

天草市 レシピ (主 菜)

塩鮭のホイル蒸し

材料名	1人分	4人分	作り方
塩鮭	1切れ	4切れ	① 塩鮭のうろこを取り、水洗いする。 ② ホイルの上に皮を下にして鮭を置く。 ③ スライスチーズを鮭の幅に手で裂き鮭全体に置く。 ④ 味噌を酢で溶かしチーズの上にのぼす。 ⑤ ブロccoliとスライスした人参をアルミホイルに入れ包む。 ⑥ 鍋かフライパンに水を入れ、蓋をして蒸す。 ⑦ 人参が煮えたら(7分位)火を消す。 ⑧ しばらく、蓋をしたままにして置く。 ⑨ 味噌の上に小口切りにした小葱を散らし、七味唐辛子を振りかける。熱いうちに頂く。
スライスチーズ	1枚	4枚	
ブロッコリー	30g	120g	
人参	20g	80g	
小葱	少々	少々	
味噌	大さじ1/2	大さじ2	
酢	小さじ1/2	小さじ2	
七味唐辛子	少々	少々	
水	1/2カップ	2カップ	
アルミホイル	1枚	4枚	



一人分栄養素：エネルギー - 179Kcal 蛋白質 15.4g 脂質 9.6g カルシウム 147mg 鉄分 0.5mg 塩分 1.8g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

鮭の味噌クリーム煮

材料名	1人分	4人分	作り方
生鮭	100g x 1/2切れ	100g x 2切れ	① 鮭は4等分に切り、小麦粉をまぶす。 フライパンに油を熱し、鮭を焼く。 ② 玉ねぎは5mm幅のスライスにする。 大根と人参はいちょう切りにする。 ③ ちんげん菜は芯の部分と葉の部分に分けて、4cm角に切る。 ④ 鍋に②と③の芯の部分とAを加えしばらく煮る。 ⑤ 小さな器に常温にしたバターと小麦粉を入れ、バターを切るように混ぜながらなめらかにする。 ⑥ ④の野菜に火が通ったら、③の葉の部分を加える。 ⑦ 味噌をこし入れて、全体的に混ぜ合わせ、牛乳を加える。 煮立ったら火を弱め、⑤を煮汁で溶きのばしながら加え、とろみをつける。 ⑧ 器に鮭を盛り付けて、上から⑦をかける。
小麦粉	小さじ1/2	小さじ2	
油	小さじ1/4	小さじ1	
玉ねぎ	25g	100g	
大根	30g	120g	
人参	20g	80g	
コーン	15g	60g	
ちんげん菜	30g	120g	
水	1/8カップ	1/2カップ	
顆粒コンソメ	小さじ1/8	小さじ1/2	
こしょう	少々	少々	
バター	大さじ1/4	大さじ1	
小麦粉	大さじ1/4	大さじ1	
牛乳	1/4カップ	1カップ	
味噌	大さじ1/2	大さじ2	





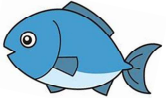


一人分栄養素：エネルギー - 205Kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.0g カルシウム 122mg 鉄分 1.1mg 塩分 1.0g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

サバのトマト煮

材料名	1人分	4人分	作り方	
サバ	60g	240g	<p>① サバは頭と内臓を除き3~4cm長さに。</p> <p>② 玉葱、にんにくはみじん切りに。トマトは皮をむき、粗く刻む。しめじは石づきを除き、1本ずつほぐす。さやいんげんは沸騰湯でゆで、4cm長さに切る。</p> <p>③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、玉葱を入れて炒め、しんなりしたらトマト、サバ、白ワイン、固形コンソメ、ひたひたの水を加えて煮る。煮立ったらアクを取り、弱火にして10分煮る。</p> <p>④ ③にしめじ、さやいんげんを加えて2~3分煮、塩、こしょうを加え、ひと煮する。</p> <p>※アジやカワハギ、鶏肉(皮無し)でも良い</p>	
玉葱	20g	80g		
トマト	60g	240g		
しめじ	10g	40g		
にんにく	少々	少々		
さやいんげん	10g	40g		
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2		
白ワイン	小さじ1	小さじ4		
固形コンソメ	1/8個	1/2個		
水	50~100cc	1~2カップ		
塩	少々	2g		
こしょう	少々	少々		
				    
一人分栄養素：エネルギー - 166Kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.3g カルシウム 15mg 鉄分 0.8mg 塩分 0.7g				

