




天草市 レシピ (主 菜)

柳川風煮

材料名	1人分	4人分	作り方
牛肉	40g	160g	<p>① 牛肉は食べやすく切り、ごぼうはさがきにし水にさらす。小葱は小口切りにする。</p> <p>② 干椎茸は分量の水で戻し、柔らかくなったらせん切りに。戻し汁はとっておく。</p> <p>③ 鍋に②の戻し汁を入れて煮立て、みりん、醤油、砂糖を加え、さらにひと煮立ちしたらごぼう、牛肉を入れる。</p> <p>④ ごぼうが柔らかくなったら、麩を加え煮汁を含ませる。軽く溶いた卵を全体にかけ、小葱を散らし、ひと煮立ちしたら蓋をして火を止め、1分ほど蒸らす。</p> <p>⑤ 器に盛り、好みで粉山椒をかける。</p>
ごぼう	40g	160g	
焼き麩	5個(3g)	20個(10g)	
小葱	5g	20g	
卵	1個	4個	
干椎茸	小1枚	小4枚	
水	125cc	500cc	
みりん	小さじ2	50cc	
醤油	小さじ2	50cc	
砂糖 (粉山椒)	2g (好みで)	大さじ1 (好みで)	



一人分栄養素：エネルギー - 161Kcal 蛋白質 10.9g 脂質 4.4g カルシウム 29mg 鉄分 1.8mg 塩分 1.7g

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)

小松菜と牛肉の炒め物

材料名	1人分	4人分	作り方
小松菜	75g	300g	① 小松菜は洗って、3cm長さに切る。 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小松菜とコーンを加え、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。
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	25g	100g	
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	



一人分栄養素：エネルギー - 179Kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10.0g カルシウム 138mg 鉄分 3.1mg 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)

すき焼き風煮

材料名	1人分	4人分	作り方
豆腐	大1/4丁	大1丁	① 豆腐は3cm角に切って、かるく水切りをする。 ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。 ③ 白菜は一口大に切り、玉葱はくし形に切る。 小葱は3cm長さに切る。 ④ 調味料を鍋に入れ、玉葱を加えて火にかける。 ⑤ 沸騰したら牛肉、白菜を加え、アクを取り豆腐を加える。 ⑥ 豆腐が中まであたたまったら、小葱をちらして止める。
牛モモ肉	38g	150g	
白菜	50g	200g	
玉葱	50g	200g	
小葱	12.5g	50g	
酒	小さじ2強	大さじ3	
醤油	小さじ2強	大さじ3	
砂糖	大さじ1	大さじ4	



一人分栄養素：エネルギー - 211Kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.1g カシウム 140mg 鉄分 1.7mg 塩分 2.0g

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)

肉豆腐

材料名	1人分	4人分	作り方
牛肉	60g	240g	<p>① 牛肉は一口大に切る。豆腐は四角に切る。</p> <p>② 椎茸は軸を除き、そぎ切りにする。</p> <p>③ しらたきはサッと茹で、食べやすく切る。</p> <p>④ わけぎは3cm長さに切る。</p> <p>⑤ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒め砂糖、醤油各半分ずつを加えてからめ、取り出す。</p> <p>⑥ ⑤の鍋にだし汁、②③を加えて煮る。</p> <p>味がなじんだら豆腐を加えあたたまったら、わけぎと⑤を加え、ひと煮する</p>
木綿豆腐	100g	400g	
生椎茸	20g	80g	
しらたき	30g	120g	
わけぎ	30g	120g	
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	
だし汁	50cc	1カップ	
砂糖	4g	16g	
醤油	10cc	40cc	



一人分栄養素：エネルギー - 266Kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.0g カルシウム 165mg 鉄分 2.2mg 塩分 1.6g

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)

牛肉とゆで野菜のサラダ

材料名	1人分	4人分	作り方
牛もも薄切り	50g	200g	① ドレッシングの材料をよく混ぜておく。 ② 牛肉、キャベツは一口大に切り、人参は薄い輪切りにする。 いんげんは筋を除いて2~3等分する。 ③ 鍋に湯を沸かしてキャベツ、人参、いんげんを入れ、 しんなりとなったなら引き上げて水気を切る。次に牛肉を入れ、 火が通ったらすぐに引き上げて水気をよく切る。 ④ 混ぜ合わせて器に盛り、食べるときにドレッシングをかける。
キャベツ	40g	160g	
人参	20g	80g	
いんげん	20g	80g	
ドレッシング			
すり白ごま	大さじ1/2	大さじ2	
醤油	大さじ1/2	大さじ2	
酢	大さじ1/2	大さじ2	
砂糖	小さじ1弱	大さじ1	
こしょう	少々	少々	




