

天草市 レシピ (主食)



みょうがごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2カップ	2カップ	<p>① 種を外した梅干しとみょうがを細かく刻む。みょうがは塩・酢をまぶしてしばらく置く。みょうがは塩・酢をまぶしてしばらく置く。</p> <p>② ①を入れ、ご飯を炊く。</p>
麦	大さじ1/2	大さじ2	
梅干	1/2個(5g)	2個(20g)	
みょうが	1/2個(5g)	2個(20g)	
塩	少々	1g	
酢	大さじ1/4	大さじ1	




一人分栄養素 : エネルギー - 288Kcal 蛋白質 4.9g 脂質 0.7g カシウム 7mg 鉄分 0.6mg 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 (主食)



ピースごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
米	70g	280g	<p>① 米は水が澄むまで洗ってザルにあげ、30～40分置いて水気をきる。</p> <p>② グリンピースは炊く直前にさやから出し、さっと水洗いする。(さやから出して時間をおくと硬くなるので注意する)。</p> <p>③ 炊飯器に米とだし汁、調味料、グリンピースを入れ、平らにならし、普通に炊く。蒸らす。</p> <p>④ グリンピースが均一になるようさっくり混ぜ、器に盛る。</p> 
グリーンピース	20g	80g	
昆布だし汁	105cc	420cc	
酒	小さじ1	小さじ4	
みりん	小さじ1/4	小さじ1強	
塩	0.7g	2.8g	
一人分栄養素 : エネルギー - 278Kcal 蛋白質 5.7g 脂質 0.7g カシウム 9mg 鉄分 0.9mg 塩分 0.7g			

天草市 レシピ (主食)



きのこごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
米	80g	320g	<p>① 米はとぎ、ザルにあげておく。</p> <p>② 椎茸は軸を切って5mm幅に切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。エリンギは食べやすくさく。</p> <p>③ 三つ葉は3cm長さに切る。油揚げは熱湯でさっと茹で、ペーパータオルにはさんで水気を取り、みじん切りにする。</p> <p>④ 米にだし汁と調味料と②と油揚げをのせて炊く。</p> <p>⑤ 炊きあがったら、三つ葉を加え軽く上下を返すように混ぜる。</p>
生椎茸	5g	20g	
しめじ	8g	32g	
エリンギ	5g	20g	
三つ葉	5g	20g	
油揚げ	10g	40g	
だし汁	105cc	420cc	
酒	小さじ1	小さじ4	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
濃口醤油	小さじ1/2	小さじ2	
塩	0.6g	2.5g	

一人分栄養素：エネルギー - 343Kcal 蛋白質 7.4g 脂質 4.0g カルシウム 36mg 鉄分 1.2mg 塩分 1.0g



天草市 レシピ (主食)



しょうがごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	① 米は洗い、しょうがはせん切りにする。 ② 炊飯器にしょうが、調味料を入れ、普通炊飯する。 ③ 蒸らしてごまをふる。
しょうが	5g	20g	
酒	小さじ1	小さじ4	
みりん	小さじ1	小さじ4	
塩	0.1g	0.4g	
いり白ごま	少々	小さじ1/2	



一人分栄養素：エネルギー 277Kcal 蛋白質 4.4g 脂質 1.7g カシウム 29mg 鉄分 0.8mg 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 (主食)



じゃこごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	① 米は洗い、生姜はせん切りにする。 ちりめんじゃこは熱湯をかける。 ② 炊飯器に米、生姜、ちりめんじゃこ、酒、みりんを入れ、普通に炊飯する。 ③ 蒸らしてごまをふる。
ちりめんじゃこ	5g	20g	
生姜	5g	20g	
酒	小さじ1	小さじ4	
みりん	小さじ1弱	大さじ1強	
炒りごま	小さじ2/3	大さじ1	



一人分栄養素：エネルギー 287Kcal 蛋白質 6.7g 脂質 1.9g カルシウム 55mg 鉄分 0.8mg 塩分 0.3g

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 (主食)



いり大豆ごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	① 米は洗って普通に水加減する。 ② 昆布は5mm角に切る。 ③ 炊く直前に酒、塩、薄口醤油、いり大豆、昆布を加えて軽く混ぜ、スイッチを入れる。 ④ 炊き上がったら全体を混ぜる。
酒	大さじ1/2	大さじ2	
塩	少々	小さじ1/3	
薄口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
いり大豆	13g	1/3カップ	
出し昆布ガラ	適宜	1枚	



