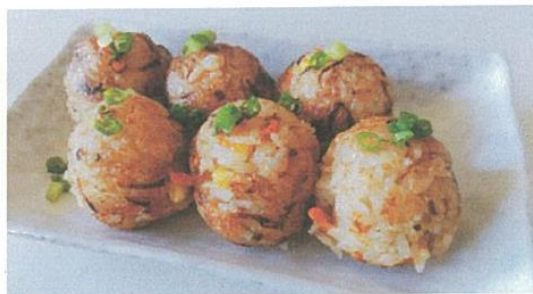
副菜

コロコロ焼きおにぎり

1人分／ 282kcal、たんぱく質 4.9g、脂質2.5g、食塩 1.4g

【材料（2人分）】

- ・ごはん 250g
- ・えのき 1/6袋（40g）
- ・にんじん 2cm（20g）
- ・コーン 大さじ2（20g）
- ・減塩しょうゆ 大さじ1（18g）
- ・みりん 大さじ1（18g）
- ・バター 5g
- ・小ねぎ 適量



あつまっ子健康レシピコンテスト
こども部門グランプリ作品

【作り方】

- ①えのきは石づきをとってみじん切り、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ③野菜と調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分温める。
- ④ご飯を入れて混ぜて、ラップでたこ焼きの大きさに、固く丸める。
- ⑤タコ焼き機で焼き色がつくまで焼く。小口切りにした万能ねぎを散らす。

主菜

+

副菜

だしで食べよう♪野菜たっぷりしゅうまい

1人分／ 207kcal、たんぱく質 17.0g、脂質 10.3g 食塩 1.0g

【材料（2人分）】

- ・鶏ひき肉 160g
- ・大根 160g
- ・にんじん 4cm（40g）
- ・えのき 1/4袋（25g）
- ・長ネギ 1/8本（12g）
- ・枝豆 14粒
- ・片栗粉 大さじ1/2（5g）
- ・水 400ml
- ・かつお節 3g
- ・昆布 6g

※もしくはだしパックでも可

- ・ポン酢 大さじ1



あつまっ子健康レシピコンテスト
おとな部門最終選考作品

【作り方】

- ① 鍋に水400mlと昆布を入れ、30分浸漬させる。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐに火を消し、そのまま1～2分おいて濾す。
- ④ 大根は一本の長さのままむく。
- ⑤ ピーラーを使って細長く具を巻けるように薄くむき水にさらす。
- ⑥ えのき、長ネギ、人参は細かくみじん切り。
- ⑦ ⑥とひき肉、片栗粉を混ぜ合わせ練る。
- ⑧ 一口大の大きさの団子にして④でむいた薄切り大根で巻き爪楊枝で止める。
- ⑨ 巻いたものを立てて枝豆を一つのせて鍋に並べて10分ほど煮る。火が通ったら出来上がり。

＊ポン酢をつけて食べるのがおすすめ

デザート

簡単いちごカスタードパイ

1人分／ 118kcal、たんぱく質 4.1g、脂質2.4g、食塩 0.1g

材料（4個分）

- ・餃子の皮 4枚
- ・卵 1個
- ・豆乳 180g
- ・米粉 15g
- ・砂糖 40g
- ・いちご 8粒

【作り方】

- ①耐熱容器に卵、豆乳、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。さらに米粉も加え、よく混ぜ合わせる。
- ②ラップはせず、電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。一度取り出してよくかき混ぜ、さらに2分30秒加熱する。粗熱を取り、冷蔵庫で冷ましておく。
- ③プリン型に餃子の皮を入れ、180度に予熱したオーブンに入れ、約10～13分焼き色がつくぐらい焼く。粗熱をとり、型から取り出す。
- ④いちごは水洗いし、ヘタをとり、縦4等分にする。
- ⑤③の皮に4等分にしたカスタードを入れ、④をのせて完成。

