

# 吉川市で採れる農作物



吉川ねぎ



小松菜



米

地元で採れたものを  
家庭でも取り入れて  
みましょう



ブロッコリー



レタス

一週間分の献立レシピは  
市ホームページに掲載しています。

吉川市 食育

検索

2019年3月発行  
発行 吉川市健康増進課  
埼玉県吉川市吉川2-1-13  
048-982-9803  
監修 川村学園女子大学  
教授 永嶋久美子

よいバランスで

しゅうまつ（週末）作り置き

かんたんに作れる

わが家の健康メニュー



## 吉川食ナビ

# 1week

この健康メニューは  
吉川版食事バランスガイド  
を活用し、  
子育て世帯4人家族  
をモデルにしています。



吉川市



なまりん  
吉川市イメージキャラクター

## 作り置きで時短に！

家族の健康を考えて調理すると、けっこう時間がかかるもの。  
週末、まとめて作ったものを上手にアレンジするだけで、レパートリーが広がります。  
便利な作り置きメニュー、伝授します。

## 土曜日作り置き

冷凍保存できる

### キャロットラペ

材料

人参せん切り	中2本 (270g)
干しぶどう	25g
オリーブ油	大さじ1
甘酢(すし酢など)	大さじ2弱
アーモンド(刻む)	10粒 (15g)
こしょう	少々

作り方

- ①人参を電子レンジで3分加熱する。
- ②ポリ袋または密閉容器に人参と他の材料を加えて混ぜ、冷蔵庫で保存する。



### ピクルス

材料

きゅうり	1本半 (120g)
大根	3cm長さ (140g)
人参	中1本 (140g)
黄パプリカ	1コ (130g)
甘酢(すし酢など)	100ml

作り方

- ①野菜は大きさをそろえて切る。
- ②ポリ袋または密閉容器に野菜、調味料を入れ、冷蔵庫で保存する。



冷凍保存できる

### きのこソテー

材料

生しいたけ	10コ (160g)
しめじ	大1パック (140g)
エリンギ	3本 (140g)
まいたけ	1パック (80g)
オリーブ油	大さじ1・1/2
白ワイン	大さじ1・1/2
ガーリックパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

作り方

- ①ひと口大に切ったきのこを炒め、調味料で味をととのえる。



## 時短テクニック part 1

### ～漬け込み～

下処理した食材を調味料に漬け込んで保存します。あとは食べるときに焼くだけ。味もしみ込んで、いっそう美味しくなります。

【漬け込みメニュー】

- ・タンドリーチキン
- ・ガーリックシュリンプ
- ・ぶりの照り焼き

吉川市といえば「なまずの里」

# なまずを使った料理

## なまりんパエリア

材料 5人分

なまずのたたき	80g…ひと口大にして焼く
オリーブ油	大さじ2弱
にんにく	小さじ1 (4g)…みじん切り
長ねぎ	1/2本(60g)…みじん切り
人参	2/3本(80g)…すりおろす
米	2合…洗米し、水気を切る
水	360ml
固形ブイヨン	1コ半
ブロッコリー	1/4株(60g)…ゆでる
赤パプリカ	1/4コ(40g)…薄切り

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、長ねぎを加えて炒める。
- ②①に人参、米、水、固形ブイヨンを加えてよく混ぜ、ふたをして中火で10分加熱する。
- ③②の上になまずのたたき、ブロッコリー、赤パプリカをのせ、ふたをして弱火で5分加熱する。最後に強火で10秒加熱し、火を止める。ふたをしたまま5分程度蒸らす。



## なまずフライの野菜タルタルバーガー

材料 4人分

なまずフライ	4枚
市販のバンズ	4枚
レタス	1枚(40g)
トマト	1/3コ(80g)…輪切り
〈タルタルソース〉	
長ねぎ	1/4本(40g)…みじん切り
赤パプリカ	1/8コ(20g)…みじん切り
サラダ油	小さじ1
ブロッコリー	1/2株(100g)…ゆでる
マヨネーズ	大さじ4
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- ①フライパンに油を熱し、長ねぎ、赤パプリカを炒める。ボウルに取り、ブロッコリー、調味料を加え、タルタルソースを作る。
- ②バンズに具材をはさみ、タルタルソースをかける。