一人分栄養素：エネルギー 314Kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.1g カルシウム 36mg 鉄分 1.8mg 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 (主食)



さつまいもごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
米 塩 酒 さつまいも 出し昆布	1/2合 小さじ1/8 大さじ1/2 50g 1cm角	2合 小さじ1/2 大さじ2 200g 5cm角	<p>① 米は洗って分量どおりの水加減をし、30分おく。</p> <p>② さつまいもはきれいに洗い、皮つきのまま1cmのさいの目に切り、水につけてアク抜きをする。</p> <p>③ ①に塩、酒を混ぜ、水気をきったさつまいもと昆布をのせて、普通に炊く。</p> <p>④ 炊き上がったら昆布を取り除き、全体を混ぜる。</p>

※季節によってさつまいもをかぼちゃや里芋に変えてもよい



一人分栄養素：エネルギー - 323Kcal 蛋白質 4.9g 脂質 0.7g カルシウム 24mg 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 (主食)



たご飯

材料名	1人分	4人分	作り方
米 干したこ 薄口醤油 酒	1/2合 5g 小さじ1/2 大さじ1/4	2合 20g 小さじ1 1/2 大さじ1	<p>① 干したこは前日に小さく刻み、水洗いをして水につける。</p> <p>② ①をざるにあげる。 この時、つけ汁は米と一緒に炊き込むので、捨てない。</p> <p>③ 炊飯器に洗った米と②のつけ汁、薄口醤油、酒、水を加えて、分量の水の線まで入れる。(少し少なめがよい)</p> <p>④ ③に②のたこを加えて混ぜ、スイッチを押す。</p> <p>⑤ 炊き上がったら、軽く混ぜておく。</p>



一人分栄養素 : エネルギー - 279Kcal 蛋白質 9.9g 脂質 0.8g カルシウム 9mg 鉄分 0.6mg 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 (主食)



かやくごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
A			
米	50g	200g	① 米はといで、30分位浸水させ、ザルに上げて水気を切っておく。干し椎茸は湯で戻しておく。 ② 油揚げは熱湯で油抜きをし、せん切りにする。戻した干し椎茸、人参もせん切りにし、ごぼうはさがきにして、水にさらす。 ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、②の材料を炒めてBをからめ、火を止める。 ④ 炊飯器に米とA、牛乳を入れて混ぜてから炊く。 ☆ 牛乳は炊飯の直前に加える。 牛乳を加えた状態で浸水すると、ご飯が硬くなる。 柔らかく仕上げるには、水分を1割増しにして、具材を小さく切る。
水(椎茸戻し汁)	50cc	1カップ	
砂糖	少量	2g	
濃口醤油	小さじ1/3	大さじ1/2	
酒	小さじ1/4	小さじ1	
塩	少量	小さじ1/5	
牛乳	17cc	67cc	
油揚げ	3g	13g	
人参	5g	20g	
ごぼう	5g	20g	
干し椎茸	1/4枚	1枚	
B			
濃口醤油	小さじ1/4	小さじ1	
酒	適量	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	
一人分栄養素 : エネルギー - 257Kcal 蛋白質 5.5g 脂質 6.3g カルシウム 50mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.9g			



天草市 レシピ (主食)



鶏とごぼうの混ぜごはん

材料名	1人分	4人分	作り方
精白米	1/2合	2合	① お米は普通に炊く。 ② 鶏肉は5mm角に切る。ごぼうは小さめのささがきにし水に放し、水気を切る。人参、干しいたけ(戻す)、茹でたけのこは短いせん切りにする。さやえんどうは茹で、斜めに細く切る。 ③ 鍋に油を熱し、ごぼう、鶏肉、人参、しいたけ、たけのこの順に炒め、しんなりしたらaを加え、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。 ④ ①に③を混ぜ合わせ器に盛って、ごまとさやえんどうを乗せる
鶏むね肉	20g	80g	
ごぼう	25g	100g	
人参	10g	40g	
干しいたけ	1.25g	5g	
茹でたけのこ	10g	40g	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	
さやえんどう	5g	20g	
A しいたけの戻し	1/16カップ	1/4カップ	
濃口しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	大さじ1/4	大さじ1	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
すり白ごま	大さじ1/4	大さじ1	



