かんたん おうちdeクッキング

熊本市

Let's cooking

みなさんは、ごはんをしっかり食べていますか？作っていますか？

朝食の欠食や、野菜不足が問題となっている今、自分で食事を作り、朝・昼・夕の3食をきちんと食べることは、とても大切です。

この冊子は、料理が苦手、面倒だと思っている方にも作りやすい料理を紹介しています。さっそく挑戦してみましょう！

目次

■バランスがよい食事ってどんな食事？
■簡単レシピ一覧

難易度★ ぱっと！お手軽クッキング

・キャベツのココット …… p5
・マリネ風サラダ
・野菜と青魚のさっと煮 …… p6
・即席漬け
・レタスとミニトマトの簡単スープ
・玉ねぎの簡単レンジ蒸し …… p7
・ピリ辛冷やっこ

難易度★★ 簡単料理にひと工夫

・すぐに食べたい！あっという間に親子丼！ …… p8
・簡単みそ汁
・なすのお好み焼き風 …… p9
・スープ餃子
・ピザトースト
・キャベツとちくわのサラダ …… p10
・キャベツの甘酢炒め

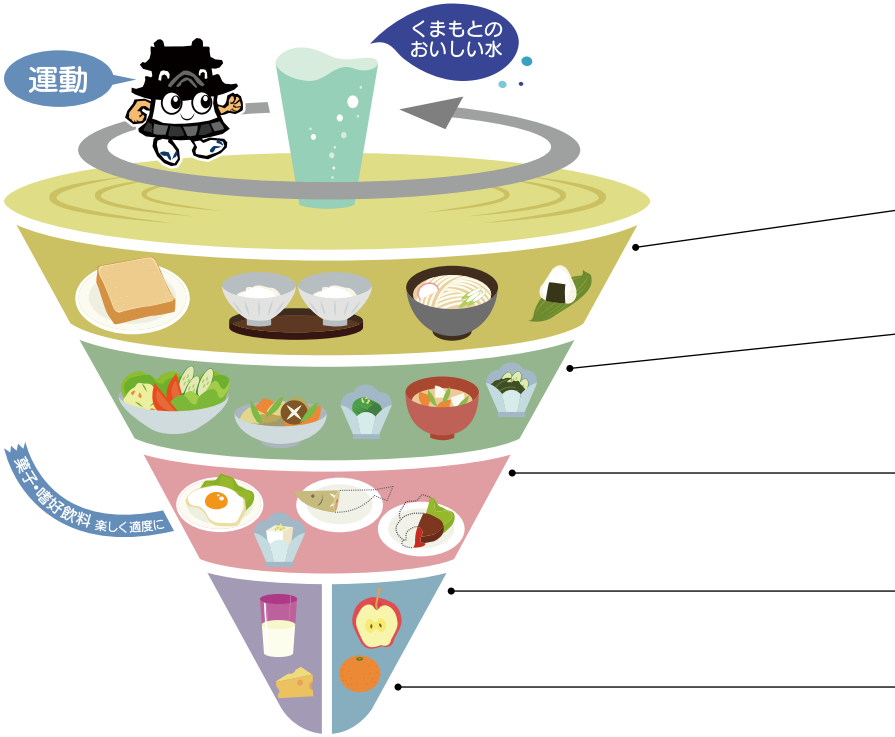
難易度★★★ あなたももう一人前！

・タコライス …… p11
・卵チャーハン
・中華丼 …… p12

■あると便利！～調理器具・調味料～
■知っていると便利！～切り方、測り方（計量スプーン）～

バランスがよい食事ってどんな食事？

～食事バランスガイドを知ろう！～



このコマは厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、
熊本市食事バランスガイド普及実行委員会が作成したものです。

