



食生活応援レシピ



おすすめ料理 20 選

目次

栄養バランスのとれた食事とは 2

和風のレシピ

【主菜】	1. かじきとみょうが、苦瓜の梅風味炒め	3
	2. 冬瓜と豚肉の炒め煮	3
	3. 豚肉となす、トマトの和風炒め	4
【副菜】	4. 焼きピーマンと油揚げの生姜ごま和え	5
	5. れんこんと水菜、ツナの柚子こしょう風味サラダ	5
	6. 青菜のきのこ和え	6
	7. 根菜汁	7

洋風のレシピ

【主菜】	8. 鶏むね肉のソテー 豆腐タルタルソース	8
	9. さつまいもとローストチキンサラダ	8
【副菜】	10. れんこんとピーマンのアンチョビー炒め	9
	11. せん切りじゃがいもと海老の明太マヨサラダ	9
	12. さやいんげんと切干大根のイタリア風サラダ	10
	13. れんこんのトマト煮	10
	14. にんじんのカレー風味ラペ	11
	15. レンジなすのマリネ	11

コラム 16. 栄養バランスのよいお弁当 12

各国料理のレシピ

【主菜】	17. カジキの韓国風味焼き	13
	18. ミルク麻婆豆腐	13
	19. 切干大根の中華炒め	14
	20. 豆苗ともやしのナムル	14

- ・基本的に分量は2人分または4人分、栄養価は1人分で、目安量です。
- ・材料、分量は適宜調整してください。
- ・野菜は使用前に水洗いをしてください。



栄養バランスのとれた食事とは

栄養バランスのとれた食事は、生活習慣病予防や健康づくりにつながります。そのためには、毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をこころがけることが大切です。日常では、特に野菜が不足するため副菜を意識して食べるようにしましょう。

理想的な組み合わせ

毎食、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食べよう



もっと野菜を食べましょう

生活習慣病予防のための野菜摂取の目標量は350gです。港区在住の方で、毎日野菜350g食べている人の割合は、20.3%です。(平成28年度インターネットアンケート調査報告書 港区民の栄養・食生活に関する調査)

緑黄色野菜とその他の野菜(きのこ、海藻を含む)には、それぞれに含まれる栄養素に違いがあります。組み合わせて食べましょう。

緑黄色野菜・その他の野菜・きのこ・海藻で350g以上

緑黄色野菜

にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、トマトなど



その他の野菜

キャベツ、はくさい、大根、たまねぎ、きゅうり、なすなど



1. かじきとみょうが、苦瓜の梅風味炒め

主菜



材料 2人分

- かじき 2 切れ(200g)
- しょうゆ 小さじ 1
- 塩・こしょう 少々
- 砂糖 小さじ 2/3
- 生姜汁 小さじ 1/2
- 酢 小さじ 1
- 苦瓜(ゴーヤ) 1 本(正味 100g)
- 塩 少々
- みょうが 2 個(20g)
- サラダ油 大さじ 1
- 梅干 1 個

作り方

- 1 苦瓜(ゴーヤ) はたて半分に切り、種とわたを取り、半月切りにする。
- 2 みょうがは、くし形に切る。
- 3 梅干は細かくたたき、しょうゆ、砂糖、酢、塩と混ぜる。
- 4 かじきは一口大に切り、塩、こしょう、生姜汁で下味をつける。
- 5 フライパンに、油大さじ 1/2 を熱し、苦瓜、みょうがを炒め、塩、こしょうし取り出す。
- 6 フライパンに残りの油をたし、かじきを入れ、両面きつね色に焼く。
- 7 梅干、調味料、苦瓜(ゴーヤ)、みょうがを加え、さらに炒め合わせる。

1人分	エネルギー	たんぱく質
	205kcal	20.1g
	脂質	食塩相当量
	10.7g	1.7g

2. 冬瓜と豚肉の炒め煮

主菜



材料 2人分

- 冬瓜 1/8 個(300g)
- 塩 小さじ 1/4
- 豚薄切り(生姜焼き用) 100g
- しょうゆ 小さじ 1
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ 2
- 生姜 1/2 かけ
- 水 小さじ 4
- ごま油 小さじ 1
- みょうが 2 個
- だし汁 1、1/4 カップ
- 枝豆 1 株(80g)
- みりん 大さじ 1

