



# 目 次

料理集「いただきます Ⅲ」の発行に寄せて

市川市食生活改善推進協議会長 石黒 裕子

おとなの食育講習会 年度別献立一覧

献立の読み方 [ページ]

レシピ(平成20年度～平成29年度前期) 1

栄養ポイント 83

調味料の計り方 91

調味料の計量カップ・スプーンによる重量表 92

和え衣一覧表 93

索引 \* 裏表紙から料理を探しやすい構成にしています。

果物 94

きのこ・海藻類 95

芋類・野菜 99

ナッツ類・卵・乳製品 100

魚・魚介類・豆・豆製品 101

デザート・肉類 102

ごはんもの・汁もの 103



# おとなの食育講習会 年度別献立一覧

※ 平成20年度～21年度「メタボ予防の料理講習会」、平成22年度～平成27年度「ヘルスメイトの料理講習会」、平成28年度「おとなの食育講習会～ヘルスメイトとクッキング～」と名称変更

※ 栄養価は平成20年から27年までは第5訂増補日本食品成分表から、平成28年以降は第7訂日本食品成分表から算出

※ ごはんの栄養価は指定された献立以外は140gで算定

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|-------------|----------|-------|-------|
| 235         | 3.5      | 0.4   | 0     |

年度                      テーマ・献立                      ページ

## 平成20年度 前期・後期 食事バランスガイド ～1日に何をどれだけ食べたらよいか～

- ・ひじきごはん ..... 1
- ・ゆで豚の南蛮漬け ..... 2
- ・エリンギの白和え ..... 3
- ・えびとレタスのスープ ..... 4
- ・ヨーグルトのムース風 ..... 5

### 1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 554kcal |
| たんぱく質 | 24.1g   |
| 脂質    | 17.6g   |
| 塩分    | 3.0g    |

## 平成21年度 前期 食事バランスガイド ～1日に何をどれだけ食べたらよいか～

- ・きのこの混ぜごはん ..... 6
- ・簡単クリームシチュー ..... 7
- ・たこと水菜のサラダ ..... 8
- ・トマトとオレンジのマリネ ..... 9

### 1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 514kcal |
| たんぱく質 | 28.3g   |
| 脂質    | 10.7g   |
| 塩分    | 2.6g    |

## 平成21年度 後期 野菜たっぷりおいしいレシピ紹介～食事バランスガイド(副菜編)

- ・ねぎ餅 ..... 10
- ・1人1かぶ卵丼 ..... 11
- ・野菜の豆乳あんかけ ..... 12
- ・ほうれん草の磯和え ..... 13
- ・長ねぎのスープ煮 ..... 14
- ・かぶの千枚漬 ..... 15

試食形式のため、1食分の献立ではありません。  
栄養価については各ページのレシピごとの栄養価を参照ください。

## 平成22年度 前期 夏野菜でカラダ元気！手早くおいしいクッキング

- ・ごはん
- ・ラタトゥイユ ..... 16
- ・なすのオイスターソース炒め ..... 17
- ・イカくんサラダ ..... 18
- ・トマトのサラダ ..... 19
- ・レンピーつくね汁 ..... 20
- ・トマトのコンポートレモンゼリー添え・・ 21

試食形式のため、1食分の献立ではありません。  
栄養価については各ページのレシピごとの栄養価を参照ください。

| 年度          | テーマ・献立            | ページ |
|-------------|-------------------|-----|
| 平成 22 年度 後期 | 太らない！食べ方レッスン1・2・3 |     |

|                   |    |
|-------------------|----|
| ・小松菜ごはん           | 22 |
| ・肉巻きエリンギ          | 23 |
| ・カラフルきんぴら         | 24 |
| ・あずきのミネストローネ      | 25 |
| ・グレープフルーツのきらきらゼリー | 26 |

| 1人分栄養価 |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 553kcal |
| たんぱく質  | 25.3g   |
| 脂質     | 13.8g   |
| 塩分     | 3.1g    |

平成 23 年度 前期 夏直前！美肌をつくるキレイレシピ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ・ロールパン(2個)                 |    |
| ・豚肉とゴーヤの黒酢炒め               | 27 |
| ・切り干し大根とにんじんの山椒風味和え        | 28 |
| ・オニオンスープ                   | 29 |
| ・黒ゴマ豆乳ゼリー                  | 30 |
| (参考献立) ・オクラとトマトとアボカドの美肌サラダ | 31 |

| 1人分栄養価 |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 555kcal |
| たんぱく質  | 23.7g   |
| 脂質     | 24.8g   |
| 塩分     | 3.2g    |

平成 23 年度 後期 冬直前！免疫力アップの特効食

|                |    |
|----------------|----|
| ・黒米ごはん         | 32 |
| ・豆腐とひき肉の磯辺ロール  | 33 |
| ・キャベツのヨーグルトサラダ | 34 |
| ・しめじとわかめのスープ   | 35 |
| ・米粉入り抹茶ブラマンジェ  | 36 |

| 1人分栄養価 |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 546kcal |
| たんぱく質  | 22.8g   |
| 脂質     | 9.9g    |
| 塩分     | 3.0g    |

平成 24 年度 前期 楽チン！夏クッキング

|                 |    |
|-----------------|----|
| ・ごはん            |    |
| ・簡単鶏もも肉のレモンロースト | 37 |
| ・チーズ白和え         | 38 |
| ・ゴーヤのビシソワーズ風    | 39 |
| ・モコモコホイップゼリー    | 40 |

| 1人分栄養価 |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 638kcal |
| たんぱく質  | 24.6g   |
| 脂質     | 22.0g   |
| 塩分     | 1.9g    |