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

アジの辛味炒め

材料名	1人分	4人分	作り方
アジ	60g	240g	① アジは一口大のそぎ切りにし、酒をふる。 ② 葱と生姜はみじん切りにし、Aを合わせる。 ③ アジは水気を拭き、小麦粉をまぶす。 フライパンにサラダ油を熱し、アジを両面焼き、②を加えて全体にからめ、皿に盛る。 ④ オクラは茹で、2~3つに切り、ミニトマトと一緒に③の皿に添える。
酒	小さじ1	小さじ4	
小麦粉	小さじ1	小さじ4	
サラダ油	小さじ1	小さじ4	
葱	5g	20g	
生姜	0.5g	2g	
A 豆板醤	少々	少々	
醤油	小さじ1	小さじ4	
酒	小さじ1	小さじ4	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
オクラ	20g	80g	
ミニトマト	20g	80g	

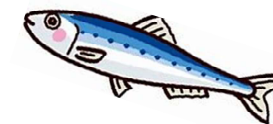


一人分栄養素：エネルギー - 143Kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.3g カルシウム 42mg 鉄分 0.7mg 塩分 1.1g

天草市 レシピ (主 菜)

いわしのジョン

材料名	1人分	4人分	作り方
いわし	1尾	4尾	① いわしは手開きにする。にらは細かいみじん切りにする。 ② 卵は溶きほぐし、にらを混ぜる。 ③ いわしに塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして②をたっぷりつける。サラダ油を熱したフライパンで焦がさないように焼く。 ④ 人参はせん切りにする。もやしと一緒にさっと茹でる。 ⑤ ごま油、豆板醤、酢、塩、こしょうを混ぜ合わせ、④に和える。 ⑥ ③を盛り付け、⑤を添える。
塩	少々	小さじ1/5	
こしょう	少々	少々	
小麦粉	小さじ1	小さじ4	
卵	1/2個	2個	
にら	15g	60g	
サラダ油	大さじ1/2	大さじ2	
もやし	40g	160g	
人参	20g	80g	
ごま油	小さじ1/2	小さじ2	
豆板醤	少々	小さじ1/3	
酢	小さじ1	小さじ4	
塩	少々	小さじ1/3	
こしょう	少々	少々	



一人分栄養素：エネルギー - 224Kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.8g カルシウム 84mg 鉄分 2.1mg 塩分 0.9g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

アジのさんしょう揚げ

材料名	1人分	4人分	作り方
アジ	1尾	4尾	<p>① アジはせいごと頭を除き、内臓を除いて水で洗い、水気をふいて3等分に筒きりにする。</p> <p>② 調味料、粉さんしょうを混ぜあわせ、①のアジにからませて10分おく。</p> <p>③ 小麦粉を全体に薄くまぶし、中温の油でからりと揚げる。</p> <p>④ オクラはがくをそぎ、包丁で切り目を入れて素揚げにする。</p> <p>⑤ 器に③④を盛り合わせ、粉さんしょうをふる。</p>
醤油	大さじ1/4	大さじ1	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
粉さんしょう	少々	少々	
小麦粉	適量	適量	
オクラ	2本	8本	
揚げ油	適量	適量	
粉さんしょう	適量	適量	







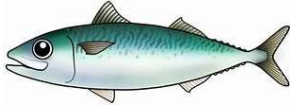
一人分栄養素：エネルギー - 156Kcal 蛋白質 13.2g 脂質 13.2g カルシウム 13mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.9g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

いろいろかき揚げ

材料名	1人分	4人分	作り方
青魚	30g	120g	① 魚は角切り(2~3cm)に切る。 ② ごぼうはさがきにし、他の野菜はせん切りにする。 ③ あおさはあれば生を使用、なければ乾燥を使う。 ④ 衣を作り混ぜあわせる。 ⑤ 油で揚げる。(170度~180度)
ごぼう	10g	40g	
玉葱	15g	60g	
人参	10g	40g	
水菜	10g	40g	
パプリカ(黄色)	5g	20g	
あおさ(生)	2g	8g	
あおさ(乾燥)	0.5g	2g	
衣			
卵	1/5個	約1個	
薄力粉	小さじ2	大さじ3	
揚げ油	適量	適量	
塩	1つまみ	小さじ1/3	
レタス	10g	40g	
ミニトマト	1個	4個	

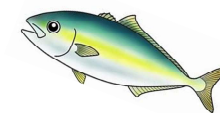
一人分栄養素：エネルギー - 129Kcal 蛋白質 8.6g 脂質 14.3g カルシウム 49mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.7g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