一人分栄養素：エネルギー - 187Kcal 蛋白質 12.1g 脂質 11.2g カルシウム 91mg 鉄分 1.3mg 塩分 1.4g

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)

鶏肉と里芋のこしょう炒め

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏もも肉	60g	240g	<p>① 里芋は皮をむき一口大に切り、水にしばらくさらしてぬめりを取る。玉葱は横に輪切り、春菊はさっと茹で3センチの長さ、にんにくは薄切りにする。</p> <p>② 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうする。</p> <p>③ 鍋に里芋、たっぷりの水を入れ沸騰させる。中火にし、竹串がすっと通るくらいに茹でる(煮くずれに注意)。</p> <p>④ ②に小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を半分熱し、にんにくを炒める。香りがたったら肉をほぐし入れ、炒める。こんがり焼き色がついたら一旦取り出す。残り半分のサラダ油を入れ中火にする。玉葱をしんなりするまで炒め、里芋を加えて炒める。焼き色がついたら、春菊、こしょうを加えさっと炒める。</p>
塩	小さじ1/5杯	小さじ4/5杯	
こしょう	少々	少々	
小麦粉	1g	4g	
里芋	80g	320g	
玉葱	25g	100g	
春菊	10g	40g	
にんにく	少々	少々	
サラダ油	小さじ1/2杯	小さじ2杯	
こしょう	少々	少々	
			
<p>一人分栄養素：エネルギー - 193Kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.5g カルシウム 20mg 鉄分 3.6mg 塩分 1.0g</p>			

天草市 レシピ (主 菜)

牛肉ときのこのおろし炒め煮

材料名	1人分	4人分	作り方
牛もも薄切り	50g	200g	① 牛肉は一口大に切り、塩と酒をもみつける。 大根はすり卸しておく。えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。 ② 玉ねぎはくし切りにして、小ねぎは小口切りにする。 ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れて牛肉をサッと炒める。 えのき茸、しめじ、玉ねぎを加えて炒め、Aを加えて、途中でアクをとって煮立て、火を止める。 ④ 大根おろしを箸で水気を切りながら加え、サッと混ぜる。 ⑤ 器に盛りつけて冷ましてから小ねぎを散らす。
塩	0.6g	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	小さじ2	
大根	25g	100g	
えのき茸	20g	80g	
しめじ	20g	80g	
玉ねぎ	15g	60g	
小ねぎ	3g	12g	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	
A だし汁	20cc	80cc	
薄口醤油	小さじ1弱	大さじ1	
酒	小さじ1弱	大さじ1	



一人分栄養素 : エネルギー - 168Kcal 蛋白質 11.0g 脂質 10.9g カルシウム 14mg 鉄分 1.1mg 塩分 1.2g

天草市 レシピ (主 菜)

クリームシチュー

材料名	1人分	4人分	作り方
豚もも薄切り	40g	160g	① 豚肉は一口大に切る。生椎茸は軸を取り、4つ割りに。 人参はいちょう切り、ブロッコリーは小房に分けて塩ゆで。 ② 鍋にバターを入れ、薄切りした玉葱を透き通るまで炒める。 椎茸、人参、豚肉を加えてさらに炒める。 ③ 肉の色が変わったら弱火にし、小麦粉を振り入れて焦げないよう炒める。湯を少しずつ加えて混ぜながら溶きのばし、固形コンソメをほぐして加え、しばらく煮る。 ④ 最後に牛乳を加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。 器に盛り、ブロッコリーを飾る。
生椎茸	10g	40g	
玉葱	20g	80g	
人参	10g	40g	
ブロッコリー	20g	80g	
バター	小さじ1/2	小さじ2	
小麦粉	5g	20g	
湯	50cc	1カップ	
固形コンソメ	1/4個	1個	
牛乳	80cc	320cc	
塩	小さじ1/5弱	小さじ3/5	
こしょう	少々	少々	



一人分栄養素 : エネルギー - 232Kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.2g カシウム 103mg 鉄分 1.8mg 塩分 1.6g

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)