主食

ごはん 100～150g

1人分／ 296kcal、たんぱく質 6.2g、食塩 0.2g

主菜

大葉としいたけの鶏つくね

1人分／ 225kcal、たんぱく質 12.3g、脂質 12.5g
食塩 1.1g

材料（2人分）

- ・鶏ひき肉 100g
- ・木綿豆腐 25g
- ・米粉 20g
- ・鶏がらスープの素 2g
- ・マヨネーズ 小さじ2（8g）
- ・にんにく 2g
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・しいたけ 4個
- ・しそ 4枚
- ・片栗粉 大さじ1強（10g）
- ・ごま油 小さじ1（4g）



あつまっ子健康レシピコンテスト
こども部門の応募作品をしいたけを
使いアレンジしました！

【作り方】

- ①ひき肉、豆腐、米粉、鶏がら、マヨネーズ、にんにく、塩、こしょうをポリ袋に入れて混ぜる。
- ②しいたけは軸をとり、軸の面ひき肉をのせる。
- ③②の上に水分をよくふいた大葉をのせる。
- ⑤片栗粉を③の両面にまぶす。
- ⑥フライパンを熱してごま油をひく。
- ⑦しいたけを下にしてよく焼く。
- ⑧しいたけに焼き目がついたらひっくりかえして水を少し入れふたをして蒸し焼きにする。
- ⑨火が通ったら完成！

副菜

もちもち大根餅

1人分／ 112kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 4.8g、食塩 0.8g

材料（2人分）

- ・大根 4cm（100g）
- ・にんじん 1/2本（70g）
- ・にら 2本（20g）
- ・片栗粉 大さじ2強（20g）
- ・和風顆粒だし 小さじ1弱（2g）
- ・あおのり 小さじ1（1g）
- ・チーズ 20g
- ・ごま油 小さじ1（4g）



あつまっ子健康レシピコンテスト
こども部門最終選考作品

（作り方）

- ①大根、人参は千切り、にらは2～3cmに切り、フライパンに入れる。
- ②①に片栗粉、本だし、青のり、チーズを入れ、ビニール手袋をはいてフライパンの上で混ぜる。
- ③丸く形を整えて、そのまわりにごま油をたらし、中火にかける。
- ④焼きあがったらひっくり返し両面焼く。

副菜

いもとトマトのみそ汁

1人分／ 43kcal、たんぱく質 2.0g、脂質0.4g、食塩 0.9g

（材料（2人分））

- ・水 400ml
- ・かつお節 3g
- ・昆布 6g
- ・じゃがいも 小1個（60g）
- ・トマト 2/3個（60g）
- ・みそ 小さじ2（12g）

（作り方）

- ①鍋に水400mlと昆布を入れ、30分おく。
- ②①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐに火を消し、そのまま1～2分おいて濾す。
- ④じゃがいも、トマトは一口大に切る。
- ⑤③の鍋にじゃがいもを入れ、火が通るまで煮る。
- ⑥火が通ったらトマトを入れ、ひと煮立ちし、火を止めてみそを溶く。

材料（4個分）

- ・米粉 100g
- ・砂糖 20g
- ・お湯 120ml
- ・きな粉 大さじ1（7g）
- ・粒あん 80g
- ・柿 1玉

【作り方】

- ①耐熱容器に米粉と砂糖を入れ、軽く混ぜ合わせる。お湯を入れて全体的に混ぜ合わせたらラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱、一旦取り出し混ぜてもう一度レンジで1分加熱する。
- ②バットにきな粉をふり入れ、①を取り出しのせて軽く押さえながら伸ばしていく。ある程度広げたら麺棒で薄く伸ばして好きな大きさに切る。
- ③②にあんと一口大に切った柿をのせて半分に折ったら完成。

主食

ごはん 100～150g

1人分／ 296kcal、たんぱく質 6.2g、食塩 0.2g

主菜

+

副菜

厚揚げのホイコーロー

1人分／ 194kcal、たんぱく質 10.3g、脂質 11.1g、食塩 1.4g

材料（2人分）

- ・厚揚げ 150g
- ・キャベツ 2枚100g
- ・ピーマン 2個（60g）
- ・ねぎ 1/4本（50g）
- ・にんにく 1かけ（5g）
- ・しょうが 1かけ（15g）
- ・ごま油 小さじ1（4g）
- ・豆板醤 小さじ1/3（2g）
- ・甜麺醤 大さじ1/2（10g）
- ・しょうゆ 大さじ1/2（9g）
- ・酒 大さじ1/2（9g）
- ・砂糖 小さじ1（4g）