平成 24 年度 後期 すぐできる健康法！噛んで味わう食生活のススメ！

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ・ごぼうの炊き込みごはん          | 41 |
| ・ゴロゴロ野菜の和風シチュー        | 42 |
| ・切り干し大根とほうれん草のごまからし和え | 43 |

| 1人分栄養価 |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 533kcal |
| たんぱく質  | 18.4g   |
| 脂質     | 13.2g   |
| 塩分     | 2.3g    |

| 年度          | テーマ・献立      | ページ |
|-------------|-------------|-----|
| 平成 25 年度 前期 | 実践！栄養バランス生活 |     |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ・ごはん                  |    |
| ・キャベツと鶏肉のチーズ蒸し .....  | 44 |
| ・かぼちゃとほうれん草のピーナッツ和え・・ | 45 |
| ・トマトとオクラのスープ .....    | 46 |
| ・豆乳ゼリー .....          | 47 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 548kcal |
| たんぱく質 | 26.3g   |
| 脂質    | 10.9g   |
| 塩分    | 2.3g    |

平成 25 年度 後期 パワーをもらおう！元気のでる ごほうびごはん

|                      |    |
|----------------------|----|
| ・ごはん(胚芽精米)※          |    |
| ・ごぼうと鶏肉のローズマリーソテー・・  | 48 |
| ・えびとブロッコリーの黒こしょう炒め・・ | 49 |
| ・さつまいものポタージュ .....   | 50 |
| ・ベリーベリー .....        | 51 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 606kcal |
| たんぱく質 | 25.7g   |
| 脂質    | 13.5g   |
| 塩分    | 2.4g    |

※ごはん(胚芽精米)140gの栄養価…エネルギー 234kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 0.8g、塩分 0g

平成 26 年度 前期 いっぱ前進！適塩ステップアップ

|                     |    |
|---------------------|----|
| ・ごはん                |    |
| ・豚肉の香味だれ .....      | 52 |
| ・焼きエリンギの唐辛子和え ..... | 53 |
| ・冬瓜のオクラあんかけ .....   | 54 |
| ・具だくさん牛乳みそ汁 .....   | 55 |
| ・トマトゼリー .....       | 56 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 602kcal |
| たんぱく質 | 27.4g   |
| 脂質    | 12.8g   |
| 塩分    | 2.1g    |

平成 26 年度 後期 ロコモに負けない食生活～決め手は「骨力」と「筋肉力」～

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ・ごはん                  |    |
| ・ヘルシーカラフル酢豚 .....     | 57 |
| ・ほうれん草とれんこんの和風和え・・・   | 58 |
| ・かぼちゃとさつまいものサラダ ..... | 59 |
| ・豆腐としめじのすまし汁 .....    | 60 |
| ・ホワイミルクゼリー .....      | 61 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 658kcal |
| たんぱく質 | 28.4g   |
| 脂質    | 11.0g   |
| 塩分    | 2.9g    |
| カルシウム | 250mg   |

平成 27 年度 前期 太らない「食ベコツ」～いつ食べる？時間栄養学のススメ～

|                     |    |
|---------------------|----|
| ・ごはん                |    |
| ・カジキの揚げない南蛮漬け ..... | 62 |
| ・おかひじきのシャキシャキナムル・・・ | 63 |
| ・レンズ豆とトマトのスープ ..... | 64 |
| ・ほうじ茶のひんやり寒天 .....  | 65 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 590kcal |
| たんぱく質 | 23.3g   |
| 脂質    | 11.3g   |
| 塩分    | 2.8g    |

| 年度          | テーマ・献立                    | ページ |
|-------------|---------------------------|-----|
| 平成 27 年度 後期 | いざという時の食の備え～普段使いの食料品活用法！～ |     |

|                      |    |
|----------------------|----|
| ・サンマかば焼き缶となすのピリ辛丼 …… | 66 |
| ・切り干し大根のビーンズサラダ ……   | 67 |
| ・干しいたけのミルクスープ ……     | 68 |
| ・ナッツとベリーータフィー ……     | 69 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 583kcal |
| たんぱく質 | 19.4g   |
| 脂質    | 19.6g   |
| 塩分    | 2.4g    |

平成 28 年度 前期 野菜たっぷり健康生活～簡単！おいしい！野菜のおかず～

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ・ごはん                  |    |
| ・キャベツのしゅうまい ……        | 70 |
| ・きのこのジョン ……           | 71 |
| ・トマトとわかめの甘酢漬け ……      | 72 |
| ・ベビーリーフのサラダ わさびドレッシング | 73 |
| ・かぶのキムチスープ ……         | 74 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 581kcal |
| たんぱく質 | 25.2g   |
| 脂質    | 18.8g   |
| 塩分    | 3.5g    |

平成 28 年度 後期 野菜パワーまるごと健康レシピ～血圧・血糖・コレステロールを下げる～

|                    |    |
|--------------------|----|
| ・ごはん               |    |
| ・さばのピリ辛みそ煮 ……      | 75 |
| ・春菊とれんこんのサラダ ……    | 76 |
| ・もずく入りスーラータンスープ …… | 77 |
| ・キウイのレアチーズクリーム添え…  | 78 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 591kcal |
| たんぱく質 | 23.5g   |
| 脂質    | 16.6g   |
| 塩分    | 2.9g    |

平成 29 年度 前期 30代からはじめる！尿酸値を上げない健康ごはん

|                  |    |
|------------------|----|
| ・ごはん             |    |
| ・和風ガパオ豆腐 ……      | 79 |
| ・ひじきとアボカドのサラダ …… | 80 |
| ・バターコーンみそ汁 ……    | 81 |
| ・ぷるぷる牛乳くずもち ……   | 82 |

1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 603kcal |
| たんぱく質 | 24.8g   |
| 脂質    | 17.1g   |
| 塩分    | 2.8g    |