一人分栄養素 : エネルギー - 393Kcal 蛋白質 10.6g 脂質 7.4g カルシウム 51mg 鉄分 1.3mg 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 (主食)



菜めし

材料名	1人分	4人分	作り方
米	90g	360g	<p>① 米は普通に炊く。</p> <p>② 薄揚げは熱湯でさっと茹で、ペーパータオルにはさんで水気を取り、みじん切りに。</p> <p>③ 大根葉は熱湯でサッと茹でてみじん切りに。ごまは煎っておく。ちりめんじゃこはフライパンでカリカリにから煎りする。</p> <p>④ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、大根葉、薄揚げ、ちりめんじゃこ、塩、薄口醤油を加えて炒める。</p> <p>⑤ ご飯が炊き上がったら、④とごま、スキムミルクを入れて混ぜ合わせる。</p>
大根葉	20g	80g	
ちりめんじゃこ	10g	40g	
薄揚げ	5g	20g	
白ごま	小さじ1//3	小さじ1強	
スキムミルク	大さじ1/2	大さじ2	
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	
薄口醤油	小さじ1/4	小さじ1	
塩	0.1g	0.4g	



一人分栄養素 : エネルギー - 383Kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.2g カシウム 138mg 鉄分 1.7mg 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 (主食)



親子丼

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	① 鶏肉は細かく切る。玉葱は薄切り、葱は2cm長さに切る。 ② 鍋に水、だしの素、醤油、砂糖を入れて火にかけ、鶏肉、玉葱を煮る。 ③ 火が通ったら卵を回し入れ、葱をちらして好みの固さに煮る。 ④ 丼にご飯を盛り、③をのせる。刻みのりを散らす。
鶏もも肉	20g	80g	
玉葱	25g	100g	
葱	10g	40g	
水	50cc	1カップ	
だしの素	少々	少々	
醤油	大さじ1	大さじ4	
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
卵	1/4個	1個	
刻みのり	少々	少々	



一人分栄養素：エネルギー - 235Kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.4g カルシウム 37mg 鉄分 1.1mg 塩分 3.4g

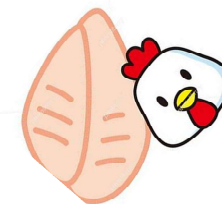
レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主食)



鶏の照り焼き丼

材料名	1人分	4人分	作り方
米	70g	280g	① 米と麦を洗い、普通に炊く。 ② 鶏肉を一口大に切り、酒少々し、しばらく置く。キャベツはさつと茹でてせん切りにする。小ねぎは小口切りにする。 ③ フライパンを温め、油をしかずに鶏肉を焼く。火がとおったら焼き肉のたれを回しかけて、小ねぎを加えて火をとめる。 ④ 丼にご飯を盛り、その上にキャベツと③をのせる。
麦	10g	40g	
鶏もも肉	60g	240g	
酒	少々	少々	
焼肉のたれ (甘口)	12cc	48cc	
キャベツ	50g	200cc	
小ねぎ	5g	20g	



一人分栄養素：エネルギー 430Kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.3g カルシウム 34mg 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 (主食)



他人丼

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	<p>① 牛肉は食べやすい大きさに切る。</p> <p>② 玉葱は皮をむいて薄切りにする。</p> <p>③ 干し椎茸は分量の水につけておく。柔らかくもどいたら、せん切りにして、戻し汁はとっておく。</p> <p>④ 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、牛肉と玉葱を加えて煮る。</p> <p>⑤ 肉の色が変わって、玉ねぎが柔らかくなったら卵をほぐして入れる。半熟状態で火を止める。丼に御飯を盛り、⑤をのせて好みで粉山椒をふる。</p>
牛もも肉薄切り	40g	160g	
玉葱	60g	249g	
干椎茸	小1枚	小4枚	
水	100cc	2カップ	
酒	大さじ1/2	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1弱	大さじ4弱	
みりん	大さじ1	大さじ4	
卵	1個	4個	
粉山椒	少々	少々	
だし汁	適量	適量	



一人分栄養素：エネルギー - 532Kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.3g カルシウム 58mg 鉄分 3.3mg 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 (主食)



