

子どもにおすすめの健康レシピ
魚を主菜とした
バランスメニュー

FoodNote
[フードノート]



主菜



副菜



主食



汁物

カロリー(1人分) 808kcal
主食・主菜・副菜・汁物合計の
四群点数(1人分)

食塩相当量(1人分)
4.0g



※1日の目標値に対する目安。
※ごはん150gを含んだ場合。

※写真はイメージです。

主菜 **さんまとさつまいものおろし煮**

(1人分)
カロリー 480kcal
食塩相当量 2.2g

材料(4人分)

- ・さんま……………3尾
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・料理酒……………大さじ1
- ・片栗粉……………適量
- ・さつまいも
(皮ごと1.5cmの輪切りにし水につける)…300g
- ・大根(すりおろして軽く水気を切る)
……………150g
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・薬味ねぎ(小口切り)……………20g
- 〔だし汁……………2カップ(400ml)
・しょうゆ……………大さじ2
A・砂糖……………大さじ2
・酢……………大さじ2
・みりん……………大さじ2

作り方

- ①さんまは頭と内臓を取ってよく洗い、長さを4等分に切り、しょうゆ・料理酒で下味をつけ、片栗粉を薄くまぶしておく。
- ②フライパンに油を熱し、①を加えて強めの中火で表裏を香ばしく焼いたら取り出しておく。
- ③鍋にA・さつまいもを入れ、沸騰したら弱火にして約10分煮る。
- ④③に②を加えて更に5分煮て、煮汁が半分くらいまで煮詰まったら大根おろしを加えてさっと煮て火を止め、器に盛り薬味ねぎを散らす。

副菜 **こまつなとしらすのおかか和え**

(1人分)
カロリー 22kcal
食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

- ・こまつな……………1袋(200g)
- ・しらす……………20g
- ・かつお節……………5g
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1/2

作り方

- ①こまつなはたっぷりのお湯で茹で、水にさらし水気を絞り、幅4cmに切る。
- ②ボウルにしょうゆと砂糖を入れて混ぜ、①・しらす・かつお節を加えて和え、器に盛る。

汁物 **きのこ豆腐の味噌汁**

(1人分)
カロリー 54kcal
食塩相当量 1.1g

材料(4人分)

- ・ぶなしめじ(またはまいたけ)
(石づきを落とし小房にわけると)
……………1パック(100g)
- ・木綿豆腐(1.5cm角に切る)
……………1/3丁(100g)
- ・たまねぎ(くし形に切る)……………1/2個
- ・だし汁……………2・1/2カップ(500ml)
- ・味噌……………大さじ2

作り方

だし汁を煮立たせ、たまねぎ・ぶなしめじを加えて一煮立ちさせたら木綿豆腐を加え、豆腐が温まったら味噌を溶き入れて器によう。

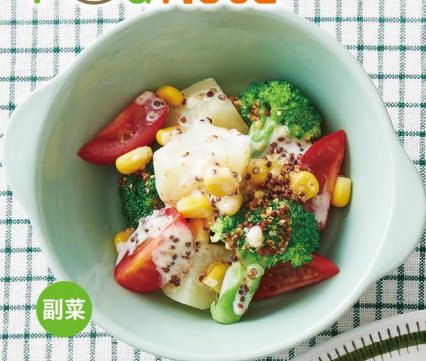
お子さまの発育に必要なビタミンB群とDHAが摂れるさんまを使用しました。骨が気になる場合は、三枚におろしたさんまを使用しましょう。

骨の材料となるカルシウムを含むこまつなと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むしらすを合わせた、簡単に作れる副菜です。

木綿豆腐は絹豆腐よりもたんぱく質・カルシウムを多く含みます。ぶなしめじはカルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含みます。

子どもにおすすめの健康レシピ
肉を主菜とした
バランスメニュー

Food Note



汁物



副菜



主食

主菜

カロリー(1人分) 746kcal
主食・主菜・副菜・汁物合計の
四群点数(1人分)

食塩相当量(1人分)
3.9g



※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。

主食 主菜 牛もも肉とまいたけのビーフストロガノフ

(1人分)
カロリー 611kcal
食塩相当量 3.0g

材料(4人分)