食事の量とバランスは、その人の年齢や活動によって違います。
下の表を見て自分に合った量（数）を確認しましょう！

対　象　者	エネルギー	主　食	副　菜	主　菜	牛乳・乳製品	果　物
・6～9歳の子ども ・身体活動量の低い女性 ・70歳以上の高齢者	1400kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
	1600kcal					
	1800kcal					
・ほとんどの女性 ・身体活動量の低い男性等	2000kcal	5～7つ		3～5つ		
	2200kcal					
	2400kcal					
・身体活動量ふつう以上の12歳～69歳の男性	2600kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
	2800kcal					
	3000kcal					

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを
わかりやすく「コマ」の形のイラストで示したものです。

1日分	料理例
2200Kcal±200Kcalの場合	
5~7つ(SV) 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー
5~6つ(SV) 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の食っころがし
3~5つ(SV) 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 卵玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

ベスト体重をキープできていますか?

現在の体重 kg

■あなたの適正体重(標準体重)はどのくらい?

身長(m) × 身長(m) ×BMI22 = 適正体重(kg)

[. m] × [. m] × 22 = [kg]

■あなたのBMIはどのくらい?

現在の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

[kg] ÷ [. m] ÷ [. m] = [ ] BMI

体格区分

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上25未満	標準
	25以上	肥満

CHECK!

※BMI:Body Mass Index(体格指数)

難易度★

ぱっと！お手軽クッキング

好みでブラックペッパーを振りましょう。

■キャベツのココット

エネルギー192kcal/塩分1.1g

副菜 1つ
主菜 1つ
牛乳・乳製品 1つ

材料/1人分

せん切りキャベツ	50g
マヨネーズ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
卵	1個
とけるチーズ	1枚

作り方

①せん切りキャベツは、容器に入れマヨネーズとしょうゆで和える。
②❶の真ん中をくぼませて、卵を割り入れる。
③とけるチーズを❷の上にのせ、オーブントースターで5分程度焼く（220℃のオーブンで10分焼いてもOK）。

■マリネ風サラダ

エネルギー79kcal/塩分0.4g

副菜 1.5つ

材料/1人分

	トマト	60g
	玉ねぎ	30g
A	オリーブオイル	大さじ1/2
A	酢	大さじ1/2
A	塩	ひとつまみ
A	こしょう	少々

作り方

①トマトは乱切りにする。
②玉ねぎはスライスして水にさらす。
③❷をザルにあげ、水けをきる。
④Aをあわせ、❶と❸を漬け込む。

「さらす」って何？
あくなどを除く目的で水にしばらくつけておくこと。

■野菜と青魚のさっと煮

エネルギー130kcal/塩分0.8g

材料/1人分

青魚の缶詰	1/2缶
にら	40g
えのきたけ	40g

作り方

①にらは5cm長さのざく切りにする。
②えのきたけは石づきを除き、半分に切ってほぐす。
③❶❷と魚の缶詰を汁ごとフライパンに加え、さっと煮る。

■即席漬け

エネルギー12kcal/塩分0.4g

材料/1人分

キャベツ	30g
きゅうり	20g
塩昆布	2g

作り方

①キャベツは短冊切りにする。
②きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
③❶❷と塩昆布を合わせて、野菜がしんなりするまでもむ。(ビニール袋を使用するとよい)

■レタスとミニトマトの簡単スープ

エネルギー20kcal/塩分1.0g

材料/1人分

レタス	30g
ミニトマト	4個
水	150ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
カレー粉(あれば)	少々

作り方

①レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはへたを取って半分に切る。
②鍋に水とコンソメを入れて中火にかけ、煮立ったら❶を入れひと煮たちさせる。
③塩、こしょう、カレー粉で調味して火を止める。

■玉ねぎの簡単レンジ蒸し

エネルギー86kcal/塩分0.6g

材料/1人分

玉ねぎ	1/2個
ベーコン	1/2枚
冷凍コーン	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

①玉ねぎは1cmの輪切り、ベーコンは3cm幅に切る。
②耐熱容器に、❶を少し重ねながら並べて、コーンをのせ、ラップをふんわりとかける。
③❷を電子レンジで、3～4分加熱する。(600w4分)
④玉ねぎが柔らかくなったら取り出して、塩・こしょうをふる。