ブリのチーズ風味

材料名	1人分	4人分	作り方
ブリ	40g	160g	① ブリは一口大のそぎ切りにして、醤油と酒をまぶす。 ② 薄力粉と粉チーズを混ぜ合わせ、①にからめて、 中温の揚げ油でからりと揚げる。
醤油	小さじ1/2	小さじ2	
酒	小さじ1/4	小さじ1	
薄力粉	大さじ1/2	大さじ2	
粉チーズ	大さじ1/4	大さじ1	
揚げ油	適宜	適宜	



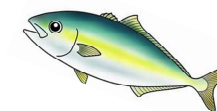
一人分栄養素：エネルギー - 156Kcal 蛋白質 9.9g 脂質 10.6g カルシウム 24mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.5g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

ブリと大根の煮物

材料名	1人分	4人分	作り方
ブリ	60g	240g	① ブリは熱湯でサッと茹でる。 ② 大根は2cm厚さの半月切りにして面取りし、たっぷりの湯で5分茹でる。 ③ 生姜の半分は薄切り、半分はせん切りし、水に放つ。 ④ 鍋にだし汁と大根を入れて火にかけて15～20分煮る。 ブリ、薄切り生姜、砂糖、酒、醤油を加え、アクを取りながらさらに10分煮る。 ⑤ ブリと大根を盛り、せん生姜をのせる。
大根	80g	320g	
生姜	少々	少々	
だし汁	100cc	2カップ	
砂糖	2g	8g	
酒	小さじ1	小さじ4	
醤油	小さじ1	小さじ4	



一人分栄養素：エネルギー - 187Kcal 蛋白質 13.8g 脂質 10.7g カルシウム 27mg 鉄分 1.1mg 塩分 0.9g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

ブリのきのこあんかけ

材料名	1人分	4人分	作り方
ブリ	60g	60g x 4切れ	① ブリは酒とこしょうをふり、しばらく置く。 ② しめじ、えのき茸は石づきを除いてほぐし、椎茸は薄く切る。 深葱は斜め薄切りに、人参は皮をむいてせん切り、 ニラは3cm長さに切る。 ③ ブリの水気を拭いて、薄力粉をまぶし、サラダ油をしいた フライパンでこんがり焼く。 ④ 鍋にAを煮立てて②を煮る。 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、③にかける。
酒	大さじ1/4	大さじ1	
こしょう	少々	少々	
薄力粉	適宜	適宜	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
しめじ	7.5g	30g	
えのき茸	7.5g	30g	
生椎茸	7.5g	30g	
深葱	7.5g	30g	
人参	7.5g	30g	
ニラ	7.5g	30g	
A だし汁	1/4カップ	1カップ	
濃口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	小さじ1/4	小さじ1	
片栗粉	適宜	適宜	



一人分栄養素：エネルギー - 230Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.8g カルシウム 16mg 鉄分 1.1mg 塩分 0.8g

天草市 レシピ (主 菜)

白身魚の香り揚げ


材料名	1人分	4人分	作り方
白身魚	75g	300g	① 魚は酒を振ってしばらくおく。青じそは細かく切って水にさらす。生姜はみじん切りにする。 ② 調味料、出し汁と青じそ、生姜を合わせ、漬け汁を作り、平らな器に入れる。 ③ 魚の水気を拭き、170度の油でからりと揚げ、油をきって熱いうちに②の漬け汁に漬け込み、30分くらいおく。 ④ レタスは一口大にちぎり、トマトはくし型にきり、貝割菜は根元をきり落す。 ⑤ 器に野菜と魚を盛りあわせる。
酒	大さじ1/4	大さじ1	
揚げ油	適宜	適宜	
青じそ	1枚	4枚	
生姜	10g	40g	
醤油	大さじ1/2	大さじ2	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
出し汁	大さじ1/2	大さじ2	
レタス	10g	40g	
トマト	1/4個	1個	
貝割菜	2g	8g	



一人分栄養素：エネルギー 194Kcal 蛋白質 15.4g 脂質 10.8g カルシウム 60mg 鉄分 0.8mg 塩分 1.5g

天草市 レシピ (主 菜)