牛肉とごぼうの玉子とじ丼

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	<p>① 牛肉は細く切る。</p> <p>② ごぼうはさがきにして水にさらす。</p> <p>③ 鍋にだし汁と調味料を煮立て、牛肉とごぼうを加えて煮る。</p> <p>④ 卵をほぐし、ごぼうが煮えたら③にまわし入れて半熟状に火を通す。</p> <p>⑤ 丼にご飯を盛り、④をのせて好みに粉山椒をふる。</p>
卵	1個	4個	
牛もも薄切り肉	40g	160g	
ごぼう	30g	120g	
だし汁	50cc	1カップ	
酒	大さじ1/2	大さじ2	
醤油	大さじ1	大さじ4	
みりん	大さじ1	大さじ4	
粉山椒	少々	少々	

一人分栄養素 : エネルギー - 498Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.8g カルシウム 51mg 鉄分 2.4mg 塩分 2.8g

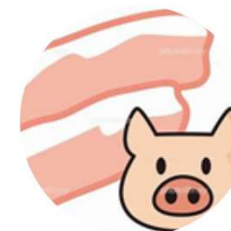
レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主食)



豚バラ丼

材料名	1人分	4人分	作り方
米	70g	280g	<p>① 米と麦を洗い、普通に炊く。</p> <p>② 豚バラ肉は3cm幅に切る。キャベツは好みのやわらかさに茹でて、せん切りにする。小ねぎは小口切りにする。</p> <p>(※他の献立が出来てから肉を焼きはじめる)</p> <p>③ フライパンを温め、油をしかずに豚バラ肉を焼く。火がとおったら焼き肉のたれを回しかけて、小ねぎを加えて火をとめる。</p> <p>④ 丼にご飯を盛り、その上にキャベツをのせ、③をのせる。</p>
麦	10g	40g	
豚バラ肉	60g	240g	
小ねぎ	5g	20g	
焼き肉のたれ (甘口)	12cc	48cc	
キャベツ	50g	200g	



一人分栄養素：エネルギー 544Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 21.7g カルシウム 36mg 鉄分 1.5mg 塩分 1.3g

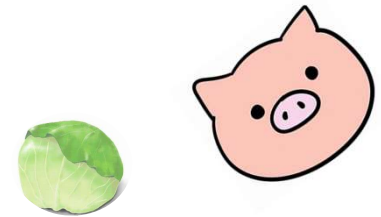
レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主食)



豚の生姜焼き丼

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	① 米は洗米し、普通に炊く。 ② キャベツは千切りにしておく。 ③ 砂糖、醤油、みりん、酒、すりおろした生姜を混ぜてタレを作っておく。 ④ フライパンに油をひき、豚肉を焼く。塩、こしょうを軽く振る。肉の片面が焼けたらひっくり返し、少し焼いたら③のタレをかけて絡める。焦げないように注意しながら少し煮詰める。
豚もも薄切り肉	80g	320g	
油	小さじ1弱	大さじ1	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
砂糖	小さじ1	小さじ4	⑤ 丼にご飯をよそい、②のキャベツをのせ、④の豚肉をのせる。
濃口醤油	10g	40g	
みりん	大さじ1	大さじ4	
酒	5cc	20cc	
生姜	10g	40g	
キャベツ	20g	80g	



一人分栄養素：エネルギー - 499Kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.5g カルシウム 20mg 鉄分 1.6mg 塩分 1.7g

天草市 レシピ (主食)



中華丼

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	① 米は洗い、普通に炊く。 ② 青梗菜、玉ねぎは繊維を切るように7mm幅に切る。人参は薄い半月切りに、豚肉は一口大に切る。 ③ ごま油で豚肉を炒め、色が変わったら、②を加えてさらに炒め、よく混ぜたたれを加えてひと煮たちさせ、ご飯にかける。好みに練り辛子や酢をかけてもよい。
青梗菜	80g	320g	
玉ねぎ	30g	120g	
人参	10g	40g	
豚薄切り肉	50g	200g	
ごま油	小さじ1/2	小さじ2	
オイスターソース	大さじ1/2	大さじ2	
酒	大さじ1/2	大さじ2	
たれ			
醤油	小さじ1	小さじ4	
酒	少量	少量	
こしょう	少々	少々	
水	125cc	500cc	
片栗粉	大さじ1	大さじ4	