＊出来上がったものにチーズをのせて、トースターで焼いてもGood！
＊好みでめんつゆやマヨネーズをかけてもおいしい。

■ピリ辛冷やっこ

エネルギー68kcal/塩分0.4g

材料/1人分

トマト	50g
きゅうり	30g
キムチ	20g
絹ごし豆腐	80g

作り方

①トマトはへたを取り、一口大の大きさに切る。
②きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
③❶❷とキムチをあえてくずした豆腐にのせる。

塩ひとつまみ… このレシピの「塩ひとつまみ」は0.3g～0.4gです。
ちなみに、塩は小さじ1/2杯(2.5ml)が3gです。

難易度★★

簡単料理にひと工夫

■すぐに食べたい！あっという間に親子丼！

エネルギー400kcal/塩分1.2g

材料/1人分

ごはん	150g
やきとりの缶詰	1缶
水	大さじ3
たまねぎ	30g
しめじ	15g
卵	1個
ねぎ(あれば)	適宜

作り方

①たまねぎは薄切りにし、しめじはほぐしておく。
②鍋にやきとりの缶詰(汁ごと)と水を入れて火にかけ、ひと煮たちしたら、たまねぎとしめじを加えて煮る。
③❷に溶きほぐした卵をまわし入れ、ふたをして卵に火を通す。※火の通し具合はお好みで。
④どんぶりにごはんを盛り、❸をかける。小口切りしたねぎを散らして完成。

■簡単みそ汁

エネルギー35kcal/塩分1.0g

材料/1人分

キャベツ	1枚
にんじん	15g
ごま油または植物油	適量
インスタントみそ汁	1/2食分
お湯	150ml

作り方

①器にインスタントみそ汁の具材とみそを入れる。
②キャベツ、にんじんはせん切りにする。(ピーラーでもよい)
③❷をごま油で炒める。(レンジにかけてもよい)
④❸を❶に入れ、お湯を注ぐ。

野菜はなんでもOK！

■なすのお好み焼き風

エネルギー131kcal/塩分0.8g

材料/1人分

なす	1/2本
植物油	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
かつお節	1/2パック
青のり(あれば)	適宜

作り方

①なすは洗ってヘタをはずし、皮をまばらにむく。1本を縦半分に切り、さらに横半分に切る。(1本で4個)
②フライパンに油をひき、なすを焼く。なすがしんなりしてこんがりと両面が焼けたら、ウスターソースをかける。
③❷を皿にのせ、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

■スープ餃子

エネルギー173kcal/塩分1.7g

材料/1人分

餃子(冷凍)	3個
玉ねぎ	30g
にんじん	15g
レタス	30g
A 水	150ml
A 鶏がらスープの素	小さじ1弱
こしょう	少々

作り方

①玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、レタスはざく切りにする。
②鍋にAを入れて沸騰させ、玉ねぎ、にんじんを加えて煮る。
③レタスと餃子を加えて1～2分煮て、こしょうで味を調える。

ごま油やごまを加えて風味UP!

■ピザトースト

エネルギー333kcal/塩分1.9g

材料/1人分

食パン(6枚切り)	1枚
ケチャップ	大さじ1
ツナ缶	20g
玉ねぎ	25g
ミニトマト	2個
ピーマン	輪切り3枚
とけるチーズ	1枚

作り方

①玉ねぎは薄切り、ミニトマトは3つに切る。
②ピーマンは薄い輪切りにする。
③食パンにケチャップを塗り、❶、ツナ、とけるチーズ、❷の順にのせる。
④トースターで焼き目がつく程度焼く。(オーブン使用の場合:220℃で5分程度)