**【朝食】**

- ・卵かけごはん
- ・小松菜のいそべあえ
- ・吉川汁
- ・りんご

**【昼食～タコライス弁当～】**

- ・タコライス
- ・ぶどう
- ・牛乳

作り置き  
タコミートを  
使って



**【夕食】**

- ・ごはん
- ・お刺身
- ・厚揚げと野菜の炒め物
- ・長芋のせん切り
- ・ピクルス

作り置き  
P1 参照



**アルコールを飲むときは**

適量のアルコールは食欲を増進させ、リラックス効果もあります。しかし、アルコールにはカロリーがあるため、主食の量を減らして調整します。また、アルコールは肝臓で処理します。肝臓の働きを保つため、週2日は休肝日をつくりましょう。

※目安・・・ご飯1膳(150g) 240kcal

ビール1本  
(350ml)



140kcal

酎ハイ1本  
(350ml)



200kcal

ハイボール1杯  
(180ml)



110kcal

ワイン1杯  
(120ml)



90kcal

日本酒1合  
(180ml)



185kcal

焼酎1合  
(180ml)



260kcal

**コラム③**

日曜日作り置き

冷凍保存できる

**タコミート**



**Point:** おからパウダーで  
煮詰め時間を短縮

**材料**

鶏ひき肉	160g	カレー粉	小さじ 3/4
ピーマン	2コ (60g)	ホールトマト	3/4 缶 (300g)
人参	中 1/2 本 (60g)	固形ブイヨン	1コ
玉ねぎ	1/2 コ (120g)	トマトケチャップ	大さじ 1・2/3
コーン缶	1/2 カップ (80g)	ウスターソース	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1	おからパウダー	大さじ 3弱 (16g)

**作り方**

- ①ピーマン・玉ねぎはみじん切り、人参はすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ③調味料を加えて煮立て、野菜に火が通ったら、おからパウダーを加えて混ぜる。

**時短テクニック part 2**

～ゆでる～

野菜は下処理が大変。使う前にまとめてゆでておくとう便利です。

**【ゆでておくもの】**

- ・小松菜
- ・ブロッコリー
- ・卵

**時短テクニック part 3**

～前日に作る～

- ・汁物や煮物は前日に火を通しておくと、加熱時間が短縮できます。
- ・加熱する野菜は切っておくと、下処理をせずに済みます。

**新食材! おからパウダー**

おからを乾燥させているので長期保存が可能。食物繊維が豊富で、ボリュームアップしたいとき、とろみをつけたいときなど、いろいろなお料理に使えます。大豆製品の1つとして、1日20g(大さじ3)を目安に使ってください。

**キャベツの塩昆布あえ**



**材料**

キャベツ	4枚 (180g)
ごま油	大さじ 1/2
白いりごま	大さじ 1/2
塩昆布	大さじ 1/2 (5g)

**作り方**

- ①キャベツはひと口大に切っておく。
- ②ポリ袋にキャベツとその他の材料を加えて混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じて、冷蔵庫で保存する。