鶏団子となすの煮物

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏ひき肉	60g	240g	① 鶏ひき肉はAを混ぜる。 ② なすは乱切り、人参は半月切りにする。 ③ いんげんはさっと茹でて長さを3等分する。 ④ 鍋にだし汁と人参を入れて火にかける。沸騰したら調味料を加え、①をスプーンですくって形を整えながら落とし入れる。 ⑤ 鶏団子に8分どおり火が通ったら、なすを加える。 落し蓋をして中まで火を通し、盛り付けてからいんげんを添える。
A 酒	小さじ1/2	小さじ2	
醤油	小さじ1/4	小さじ1	
卵	1/4個	1個	
スキムミルク	大さじ1	大さじ4	
片栗粉	大さじ1/2	大さじ2	
なす	75g	300g	
人参	20g	30g	
いんげん	10g	40g	
だし汁	100cc	2カップ	
酒、みりん	各大さじ1/2	各大さじ2	
塩	0.6g	2.4g	
醤油	大さじ1/2	大さじ2	



一人分栄養素：エネルギー - 214Kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.5g カルシウム 106mg 鉄分 1.4mg 塩分 2.4g

天草市 レシピ (主 菜)

鶏肉ときのこの赤ワイン煮

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏むね肉	75g	300g	① 鶏むね肉は皮をはがして一口大に切り、塩とこしょうをふる。 ② きのこと類は石づきを切り落とし、細かく切る。 ③ 玉葱とにんにくはみじん切りにする。 ④ サラダ油を熱して肉の両面をきつね色に焼き、取り出す。 さらに③をきつね色になるまで炒め、赤ワインを加えてアルコール分を飛ばす。 ⑤ ①、ローリエ、分量の水を加えて蓋をし、中火で煮る。 沸騰したら、②とケチャップを加えてさらに煮る。 ⑥ 人参は5cm長さに切り、縦に4～6等分して面取りする。 ブロccoliは小房に分ける。スパゲティは茹でる前に半分に折る。 ⑦ それぞれ茹でて、盛り付けた④に添える。
塩、こしょう	少々	小さじ1/4	
しめじ、エリンギ、椎茸	各25g	100g	
玉葱	1/8個	1/2個	
にんにく	少量	少量	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
ローリエ	1/4枚	1枚	
ケチャップ	大さじ1/4	大さじ1	
赤ワイン	1/4カップ	1カップ	
水	1/4カップ	1カップ	
付け合わせ			
スパゲティ	10g	40g	
ブロッコリー	20g	80g	
人参	20g	80g	



一人分栄養素 : エネルギー - 239Kcal 蛋白質 23.8g 脂質 6.4g カルシウム 31mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.6g

天草市 レシピ (主 菜)

肉団子のスープ煮

材料名	1人分	4人分	作り方
A 鶏挽肉	40g	160g	① 干し椎茸は水で戻し、戻し汁はスープに使うため、とっておく。 ② Aを混ぜ合わせ、1人3個位の団子を作る。 ③ 玉葱は薄切り、人参は短冊切り、戻した椎茸は千切りにする。 さやいんげんは茹でて斜め薄切りにする。 かに缶はほぐしておく。 ④ ①のもどし汁に中華スープを加え沸騰させ、②③の材料をくわえ火が通ったら調味し、再び煮立ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑤ 盛り付けて、小口切りにした葱を散らす。
こしょう	少々	少々	
玉葱	7.5g	30g	
卵	1/8個	1/2個	
生姜	2.5g	10g	
片栗粉	小さじ1/4	小さじ1	
干椎茸、戻し汁	2g、150cc	8g、3カップ	
玉ねぎ	30g	120g	
人参、サヤインゲン	各10g	各40g	
かに缶	15g	60g	
中華スープ	1g	4g	
薄口醤油	小さじ1/2	小さじ2	
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1	
水	大さじ1/4	大さじ1	
小葱	適量	適量	



一人分栄養素：エネルギー - 131Kcal 蛋白質 12.8g 脂質 4.4g カルシウム 36mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.2g

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)

鶏肉とキャベツのミルク煮

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏もも肉	50g	200g	① 鶏肉は皮と脂肪を除き、一口大に切り、塩こしょうをふる。 ② キャベツはざく切りにする。しめじは根元を切り、ほぐす。 小葱は小口切りに。 ③ 鶏肉に薄力粉をまぶす。 ④ フライパンに油を熱し鶏肉を炒める。表面がきつね色になったら、しめじ、キャベツを炒めて牛乳を加えて蓋をし、弱火で煮る。 ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。 ⑥ 器に盛り、小口切りした小葱を散らす。
塩	ひとつまみ	小さじ1/3強	
こしょう	少々	少々	
薄力粉	小さじ1	小さじ4	
キャベツ	80g	320g	
しめじ	15g	60g	
油	小さじ1/2	小さじ2	
牛乳	1/2カップ	2カップ	
小葱	2.5g	10g	
水溶き片栗粉			
片栗粉	大さじ1/4	大さじ4	
水	10cc	40cc	