作り方

- 1 冬瓜は一口大に切り、種、わたを取って皮をむく。
- 2 豚肉は一口大に切り、塩、こしょうを振っておく。
- 3 枝豆はゆでて、豆を取り出しておく。
- 4 生姜は皮をむき、薄切りにする。
- 5 みょうがは縦 6 ~ 8 等分に切っておく。
- 6 フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、冬瓜、生姜を加えてさっと炒める。
だし汁、みりん、塩を加えてふたをし、沸騰後に弱火で 15 分煮る。途中で冬瓜を 1 ~ 2 回返す。
- 7 しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、みょうが、枝豆をさっと混ぜて一煮立ちさせる。

1人分	エネルギー	たんぱく質
	203kcal	13.8g
	脂質	食塩相当量
	9.3g	1.4g

和風

3. 豚肉となす、トマトの和風炒め

主菜

和風



材料 2人分

- 豚もも肉 150g
- なす 3本
- トマト 大1個
- サラダ油 大さじ2
- しょうが 小1かけ
- しょうゆ 大さじ1
- 塩・粉山椒 少々

作り方

- 1 豚肉を細切りにする。
- 2 なすは長めの乱切りにし、トマトはざく切りにする。
- 3 フライパンで油を熱し、みじん切りにしたしょうがを入れて弱火で炒める。
- 4 香りがたったら、豚肉を加え強火で炒める。
- 5 豚肉が白っぽくなったら、なすを加えしんなりするまで炒める。
- 6 トマトを加え中火で炒め煮をして、しょうゆを入れざっと炒める。
- 7 塩で味を整え、器に盛り、お好みで粉山椒をふる。

1人分

エネルギー	たんぱく質
275kcal	1.9g
脂質	食塩相当量
16.4g	1.3g

なすの保存方法

蒸しなすにして保存

作り方

- 1 なすは縦に切れ目を入れ、ラップで1本ずつ包む。
- 2 レンジで3分加熱（2〜3本加熱する場合）、そのまま蒸らす。
- 3 冷めたら冷蔵庫で冷凍する。
冷凍庫で2〜3日保存可

炒めて保存

作り方

- いちょう切りか半月切りにし、サラダ油で炒める。
冷凍庫で2〜3日保存可



4. 焼きピーマンと油揚げの生姜ごま和え

副菜



材料 2人分

ピーマン …………… 5 個
油揚げ …………… 1 枚

【合わせ調味料】

すりごま …………… 大さじ 1
生姜 …………… 1/2 かけ
塩 …………… 小さじ 1/6
しょうゆ …………… 小さじ 1
砂糖 …………… 小さじ 1/3

作り方

- 1 生姜をすりおろす。
- 2 ピーマンを縦半分になり、種を取り、グリルで焼く。
- 3 焼けたピーマンを乱切りにする。
- 4 油揚げもグリルで焼き、せん切りにする。
- 5 合わせ調味料とピーマン、油揚げを混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質
24kcal	0.9g
脂質	食塩相当量
1.3g	0.5g

5. れんこんと水菜、ツナの柚子こしょう風味サラダ

副菜



材料 2人分

れんこん …… 1 個半 (80g)
水菜 …………… 100g
みょうが …………… 1 個
ツナ …………… 1 缶 (80g)

【合わせ調味料】

柚子こしょう …… 小さじ 1/5
しょうゆ …………… 大さじ 1/2
砂糖 …………… 小さじ 1/6
酢 …………… 大さじ 1/2
だし汁 …………… 大さじ 1/2
サラダ油 …………… 小さじ 2

作り方

- 1 れんこんは薄切りにし、水にさらしゆでる。
- 2 水菜は 3cmの長さに切り、みょうがは薄切りにする。
- 3 ツナの水気を切る。
- 4 合わせ調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 5 盛り付け、ドレッシングを回しかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質
106kcal	5.1g
脂質	食塩相当量
8.4g	1.8g

和
風

6. 青菜のきのこ和え

副菜

和風



材料 2人分

ほうれん草…………… 1/2 袋
しょうゆ…………… 小さじ 1/2
※きのこのしぐれ煮…………… 大さじ 2～3

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて 3cm に切る。
- 2 ほうれん草にしょうゆをなじませる。
- 3 きのこのしぐれ煮で和える。

1人分

エネルギー	たんぱく質
24kcal	2g
脂質	食塩相当量
0.3g	0.5g

常備菜! きのこのしぐれ煮

材料 (作りやすい分量)

