

「広報みなかみ」掲載レシピの紹介【令和4年版】

R4年 5月号【掲載開始号】



役場栄養士おすすめレシピ お手軽レシピ

「マグカップ レシピ2品」



・チーズカレーリゾット
・トマトパスタスープ

↑QRコードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

チーズカレーリゾット 材料(1人分)
1人分のエネルギー282kcal 塩分1.3g

A
「こはん」……………100g
ツナ缶……………1/2缶(35g)
コーン(缶詰)……………大さじ1(約15g)
カレー粉……………小さじ1/2弱
コンソメ……………小さじ1/4(1g)
塩……………ひとつまみ
牛乳……………50cc
水……………50cc
ピザ用チーズ……………10g
乾燥パセリ……………少々

● 作り方 ●

- ①ツナ缶は汁気を切る。
- ②マグカップにAの材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- ③ふんわりとラップをし、600ワットの電子レンジで、カップ1個につき2分加熱し、混ぜる。
- ④ピザ用チーズを散らし、ラップをせずに、再び電子レンジで1分加熱する。仕上げに乾燥パセリを振りかける。

●ワンポイントアドバイス

- ・ハム、ベーコン、カニかまぼこ、魚肉ソーセージなどを使っても美味しいです。
- ・野菜は、ブロッコリーやほうれん草もオススメです。



トマトパスタスープ 材料(1人分)
1人分のエネルギー104kcal 塩分1.1g

B
「サラマカロニ(早ゆでタイプ)」……………10g
ウイナー……………1本(20g)
アスパラガス……………1本(20g)
コンソメ……………小さじ1/4(1g)
塩……………少々
トマトジュース……………100cc
粗挽き黒こしょう……………お好みで

● 作り方 ●

- ①ウイナーは小口切りにする。
- ②アスパラガスは斜め切りにする。
- ③マグカップにBの材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- ④ふんわりとラップをし、600ワットの電子レンジで、カップ1個につき4分加熱する(吹きこぼれに注意する)。そのままマカロニがやわらかくなるまで3分置いて蒸らす。お好みで粗挽き黒こしょうを振りかける。

R4年 6月号



役場栄養士おすすめレシピ お手軽レシピ

「ヘルシー油淋鶏(クーリンチー)」

材料(2人分) 1人分のエネルギー213kcal 塩分1.0g

鶏むね肉……………小1枚(200g)
酒……………大さじ1(15g)
片栗粉……………大さじ2(18g)
油……………大さじ2(24g)
長ねぎ……………1/4本(25g)
しょうが……………小1かけ(4g)
付け合わせ……………お好み野菜適量

A
「しょうゆ」……………大さじ2/3(12g)
酢……………大さじ2/3(10g)
砂糖……………小さじ1/2(1.5g)
はちみつ……………小さじ1/2(3.5g)
ごま油……………小さじ1(4g)
水……………小さじ1(5g)

● 作り方 ●

- ①鶏むね肉は皮をとり、一口大のそぎ切りにし、ビニル袋に入れ酒をふり、もみ込み、15分ほどおく。
- ②長ねぎ・しょうがをみじん切りにする。
- ③②の長ねぎ・しょうが、Aの調味料を耐熱容器に入れ、混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ500ワットで約1分加熱する。
- ④①の鶏むね肉の水分をキッチンペーパーで軽く拭き、片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油を熱し、④の鶏むね肉を中火で焼き、焼き色がついたら裏返して蓋をする。弱火で中まで火を通す。
- ⑥お皿に付け合わせの野菜をしき、鶏むね肉を盛り付け、③のタレをかける。



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

●ワンポイントアドバイス

- ・鶏むね肉(皮なし)は、鶏もも肉(皮付き)に比べて、100gあたりのエネルギーが約100kcal少なく、ヘルシーな食材です。
- ・好みに、タレににんにくのみじん切りを加えてもおいしいです。

R4年 7月号



役場栄養士おすすめレシピ 産消

「トマトファルシ」

材料(2人分) 塩分0.8g
1人分のエネルギー214kcal

トマト……………小2個(240g)
じゃがいも……………小1個(80g)
合いびき肉……………50g
玉ねぎ……………20g
マヨネーズ……………大さじ1(14g)
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
ピザチーズ……………30g
パセリのみじん切り……………適量