魚のカレームニエル

材料名	1人分	4人分	作り方
魚	60g	240g	① 魚は頭、骨、内臓を取り除いて水洗いする。 ② ①の水分をふき取り、塩、こしょうをしてしばらくおく。 ③ 薄力粉にカレー粉を混ぜ合わせ、②の両面にまぶす。 ④ フライパンを熱して油を入れ、③の両面を色よく焼く。 ⑤ 器に④をおき、洗ったサラダ菜とミニトマトを添える。
塩	小さじ1/8	小さじ1/2	
こしょう	少々	少々	
薄力粉	大さじ1	大さじ4	
カレー粉	大さじ1/2	大さじ2	
油	大さじ1/4	大さじ1	
サラダ菜	10g	40g	
ミニトマト	2個	8個	
一人分栄養素：エネルギー - 134Kcal 蛋白質 13.5g 脂質 5.6g カルシウム 27mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.6g			

天草市 レシピ (主 菜)

魚のからし照り焼き

材料名	1人分	4人分	作り方
魚切り身	1切れ(70g)	4切れ(280g)	① 長葱は4cm長さに切り、ししとうはヘタを除いて縦に1本切り目を入れる。 ② 魚は薄力粉をまぶす。 ③ フライパンにサラダ油を熱して①を炒め軽く塩、こしょうして取りだす。 ④ フライパンにサラダ油を足して②を並べて焼き、からしだれをからめる。 ⑤ 皿に③の野菜とミニトマト、④の魚を盛りつける。
薄力粉	適量	適量	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	
長葱	15g	60g	
ししとう	15g	60g	
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	
こしょう	少々	少々	
からしだれ			
練り辛子	小さじ1/4	小さじ1	
醤油	小さじ1	小さじ4	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
ミニトマト	20g	80g	



一人分栄養素 : エネルギー - 142Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 4.6g カルシウム 21mg 鉄分 0.7mg 塩分 1.6g

天草市 レシピ (主 菜)

ツナじゃが

材料名	1人分	4人分	作り方
ツナ缶	20g	80g	① じゃがいもは皮をむいて乱きりにし、水にさらす。 玉葱はくし形に切り、人参は乱切りにする。 ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。ツナ缶も加えてさっと炒め、だし汁と調味料を加える。 ③ じゃがいもがやわらかくなるまで煮て、火を止める。
じゃがいも	100g	400g	
玉葱	20g	80g	
人参	10g	40g	
サラダ油	少量	少量	
醤油	小さじ1	大さじ1弱	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
だし汁	75cc	300cc	



一人分栄養素：エネルギー - 180Kcal 蛋白質 5.6g 脂質 7.4g カルシウム 13mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.9g

天草市 レシピ (主 菜)

イカのチリソース炒め

材料名	1人分	4人分	作り方
イカの胴	75g	300g	① イカの胴は皮をむき、短冊に切ってさっと茹でる。 ② セロリは筋を除き、エリンギは根元の固いところを切り落とし、ピーマンは種を除いてイカと同じくらいの大きさに切る。 ③ 深葱、生姜、にんにくはみじん切りにする。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を炒める。 香りがたったらセロリ、エリンギ、ピーマンを加え、さらに豆板醤を加えて炒める。 ⑤ Aを加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ 最後に①のイカを加え、醤油とごま油で味をととのえる。
セロリ	25g	100g	
エリンギ	50g	200g	
ピーマン、深葱	各25g	各100g	
生姜	小1/4かけ	小1かけ	
にんにく	小1/4かけ	小1かけ	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
豆板醤	小さじ1/4	小さじ1	
A 湯	50cc	1カップ	
鶏がら顆粒だし	小さじ1/4	小さじ1	
酒	小さじ1強	大さじ2	
ケチャップ	小さじ1強	大さじ2	
片栗粉	少量	小さじ1強	
水	小さじ1/2	小さじ2	
醤油、ごま油	各小さじ1/2弱	各大さじ1/2	



一人分栄養素：エネルギー 154Kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.6g カルシウム 37mg 鉄分 0.7mg 塩分 1.0g

天草市 レシピ (主 菜)

はんぺんの卵とじ

材料名	1人分	4人分	作り方
卵	1個	4個	① 卵は割りほぐす。 ② はんぺんは熱湯をかけ、半分に切り、7～8mm厚さに切る。 ③ ほうれん草はさっと茹で水にさらし、水気を絞る。 3cm長さに切る。ごぼうは洗って皮をこそぎ、ささがきにして水にさらす。 ④ 鍋にごぼう、はんぺん、調味料Aを合わせて煮る。 ⑤ ④が煮えたら、ほうれん草を加える。①をまわし入れて、弱火にする。蓋をして半熟状に煮る。 ⑥ 深めの器に⑤を盛り、刻みのりを天盛りし、好みでわさびを添える。
はんぺん	30g	120g	
ほうれん草	50g	200g	
ごぼう	20g	80g	
A 砂糖	小さじ1弱	小さじ4弱	
酒	小さじ1	小さじ4	
醤油	小さじ1弱	小さじ4弱	
だし汁(水でも可)	1/4カップ	1カップ	
刻みのり	適量	適量	
わさび	少々	少々	