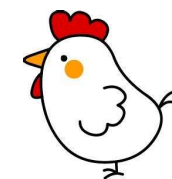
一人分栄養素：エネルギー - 188Kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.3g カルシウム 157mg 鉄分 0.8mg 塩分 1.1g

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)

鶏肉の醤油煮

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏むね肉	60g	240g	① 厚手の平鍋に鶏肉を入れ、Bと唐辛子粉を入れて中火にかける。 ② 煮立ったらやや火を弱め、時々鶏肉を返しながらかき混ぜる。最後は強火で一気に煮詰め、照りをつけて仕上げる。自然に冷ましてそぎ切りにする。 ③ レタスは洗って水分をふき取る。 ④ 生姜は皮をむいて薄切りにする。Aを入れて温め、生姜を加えてひと煮立ちさせ、冷ます。(時間がたつとピンク色になる)。 ⑤ 器に鶏肉を盛り、レタス、生姜を添える。
唐辛子粉	適量	適量	
レタス	10g	40g	
生姜	20g	80g	
A 酢	15g	60g	
砂糖	小さじ1	小さじ4	
塩	ひとつまみ	小さじ2/5	
B 酒	12.5g	50g	
濃口醤油	大さじ1/2	大さじ2	
砂糖	大さじ1/4	大さじ1	

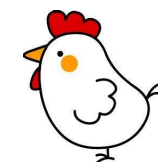


一人分栄養素 : エネルギー - 158Kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.1g カルシウム 9mg 鉄分 0.5mg 塩分 1.9g

天草市 レシピ (主 菜)

なすと鶏肉のごま照り煮

材料名	1人分	4人分	作り方
なす	100g	400g	① なすはへたを切って一口大の乱切りにし水につけてアク抜きする。水気をきる。鶏肉は余分な脂を取り、大きめの一口大に切る。合わせごまだれを作る。 ② 揚げ油を熱し、水気をきったなすをふき、色鮮やかに揚げる。 ③ フライパンに薄く油をしき、鶏肉の皮の方から焼き、カリッとしたら裏返してごまだれを加え、煮立ったら中火で5分ほど煮る。②を加えて強火にし、ごまだれをからめながら、ほとんど汁気がなくなるまで5分ほど煮る。 ④ 器に盛り、トマトを好みに切って添える。
鶏もも肉	50g	200g	
合せごまだれ			
酒	大さじ1/2	大さじ2	
みりん	小さじ1	小さじ4	
濃口醤油	小さじ1/2	小さじ2	
白練りごま	小さじ1	小さじ4	
味噌	小さじ2/3	大さじ1弱	
水	大さじ1	大さじ4	
塩	少々	少々	
揚げ油	適量	適量	
トマト	60g	240g	



一人分栄養素：エネルギー - 222Kcal 蛋白質 13.8g 脂質 7.0g カルシウム 34mg 鉄分 1.5mg 塩分 0.8g

天草市 レシピ (主 菜)

鶏肉のネギ味噌焼き

材料名	1人分	4人分	作り方
鶏もも肉	60g	60g x 4	① 万能ネギはみじん切りにする。 ② 鶏肉は表面をフォークで数箇所、刺しておく。 ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、蓋をして両面に焼き色をつけて、中までしっかり火を通す。 ④ 鍋にネギをから炒りしてAの調味料を入れ混ぜ合わせる。 ⑤ ③を縦3等分に切り、皿に盛り付けて上から④をかける。 付け合わせを添える。
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	
A 万能ネギ	小さじ1/2	小さじ2	
味噌	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	大さじ1/8	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/8	小さじ1/2	
付け合せ			
さやいんげん	30g	120g	
赤ピーマン	15g	60g	
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	
じゃがいも	40g	160g	〈付け合わせ〉 ① さやいんげんは茹でて2~3等分に斜め切りにする。 ② 赤ピーマンは、一口大に切り炒める。 ③ じゃがいもは一口大に切って茹でる。やわらかくなったら、水分を捨ててゆすりながら飛ばし、塩・こしょうをふって粉ふき芋にする。
塩	少々	小さじ1/5	
こしょう	少々	少々	

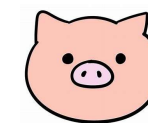


一人分栄養素 : エネルギー - 229Kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13.7g カルシウム 27mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.5g

