

R7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 of 食材を活用するのがコツ。

主食

主菜

副菜

野菜たっぷりビビンバ

1人分 / 447kcal、たんぱく質 18.7g、脂質 13.1g、食塩 1.5g

材料（2人分）

- ・ごはん 茶わん2杯
- ・豚ひき肉 80g
- ・切干大根 8g
- ・にんじん 40g
- ・小松菜 50g
- ・もやし 50g
- ・長ねぎ 30g
- ・目玉焼き 2個
- ・焼き肉のたれ 大さじ2



【作り方】

- ①切干大根は水で戻して細かく刻む。小松菜は2cm幅、長ネギは小口切り、人参はせん切りにする。
- ②フライパンに豚ひき肉を入れ炒め、色が変わってきたら野菜を入れさらに炒める。（ひき肉の油で炒めます）
- ③②に焼肉のたれを加えさらに炒める。
- ④ご飯を器に盛り、③、目玉焼きを上のにのせてできあがり。

副菜

えのきそうめんスープ

1人分 / 38kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.1g、食塩 1.0g

材料（2人分）

- ・えのき 1/2袋（100g）
- ・味付きもずく酢 1パック
- ・だしパック 1個
- ・水 400ml
- ・めんつゆ（ストレート） 大さじ1
- ・小ねぎ 少々
- ・ゆず皮 お好みで



【作り方】

- ①だしをとる。小ねぎを小口切りにする。
- ②えのきは石づきをとり、1本1本ほぐしていく。（えのきを素麺のかわりにする）
- ③だし汁にえのきを入れ、1分茹でる。
- ④めんつゆ、もずく酢を入れ、さっと煮る。
- ⑤器によそい、小ねぎ、お好みでゆず皮をのせて完成。

副菜

きゅうりの変わり漬け

1人分 / 32kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 1.6g、食塩 0.2g

材料（2人分）

- ・きゅうり 1本
- ・塩 少々
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ2/3
- ・パプリカパウダー お好みで



（作り方）

- ①きゅうりは5mmくらいの輪切りにする。
- ②塩少々をふってしんなりさせる。
- ③調味料を合わせて漬け込む。

デザート

冷凍フルーツで時短ソルベ

1人分 / 68kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 0.9g、食塩 0.0g

材料（2人分）

- ・冷凍ブルーベリー...50g
- ・冷凍ハスカップ...50g
- ・プレーンヨーグルト...50g
- ・はちみつ...大さじ1



（作り方）

- ①冷凍ブルーベリー、ハスカップ、ヨーグルト、はちみつをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す。
 - ②器に盛り付けて完成。
- ※溶けやすいので手早く行いましょう！作ってから少し冷やすと固まりやすいです！

ごはん 100～150g

1人分/234kcal、たんぱく質3.8g、脂質0.5g、食塩相当量 0.0g

厚揚げと小松菜とまいたけの生姜煮

1人分/177kcal、たんぱく質12.2g、脂質11.5g、食塩相当量 1.2g

材料（2人分）

厚揚げ：1枚（200g）
小松菜：小2株（80g）
まいたけ：1/4袋（25g）
しょうが：1かけ（15g）
水：1/4カップ（50ml）
ポン酢しょうゆ：大さじ2（30g）
片栗粉：小さじ1（5g）



【作り方】

- ①厚揚げは熱湯にかけて油抜きをし、横半分に切ってから1.5cm厚さに切る。小松菜は3cm長さに切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。しょうがは薄切りにする。
- ②耐熱容器に水、ポン酢、片栗粉を入れ、しょうが、厚揚げ、小松菜、まいたけの順に重ね入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ラップをはずして全体をよく混ぜ、再びラップをかけて2～3分おきに、味をなじませる。

にんじん和風ポタージュ

1人分/55kcal、たんぱく質1.6g、脂質2.7g、食塩相当量 0.5g

材料（4人分）

にんじん 1本（200g）
玉ねぎ 1/5玉（40g）
バター 10g
塩 ひとつまみ
水 適量
豆乳 100ml
みそ 小さじ1



【作り方】

1. にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバター、にんじん、玉ねぎ、塩の順に入れ、弱火でじっくり焦げる手前まで炒める。
3. 2の鍋に具が浸るまで水を入れ、弱火で水かさが半分になるまで火にかける。
4. ブレンダーでなめらかになるまでつぶし、豆乳、みその順に加えてふつふつするまで火にかけて完成。