えのき…………… 1 パック
しめじ…………… 1 パック
まいたけ…………… 1 パック
しょうゆ…………… 大さじ 2
酒…………… 大さじ 2
みりん…………… 大さじ 2

作り方

- 1 えのきは根元を切り落とし、2cm の長さに切る。
- 2 しめじは石づきをとってほぐし、長いものは切る。
- 3 まいたけはほぐす。
- 4 鍋に材料を全て入れ、中火にかける。
- 5 煮立ったら、時々混ぜて煮る。

アレンジ例

- 大根おろしと和える
- 冷奴や湯豆腐にかける
- そばやうどんの具材にする



7. 根菜汁

副菜



材料 2人分

- ※根菜ミックス 80g
- だし汁 300ml
- 油揚げ 1/4 枚
- みそ 大さじ 1 強

作り方

- 1 だし汁、短冊切りにした油揚げを鍋に入れる。
- 2 煮立ったら、凍ったままの根菜ミックスを加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 みそを溶き入れる。

1人分

エネルギー	たんぱく質
141kcal	4.8g
脂質	食塩相当量
1.8g	0.8g

常備菜！冷凍根菜ミックス

材料

- れんこん 小1 節 (150g)
- ごぼう 1/2 本 (100g)
- にんじん 短 1 本 (100g)

作り方

- 1 れんこんは皮をごく薄くむき、5mm のいちょう切りにし、水にさらす。
- 2 ごぼうは 5mm の斜め薄切りにし、水にさらす。
- 3 にんじんは 5mm のいちょう切りにする。
- 4 れんこん、ごぼうの水気をよくとる。
- 5 にんじんと合わせ、冷凍保存袋に平たく入れ、冷凍する。

アレンジ例

根菜サラダ

作り方

- 1 冷凍根菜ミックスをさっとゆでて、ざるにあげる。
- 2 マヨネーズ、粒マスタードで和える。

炒り鶏

作り方

- 1 一口大に切った鶏肉を炒める。
- 2 だしを加え煮立ったら、冷凍根菜ミックスを加える。
- 3 しょうゆ、砂糖、酒などを加え、汁気がなくなるまで煮る。

和風

8. 鶏むね肉のソテー

豆腐タルタルソース

主菜



材料 2人分

鶏むね肉 …… 1枚(200g)
塩 …… 小さじ1/5
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量
オリーブオイル …… 小さじ2

【豆腐タルタルソース】
絹ごし豆腐 …… 1/5丁
酢 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1/4
たまねぎ …… 15g
ゆでたまご …… 1/2個
塩 …… 小さじ1/8
こしょう …… 少々

作り方

- 1 鶏肉は厚みを半分に切り、塩、こしょうをし、小麦粉を薄く全体にのばす。
- 2 フライパンでオリーブオイルを熱し、鶏肉を中火から弱火できつね色になるまで火を通す。
- 3 鶏肉を食べやすい大きさに切る。

【豆腐タルタルソース】

- 1 絹ごし豆腐をペーパータオルで包み、水気を切る。
- 2 たまねぎをみじん切りにする。
- 3 豆腐をつぶし、調味料を混ぜ合わせる。
- 4 生野菜等と鶏肉のソテーを盛り合わせ、タルタルソースをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質
281kcal	23.6g
脂質	食塩相当量
18.3g	0.9g

9. さつまいもとローストチキンサラダ

主菜



材料 2人分

鶏もも肉 …… 小1枚(140g)
塩・こしょう …… 少々
にんにく …… うす切り2枚
さつまいも …… 150g
エリンギ …… 1本
オリーブオイル …… 小さじ1
ブリーツレタス …… 2枚

【合わせ調味料】

サラダ油 …… 大さじ1
酢 …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/5
こしょう …… 少々
砂糖 …… ひとつまみ
バジルの葉 …… 2枚
パルメザンチーズ …… 小さじ1強