一人分栄養素：エネルギー - 433Kcal 蛋白質 16.6g 脂質 7.9g カルシウム 100mg 鉄分 2.2mg 塩分 2.3g

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 (主食)



厚揚げ丼

材料名	1人分	4人分	作り方		
米	70g	280g	<p>① 米と麦を洗い、普通に炊く。</p> <p>② 厚揚げはザルにおき、熱湯を回しかけ、油抜きする。縦半分に切り、さらに1cm幅に切る。キャベツはさっと茹でてせん切りにする。</p> <p>③ 鍋にめんつゆと水(またはだし汁、醤油、みりん)を入れ煮立たせ、厚揚げを入れてしばらく煮る。</p> <p>④ 丼にご飯を盛り、その上にキャベツをのせ、③をのせる。</p>		
麦	10g	40g			
厚揚げ	80g	320g			
めんつゆ (4倍希釈)	小さじ2	小さじ8			
水	40cc	160cc			
または だし汁	50cc	1カップ			
醤油	小さじ2	小さじ8			
みりん	小さじ2	小さじ8			
キャベツ	50g	200g			
一人分栄養素 : エネルギー - 277Kcal	蛋白質 4.4g	脂質 1.7g		カルシウム 29mg	鉄分 0.8mg



天草市 レシピ (主食)



ドライカレー

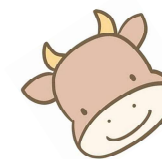
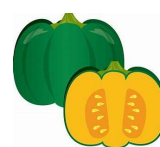
材料名	1人分	4人分	作り方
米	90g	2.4合	① 米は洗って水加減をし、スイッチを入れる。 ② 野菜はそれぞれ5mmのコロコロに切る。 レーズンは湯につけて戻す。 ③ にんにく、生姜はみじん切りにする。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくと生姜を炒める。玉葱を加えてよく炒め、ひき肉を加えて肉がパラパラになるまでほぐしながらよく炒める。 ⑤ カレー粉、醤油、砂糖、固形ブイヨン、残りの野菜、りんご、レーズンを加えてさらに炒める。 ⑥ しんなりしてきたら蓋をして、10分ほど蒸し煮にする。 ⑦ 炊き上がったご飯を盛り、ドライカレーを手前に盛る。
合びきミンチ	50g	200g	
玉葱	30g	120g	
人参	30g	120g	
ピーマン	30g	120g	
りんご	30g	120g	
トマト	30g	120g	
レーズン	6g	24g	
生姜	4g	16g	
にんにく	4g	16g	
カレー粉	小さじ1	小さじ4	
醤油	小さじ1/2	小さじ2強	
砂糖	小さじ1/3	小さじ2弱	
固形ブイヨン	1/5個	4/5個	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	
一人分栄養素：エネルギー 533Kcal 蛋白質 17.3g 脂質 10.5g カルシウム 51mg 鉄分 2.7mg 塩分 1.5g			

天草市 レシピ (主食)



薄切り肉のスピードカレー

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2~3合	① ご飯は普通に炊いておく。 ② 野菜は皮をむいてうす切り、肉は一口大に切る。 ③ 鍋に火をかけて油を入れて、肉、玉葱、人参、かぼちゃ、なすの順に炒め、カレー粉をふり混ぜ、水を加える。 ④ 煮立ったら、塩を加えて約5分煮て野菜が柔らかくなったら、カレールー、ケチャップ、こしょうで味つけして、おろし生姜をいれる。 ⑤ ほかほかご飯にかけていただく。
牛肉薄切り	50g	200g	
オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1	
玉葱	1/4個	1個	
人参	1/8本	1/2本	
なす	1/2個	2個	
かぼちゃ	1/32個	1/8個	
おろし生姜	1/4かけ分	1かけ分	
カレー粉	大さじ1/4	大さじ1	
カレールー	1/2皿分	2皿分	
ケチャップ	小さじ2強	大さじ3	
塩	少々	小さじ1/2	
こしょう	少々	少々	
水	1/2カップ	2カップ	



一人分栄養素：エネルギー - 371Kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.7g カルシウム 56mg 鉄分 2.1mg 塩分 2.2g

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 (主食)