# 土曜日



## 【朝食】

- ・トースト（ジャム）
- ・ほうれん草と卵のココット
- ・ベイクドポテト
- ・バナナ
- ・カフェオレ

## 【昼食】

- ・アサリスパゲティ
- ・みかん

作り置き  
きのこソテーを  
使って



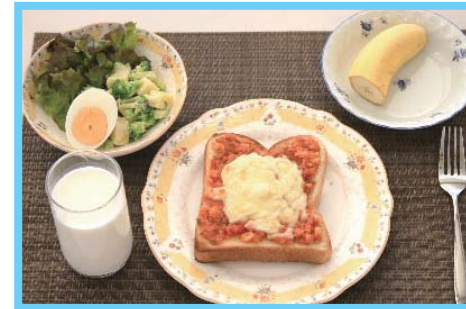
## 【夕食～お惣菜を利用～】

- ・ごはん
- ・アジフライ、コロッケ（惣菜）
- ・ひじきの白和え
- ・大根のツナあんかけ

お惣菜ひじきの  
煮物を簡単  
アレンジ



# 木曜日



## 【朝食】

- ・タコミートトースト
- ・ブロッコリーと卵のサラダ
- ・バナナ
- ・牛乳

作り置き  
タコミートを使  
って

## 【昼食～いなりずし弁当～】

- ・いなりずし
- ・卵とインゲン豆の炒め物
- ・キャロットラペ
- ・ベイクドポテト
- ・ミニトマト
- ・みかん

作り置き  
P1 参照



## 【夕食～吉川の郷土料理～】

- ・ごはん
- ・ぶりの照り焼き
- ・ねぎぬた
- ・きゅうりとわかめのポン酢あえ
- ・吉川汁

漬け込んで  
おいたものを焼くだけ！



忙しい朝にぱぱっと作れる

## ほうれん草と卵のココット

### 材料 4人分

- 冷凍ほうれん草 100g
- キャベツ 3枚(160g)
- ロースハム 4枚
- 卵 4コ
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 粉チーズ 大さじ2弱

### 作り方

- ①キャベツはざく切り、ロースハムは適当な大きさに切る。
- ②耐熱容器にほうれん草、キャベツ、ロースハムを一人分ずつ入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ③②に卵を割り入れ、卵黄につまようじで2～3か所穴をあける。塩・こしょう・粉チーズをふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジで2分ほど加熱する。(お好みの硬さに)

### 材料 4人分

## ねぎぬた

- 小松菜 2/3束・・・3cm長さに切り、ゆでる
- 長ねぎ 1本・・・斜め切りにし、ゆでる
- さけるチーズ 1本・・・細かくさく
- かにかま 2本・・・細かくさく
- 白すりごま 大さじ1・1/3
- 味噌 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- 酢 大さじ1/2

作り方は、すべての材料をあえるだけ！

### 材料 4人分

## 吉川汁

- 大根 3cm(70g)・・・いちょう切り
- 人参 1/4本(30g)・・・いちょう切り
- 長ねぎ 1/3本・・・小口切り
- キャベツ 1枚(50g)・・・せん切り
- 木綿豆腐 1/3丁・・・さいの目
- だし汁 500ml
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ2/3
- 塩 小さじ1/4
- 水溶性片栗粉 適量

仕上げに水溶性片栗粉でとろみをつけます。

# 水曜日



## 【朝食】

- ・ごはん
- ・目玉焼き 蒸し野菜添え
- ・とろろ芋
- ・キウイフルーツ
- ・ヨーグルト

作り置き、残り物  
をお弁当に詰めて

## 【昼食 ～タンダーチキン弁当～】

- ・ごはん
- ・タンダーチキン
- ・キャベツの塩昆布あえ
- ・きのこソテー
- ・粉ふき芋
- ・ブロッコリー
- ・みかん



## 【夕食】

- ・ごはん
- ・ガーリックシュリンプ
- ・ほうれん草のソテー
- ・クラムチャウダー

漬け込んで  
おいたものを  
焼くだけ！



# 日曜日



## 【朝食】

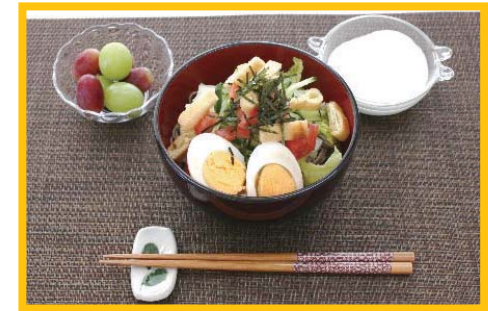
- ・ホットケーキ フルーツ添え
- ・豆と野菜のスープ
- ・紅茶

おからパウダーで  
しっとりした  
仕上がりに♡

## 【昼食】

- ・きのこサラダそば
- ・ぶどう
- ・ヨーグルト

作り置き  
きのこソテーを  
使って



## 【夕食 ～たまには外食も～】

- ・ハンバーグ定食  
(ライス、ハンバーグ、サラダ、  
コンソメスープ)
- ・オレンジゼリー
- ・コーヒー

## 間食について～大人編～

### コラム②

1回の食事でしっかり食べられる大人は、1日3回の食事で十分体を維持できます。しかし、し好品が全くない生活は味気ないもの。間食をするときは、1日の食事量が増えすぎないように、主食の量を調整しましょう。

