

たんば食育クッキングレシピ

～季節の料理を食卓に～

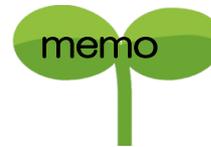


丹波市 健康課



お正月のおせち料理に・・・。

簡単! だて巻き



エネルギー
70Kcal

塩分
0.4g

フライパンをしっかりと熱してから生地を流し入れ、弱火でじっくり火を通すことで、生地がきれいに焼き上がります

<材 料* 2人分>

卵	4個
はんぺん	1枚
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/4

<作り方>

- ①はんぺんはフォークの先を使い細かくしておく。
- ②卵を割りほぐし、調味料とはんぺんを加えて泡立て器で混ぜ合わせながら、泡立てる。
- ③フライパンに油を熱して②の生地を流し入れる。
- ④アルミホイルで蓋をして、弱火で15分程度蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったら、まな板に出し、正方形に切る。
- ⑥ラップを敷いた巻きすで、切り端を芯にしてきつめに巻き、輪ゴムで止めて形を整える。
- ⑦粗熱がとれたら1本を8等分に切る。

節分の日には・・・。

甘辛大豆



エネルギー
180Kcal

塩分
1.1g

フライパンで乾煎りをするときは弱火でじっくりと煎ることがポイントです。
水分を飛ばし、素材の美味しさを凝縮させます。

<作り方>

- ①さつま芋は1cm角に切り、水にさらしておく。
- ②耐熱皿に水気をきった①のさつま芋を入れ、電子レンジで加熱する(600Wで約3分)。
- ③フライパンに煮干しを入れて、カリカリになるまで乾煎りする。
- ④③のフライパンにさつま芋を入れて水分がなくなってきたら、煎り大豆を加えて更に煎り、皿に取り出ししておく。
- ⑤フライパンにAの調味料を煮立てて、煮干し、大豆、さつま芋を加えてからませ、最後に白ごまをまぶす。

<材 料*2人分>

さつま芋	80g
煮干し	10g
煎り大豆	80g
油	小さじ1
A*しょうゆ	大さじ1、1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
白ごま	大さじ2

ひな祭り日に・・・。

お花畑散らし寿司



エネルギー
374Kcal

塩分
2.6g

すし飯を作る際には、全体に合わせ酢が混ざったら、うちわであおいで冷ますと、余分な水分が抜けてつやがでます。

<作り方>

- ①炊き立てのごはんをボウルに取り、合わせ酢を全体にかけ、しゃもじでご飯をきるように混ぜる。
- ②ツナ缶は汁気を切って、フライパンに入れて調味料を加えて炒りつける(ツナそぼろ)。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、薄焼きにして、せん切りにする。
- ④好みの小さめの食器にラップをしき、すし飯の1/2量を入れて、ツナそぼろをはさみ、残りのすし飯を入れて軽く押さえる。
- ⑤ひとり分ずつ卵を散らし、花型に抜いたハムと貝割菜を彩りよく盛り付ける。

<材 料* 2人分>

ご飯	2合分
合わせ酢*	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ツナそぼろ*	
ツナ缶	小2缶
砂糖、しょうゆ	各大さじ2
みりん	大さじ1
飾り用*	
卵 1個、ハム 1枚、貝割菜	適量

春のお祝いの日には・・・。

鯛飯



memo

エネルギー
350Kcal

塩分
2.2g

魚の臭みが出ないように先に鯛を焼いて、米を炊く直前に炊飯器に入れると美味しく仕上がります。

<作り方>

- ①鯛は塩を振り、両面を軽く焼いておく。
- ②米を洗い、炊飯器にAの調味料を加えて水加減をして浸水させる。
- ③②に①の鯛をのせて炊く。
- ④炊き上がったたら、骨を取りながら、ざっくりと混ぜる。

<材 料* 2人分>

精白米	2合
鯛	2切れ
塩	小さじ1/2
A*しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ2

夏至の日に・・・。

たこご飯



memo

エネルギー
351Kcal

塩分
1.8g

たこは炊くと縮むので、大き目に切ります。
炊き上がった後、すぐにスイッチを切ると
たこが固くなりにくくなります。

<材 料* 2 合分>

米	2 合
たこ	1 5 0 g
油揚げ	1/2枚
A*	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/4

<作り方>

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②たこは塩少々でもみ洗いし、ぶつ切りにする
- ③油あげは細切りにする。
- ④炊飯器に米と同量の水を入れAの調味料を入れて混ぜ、たこと油揚げを加えて炊く。
- ⑤炊き上がった後蒸らし、ざっくりと混ぜる。



七夕の日に・・・。

そうめんの夏野菜あんかけ

memo

エネルギー
621Kcal

塩分
2.0g

そうめんを茹でるポイントは、たっぷりのお湯で素早く茹でることです。麺が浮き上がってきたら、ゆで湯の温度が下がらないよう、水を足さずに火を弱めてふきこぼれを防ぎます。