一人分栄養素：エネルギー - 152Kcal 蛋白質 11.0g 脂質 5.7g カルシウム 43mg 鉄分 2.4mg 塩分 1.5g

天草市 レシピ (主 菜)

イカとゴーヤのかき揚げ

材料名	1人分	4人分	作り方
イカ胴	25g	100g	① イカは皮を除き、表面に細かい切り目を入れ、短冊切りにし薄力粉をまぶす。 ② ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを除き薄く切る。 ③ ボウルに衣の材料を入れてさっと混ぜ、①②を加えてさらに混ぜる。 ④ 揚げ油を中温に熱し、③を木べらに一口分ずつのせては落とし入れ、カラリと揚げる。 器に盛り、くし切りにしたレモンを添える。
薄力粉	少々	少々	
ゴーヤ	50g	200g	
衣			
薄力粉	小さじ4強	1/2カップ	
片栗粉	小さじ2	大さじ3	
ベーキングパウダー	少々	小さじ1/2	
塩	少々	少々	
ごま油	小さじ1/2	小さじ2	
水	25cc	100cc	
揚げ油	適量	適量	
レモン	1/8個	1/2個	



一人分栄養素：エネルギー - 218Kcal 蛋白質 5.1g 脂質 11.5g カルシウム 26mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.8g

天草市 レシピ (主 菜)

きのこの和風オムレツ

材料名	1人分	4人分	作り方
えのき茸	13g	50g	① きのこはそれぞれ石づきを除く。えのき茸は長さを半分に切り、しめじはほぐし、椎茸は薄く切る。 ② 玉ねぎは薄切りにする。 ③ フライパンにバターを熱して玉ねぎ、きのこの順に炒め、塩をふって取り出す。 ④ サラダ油を熱し、割りほぐした卵1個分を流し入れ、③の1/4量をのせて2つ折にし、皿に盛る。 ⑤ Aをよく混ぜてから火にかける。 煮たったら小ねぎの小口切りを加え、④にかける。
しめじ	13g	50g	
椎茸	13g	50g	
玉ねぎ	13g	50g	
バター	3g	大さじ1	
塩	少々	小さじ1/4	
卵	1個	4個	
サラダ油	小さじ1弱	大さじ1	
A だし汁	50cc	1カップ	
醤油	小さじ1弱	大さじ1	
みりん	小さじ1弱	大さじ1	
片栗粉	小さじ1弱	大さじ1	
小ねぎ	5g	20g	




一人分栄養素：エネルギー - 159Kcal 蛋白質 7.7g 脂質 10.8g カルシウム 36mg 鉄分 1.3mg 塩分 1.3g

天草市 レシピ (主 菜)

豆腐の野菜あんかけ

材料名	1人分	4人分	作り方
絹豆腐	100g	400g	① 干し椎茸は水で戻し、軸を取り、薄切りにする。茹で竹の子、人参は細切りにする。 ② さやいんげんは筋を取り、茹でて斜めに細く切る。豆腐は半分に切る。 ③ 鍋にサラダ油を熱し①を炒めて、醤油、みりん、だし汁を入れ、煮立ったら火を弱くして5分煮る。豆腐を加え、温まったらさやいんげんを加える。 ④ 水溶き片栗粉を③にまわし入れ、とろみをつける。 ⑤ 器に豆腐を盛り、野菜あんをかけ、おろし生姜を添える。
干し椎茸	2g	8g	
茹で竹の子	20g	80g	
人参	10g	40g	
さやいんげん	10g	40g	
サラダ油	小さじ1	小さじ4	
醤油	小さじ2/3	大さじ1弱	
みりん	小さじ1/3	小さじ1強	
だし汁	50cc	1カップ	
片栗粉	小さじ1/3	小さじ1強	
おろし生姜	5g	20g	



一人分栄養素 : エネルギー - 130Kcal 蛋白質 7.4g 脂質 8.2g カシウム 125mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.6g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