※目安・・・ご飯1膳(150g) 240kcal

プリン 小1コ 100kcal	ポテトチップス 1袋(60g) 330kcal	せんべい 1枚 90kcal	板チョコ 1枚(50g) 280kcal	アイスクリーム 1コ(200ml) 380kcal	大福 1コ 260kcal
-----------------------	-------------------------------	----------------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------

## 間食について～子ども編～

### コラム①

子どもは遊ぶことが大好き。体や頭をつかって、たくさん遊ぶことで成長します。そのため、しっかり栄養を摂ることが必要ですが、体が小さいので、1日3回の食事だけでは、1日に必要な栄養が摂りきれません。子どもにとって間食は、大切な栄養補給になります。

～おすすめのおやつ～

- 例1 牛乳 + ふかし芋      例2 おにぎり + ヨーグルト      例3 みかん + せんべい







【朝食】

- ・しらすトースト
- ・キャロットラペ
- ・バナナ
- ・牛乳

作り置き  
P1 参照

【昼食 ～おにぎり弁当～】

- ・おにぎり (鮭、昆布)
- ・卵焼き
- ・いんげんと長芋のソテー
- ・ピクルス
- ・ミニトマト
- ・りんご

作り置き  
P1 参照



【夕食】

- ・ごはん
- ・サバーグ
- ・小松菜の煮びたし
- ・キャラメルポテト
- ・大根とわかめの味噌汁



【朝食】

- ・ごはん
- ・オクラ納豆
- ・キャベツの塩昆布あえ
- ・大根とわかめの味噌汁
- ・焼きのり
- ・りんご

作り置き  
P2 参照

【昼食 ～ピーマンのサバーグ詰め弁当～】

- ・ごはん
- ・ピーマンのサバーグ詰め
- ・蒸し野菜おかかあえ
- ・キャラメルポテト
- ・ミニトマト

前日の  
サバーグを  
アレンジ



【夕食】

- ・ごはん
- ・タンドリーチキン
- (サラダ、粉ふき芋添え)
- ・きのこソテー
- ・ピクルス

漬け込んで  
おいたものを  
焼くだけ！

作り置き  
P1 参照

材料 4人分+お弁当用

サバ水煮缶	1缶
玉ねぎ	1コ
木綿豆腐	150g
卵	1コ
パン粉	1/2カップ
しょうが	1かけ
ピーマン	2コ半
ごま油	小さじ2
大葉せん切り	6枚
大根おろし	1/2カップ
ポン酢しょうゆ	大さじ2弱
〈付け合わせ〉	
赤パプリカ	1/2コ (70g)
黄パプリカ	1/4コ (40g)

作り方

- ①ボウルにサバの身、みじん切りにした玉ねぎとしょうが、卵、パン粉を入れてよく混ぜる。水気をしっかり絞った豆腐を加え、さらによく混ぜる。
- ②①を人数分とお弁当用に分け、形をととのえる。お弁当用は、ピーマンに詰める。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を焼く。
- ④皿に盛り、大根おろしと大葉、炒めたパプリカを添え、ポン酢しょうゆをかける。

今話題のサバ水煮缶で

サバーグ

キャラメルポテト

材料 4人分

さつまいも	中1本(200g)・・・拍子木切り
砂糖	大さじ1・1/2
無塩バター	7g(小さじ2)
水	大さじ1/2

作り方

- ①さつまいもは水にさらしてから耐熱容器に並べラップをして、電子レンジで3分加熱する。
- ②フライパンに調味料を入れて火にかけ、①を加えて表面がこんがりするくらい焼く。

タンドリーチキン

材料 4人分

鶏むね肉	320g・・・ひと口大に切る
無糖ヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1・1/2
トマトケチャップ	大さじ3/4
カレー粉	大さじ3/4
塩	小さじ1/4

↓  
合わせた調味料に漬け込む (30分以上)

作り方

- ①鶏肉を耐熱容器に並べ、ラップをして、電子レンジで3分加熱し、フライパンで表面をこんがり焼く。