カレー味焼きおにぎり

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	<p>① 米は普通の水加減で炊いておく。</p> <p>② ツナ缶はよく油をきっておく。チーズは1cm角に、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。</p> <p>③ ボウルに①のご飯を広げて少し冷まし、②のツナ缶、野菜を入れて塩、こしょうをし、カレー粉、卵を入れてよく練り合わせる。固さをみて小麦粉を加える。</p> <p>④ ③を8等分して、平らな丸型または三角に形を整える。フライパンに油を熱し、両面を色よく焼く。</p>
ツナ缶詰	20g	80g	
卵	1/4個	1個	
たまねぎ	10g	40g	
カレー粉	2g	8g	
チーズ	20g	80g	
ピーマン	1/4個	1個	
小麦粉	適宜	適宜	
塩	0.5g	2g	
こしょう	少々	少々	
油	4g	16g	



一人分栄養素 : エネルギー - 435Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.8g カシウム 193mg 鉄分 1.7mg 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 食)



ほうれん草とエビのカレー

材料名	1人分	4人分	作り方
米	1/2合	2合	① 鍋を中火にかけてバター大さじ1、サラダ油を熱し、みじん切りにした玉葱とにんにくを炒める。しんなりしたら火を弱め、茶色になるまで炒める。 ② 薄力粉、カレー粉大さじ1を振り入れ、水を加える。煮立ったらホールトマトをつぶしながら加え、Aを加えて再び煮立ったら火を弱め、蓋をして30分程度煮込む。 ③ ほうれん草はさっと茹でて冷水で冷まし、2cm長さに切って水気をしっかり絞る。えびは背わたをとって殻をむく。 ④ フライパンにバター大さじ1を熱してえびを炒め、色が変わったらほうれん草を加えて酒、塩、残りのカレー粉をふる。②の鍋に加えて混ぜる。 ⑤ 器にご飯を盛り、カレーをかける。
ほうれん草	50g	200g	
えび	50g	200g	
玉葱	50g	200g	
にんにく	1/4かけ	1かけ	
バター	大さじ1/2	大さじ2	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
薄力粉	大さじ1/4	大さじ1	
カレー粉	大さじ1弱	大さじ3	
水	75cc	300cc	
ホールトマト(缶)	25g	100g	
酒	大さじ1/2	大さじ2	
塩	少量	少量	
A { 固形コンソメ	1/4個	1個	
ケチャップ	大さじ1/4	大さじ1	
塩	少量	小さじ1/2	



一人分栄養素：エネルギー - 471Kcal 蛋白質 18.0g 脂質 5.6g カルシウム 102mg 鉄分 2.5mg 塩分 1.9g

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 (主食)



炊き込み風ミルクピラフ

材料名	1人分	4人分	作り方
米	50g	200g	① 米、麦を洗い牛乳を入れる。 普通の水加減にし不足する分は水を足す。 ② 人参、玉葱はみじん切りにする。 ③ しめじは株からはずし大きいものは切り込みを入れる。 ④ むきエビは適当な大きさに整え、熱湯をくぐらせておく。 ⑤ 青菜は、さっと茹でて細かく刻む。 (ほうれん草、小松菜、水菜、インゲンなど季節の野菜でOK) ⑥ 鶏肉、むきエビ、玉葱、人参、しめじを油で炒め、塩、こしょうで味を調える。 ⑦ ①に⑥とコンソメを入れ普通に炊飯器で炊く。 ⑧ 炊き上がったたら、青菜とマーガリンを混ぜ込む。
麦	5g	20g	
牛乳	20g	80g	
鶏肉	20g	80g	
むきエビ	15g	60g	
人参	10g	40g	
玉葱	20g	80g	
しめじ	8g	32g	
コンソメ	1g	4g	
青菜	6g	24g	
マーガリン	3g	12g	
炒め用油	適量	適量	
塩	適量	適量	
こしょう	適量	適量	
一人分栄養素 : エネルギー - 335Kcal 蛋白質 10.8g 脂質 10.7g カルシウム 52mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.7g			

天草市 レシピ (主食)