豆腐の落とし焼き

材料名	1人分	4人分	作り方
A			
木綿豆腐	100g	400g	① 豆腐はキッチンペーパーに包んで重石をし、水気をしっかり切ってよくつぶす。 ② 蓮根は皮をむき、すりおろして水気を切る。 ③ ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、①②を順に加えながらよく混ぜる。 ④ 1人3個ずつの円形に整え、ごま油を熱したフライパンでふたをして両面を焼く。 ⑤ 火を消してBを加え、全体に味をからめる。 盛り付けてくし型に切ったレモンとミニトマトを添える。
鶏ひき肉	20g	80g	
生姜汁	小さじ1/4	小さじ1	
塩	少量	小さじ1/5	
こしょう	少量	少量	
蓮根	25g	100g	
ねぎ	8g	30g	
B			
ごま油	小さじ1/4	小さじ1	
醤油	小さじ1/2	小さじ2	
みりん	小さじ1/4	小さじ1	
レモン	適量	1/8個	
ミニトマト	2個	8個	

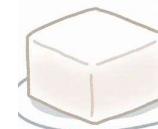


一人分栄養素：エネルギー 149Kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.9g カシウム 141mg 鉄分 1.5mg 塩分 0.7g

天草市 レシピ (主 菜)

豆腐と椎茸のうま煮

材料名	1人分	4人分	作り方
木綿豆腐	75g	300g	① 木綿豆腐は1cm厚さ、3～4cm角に切り、ふきんを敷いた盆ざるにのせて水気を切る。 ② 干椎茸は水につけてもどし、そぎ切りにする。 ③ なすは縦に4つ割りにして乱切りにし、しばらく水に放し、水気を切っておく。 ④ 人参は3cm長さの短冊切りにする。 ⑤ 小松菜は沸騰湯で茹で、水に取り、水気を切って3cm長さに切る。 ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、戻した椎茸、なす、人参を入れて炒め、油がまわったらだし汁を加えてしばらく煮る。調味料と①を加えてさらに煮たったら水で溶いた片栗粉を加え、ひと煮する。
干椎茸	2g	8g	
なす	15g	60g	
人参	10g	40g	
小松菜	10g	40g	
サラダ油	小さじ1	小さじ4	
醤油	小さじ1弱	小さじ4弱	
みりん	小さじ1/3	小さじ1強	
だし汁	1/4カップ	1カップ	
片栗粉	小さじ1/3	小さじ1強	
水	小さじ1	小さじ4	



一人分栄養素：エネルギー 115Kcal 蛋白質 6.3g 脂質 7.3g カルシウム 114mg 鉄分 1.1mg 塩分 0.7g

天草市 レシピ (主 菜)

高野豆腐の卵とじ

材料名	1人分	4人分	作り方
高野豆腐	1/2枚	2枚	① 高野豆腐は戻して短冊に切る。 干し椎茸は戻して軸を取り千切りにする。人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。 ② 玉ねぎ、人参、干し椎茸を油で炒め、だし汁を注ぐ。砂糖、塩、薄口醤油を加え、沸騰したら高野豆腐を加える。野菜が柔らかくなり味がなじむまで煮る。 ③ 仕上がり直前に小ねぎを散らし、溶いた卵を流し入れ、半熟状になったら火を止め、少し蒸らしてから器に盛る。
干し椎茸	2g	8g	
人参	20g	80g	
玉ねぎ	20g	80g	
小ねぎ	5g	20g	
卵	1/2個	2個	
サラダ油	小さじ1弱	大さじ1	
だし汁	70cc	280cc	
砂糖	3g	12g	
塩	0.8g	3g	
薄口醤油	小さじ1弱	大さじ1強	



一人分栄養素：エネルギー - 151Kcal 蛋白質 9.3g 脂質 9.4g カルシウム 82mg 鉄分 1.2mg 塩分 1.5g

天草市 レシピ (主 菜)

高野豆腐のひき肉はさみ煮

材料名	1人分	4人分	作り方
高野豆腐	1個	4個	① 高野豆腐は戻し、水気を絞って厚みを半分に切る。 玉葱はみじん切りにする。 ② 鶏ひき肉にAを加えてよく混ぜ、高野豆腐にはさむ。 ③ 鍋にBを煮立て、②を並べ入れ、落とし蓋をして煮、 途中で輪切りにした人参と軸を除いた生椎茸を加え、 煮汁がなくなるまで煮る。 ④ 高野豆腐を食べやすく切り、とろろ昆布を敷いた器に盛り、 人参と椎茸を添える。
鶏ひき肉	30g	120g	
A みそ	小さじ1/3	大さじ1/2	
玉葱	15g	60g	
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1	
人参	30g	120g	
生椎茸	1個	4個	
B だし汁	1/2カップ	2カップ	
薄口醤油	小さじ1	小さじ4	
酒	大さじ1/2	大さじ2	
砂糖	小さじ2/3	大さじ1/2	
とろろ昆布	好みで適量	好みで適量	