好みでブラックペッパーを振りましょう。

■キャベツとちくわのサラダ

エネルギー113kcal/塩分1.0g

材料/1人分

	キャベツ	100g
	きゅうり	40g
	塩	ひとつまみ
	ちくわ	20g
A	マヨネーズ	小さじ2
A	みそ	小さじ1/3

作り方

①キャベツは3cm角に切り、水少々と鍋に入れ、ふたをして2～3分蒸し煮して、ザルにあげる。
②きゅうりは太めの短冊切りにし、塩をふる。
③ちくわは3～4cm長さに切り、6つ割りにする。
④Aを合わせ、軽くしぼった❶❷と❸を和える。

好みで練りからしを加えても！

■キャベツの甘酢炒め

エネルギー55kcal/塩分0.7g

材料/1人分

	キャベツ	70g
	赤ピーマン	20g
	生しいたけ	10g
	とうがらし	1/4本
	植物油	小さじ1/2
A	砂糖	小さじ1
A	酢	小さじ1
A	塩	0.7g

作り方

①キャベツは3cm角に切り、ピーマンは細切りにし、生しいたけは、一口大に切る。
②とうがらしは種を取っておく。
③鍋に油と❷を入れて熱し、❶を加えてサッと炒め、Aをかけて混ぜる。すぐに器に広げ、味がなじむまで少しおく。

とうがらしを調理の途中で取り出すことで、辛さの調節ができます。

難易度★★★ あなたももう一人前！

■タコライス

エネルギー487kcal/塩分1.7g

材料/1人分

ごはん	150g
牛ひき肉	50g
たまねぎ	40g
A しょうゆ	小さじ2/3
A ウスターソース	小さじ1弱
A トマトケチャップ	大さじ1/2
A 酒	小さじ2
A 一味唐辛子	少々
植物油	小さじ1弱
にんにく	2g
スライスチーズ	10g
レタス	25g
トマト	50g

作り方

①たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
③フライパンに油とにんにくを加えて火にかけて香りを出してから牛ひき肉とたまねぎを加えて炒める。
④❷を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
⑤チーズとレタスは好みの大きさに切り、トマトは1.5cm角に切る。
⑥器に熱いごはんを盛り、チーズをのせて❹をかけ、レタスとトマトをのせる。

タコライスは、タコスの具であるひき肉・チーズ・レタス・トマトをごはんの上にのせた沖縄料理です。

■卵チャーハン

エネルギー449kcal/塩分1.3g

材料/1人分

ごはん	160g
卵	50g
ロースハム	20g
根深ねぎ	10g
しょうが	5g
植物油	大さじ1/2
レタス	30g
醤油	小さじ1/6
塩	0.5g
こしょう	少々

作り方

①ロースハムは粗みじん切りにし、しょうがとねぎはみじん切りにする。レタスはざく切りにする。
②ボウルに卵を溶いてその中に温かいごはんを入れ均一になるまで混ぜる。
③フライパンに油を熱してしょうが、ねぎを炒め、香りがたってきたらロースハム、さらに❷を入れてパラパラになるまで炒める。
④❸にレタスを入れ、塩、こしょうで味付けし、最後にしょうゆを加える。

■中華丼

エネルギー391kcal/塩分1.3g

材料/1人分

ごはん	160g
豚薄切り肉	40g
白菜	40g
にんじん	15g
玉ねぎ	20g
ねぎ	10g
干しいたけ	1/2枚
植物油	小さじ1弱
水（戻し汁＋水）	50ml
A うすくちしょうゆ	小さじ1
A オイスターソース	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1

作り方

①干しいたけは、水につけて戻してせん切りにする。（戻し汁はとっておく）
②豚肉は食べやすい大きさに切り、白菜とにんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは斜めに薄く切る。
③油を熱して豚肉を炒め、さらに❶、にんじん、白菜、玉ねぎ、ねぎを炒める。
④❸に水を加え、材料に火が通るまで煮、Aで調味する。
⑤水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
⑥器にごはんを盛り❺をかける。