（作り方）

- ① 厚揚げは1cm幅に切る。キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、長ねぎは斜め切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 豆板醤、甜麺醤、しょうゆ、酒、砂糖は混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマンを入れ、油がまわったら、取り出す。
- ④ フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ炒め、香りが立ってきたら厚揚げ、ねぎを入れ炒める。
- ⑤ ④に油がまわってきたら、②を戻し、②を回しかけ、炒め合わせる。

副菜

しょうがかきたま汁

1人分／ 62kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 3.1g、食塩 1.0g

材料（4人分）

- ・水 800ml
- ・かつお節 8g
- ・昆布 16g
- ・卵 1個
- ・小松菜 2株（80g）
- ・にんじん 1/2本（70g）
- ・しょうが 1かけ（15g）
- ・みそ 大さじ1と小さじ1（24g）
- ・ごま油 少々

（作り方）

- ① 鍋に水800mlと昆布を入れ、30分おく。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐに火を消し、そのまま1～2分おいて濾す。
- ④ 小松菜はざく切り、にんじん、しょうがは千切りにする。
- ⑤ ③の鍋にじゃがいもを入れ、火が通るまで煮る。
- ⑥ 火が通ったら卵を回し入れ、ひと煮立ちし、火を止めてみそを溶き、器に盛り、ごま油を少々たらす。

デザート

簡単アップルパイ

1人分／ 77kcal、たんぱく質 0.1g、食塩 0.0g

材料（2人分）

- ・りんご 1/3個
- ・きび砂糖 10g
- ・水 25g
- ・レモン汁 大さじ1/4（4g）
- ・餃子の皮 2枚



（作り方）

- ① りんごはくし切りにし、皮をむき芯をとる。耐熱容器にりんごを並べ、砂糖をまんべんなくふりかける。水とレモン汁を回し入れる。
- ② ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ りんごを裏返して冷ます。
- ④ 餃子の皮にりんごをのせ、包み、フライパンで焼き色がつくまで焼く。

主食

ごはん 100～150g

1人分／ 296kcal、たんぱく質 6.2g、食塩 0.2g

主菜

+

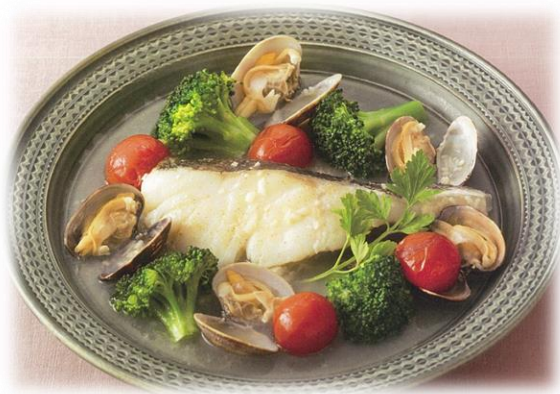
副菜

アクアパッツァ

1人分／ 183kcal、たんぱく質 19.8g、脂質 6.6g、食塩 1.7g

材料（2人分）

- ・白身魚（切り身） 2切れ
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・あさり 100g
- ・ミニトマト 8粒（80g）
- ・ブロッコリー 1/4株（80g）
- ・にんにく 1かけ（5g）
- ・オリーブ油 小さじ2（12g）
- ・水 100ml
- ・白ワイン 50ml



（作り方）

下準備：あさは砂抜きする。

①白身魚は塩、こしょうをふる。

②ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除き、スティック状にする。にんにくはみじん切りにする。

③フライパンににんにく、オリーブ油を入れて熱し、香りが立ってきたら、白身魚の皮目を下にし並べる。焼き色がついたら裏返し、あさり、白ワイン、水を加え蓋をし、中火で加熱する。