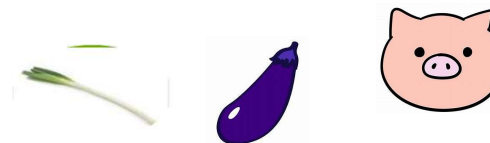


一人分栄養素：エネルギー - 208Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.2g カルシウム 162mg 鉄分 2.2mg 塩分 1.5g

天草市 レシピ (主 菜)

マーボーナス

材料名	1人分	4人分	作り方
豚ミンチ(脂無)	60g	240g	① なすはヘタを切って8つ割りにし、水に放す。 ② ねぎは斜め薄切りにし、生姜とにんにくはみじん切りにする。 ③ 中華鍋(もしくはフライパン)にサラダ油を熱し、 ②と豆板醤を炒め、香りが出たら豚ミンチを加え、 ほぐすように炒める。肉の色が変わったら水気をきった①を 加え、しんなりするまで炒める。 ④ 水、コンソメ、醤油、みりんを混ぜて③に加え、3～4分煮る。 水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ひと煮する。
なす	80g	320g	
ねぎ	20g	80g	
生姜	少々	少々	
にんにく	少々	少々	
豆板醤	少々	少々	
サラダ油	小さじ1	小さじ4	
水	50cc	1カップ	
固形コンソメ	1/8個	1/2個	
醤油	小さじ1	小さじ4	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
片栗粉	小さじ1/2	小さじ2	

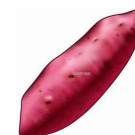


一人分栄養素：エネルギー 215Kcal 蛋白質 12.9g 脂質 13.2g カルシウム 24mg 鉄分 1.0mg 塩分 1.4g

天草市 レシピ (主 菜)

大豆のかき揚げ

材料名	1人分	4人分	作り方
茹で大豆	40g	160g	① 葱は小口切りにする。 ② 卵、小麦粉、冷水を合わせて衣を作り、大豆、葱、コーンを混ぜる。 ③ さつまいもは洗って、皮つきのまま、拍子木切りにし水にさらす。ピーマンは縦に4等分する。 ④ ③の水気をふき取り、素揚げにする。 ⑤ 揚げ油を中温に熱し、②をスプーンですくって落とし入れカラリと揚げる。 ⑥ あんの調味料を煮立て、水溶き片栗粉でとろりとさせる。 ⑦ さつまいも、ピーマンと大豆を盛り合わせ、大豆にあんをかける。
コーン	15g	60g	
葱	5g	20g	
卵	1/4個	1個	
小麦粉	8g	32g	
揚げ油	適量	適量	
だし汁	25cc	100cc	
醤油	小さじ1/2	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
酢	小さじ1/2	小さじ2	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
片栗粉	小さじ1	小さじ4	
さつまいも	38g	150g	
ピーマン	15g	60g	






一人分栄養素 : エネルギー - 267Kcal 蛋白質 9.7g 脂質 12.1g カルシウム 59mg 鉄分 1.7mg 塩分 0.9g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

新じゃがとわかめのかき揚げ

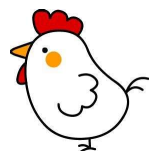
材料名	1人分	4人分	作り方
じゃがいも	60g	240g	① じゃがいもは1cm角の拍子木切りにして、水にさらす。 ② わかめはさっと洗い、ざくざく切る。 ③ ちりめんじゃこは熱湯をかける。 ④ 卵はほぐし、倍の量の冷水を足して小麦粉をさっくり混ぜる。 ⑤ じゃがいもは水気を切ってわかめ、ちりめんじゃこと④をからめる。 ⑥ 揚げ油を中温に熱し、⑤をスプーンですくって食べやすい大きさにまとめ、落とし入れる。 ⑦ からりと揚げ、揚げたてに塩をふる。
生わかめ	10g	40g	
ちりめんじゃこ	3g	12g	
卵	1/5個	4/5個	
小麦粉	1/6カップ	2/3カップ	
揚げ油	適量	適量	
塩	適量	適量	
			  