作り方

- 1 鶏肉は皮に数か所穴をあけ、塩、こしょうをする。
- 2 エリンギの軸は輪切り、笠はくし型に切る。
- 3 フライパンにサラダ油、にんにくを入れ中火にかけ、きつね色に炒め取り出し、みじん切りにする。
- 4 鶏肉は皮を下にして入れ、きつね色に焼き、ひっくり返して同様に焼き、火を通す。端でエリンギも焼く。焼いた鶏肉は一口大に切る。
- 5 さつまいもはラップに包み、電子レンジ 600W で3分加熱し、冷まし半月切りにする。
- 6 酢、塩、こしょう、砂糖を混ぜ合わせ、サラダ油、みじん切りにしたにんにく、バジルの葉を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 7 器に食べやすく切ったブリーツレタスと鶏肉、さつまいもを盛り合わせ、ドレッシングをかけ、パルメザンチーズをふりかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質
213kcal	10.5g
脂質	食塩相当量
9.8g	1.7g

10. れんこんとピーマンのアンチョビー炒め

副菜



材料 2人分

- れんこん 100g
- ピーマン 3 個(100g)
- オリーブオイル 小さじ 1
- にんにく うす切り 1 枚
- 唐辛子 1/3 本
- アンチョビー 1/2 枚
- 塩・こしょう 少々

作り方

- 1 れんこん、ピーマンをせん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ中火にかけ、れんこんを炒める。
- 3 ピーマン、輪切りにした唐辛子、アンチョビーを炒め合わせる。
- 4 塩、こしょうで味をととのえる。

1人分	エネルギー	たんぱく質
	69kcal	2.3g
	脂質	食塩相当量
	2.4g	0.8g

洋風

11. せん切りじゃがいもと海老の明太マヨサラダ

副菜



材料 2人分

- じゃがいも 2 個
 - にんじん 30g
 - たまねぎ 10g
 - 海老 4 尾
 - 明太子 40g
- 【合わせ調味料】
- マヨネーズ 大さじ 2
 - プレーンヨーグルト 大さじ 1
 - 塩・こしょう 少々

作り方

- 1 じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。にんじん、たまねぎもせん切りにし、たまねぎは水にさらし水気を切る。
- 2 沸騰したお湯に、じゃがいも、にんじんを入れ固めにゆで、背ワタをとった海老も入れてゆでる。
- 3 ゆであがった海老は殻をむき、厚みを半分にして切り、塩、こしょうをする。
- 4 ほぐした明太子、合わせ調味料を混ぜ合わせ、じゃがいも、にんじん、たまねぎをさっくり混ぜ合わせる。

1人分	エネルギー	たんぱく質
	213kcal	10.5g
	脂質	食塩相当量
	9.8g	1.5g

12. さやいんげんと切干大根のイタリア風サラダ 副菜



材料 2人分

さやいんげん …… 7～8本 にんにく …… 少々
 切干大根 …… 20g パルメザンチーズ …… 小さじ1
 プチトマト …… 4個
 ベーコン …… 1/2枚
 オリーブオイル …… 小さじ2
 酢 …… 小さじ1
 塩・こしょう …… 少々

作り方

- 1 さやいんげんはへたを取ってゆで、斜めに切る。
- 2 ベーコンはさっと湯に通し、せん切りにする。
- 3 切干大根はもみ洗いをして、水に浸して戻し、水気を絞ってから、食べやすい大きさに切る。
- 4 プチトマトはへたを取って、半分に切る。
- 5 みじん切りにしたにんにくと調味料を混ぜ合わせ、1～4と和えてからパルメザンチーズをふりかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質
103kcal	2.3g
脂質	食塩相当量
6.4g	0.7g

13. れんこんのトマト煮 副菜



材料 2人分

れんこん …… 1節(250g) こしょう …… 少々
 ベーコン …… 2枚 ローリエ …… 1/2枚
 にんにく …… 1/2かけ
 オリーブオイル …… 小さじ2
 トマト缶(カット) …… 1/2缶(200g)
 塩 …… 小さじ1/5

作り方

- 1 れんこんは皮をむき、長めの乱切りにする。
- 2 ベーコンは短冊切りにする。
- 3 にんにくは薄切りにする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、れんこん、にんにくを炒め、ベーコンを加え、さっと炒める。
- 5 トマト缶、ローリエ、塩、こしょうを加え混ぜ、蓋をし、沸騰後弱火で5～6分煮る。