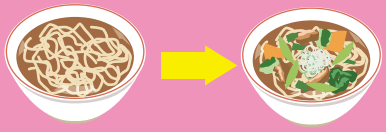
水溶き かたくり粉
かたくり粉と水を1:1～2の割合で混ぜ合わせたもの。
料理にとろみをつけるときに使います。
火を止めて、水溶きかたくり粉をまわし入れ、全体を混ぜてから火をつけましょう。

★ かんたん野菜プラス術

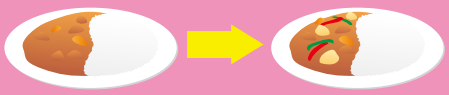
「野菜を切るのがめんどう！」
そんな時は、カット野菜や冷凍野菜が便利。

例えば…

・ラーメンに入れて野菜ラーメン



・レトルトカレーに入れて野菜たっぷりカレー

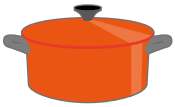


あなたは何にプラスしますか？

あると便利！

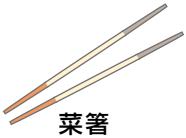
調理器具

炊飯器
（三合炊きくらい）


鍋
（18cmくらい）

フライパン
（フッ素樹脂加工）

電子レンジ


菜箸

しゃもじ

玉じゃくし

フライ返し

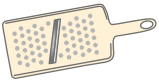
ピーラー

包丁

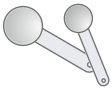
まな板
（合成樹脂製）

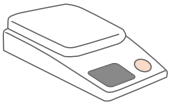
ボウル

水切りざる

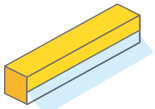

おろし器つき
スライサー

計量カップ
（200ml）


計量スプーン
（大さじと小さじ）


はかり

ふきん
（食器用と台拭き用）


ラップ

調味料

塩

こしょう

しょうゆ

砂糖

みそ

酢

めんつゆ

マヨネーズ

サラダ油

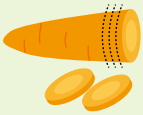
さらにあると便利

- コンソメの素
- 和風だしの素
- 中華風調味料
- ソース
- ドレッシング
- 練りからし
- 練りわさび
- 生姜（チューブ）
- トマトケチャップ
- ごま油

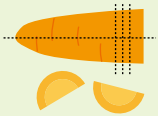
知っていると便利！

切り方

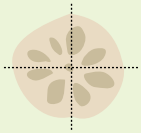
●輪切り



●半月切り

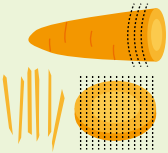


●いちょう切り

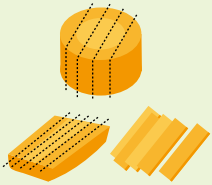


●小口切り

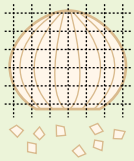
●せん切り



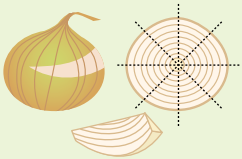
●短冊切り



●みじん切り



●くし形切り



測り方（計量スプーン：大さじ15ml、小さじ5ml）

液　体

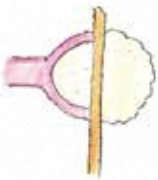
〈1杯〉
表面張力で液体が盛り上っている状態ではかります。

〈1/2杯〉
スプーンの7分目を目安にします。

〈1/3杯〉
スプーンの半分位を目安にします。

砂糖・塩など

〈1杯強（または弱）〉
すり切らず、気持ち1杯よりも多い（少ない）程度にします。



〈1杯〉
ふんわりとすくい、すりきります。

〈1/2杯〉
1杯の要領ですりきり、ヘラを真ん中で立ててはらい落とします。

〈1/3杯〉
ヘラで放射状に3等分し、2/3をはらい落とします。