きびなごずし

材料名	1人分	4人分	作り方
ご飯	170g	680g	① ご飯は普通に炊く。 ② きびなごは、手開きにして中骨と背びれを除き、水洗いして塩を振り40分～1時間おく。しょうがは皮をむいて小さいみじん切り、ほうれん草は茹で、水気を絞って小さく刻む。 ③ 合わせ酢を作る。②をザルにあげ、水気をきる。合わせ酢に入れて10分おいて、きびなごを取り出す。 ④ 炊き上がったご飯に③のきびなごをつけていた合わせ酢を混ぜる。冷ましてからいりごまとしょうが、ほうれん草、きびなごを混ぜ合わせる。
塩	0.8g	3.2g	
酢	9cc	36cc	
砂糖	大さじ1/2弱	大さじ2弱	
きびなご	30g	120g	
塩	1.2g	4.8g	
いりごま	小さじ1弱	大さじ1弱	
しょうが	5g	20g	
ほうれん草	10g	40g	



一人分栄養素：エネルギー - 350Kcal 蛋白質 10.5g 脂質 2.3g カルシウム 71mg 鉄分 0.9mg 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 (主食)



ジャージャーうどん

材料名	1人分	4人分	作り方
うどん乾麺	75g	300g	① 玉葱・人参・にんにく・生姜は皮をむいてみじん切りにする。 豚ロース肉はほそ切りにする。 ② きゅうりはせん切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒め、豚ロース肉・玉葱・人参を入れて炒める。 ④ ③に水と赤味噌・砂糖を溶き混ぜながら炒め、肉味噌を作る。 ⑤ うどんを茹でて器に盛り、④の肉味噌をかけ、②のせん切りきゅうりをのせる。
豚ロース肉	25g	100g	
玉葱	20g	80g	
人参	20g	80g	
にんにく	1/4かけ	1かけ	
生姜	1/4かけ	1かけ	
油	大さじ1/4	大さじ1	
水	大さじ1	大さじ4	
赤味噌	12g	48g	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
きゅうり	25g	100g	

一人分栄養素：エネルギー - 174Kcal 蛋白質 7.9g 脂質 9.0g カルシウム 30mg 鉄分 0.8mg 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 (主食)



野菜おこわ (河浦名産)

材料名	1人分	20人分	作り方
もち米	75g	1升	① もち米は、前日によく洗って水につけておく(一昼夜)。 ② 干し椎茸、切干大根は水につけて柔らかくする。 干し椎茸のもどし汁は、具のたき汁に使う。 ③ 全部の材料をさがき又は、短冊に切る ④ 大きめの鍋に具を入れて、ひたひた程度よりやや少なめに水を入れ煮る。 ⑤ ④が煮えたら醤油と酒を入れて味付けし、汁がなくなるまで煮る。 ⑥ ①のもち米を蒸し器で蒸す。 ⑦ 40～50分たって、蒸し器から蒸気がでたらすし桶にとり⑤と混ぜあわせて再び蒸し器に入れて4～5分位蒸す。 ⑨ 蒸し上がったらすぐ別の入れ物にいれる
干しいたけ	適量	3枚	
切干大根	5g	100g	
油あげ	1/20枚	1枚	
ごぼう	1/20本	小1本	
ちくわ	適量	1.5本	
人参	1/20本	小1本	
干し竹の子	5g	100g	
薄口醤油	9cc	180cc	
酒	2cc	45cc	
一人分栄養素 : エネルギー - 350Kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.4g カルシウム 53mg 鉄分 1.4mg 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 (主食)



冷やしうどん

材料名	1人分	4人分	作り方
茹でうどん	1玉(200g)	4玉	① えびと卵は茹でて殻をむく。 ② しめじは石づきを除いてほぐし、オクラはがくの周りをそぐ。それぞれ茹でてオクラは食べやすい大きさに切る。 ③ きゅうり、青しそはせん切りにする。生姜はすりおろす。 ④ うどんは茹でて冷ましておく。 ⑤ だし汁、みりん、醤油をあわせて火にかけ、沸騰したら火からおろして練りごまを少しずつ加え、冷ます。 ⑥ うどんに①②③刻みのりを色よく盛り、⑤のごまだれを添える。
えび	60g	240g	
卵	1/2個	2個	
しめじ	30g	120g	
きゅうり	30g	120g	
オクラ	30g	120g	
青しそ	10g	40g	
生姜	10g	40g	
刻みのり	少量	少量	
ごまだれ			
だし汁	1/2カップ	2カップ	
みりん	大さじ1	大さじ4	
醤油	大さじ1	大さじ4	
練りごま	大さじ1と1/2	大さじ6	