桜えびとじゃがいものピーマン炒め

1人分/84kcal、たんぱく質2.2g、脂質4.7g、食塩相当量 0.6g

材料（2人分）

じゃがいも：1/2個（75g）
ピーマン：1個（30g）
桜えび：大きじ2（乾4g）
オリーブ油：大きじ1（12g）
おろしにんにく：小さじ1（5g）
塩：ふたつまみ（0.8g）
黒こしょう：少々



（作り方）

- 1.じゃがいもは皮をむいて5mm幅の細切りにする。
ピーマンはへたと種を除いて縦にせん切りにする。
- 2.フライパンに油を中火で熱し、にんにく、じゃがいも、ピーマン、桜えびを順に入れて炒める。じゃがいもに火が通ったら塩、黒こしょうで味付けする。

フルーツ添えミルクわらび餅

1人分/128kcal、たんぱく質2.6g、脂質2.5g、食塩相当量0.1g

材料（2人分）

牛乳 100ml
砂糖 大きじ1
片栗粉 20g
きな粉 4g
お好みのフルーツ 適量



（作り方）

- 1.鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。弱火にかけて木べらで絶えずかき混ぜながらゆっくり煮る。鍋底が見え始めたら、焦げ付かないように手早く混ぜ合わせて全体にひとまとまりになるまで練る。
- 2.1をラップの敷いた容器に入れて粗熱をとる。
- 3.2を取り出して全体にきな粉を軽くまぶし、一口大に切る。器に盛り付け、きな粉をかけてお好みのフルーツを添えて完成。

だしでまるやかカレー

1人分/ 580kcal、たんぱく質 15.2g、脂質 12.0g、食塩相当量 2.0g

材料（6人分）

豚こま切れ肉：240g

玉ねぎ：1玉

にんじん：1/2本

じゃがいも：大1個

油：大さじ1

水：1L

だしパック：3個

とろけるチーズ：25g

ケチャップ：大さじ1

みそ：小さじ1

カレールー：4かけ

ごはん：茶わん6杯分



【作り方】

下準備：鍋に水と昆布を入れ、30分置く。火にかけて沸騰直前で昆布を取り出し、沸騰させてかつお節を入れ、弱火で2～3分煮る。ザルでこす。

1.玉ねぎは1.5cm幅、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、豚肉は2cm幅に切る。

2.耐熱容器に玉ねぎ、にんじんを入れ混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで6分加熱する。（炒め時間短縮のため）

3.鍋に油を入れて温め、玉ねぎとにんじんを入れて中火で5分ほど炒める。

4.じゃがいも、豚肉を加え、豚肉の色が変わるまで、炒める。

5.だし汁を加え、沸騰してからアクをとり、弱火で5分煮る。チーズ、ケチャップ、みそを加えて弱火で10分煮る。

6.火を止め、ルウを加え混ぜる。ルウが馴染むまで鍋底から混ぜながら弱火で5分煮込む。

簡単ゆかり和え

1人分/18kcal、たんぱく質1.4g、脂質0.1g、食塩相当量0.2g

材料（2人分）

キャベツ：2枚（100g）

もやし：60g

ゆかり：小さじ1（3g）



【作り方】

①キャベツはせん切り、きゅうりは薄い輪切りにする。

②キャベツときゅうりを沸騰したお湯で1分茹でる。

③流水で粗熱を取り、流水にさらして冷ます。絞って水気きる。

④ボールに入れ、ゆかりをかけてほぐしながら和える。

※ゆかりは時間が経つと味が薄くなるため、食べる直前に和えるのがおすすめ

きのこのさっぱりマリネ

1人分/ 29kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 2.2g、食塩 0.0g

材料（2人分）

- ・エリンギ 1/5パック（20g）
- ・しめじ 1/5袋（20g）
- ・まいたけ 1/5袋（20g）
- ・レモン汁 小さじ2（10g）
- ・オリーブ油 小さじ1（4g）
- ・砂糖 小さじ2/3（2g）
- ・こしょう 少々