一人分栄養素：エネルギー 197Kcal 蛋白質 4.8g 脂質 9.5g カルシウム 30mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.4g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主 菜)

ひじきの一口揚げ

材料名	1人分	4人分	作り方
ひじき	5g	20g	① ひじきは戻して食べやすい長さに切る。 ② 人参は3cm長さの太めのせん切りにする。 ごぼうはさがきにして水に放す。 ③ 豆腐は水気を切る。 ④ ボウルにひき肉と調味料、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせ、 ①②③を加える。 ⑤ 油を熱し、④をスプーンですくって一口大に落とし入れ、 カラリと揚げる。 ⑥ レタスは洗ってちぎり、ブロッコリー小房に分けて茹でる。 トマト、レモンはくし形切りにし、添える。
人参、ごぼう	各15g	各60g	
鶏ひき肉	38g	150g	
木綿豆腐	25g	100g	
醤油	小さじ1/2	小さじ2	
酒	小さじ1/2	小さじ2	
塩	適量	適量	
小麦粉	大さじ1/4	大さじ1	
油	適量	適量	
レタス、トマト	各50g	各200g	
ブロッコリー	25g	100g	
レモン	1/8個	1/2個	

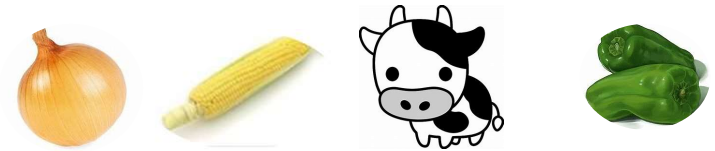


一人分栄養素：エネルギー - 221Kcal 蛋白質 12.0g 脂質 13.2g カルシウム 133mg 鉄分 4.6mg 塩分 1.2g

天草市 レシピ (主 菜)

ピーマンと牛肉の炒め物

材料名	1人分	4人分	作り方
ピーマン	50g	200g	① ピーマンは洗って、縦に切り、ヘタと種を取り、乱切りにする。 ② 牛肉は一口大に切り、Aをまぶす。 ③ 玉葱はくし切り、生姜はせん切りにする。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、生姜を加えて香りがたったら牛肉と玉葱を加える。牛肉の色が変わったらピーマンとコーンを加え、さらに炒め合わせる。 ⑤ 全体に火が通ったら、Bを加えてひと混ぜする。 ⑥ ⑤を盛り付けて、トマトを食べやすく切り、添える。
牛モモ肉	50g	200g	
A 醤油	少量	小さじ1	
酒	少量	小さじ1	
コーン	20g	80g	
玉葱	30g	120g	
生姜	5g	20g	
B サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
醤油	大さじ1/4	大さじ1	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
トマト	50g	200g	



一人分栄養素：エネルギー 211Kcal 蛋白質 11.7g 脂質 12.3g カルシウム 20mg 鉄分 1.1mg 塩分 0.7g

天草市 レシピ (主 菜)

カッテージチーズ入り春巻き

材料名	1人分	4人分	作り方
牛乳	1カップ	4カップ	① 牛乳を鍋に入れて火にかけ、煮立つ直前に酢を加え、分離させる。すぐにペーパータオルでこし、水気をしっかり絞ってカッテージチーズを作る。 ② 生鮭は皮を除いて細かく切り、Aをからめる。セロリは筋を除き、3cm長さのせん切りにする。生椎茸は軸を除いて薄切り、貝割れ大根は根元を切り落す。 ③ 春巻きの皮に①②を等分にのせて包み、水溶き薄力粉で巻き終わりをとじる。 ④ 中温の揚げ油でからりときつね色に揚げる。 ⑤ 器にレタスをしき、斜め半分に切った④を盛ってミニトマトを添える。 ※お好みで、酢しょうゆでお召し上がり下さい。
酢	大さじ1/2	大さじ2	
生鮭	40g	160g	
A 酒	小さじ1/4	小さじ1	
生姜汁	小さじ1/4	小さじ1	
塩	適量	適量	
こしょう	少々	少々	
セロリ	20g	80g	
生椎茸	1枚	4枚	
貝割れ大根	5g	20g	
春巻きの皮	2枚	8枚	
薄力粉、水	各適量	各適量	
揚げ油	適量	適量	
レタス	20g	80g	
ミニトマト	2個	8個	



一人分栄養素：エネルギー - 327Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.7g カルシウム 249mg 鉄分 0.7mg 塩分 0.8g