1人分

エネルギー	たんぱく質
112kcal	3.0g
脂質	食塩相当量
6.1g	0.6g

14. にんじんのカレー風味ラペ

副菜



材料 2人分

にんじん …………… 小1本
塩 …………… 小さじ 1/6
生姜 …………… 1かけ

【合わせ調味料】

酢 …………… 大さじ 1
砂糖 …………… 小さじ 1
塩・こしょう …………… 少々
カレー粉 …………… 3つまみ
サラダ油 …………… 小さじ 1

作り方

- 1 にんじんをせん切りにし、塩を混ぜしんなりさせ、水気を絞る。
- 2 生姜をせん切りにする。
- 3 合わせ調味料、にんじん、しょうがを混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質
50kcal	0.4g
脂質	食塩相当量
0.1g	0.9g

洋風

15. レンジなすのマリネ

副菜



材料 2人分

なす …………… 5本(400g)
たまねぎ …… 1/10個(30g)

【合わせ調味料】

粒マスタード …… 大さじ 1
練りからし …… 少々
サラダ油 …… 大さじ 1、1/2
酢 …………… 大さじ 1/2
塩 …………… 小さじ 1/3

作り方

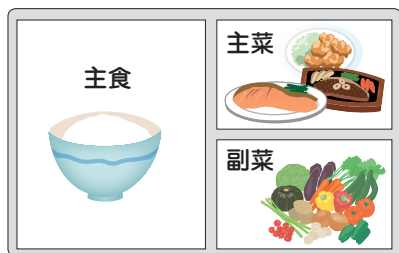
- 1 なすはへたを取り、皮をむきさつと水に浸す。
- 2 1個ずつラップに包み、電子レンジで4分30秒(600W)加熱し、そのまま冷ます。
- 3 なすは2cmの輪切りにする。
- 4 たまねぎを薄切りにする。
- 5 合わせ調味料を、なす、たまねぎと混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質
76kcal	1.5g
脂質	食塩相当量
5.1g	0.7g

16. 栄養バランスのよいお弁当

料理の組み合わせと詰める割合は、主食：主菜：副菜 = 3：1：2



お弁当箱の大きさ (ml) =
エネルギー量 (kcal)

お弁当箱の大きさが摂取エネルギーの
目安になります。



1人分

エネルギー	たんぱく質
524kcal	30.4g
脂質	食塩相当量
10.5g	2g

※ごはん 150g を含む

主菜 チキンときのこのクリーム煮

材料 2人分

鶏むね肉	160g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
しめじ	1パック
バター	小さじ2
牛乳	1カップ
顆粒コンソメ	小さじ1
パセリ(みじん切り)	適量

作り方

- 1 鶏肉に塩、こしょうをなじませ、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンでバターを熱し、鶏肉の両面を焼いて、しめじを加え、さらに炒める。
- 3 牛乳、コンソメを加え、とろりとするまで煮て、塩、こしょうで味をととのえ、パセリをふる。

副菜 長ネギのレモン蒸し

材料 2人分

長ネギ	1本(100g)	レモン輪切り	1枚
白ワイン	大さじ1	塩・こしょう	少々
レモン汁	大さじ1		

作り方

- 1 長ネギをぶつ切りにする。
- 2 耐熱皿に材料を全て入れ、ラップをして2分加熱をして蒸らす。

副菜 ブロッコリーの粒マスタードサラダ

材料 2人分

ブロッコリー	100g	オリーブオイル	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分けて、塩を加えた湯でゆでる。
- 2 調味料をブロッコリーに和える。

17. カジキの韓国風香味焼き

主菜



材料 2人分

カジキ …………… 2 枚(200g)
塩 …………… 少々

【合わせ調味料】

しょうゆ …………… 小さじ 2
砂糖 …………… 小さじ 1/2
ごま油 …………… 小さじ 1/4
すりごま …………… 小さじ 1
ねぎ …………… 5g
にんにく …………… 1g
一味唐辛子 …………… 少々

作り方

- 1 カジキは塩をふり、5 分ほどおく。
- 2 ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- 3 表面の水分を拭いたカジキと、合わせ調味料を袋に入れ、軽く混ぜ合わせ、調味料となじませる。
- 4 カジキを袋の中で平らにし、空気を抜いて袋を閉じる。
- 5 室温に 20 分くらい置き、グリル（両面焼き）で、8 分ほど焼く。
- 6 付け合せの野菜（ししとう、ブロッコリー、エリンギ、パプリカ等）を一緒にグリルで焼き、盛り合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質
169kcal	19.3g
脂質	食塩相当量
8.6g	1.5g