④あさが開いたら、火を弱め、ミニトマト、ブロッコリーを入れ、白身魚に煮汁をかけながら1～2分煮て完成。

副菜

とろ〜りジューシーなすピザ

1人分／ 51kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.9g、食塩 0.4g

材料（2人分）

- ・なす 1本（100g）
- ・ピーマン 1個（30g）
- ・コーン 10g
- ・ミニトマト 2個（20g）
- ・ケチャップ 小さじ2（10g）
- ・チーズ 15g



あつまっ子健康レシピコンテスト
おとな部門グランプリ作品

【作り方】

- ①ナスのヘタを取り、たて半分に切り、ピーラーでたてに1回皮をおき、水にさらす。
- ②ミニトマトは輪切りに3等分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。ピーマンは種を取り輪切りにする。
- ③なすにケチャップをぬり、ピーマン、ベーコン、コーンをのせてから、ピザ用チーズをのせて、トースターで10分ほど、チーズにこんがりとし焼き色がつくまで焼く。

デザート

里芋トリュフ

1人分／ 120kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 4.5g、食塩 0.0g

材料（6～8個分）

- ・冷凍さといも 120g
- ・板チョコ 30g
- ・砂糖 大さじ1
- ・ココアパウダー 適量



（作り方）

- ①さといもは洗って耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ電子レンジ600Wで3分加熱する。粗熱が取れたらボウルに入れ、なめらかにつぶす。
- ②①が温かいうちにチョコレートと砂糖を加えて混ぜる。8等分に丸め、ココアパウダーをまぶす。

主食

+

主菜

+

副菜

サバ缶みそラーメン

1人分／ 546kcal、たんぱく質 26.9g、脂質 17.6g、食塩 2.5g

材料（3人分）

- ・ 蒸し中華麺 3人前
- ・ サバ缶 1缶
- ・ キャベツ 3枚（150g）
- ・ もやし 1/2袋（90g）
- ・ にんじん 1/2（70g）
- ・ コーン 大さじ3（30g）
- ・ 水 300ml
- ・ 豆乳 300ml
- ・ みそ 大さじ1（18g）
- ・ オリーブ油 小さじ1と1/2（6g）
- ・ にんにく 3かけ（15g）
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ1（3g）
- ・ コリアンダー 小さじ3
- ・ バター 15g

（作り方）

- ①キャベツ、にんじんは千切りにし、もやしと共に沸騰した湯で茹でる。
- ②鍋にオリーブ油、にんにく、コリアンダーを入れて弱火にかけ香りが出るまで熱し、サバの水煮缶の汁、水、鶏がらスープの素、みそを入れて溶かし、豆乳とサバの身を入れて温める。
- ③沸騰させた湯で麺を茹で、湯切りし、器にのせ、その上にサバ1切れと①の具材を置き、②のスープを注ぎ、バターをのせて完成。

副菜

セロリのナムル

1人分／ 26kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 1.7g、食塩 0.5g

材料（2人分）

- ・セロリ 1本（100g）
- ・にんにく 1かけ（5g）
- ・ごま油 少々
- ・いりごま 小さじ1/3（1.5g）
- ・塩 ふたつまみ



（作り方）

- ①にんにくはすりおろす。
- ②セロリは筋を除いて斜め薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで1分加熱する。冷めたら水気を切り、ごま油、いりごま、塩を加えて混ぜる。

デザート

フルーツサラダ

1人分／ 45kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.1g、食塩 0.0g

材料（2人分）

- ・いちご 4個（40g）
- ・りんご 1/3個（80g）
- ・みかん 1個（70g）



（作り方）

- ①いちごは水洗いし、ヘタをとり、薄切りにする。
- ②りんごは水洗いし、皮はむかずに厚さ3mmのちょう切りにする。
- ③みかんは皮をおき、小房にわけ、薄皮をとる。
- ④材料を全てボウルに入れ、ざっくりと混ぜ合わせたら、15分ほど置く。
- ⑤味がなじんだら器に盛り付ける。