一人分栄養素 : エネルギー - 361Kcal 蛋白質 24.7g 脂質 5.7g カシウム 132mg 鉄分 2.1mg 塩分 1.6g

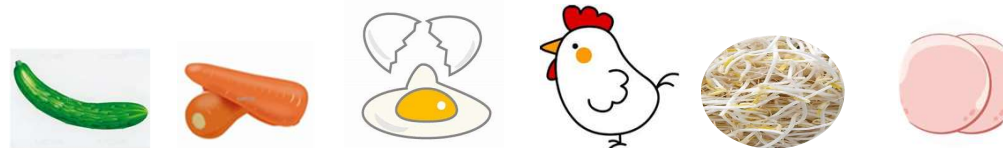
レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (主食)



冷やし中華そば

材料名	1人分	4人分	作り方
中華麺(乾)	80g	320g	<p>① 鶏肉は全体に酒をふって小鍋に入れ、肉が漬かるくらい水を加えて火が通るまでゆで、細かく裂く。ゆで汁は取っておく。</p> <p>② 卵はほぐして薄焼き卵を作り、せん切りにする。ハム、きゅうり、人参もせん切りにする。人参はゆでる。</p> <p>③ もやしはできれば根を除き、さっとゆでる。</p> <p>④ 調味料、①のゆで汁を混ぜてかけ汁を作る。</p> <p>⑤ 中華麺はたっぷりの沸騰湯でゆで、水で洗い、水気をきる。ゆで麺の場合はさっと沸騰湯にくぐらせる。</p> <p>⑥ 器に⑤を盛って6種類の具とパセリを彩りよくのせ、④をかけ、好みに練り辛子を添える。</p>
鶏胸肉皮なし	30g、20g	120g、80g	
酒	少々	少々	
卵、ロースハム	20g、15g	80g、60g	
もやし、人参	30g、20g	120g、80g	
きゅうり	20g	80g	
練り辛子、パセリ	各少々	各少々	
濃口醤油	大さじ1	大さじ4	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
酢	大さじ1	大さじ4	
ごま油	小さじ1/4	小さじ1	
鶏肉のゆで汁	60cc	240cc	



一人分栄養素：エネルギー - 367Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 6.3g カルシウム 51mg 鉄分 1.4mg 塩分 3.1g

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 (主食)



野菜入り蒸しパン

材料名	1人分	4人分	作り方
小麦粉	38g	150g	① 人参はみじん切りにし、コーンは水気を切る。 ② 小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるう。 ③ 卵を割りほぐして砂糖と牛乳を混ぜ、②を加えてさっくり混ぜる。 ④ ③の生地を半分に分けてそれぞれ人参、コーンを混ぜ、型をしいたカップに流し入れて、強火の蒸し器で10分蒸す。
ベーキングパウダー	大さじ1/4	大さじ1	
卵	2/3個	3個	
砂糖	15g	60g	
牛乳	25cc	100cc	
人参	13g	50g	
コーン(缶詰)	13g	50g	



一人分栄養素：エネルギー - 288Kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.8g カルシウム 61mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.3g

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 食)



サラダそうめん

材料名	1人分	4人分	作り方
そうめん	100g	400g	① そうめんは茹でて冷水で洗い、冷やしておく。 ② 卵は水から茹でて沸騰後10分したら冷水にとる。殻をむいて半分に切る。 ③ オクラ、モロヘイヤは茹でて細かく刻んでおく。 ④ 青じそ、みょうがはせん切り。トマトはくし形切りにする。 ⑤ そうめんの上に具を彩りよく盛り付け、きざみのりを散らし、食べる直前にめんつゆをかける。 ※塩分が高いので、めんつゆの量に気をつける。
卵	1/2個	2個	
なめたけ(瓶)	大さじ1	大さじ4	
オクラ	1本	4本	
モロヘイヤ	20g	80g	
青じそ	1枚	4枚	
みょうが	1個	4個	
トマト	1/4個	1個	
きざみのり	2.5g	10g	
めんつゆ	適宜	適宜	
一人分栄養素 : エネルギー - 437Kcal 蛋白質 16.3g 脂質 4.0g カシウム 123mg 鉄分 2.2mg 塩分 6.2g			

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会