天草市 レシピ (主 菜)

水餃子

材料名	1人分	4人分	作り方
皮			① 小麦粉に塩、熱湯を加え、粉っぽさがなくなり、なめらかになるまで手でこねる。丸くまとめてラップで包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。 ② ①を取り出し、直径2cmくらいの棒状にのばす。端から1cm厚さに切り、切り口を上にして粉を振る。麺棒で1枚ずつ丸く伸ばす。 ③ キャベツは塩少々(分量外)を入れた熱湯でしんなりする程度に茹で、水気をきって細かく刻む。長葱はみじん切り、生姜はすりおろす。調味料とひき肉と混ぜる。 ④ 餃子の皮を手にとり、中央に③を大さじ1弱のせ、皮の周囲に指で水をつけて2つ折にし、片側にひだを寄せながら縁をしっかりと押さえる。茹でて、好みでポン酢をつけて食べる。
小麦粉	65g	260g	
塩	少々	少々	
熱湯	40cc	160cc	
豚ひき肉	40g	160g	
キャベツ	80g	320g	
長葱	1/5本	4/5本	
生姜	5g	20g	
醤油	小さじ1	小さじ4	
ごま油	小さじ1	小さじ4	
酒	小さじ1/2	小さじ2	
こしょう	少々	少々	
ポン酢	適量	適量	



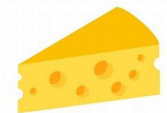
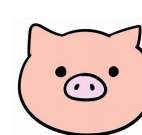
一人分栄養素 : エネルギー - 396Kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.3g カルシウム 59mg 鉄分 1.1mg 塩分 1.7g

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)

チーズラビオリ

材料名	1人分	4人分	作り方
カッテージチーズ	25g	100g	① ボウルにカッテージチーズと豚ひき肉を入れ、塩、こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。 ② ワンタンの皮で三角に包み、皮が透き通るまで茹でて、器に盛る。温めたトマトソースをかけ、パセリをちらす。
豚ひき肉	50g	200g	
塩、こしょう	少々	少々	
ワンタンの皮	10枚	40枚	
トマトソース	適量	適量	
乾燥パセリ	少量	少量	(カッテージチーズの作り方)
カッテージチーズ	(出来上がり350g)		① 牛乳を火にかけて、沸騰したらすぐに火からおろす。
牛乳	500cc	2000cc	② すぐに酢を加え、静かに混ぜる。
酢	25cc	100cc	③ 分離したらキッチンペーパーをしいたザルにあけてこす。 ※自然に水分を切るようにします。絞ると舌触りが悪くなります。



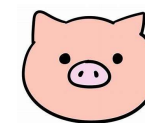
一人分栄養素 : エネルギー - 266Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.2g カルシウム 51mg 鉄分 1.3mg 塩分 1.3g

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)

豚肉と白菜の重ね煮

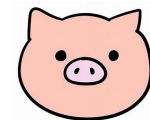
材料名	1人分	4人分	作り方
豚シャブシャブ用 白菜 生姜 塩 酒 水	50g 150g 1/4かけ 0.5g 大さじ1/2 12.5cc	200g 600g 1かけ 2g 大さじ2 50cc	① 白菜は鍋の大きさに合わせて切る。 ② 生姜はせん切りにする。 ③ 鍋に白菜の1/3量を敷く。さらに豚肉の1/3量を広げてのせ、塩と生姜をふる。白菜、豚肉、白菜の順に重ねる。 ④ 酒と水を加え、蓋をして弱火にかける。 白菜から水分が出てくるので、そのまま30分煮る。 切り分けて盛る。
一人分栄養素 : エネルギー - 122Kcal 蛋白質 11.5g 脂質 5.3g カルシウム 65mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.1g			



天草市 レシピ (主 菜)

肉団子と青梗菜の煮込み

材料名	1人分	4人分	作り方
豚もも肉挽肉	60g	240g	① 生姜はすって絞り、汁を残す。 ② 深葱はみじん切りにし、挽肉、Aとよく混ぜ、直径3cmくらいの団子に丸める。 ③ 青梗菜は5cm長さに切る。 ④ 生椎茸は軸を除き、薄く切る。 ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、青梗菜の軸を炒め、油がまわったら、B、肉団子を加えて煮る。アクを取り、弱火にして20分煮る。 ⑥ ⑤に青梗菜の葉と④を加え、さらに5分煮る。 煮汁ごと器に盛る。
深葱	5g	20g	
A 生姜汁	3cc	大さじ1弱	
醤油	小さじ1/3	小さじ1強	
酒	小さじ1/2	小さじ2	
片栗粉	小さじ1/3	小さじ1強	
青梗菜	100g	400g	
生椎茸	10g	40g	
サラダ油	3g	大さじ1	
B だし汁	75cc	300cc	
みりん	小さじ2/3	大さじ1弱	
醤油	8cc	大さじ2弱	