<材 料* 2人分>

そうめん	2束
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
なす	1本
オクラ	2本
トマト	1個
油	大さじ1
A*	
酢、砂糖、しょうゆ	各大さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

<作り方>

- ①そうめんは茹でて水気を切っておく。
- ②なすは乱切り、オクラは輪切り、トマトはざく切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、野菜を加えて更に炒める。
- ④Aの調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤①のそうめんを皿に盛り付け、④をかける。



お盆に・・・。

彩り野菜のさっぱり煮

memo

エネルギー
195Kcal

塩分
1.5g

さっぱりと食べられる煮物です。たっぷりのだし汁を加え煮含ませると美味しく仕上がります。

<作り方>

- ①がんとどきはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。
- ②なすは皮をむいて4等分に切り、水にさらしておく。
- ③かぼちゃは角切り、オクラはヘタをとる。
- ④鍋に湯を沸かし、かぼちゃを入れて煮立ったら、なすを入れ、最後にオクラを入れて下茹でをし、色鮮やかになったら野菜を全て引き上げる。
- ⑤鍋にだし汁を入れて中火にかけ、がんとどきとかぼちゃを入れて3分程度煮てから、なすを加え砂糖、醤油、酒を加え煮含める。
- ⑥野菜が柔らかくなったらオクラを加え、サッと煮る。

<材 料*2人分>

がんとどき	小4個
なす	中1個
かぼちゃ	120g
オクラ	4本
だし汁	400ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ、酒	各大さじ1、1/2



秋祭りの日に・・・。

鯖寿司（棒寿司）

memo

エネルギー
630Kcal

塩分
4.0g

鯖を酢にしっかり漬け込むと皮が剥きやすくなります。
作ってすぐ食べるときは、食べる直前まで冷蔵庫に入れておくと、くずれにくく切りやすくなります。

<材 料*2本分>

※鯖下準備

塩鯖（3枚おろし） 1尾分
酢 適量

※酢飯

米 3合
水 500cc
酒 大さじ1
だし昆布 3cm角

A合わせ酢

酢、砂糖 各大さじ4
塩 小さじ2

<作り方>

- ①塩鯖の腹を下にしてバットに並べ、鯖全体が浸るように酢を注いで、冷蔵庫でひと晩置く。
- ②米の水は1割ほど少なくした分量にし、昆布(3cm角)と酒を入れて炊く。
- ③Aの調味料で合わせ酢を作り、炊き上がったご飯に入れて、しゃもじで切るように混ぜ、うちわであおいで冷ます。
- ④ひと晩漬け込んだ鯖の骨を丁寧に取り。
- ⑤骨が取れたら、頭の方から皮をゆっくり剥いていく。
- ⑥巻きすの上にラップを広げ、その上に鯖の皮目を下において酢飯を棒状にのせてしっかり包み、形を整える。
- ⑦食べやすい大きさに切り分けて盛り付ける。

神迎えの日に・・・。

小豆ご飯



<材 料* 2人分>

精白米	1 合
大納言小豆	40 g
小豆の煮汁	180 c c
塩	小さじ1/3

エネルギー
302Kcal

塩 分
1.0g

memo

小豆は八分通り下茹でしておく、小豆ごはんが炊き上がったときに程よいやわらかさに仕上がります。

<作り方>

- ①大納言小豆をよく洗い、鍋にたっぷりの水を入れて茹でる。ひと煮立ちすると一度茹で汁を捨てる。
- ②再び鍋にたっぷりの水を入れ、アクを取りながら固めに茹でる。
- ③米は洗いザルにあげ水気を切り、冷めた分量の小豆の煮汁に30分つけておく。
- ④炊飯器に③の米、小豆の煮汁、②のゆで小豆、塩を入れて炊く。
- ⑤炊き上がると小豆がつぶれないように混ぜ合わせる。

冬至の日に・・・。

れんこん入り鶏だんご汁



memo

エネルギー
185Kcal

塩分
1.4g

れんこんの食感と柚子の香りも加わった食欲をそそる鶏団子汁です。
水溶き片栗粉でとろみをつけると、さらに身体を温めるひと品になります。

<作り方>

- ①れんこんは粗みじん切りにし、鶏ひき肉と片栗粉、生姜すりおろしをボウルに入れて、粘り気がでるまでよく混ぜ合わせる。
- ②だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは笹がきにして水にさらしておく。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、②の野菜を加えて煮る。煮立ってきたら①をスプーンで団子にしながらかき入れて、さらに煮る。
- ④野菜と鶏団子に火が通ってきたら、調味料を加えて味を調える。
- ⑤器に盛り、せん切りにした柚子皮をのせる。

<材 料*2人分>

鶏ひき肉	120g
れんこん	40g
片栗粉	小さじ1
生姜すりおろし	小さじ1
だいこん	40g
にんじん	20g
ごぼう	30g
だし汁	300cc
酒、みりん、しょうゆ	各大さじ1
柚子	少々