各国料理

18. ミルク麻婆豆腐

主菜



材料 2人分

牛乳 …………… 1 カップ
木綿豆腐 …………… 1 丁
牛赤身ひき肉 …… 50g
ごま油 …………… 小さじ 2
しょうが …… 1/2 かけ
にんにく …… 1/2 かけ
ねぎ …………… 1/4 本
豆板醤 …… 小さじ 1/2
ニラ …………… 10g

しょうゆ …………… 大さじ 1
酒 …………… 大さじ 1
水溶き片栗粉
(片栗粉:大さじ 1/2、水:大さじ 1)

【材料 A】

しょうゆ …… 小さじ 1/2
酒 …………… 小さじ 1/2
こしょう …………… 少々

作り方

- 1 牛ひき肉を【材料 A】になじませる。
- 2 木綿豆腐を軽く水切りをして、2cm 角に切る。
- 3 ねぎをみじん切りにする。
- 4 ニラを 2cm の長さに切る。
- 5 フライパンにごま油を熱し、牛ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、しょうが、にんにく、ねぎ、豆板醤を加えて香りがたつまで炒める。
- 6 しょうゆ、酒、牛乳、豆腐を加え、煮立ったら弱火で 2～3 分煮て、ニラを加え、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。

1人分

エネルギー	たんぱく質
308kcal	18.9g
脂質	食塩相当量
19.7g	2.1g

19. 切干大根の中華炒め

副菜



材料 4人分

切干大根…………… 50g
万能ねぎ…………… 30g
しいたけ…………… 2枚
サクラエビ…………… 大さじ1
赤唐辛子…………… 1/2本
サラダ油…………… 大さじ1

【合わせ調味料】

しょうゆ…………… 大さじ1
オイスターソース…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々
ごま油…………… 小さじ1

作り方

- 1 切干大根はもみ洗いをし、水に浸して戻す。
- 2 切干大根の水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- 3 万能ねぎは3cmに切る。
- 4 しいたけは薄切り、唐辛子は輪切り、サクラエビはざく切りにする。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、しいたけ、ねぎ、サクラエビを炒める。
- 6 切干大根、唐辛子を加えさらに炒め、合わせ調味料を加え、炒め合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質
88kcal	3.1g
脂質	食塩相当量
4.2g	0.9g

各国料理

20. 豆苗ともやしのナムル

副菜



材料 2人分

豆苗…………… 1/2パック
もやし…………… 1/4袋

【合わせ調味料】

長ネギ…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/8
粗挽きこしょう…………… 少々
ごま油…………… 大さじ1/4
すりごま…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 豆苗はざく切りにして、もやしはひげ根をとる。
- 2 沸騰したお湯に、塩を少々加え、もやし、豆苗をさっとゆでて、ざるにあける。
- 3 合わせ調味料を混ぜ合わせ、もやし、豆苗の水気をよくきって加え、器に盛り、すりごまをふる。

1人分

エネルギー	たんぱく質
27kcal	1.5g
脂質	食塩相当量
2.0g	0.4g

食生活応援レシピ

おすすめ料理 **20** 選

ご紹介する料理は、保健所の生活習慣病予防をテーマとした健康講座で実施した中から選びました。子どもから高齢者の方まで、どなたにも喜んでいただけるレシピ集です。

なお、詳しい栄養価等は保健所にお問い合わせください。



レシピ提供

● 管理栄養士・料理研究家

……岩崎 啓子

● 料理番号

1、2、4、5、8～15、17、19

● 管理栄養士・料理研究家

……牧野 直子

● 料理番号

3、6、7、16、18、20

食事の相談窓口のご案内

・電話相談

乳幼児から高齢者まで、管理栄養士が食事や栄養の疑問に、電話で応じます。

・健康相談、禁煙相談

みなと保健所にて、生活習慣病、食生活、禁煙等について相談できます。

日時等、詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係

電話 03-6400-0083

港区平和都市宣言

かけがえない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちが真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区

多様な食品から栄養素を
バランスよくとるために、
主食・主菜・副菜を
組み合わせましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事推奨のシンボルマーク
(厚生労働省)

食生活応援レシピ

～ おすすめ料理 20 選 ～

発行 港区みなと保健所 健康推進課
〒108-8315 港区三田1-4-10
電話 03-6400-0083

発行年度 平成30年度(2018年)8月

刊行番号 30130-4241