一人分栄養素：エネルギー - 197Kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.2g カシウム 109mg 鉄分 1.9mg 塩分 1.7g

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)

豚肉と野菜のみそ炒め

材料名	1人分	4人分	作り方
キャベツ	100g	400g	① キャベツの葉は一口大に切り、芯は薄く切る。 ピーマンは種を取って5mm幅に切る。 人参は薄い短冊切りにする。生姜はせん切りにする。 豚肉は一口大に切る。 ② Aを混ぜ合わせておく。 ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、生姜を炒める。 香りがたったら豚肉を加えて炒め、色が変わったらにんじん、 キャベツ、ピーマンの順に炒める。 ④ しんなりとしたら②を入れて、全体を炒め合わせる。
ピーマン	25g	100g	
人参	20g	80g	
豚もも薄切り	50g	200g	
生姜	少々	少々	
ごま油	小さじ1/2	小さじ2	
A 味噌	7.5g	30g	
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
酒	大さじ1/2	大さじ2	
豆板醤	少量	少量	




一人分栄養素：エネルギー - 190Kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.7g カルシウム 61mg 鉄分 1.2mg 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)

豚ヒレ肉のごまみそ蒸し

材料名	1人分	4人分	作り方
豚ヒレ肉	75g	300g	① 豚肉は7～8mm厚さに切り、酒をふりかける。 ② 椎茸は軸を除き、軸の付け根に十文字の切り込みを入れる。 ③ 小ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。 ④ 豚肉と生椎茸に③のごまみそを等分にのせる。 ⑤ クッキングシートに④を並べ、蒸気の上上がった蒸し器で火が通るまで蒸す。 ⑥ 盛り付けてミニトマトを飾る。
酒	小さじ1弱	大さじ1	
生椎茸	3枚	12枚	
A 味噌	6g	24g	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
練り白ゴマ	大さじ1/2	大さじ2	
小ねぎ	5g	20g	
片栗粉	少々	小さじ1	
ミニトマト	2個	8個	
一人分栄養素 : エネルギー - 156Kcal 蛋白質 20.3g 脂質 4.2g カルシウム 70mg 鉄分 1.6mg 塩分 0.5g			

天草市 レシピ (主 菜)

豚肉とじゃが芋のトマト煮

材料名	1人分	4人分	作り方
豚ロース薄切り	50g	200g	① 豚肉は一口大に切り、塩とこしょうをふる。 ② じゃが芋は皮をむいて大き目の乱切り、玉葱は薄切り、 トマトは皮を湯むきにしてさいの目切り、 にんにくはみじん切りにする。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒めて豚肉、玉葱の順に 加えて炒める。 ④ さらにトマトとじゃが芋、Aを加え、蓋をして弱めの火で煮る。 途中水分が出てきたら少し火を強め、水分を飛ばす。 ⑤ いんげんは茹でて3cm長さに切る。 ⑥ じゃが芋が煮えたら塩、こしょうで味を整えて火を止め、 いんげんを加えさっと混ぜ合わせる。
じゃが芋	100g	400g	
玉葱	50g	200g	
トマト	100g	400g	
いんげん	25g	100g	
にんにく	1/4かけ	1かけ	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
A 固形コンソメ	1/4個	1個	
醤油	小さじ1/4	小さじ1	
酒	12.5cc	50cc	
塩	少量	少量	
こしょう	少量	少量	



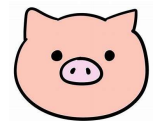
一人分栄養素：エネルギー - 301Kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.9g カルシウム 35mg 鉄分 1.1mg 塩分 0.7g

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)