（作り方）

- ①エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじ、まいたけは手でほぐす。
- ②耐熱容器にきのこを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③取り出して粗熱が取れたら、ペーパータオルでしっかりと水けをふき取る。
- ④レモン汁、オリーブ油、砂糖、こしょうをよく混ぜ合わせ、③によく和えて完成。

ヨーグルト寒天

1個分/ 60kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 1.2g、食塩相当量 0.0g

材料（5個分）

- 水 100ml
- 寒天 4g
- プレーンヨーグルト 200g
- レモン汁 大さじ1（15g）
- いちご（寒天用）5粒
- いちご（飾り用）5粒



（作り方）

- ①鍋に水、粉寒天を入れて混ぜる。中火で熱し、沸騰したら弱火にする。沸騰した状態を保ちながら弱火で1～2分混ぜながら煮る。砂糖を加えて混ぜて溶かす。
- ②火を止め、ヨーグルト、レモン汁を順に加えてその都度混ぜる。
- ③いちごは4等分に切り、ゼリー型に入れておく。
- ④③のゼリー型に等分流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。

ツナときのこのトマトパスタ

1人分/ 357 kcal、たんぱく質 14.1 g、脂質 13.3 g、食塩相当量 1.0 g

材料（2人分）

ツナ缶：1缶

エリンギ：1/5パック（20g）

しめじ：1/5パック（20g）

玉ねぎ：1/6個（40g）

赤唐辛子：1本

オリーブ油：大さじ1（9g）

トマト水煮缶：1/4缶（100g）

水：50ml

顆粒コンソメ：小さじ1/2（2g）

トマトケチャップ：大さじ2（30g）

こしょう：適量

スパゲティ 乾 120g

パセリ：適量



【作り方】

①エリンギは長さを半分に切って縦半分に切り、縦に薄切りする。しめじは石づきを除き、小房に分ける。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は半分にちぎる。

②スパゲティは袋の表示時間通りにゆで、ざるにあげる。

③フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、ツナと玉ねぎを加えてしんなりとなるまで炒め、エリンギ、しめじを加えてさらに炒める。

④Aを加え、トマトをつぶしながら7～8分煮つめる。全体にとろみがついたら、②を加えてさっとからめる。器に盛り、パセリをふりかけて完成。

ブロッコリーの塩昆布和え

1人分/13kcal、たんぱく質 1.6 g、脂質 0.2 g、食塩相当量 0.2 g

材料（2人分）

ブロッコリー：80g

塩昆布：2g



【作り方】

1.ブロッコリーは小房に分けて、沸騰して鍋で茹で、水気をしっかりきる。

2.塩昆布を細かく切り、茹でたブロッコリーに和え、時間をおいて味をなじませたら完成。

パンプキンスープ

1人分/134 kcal、たんぱく質4.2 g、脂質 6.0 g、食塩相当量 0.6 g

材料（2人分）

かぼちゃ：80 g
にんじん：1/5本（40 g）
バター：5 g
コンソメ：小さじ1/2（2 g）
牛乳：200 ml



（作り方）

- ①かぼちゃは皮を剥いて3～4 cm幅の一口大に切る。にんじんは2cm幅のいちよう切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、にんじんを入れ、時々少量の水を加えながらしんなりするまで弱火で5分炒める。
- ③かぼちゃを加え、さっと炒める。
- ④具が被るぐらいの水とコンソメを入れ、沸騰したら弱火にして水かさが半分ほどになるまで煮る。
- ⑤かぼちゃ、にんじんにすっとフォークが刺さるやわらかさになったら火を止めて、ブレンダーでなめらかになるまでペースト状にする。
- ⑥牛乳を加え、弱火で温める。

さつまいもトリュフ～いちご添え～

1人分/82kcal、たんぱく質 1.5 g、脂質 2.8 g、食塩相当量 0.0 g

材料（8個分）

さつまいも... 120 g
チョコレート... 30 g
きび砂糖... 大さじ1
ココアパウダー... 適量
いちご... 8個



（作り方）

- ①さつまいもは洗って皮をむき、一口大に切って耐熱容器に入れ、分量外の水大さじ1を入れ、ラップをふんわりかけ電子レンジ600Wで4～5分加熱する。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きび砂糖を加えてよく混ぜる。8等分に丸め、ココアパウダーをまぶす。いちごを飾り、完成。