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①トマトはヘタから1cm下を切る。トマトを置いたときに安定するように、反対側も少し切り落とす。トマトの中身をスプーンでくりぬく。
- ②トマトの中身を粗く刻む。切り落としたヘタの周りの部分は約5mm角に切る。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンを熱して、玉ねぎとひき肉を炒める。玉ねぎがしんなりしたら、②のトマトを加えて、水分が無くなるまで煮詰める。
- ⑤じゃがいもは洗ってラップに包み、500wの電子レンジで約3分加熱する。中心までやわらかになったら、熱いうちに皮をむき、粗くつぶす。
- ⑥⑤に④とマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。ピザチーズはトッピング用を残し、加えて混ぜる。
- ⑦トマトの水気をキッチンペーパーでふき取り、⑥を詰めて、残しておいたチーズをのせる。耐熱皿にのせ、オーブントースターで約10分焼く。焼き色がついたら、仕上げにパセリのみじん切りを振りかける。

●ワンポイントアドバイス

- ・「ファルシ」とは、詰め物をした料理のことです。
- ・入りがなかった具は、アルミカップ等に入れ、チーズ(分量外)をのせて焼くと、お弁当のおかずにもなる一品となります。
- ・ツナ缶、ハム、茹でたブロッコリーなどを使っても美味しいでしょう。

R4年 8月号



役場栄養士おすすめレシピ お手軽レシピ

「レタスときゅうりの塩昆布サラダ」

材料(4人分)
1人分の塩分0.5g
1人分のエネルギー59kcal

レタス……………小1個(200g)
きゅうり……………1本(100g)
塩昆布……………12g
ごま油……………大さじ1/2(6g)
ごま(白)……………小さじ2(6g)
トマト……………適宜



● 作り方 ●

- ①レタスは一口大にちぎる。
- ②きゅうりは、縦半分の斜め薄切りにする。
- ③ビニル袋にレタス、きゅうり、塩昆布、ごま油、ごまを入れ、混ぜる。
- ④しんなりと全体になじんだら、トマトを盛り付けてできあがり。



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

●ワンポイントアドバイス

- ・簡単なレシピですが、たっぷりのレタスも、塩昆布の旨みでおいしく食べることができます。
- ・食べる直前に混ぜるようにしましょう。

R4年 9月号



役場栄養士おすすめレシピ

野菜たっぷり

「鮭のトマト煮カレー風味」

材料(2人分) 1人分のエネルギー247kcal 1人分の塩分1.0g

生鮭……………2切れ(160g)
塩、こしょう……………各少々
玉ねぎ……………1/2個(100g)
キャベツ……………150g
にんにく……………1/2かけ
オリーブオイル……………大さじ1/2(6g)
塩……………小さじ1/6(1g)
こしょう……………少々
粉チーズ……………大さじ1
パセリのみじん切り……………少々
プレーンヨーグルト……………150g
A トマト缶(カット)……………100g
カレー粉……………小さじ1弱



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①生鮭は骨を除き、塩、こしょうを振る。玉ねぎは2cmの角切り、キャベツは大きめのざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎ、にんにくを炒める。キャベツを加え、塩、こしょうを振り、混ぜ合わせる。
- ③②の上に鮭を並べ、Aを加え蓋をし、中火で7～8分程煮る。蓋を取り、汁気を煮詰める。
- ④皿に盛り付け、粉チーズ、パセリのみじん切りを振りかける。

●ワンポイントアドバイス

- ・カレー風味で、塩分控えめでも美味しくいただけます。
- ・ヨーグルトを加えることで、コクが出ます。カルシウムも摂取できます。

R4年 10月号



役場栄養士おすすめレシピ

きのこたっぷり
秋の味覚

「きのこツナの炊き込みご飯」

材料(5人分) 1人分の塩分0.7g
1人分のエネルギー131kcal

エリンギ……………80g
まいたけ……………80g
しめじ……………80g
ツナ缶……………1缶
米……………2合
昆布……………5センチ角
しょうゆ……………大さじ1・1/2(24g)
A 酒……………小さじ2(10g)
塩……………小さじ1/6(1g)
しょうが……………1片
万能ねぎ……………2本