豚肉とキャベツの梅ごまみそ

材料名	1人分	4人分	作り方
豚もも薄切り	50g	200g	<p>① キャベツは3～4cm角にちぎるかザク切りに。長葱はみじん切りにする。梅干は種をとり、包丁でたたいてペースト状にする。人参は薄い短冊切りか細切りにする。ピーマンは種を取り千切りにする。</p> <p>② 豚肉はひと口大に切り、ボウルに入れて①のたたいた梅干、Aを混ぜたものをからめて10分程おく。</p> <p>③ フライパンに①のキャベツと人参の半量をしき、上に②の豚肉の半量を広げて重ねる。もう一度キャベツ、人参、豚肉の順に重ね、最後に①の長葱を散らし、鍋肌からごま油を回しいれる。</p> <p>④ 蓋をして強めの中火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて、ピーマンを散らし、5～6分蒸し焼きにする。</p>
キャベツ	75g	300g	
人参	40g	160g	
ピーマン	25g	100g	
長葱	13g	50g	
梅干	2/3個	3個	
A 白ごま	5g	18g	
酒	小さじ1強	大さじ2	
砂糖	2.5g	10g	
味噌	7.5g	30g	
ごま油	小さじ1弱	大さじ1	



一人分栄養素：エネルギー - 200Kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.0g カルシウム 115mg 鉄分 1.6mg 塩分 2.1g

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)

豚肉のたっぷりニラ添え

材料名	1人分	4人分	作り方
豚肉	50g	200g	① 豚肉は筋切りして半分に切り、軽く塩、こしょうをふる。 ② ニらは3~4cm長さに切る。人参は皮をむいて3~4cm長さの短冊切りにする。 ③ 鍋に湯を沸かし、人参、にらの順に入れて茹でる。ざるにとり水気をきる。 ④ 調味料Aを混ぜ合わせておく。 ⑤ ボウルに③を入れて④を混ぜ合わせる。 ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、①を一枚一枚焼く。 ⑦ ⑥を器に盛り、⑤を添える。
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
にら	1/2束	2束	
人参	30g	120g	
A ごま油	小さじ1弱	大さじ1強	
濃口醤油	小さじ1	小さじ4弱	
酢	小さじ1弱	大さじ1弱	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	



一人分栄養素：エネルギー - 265Kcal 蛋白質 8.6g 脂質 22.4g カルシウム 35mg 鉄分 0.8mg 塩分 1.1g

天草市 レシピ (主 菜)

豚肉のスープ煮

材料名	1人分	4人分	作り方
豚角切り	50g	200g	① 鍋に水と固形スープ、塩、粒こしょう、ローリエを合わせて煮立て豚肉を入れて20分煮る。 ② 人参は皮をむいて輪切りにして加え5分程にて、皮をむいて少し茎を残して半分に切ったかぶとヘタを残して1/4に切った玉葱を加えてさらに10～15分煮る。 ③ アクと余分な脂をすくい取り、こしょう少々で調味する。 ④ 好みで器にマスタードを添える。
人参	40g	160g	
かぶ	40g	160	
かぶの葉	15g	60g	
玉葱	30g	120g	
水	200cc	800cc	
コンソメの素	1/4個	1個	
塩	1ふり	小さじ1/2	
粒こしょう	2粒	8粒	
ローリエ	適宜	1鍋に1枚	
粒マスタード	好みで適量	適量	



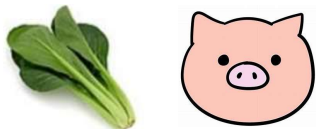
一人分栄養素 : エネルギー - 148Kcal 蛋白質 10.5g 脂質 7.4g カルシウム 67mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.5g

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)

豚肉と春雨の炒め煮

材料名	1人分	4人分	作り方
豚もも薄切り肉	45g	180g	<p>① 豚肉は、細切りにする。 春雨はかために茹でて戻し、4～5cm長さに切る。 小松菜は3cm長さに切り、熱湯にくぐらせて水気を絞る。</p> <p>② 鍋に油とみじん切りにしたしょうがを入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。Aで調味し、春雨、小松菜を加えて混ぜ火を止める。</p>
春雨	10g	40g	
小松菜	70g	280g	
しょうが	1/4片	1片	
ごま油	大さじ1/4	大さじ1	
A 酒	大さじ1/4	大さじ1	
オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
濃口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1	



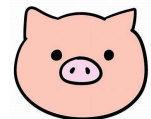
一人分栄養素：エネルギー - 171Kcal 蛋白質 10.8g 脂質 7.8g カルシウム 130mg 鉄分 2.5mg 塩分 0.8g

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)