鶏飯（鹿児島県の郷土料理）

1人分/ 390kcal、たんぱく質 18.6g、脂質 4.9g、食塩相当量 2.0g

材料（2人分）

鶏むね肉（皮なし）：70g

水：900ml

しょうが：1片

酒：小さじ1（6g）

鶏がらスープの素：大さじ1（8g）

塩：一つまみ

しょうゆ：小さじ1と1/3（8g）

みりん：小さじ2（12g）

にんじん：1/3本（60g）

干ししいたけ：6g

水：200ml

しょうゆ：小さじ1と1/3（8g）

みりん：小さじ1

砂糖：小さじ1（3g）

卵：1個

つぼ漬け：20g

小ねぎ：1本

刻みのり：少々

ごはん：2杯分



【作り方】

（鶏肉&スープ）

①鍋に鶏むね肉、水、おろししょうが、酒、鶏がらスープの素、塩を入れて煮たてる。沸騰したらアクをとり、中火で5分ほど煮る。蓋をして、鶏肉を鍋に入れたまま冷やす。冷めたら鶏肉を取り出し、手で細かくさく。

②鶏肉を取り出した煮汁にしょうゆ、みりんを加えて煮立て、スープにする。

（にんじんとしいたけの甘辛煮）

③耐熱容器に干ししいたけ、水を入れてふんわりラップをし、600Wの電子レンジで3分ほど加熱して戻す。千切りしたにんじんをしいたけが入った耐熱容器に加える。このとき、煮汁が食材の半分弱が浸る量に調節する。

④しょうゆ、みりん、砂糖を加えて全体を混ぜる。すきまを作るようにラップをし、レンジで7～8分ほど加熱する。軽く混ぜたらそのまま粗熱をとり、味を馴染ませる。

（錦糸卵）

⑤ボウルに卵を入れて白身を切るように溶く。平たい皿に空気が入らないようにラップ敷き、卵を薄く流す。レンジで固まるまで2分ほど加熱する。固まっていない部分があれば10秒ずつ追加で加熱する。冷めたらラップを外し、丸めて千切りにする。

（盛り付け）

⑥温かいごはんの上に鶏肉、甘辛煮、錦糸卵、柴漬け、刻みねぎ、スープをかけ、刻みのりをトッピングする。

トマトのおかか和え

1人分/11 kcal、たんぱく質1.0g、脂質 0.1g、食塩相当量 0.3g

材料（2人分）

ミニトマト：8粒

食塩：ひとつまみ

花かつお節：1袋

レモン汁：小さじ2（12g）

【作り方】

①ミニトマトは4等分に切る。

②①に塩を加え、混ぜる。レモン汁、花かつお節をさらに加え、よく混ぜて完成。



きゅうりの酢の物

1人分 / 53kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 3.6g、食塩 0.5g

材料（2人分）

- ・乾燥わかめ：2g
- ・きゅうり：1/2本
- ・砂糖：小さじ1と1/2（4g）
- ・減塩しょうゆ：小さじ2/3（4g）
- ・酢：小さじ2（12g）
- ・ごま油：小さじ1と1/2（6g）
- ・いりごま：少々



（作り方）

- ①乾燥わかめは水で戻す。
- ②きゅうりは薄切り、①の水で戻したわかめは食べやすい大きさに刻む。
- ③ボウルに砂糖、減塩しょうゆ、酢、ごま油を入れ、よく混ぜ合わせて②のきゅうりとわかめに和える。
- ④器に盛り付け、いりごまをかけて完成。

チョコ不使用のチョコプリン

1個分 / 96 kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 3.3g、食塩相当量 0.1g

材料（4個分）

- ピュアココア... 大さじ1と1/3（8g）
- 牛乳... 300ml
- 砂糖... 大さじ4（36g）
- 粉寒天... 2g



（作り方）

- ①ボウルにピュアココア、砂糖、粉寒天を入れ、分量内の牛乳大さじ2を加え、よくかき混ぜる。
- ②鍋に残りの牛乳を入れ、沸騰しないように温め、1を加えよく溶かす。
- ③よく混ぜ、とろみが出たら、4つのカップに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。