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①エリンギは3～4cm長さの短冊切りにする。
- ②まいたけとしめじは小房に分ける。
- ③ツナ缶は汁気をきる。
- ④炊飯器に研いだ米とAの調味料等を入れる。2合の線より少し少なめに水を入れる。
- ⑤昆布、ツナ缶、きのこ類を入れ、具を軽く混ぜる。炊飯する。
- ⑥万能ねぎは小口切りにする。
- ⑦しょうがは千切りにし、10分程度水にさらして水気を切る。
- ⑧炊き上がったら、混ぜ合わせ、茶碗に盛り、しょうがと万能ねぎを飾る。

●ワンポイントアドバイス

- ・炊き込みご飯は塩分が多くなりがちですが、きのこやツナなど、旨み食材を使用することで、塩分控えめにすることができます。

R4年 11月号



役場栄養士おすすめレシピ

食欲そそぐ
秋のレシピ

「里芋と豚肉の甘辛煮」

材料(4人分) 1人分の塩分0.9g
1人分のエネルギー193kcal

里芋……………中5個(約300g)
人参……………中1/2本(80g)
豚小間切れ肉……………200g
片栗粉……………大さじ2(18g)
サラダ油……………大さじ1/2(6g)
砂糖……………大さじ1(9g)
A みりん……………大さじ1(18g)
酒……………大さじ1・1/3(20g)
しょうゆ……………大さじ1・1/3(24g)
小ねぎ……………1本



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①里芋は皮付きのままよく洗う。両端を切り、耐熱皿にのせラップをする。500wの電子レンジで約7分加熱し、中心までやわらかくする(茹でてでも良い)。水に浸けながら皮をむき、一口大に切る。
- ②人参は乱切りにし、500wの電子レンジで約2分かけ、やわらかくする。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切り、ビニル袋に入れ、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ④里芋、人参も別のビニル袋に入れ、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ⑤フライパンに油をしき、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、里芋、人参を入れて炒め、混ぜておいたタレを回し入れ、とろみがつくまで炒める。
- ⑥皿に盛りつけ、刻んだ小ねぎを散らす。

●ワンポイントアドバイス

- ・里芋は、皮付きのまま火を通すことで、簡単に皮をむくことができます。
- ・お好みのきのこ類を入れても美味しいです。

R4年 12月号



役場栄養士おすすめレシピ

産地消費

「簡単りんごケーキ」

材料(天板1枚分20cm×20cm程度)
(12等分した場合)
1人分のエネルギー 168kcal

薄力粉……………120g
ベーキングパウダー……………小さじ1(4g)
砂糖……………80g
卵……………2個(Lサイズ)
バター……………70g
油……………30g
シナモンパウダー……………適量
りんご……………2～3個(約600g)



←二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

● 作り方 ●

- ①ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて、泡立て器で混ぜる。
- ②卵を加え、粉っぽさがなくなるまでは、泡立て器でゆっくり静かに混ぜる。粉が見えなくなってきたら勢いよく混ぜる。
- ③バターは電子レンジで加熱し溶かす。
- ④溶かしたバターと、油を加え泡立て器でよく混ぜる。シナモンパウダーを加え、さらに混ぜる。
- ⑤りんごは1/2個分は皮付きのままにし、残りは皮をむく。8等分に切り、芯を除き1cm幅に切る。(皮付きと皮なしはわけておく)
- ⑥④のボウルに皮なしのりんごを加え、ゴムべらでよく混ぜる。
- ⑦オーブンを180～190度に予熱する。
- ⑧天板または型にクッキングシートを敷き、⑥の生地を流し込む。ゴムべらで平らにする。
- ⑨皮付きのりんごを皮が見えるように生地に埋め込む。
- ⑩予熱しておいたオーブンを約25分間、きれいな焼き色がつくまで焼く。
- ⑪オーブンから取り出し、網の上にのせて冷ます。

●ワンポイントアドバイス

- ・レーズンやくるみを入れてもおいしくいただけます。
- ・りんごは酸味のあるものがおすすめです。