豚肉のソテーほうれん草のソース

材料名	1人分	4人分	作り方
豚肩肉	60g x 1枚	60g x 4枚	① ほうれん草は熱湯に入れて茹で、冷水にとって冷ます。 水気を絞り、粗みじん切りにする。 豚肩肉は塩、こしょうをふる。 ② 玉葱は薄切りにする。 ③ 鍋にバターを熱し、②をしんなりするまで炒めたら、 薄力粉を振り入れて1分ほど炒める。 ④ ③に牛乳を加えて木べらで手早く混ぜ合わせ、 とろみがついたら塩、こしょうで調味する。 ⑤ ①の豚肩肉を両面焼く。 焼きあがったら食べやすい大きさに切る。 ⑥ 器に⑤を盛る。④に①のほうれん草を加えて 温めたソースをかける。ミニトマトを添える。
塩	少々	3g	
こしょう	適量	適量	
油	大さじ1/4	大さじ1	
ほうれん草	1/4わ	1わ	
玉葱	1/4個	1個	
バター	大さじ1/2	大さじ2	
薄力粉	大さじ1/2	大さじ2	
牛乳	1/4カップ	1カップ	
塩	少々	少々	
こしょう	適量	適量	
ミニトマト	2個	8個	



一人分栄養素：エネルギー - 271Kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.9g カシウム 105mg 鉄分 1.9mg 塩分 1.0g

天草市 レシピ (主 菜)

鮭のちゃんちゃん焼き

材料名	1人分	4人分	作り方
鮭(塩なし)	1切れ	4切れ	① 切り身を3等分する。白菜は2cm程度の幅の削ぎ切り、玉葱は5mm程度の厚さの薄切りに。 人参は皮をむき、食べやすい長さの短冊に切る。長葱は斜め切りにする。 ② 合わせ調味料はあらかじめ混ぜておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鮭を焼く。 ④ ③の焼き色がついたら、一旦とりだす。 同じフライパンでそのまま①の野菜と長葱の白い部分を炒める。野菜がしんなりしたら、取り出しておいた鮭を野菜の上に乗せ、②の合わせ調味料を全体に回しかける。蓋をして弱火にし、7～8分蒸し焼きにする。 途中で長葱の青い部分を加える。よく混ぜて食べる。
白菜	150g	600g	
人参	40g	160g	
玉葱	40g	160g	
長葱	30g	120g	
合わせ調味料			
みそ	20g	80g	
酒	大さじ1/2	大さじ2	
みりん	大さじ1/2	大さじ2	
こしょう	少々	少々	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	



一人分栄養素 : エネルギー - 283Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 9.6g カシウム 115mg 鉄分 1.9mg 塩分 2.7g

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)

鮭と根菜の南蛮漬け

材料名	1人分	4人分	作り方
鮭	40g	160g	① 鮭は一口大に切り、小麦粉を薄くまぶす。 ② 大根、蓮根、人参は5mm厚さの半月切りにし、蓮根は水にさらす。ピーマンは縦に8等分する。 ③ 赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、ポン酢醤油と水を合わせておく。 ④ 中温の揚げ油で①②を揚げ、熱いうちに③をかける。
小麦粉	大さじ1/4	大さじ1	
大根	20g	80g	
蓮根	20g	80g	
人参	20g	80g	
ピーマン	1/4個	1個	
揚げ油	適量	適量	
ポン酢醤油	大さじ1	大さじ4	
水	大さじ1/2	大さじ2	
赤唐辛子	1/4本	1本	



一人分栄養素 : エネルギー - 181Kcal 蛋白質 10.1g 脂質 11.6g カルシウム 22mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.8g

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)

鮭のムニエル香味ソース

材料名	1人分	4人分	作り方
生鮭	1切れ	4切れ	① ねぎは小口切りにする。赤唐辛子はヘタを切り落として種を除き、小口切りにする。 かぼちゃは1cm厚さのくし切りにする。 ② Aの材料をよく混ぜ合わせ、ソースを作る。 ③ 鮭は両面に薄力粉を薄くまぶし、サラダ油をしいたフライパンで色よく焼く。フライパンの空いたところでかぼちゃも一緒に焼く。 ④ 鮭を盛り付けて②のソースをかける。 ⑤ 洗ってちぎったレタスとかぼちゃを添える。
薄力粉	少量	少量	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
A 濃口醤油	小さじ2	大さじ3	
レモン汁	大さじ1/2	大さじ2	
砂糖	小さじ1/3	大さじ1/2	
出し汁	小さじ2	大さじ3	
おろし生姜	大さじ1/4	大さじ1	
ねぎ	10g	40g	
赤唐辛子	1/4本	1本	
レタス	15g	60g	
かぼちゃ	30g	120g	



一人分栄養素：エネルギー - 166Kcal 蛋白質 3.2g 脂質 0.4g カルシウム 57mg 鉄分 1.1mg 塩分 2.0g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会