- 牛もも肉(細切り).....400g
- 小麦粉.....適量
- にんにく(みじん切り).....1片
- たまねぎ(薄切り).....1個
- まいたけ(石づきを落とし小房にわけ).....1パック(100g)
- トマト水煮缶(カット).....1缶(400g)
- 牛乳.....1・1/2カップ(300ml)
- バター.....10g×2
- 中濃ソース.....大さじ4
- コンソメ.....5g
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- こしょう.....適量
- ごはん.....4人分
- パセリ.....適量

牛もも肉は、子どもの成長に欠かせない動物性たんぱく質や、鉄分・亜鉛を摂取できます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むまいたけを使うことで、牛乳のカルシウムを効率よく吸収できます。

作り方

- 牛もも肉・小麦粉をナイロン袋などに入れて振り、肉に薄く小麦粉をつける。
- フライパンにバターを半量を入れて熱し、にんにくを炒める。香りが出たらたまねぎを加え、透きとおってきたら①・まいたけを加えて更に炒める。
- ②の肉の色が変わったらトマト水煮と牛乳を加え、中火で5分ほど煮る。残りのバター・Aを加えて味をととのえ、ごはんを盛った器に入れ、パセリを散らす。

副菜 ブロッコリーとじゃがいものレンジサラダ

(1人分)
カロリー 94kcal
食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

- ブロッコリー(小房にわけ).....100g
- じゃがいも(皮をむき一口大に切る).....2個
- コーン缶(水気を切る).....30g
- ミニトマト(1/4に切る).....4個
- マヨネーズ.....大さじ1
- 酢.....大さじ1
- 粒マスタード.....大さじ1/2
- 砂糖.....大さじ1/2
- 塩・こしょう.....少々

鉄分・亜鉛はビタミンCと一緒に摂取すると吸収しやすくなります。このためビタミンCを含むブロッコリーとじゃがいもを使ったサラダにしました。レンジ調理にすることで、ビタミンの損失も少なくて済みます。

作り方

- 耐熱皿にブロッコリー・じゃがいもを入れ、軽くラップをして電子レンジ(600W)でじゃがいもが柔らかくなるまで約4分加熱する。
- A・コーン・ミニトマトを①に加えて和えたら器に取りわけ。

汁物 ゴロゴロたまねぎスープ

(1人分)
カロリー 42kcal
食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

- たまねぎ(縦に8等分し、長さを半分にする).....1・1/2個
- オリーブオイル.....小さじ1
- コンソメ.....5g
- あらびき黒こしょう.....適量

たまねぎは加熱すると甘みが増します。お塩を足さなくても味がととのいます。

作り方

- 鍋にオリーブオイル・たまねぎを入れて軽く炒め、コンソメ・水500ml(分量外)を加えふたをして火にかける。
- 沸騰したら弱火にし、たまねぎが柔らかくなるまで5分ほど煮る。あらびき黒こしょうで味をととのえたら、器に取りわけ。

大人におすすめの健康レシピ
魚を主菜とした
減塩メニュー

Food Note
(フードノート)

汁物

主食



副菜

主菜

カロリー(1人分) 568kcal
食塩相当量(1人分) 3.0g

主食・主菜・副菜・汁物合計の
四群点数(1人分)



※1日の目標値に対する目安。
※ロールパン2個を吞んだ場合。

※写真はイメージです。

主菜 鮭とあさりのアクアパッツァ

(1人分)
カロリー 200kcal
食塩相当量 1.7g

材料(4人分)

- ・生鮭 (サッと洗いペーパーなどで水気をふく) 1/2パック(50g)
- ・あさり (砂抜きし殻をこすり合わせて洗う) 200g
- ・ミニトマト(半分に切る) 8個
- ・たまねぎ(薄切り) 1/2個
- ・ぶなしめじ(石づきを落とし小房にわけける) 1/2パック(50g)
- ・ブロッコリー(小房にわけける) 50g
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・レモン 適量
- 〔水 3/4カップ(150ml)
- 〔白だし 大さじ2

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを熱し、生鮭の両面を香ばしく焼き、たまねぎ・ぶなしめじを加えて軽く炒める。
- 2 ①にあさり・Aを加え、ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にし、あさが開くまで蒸し焼きにする。
- 3 ②にミニトマト・ブロッコリーを加えて1分ほど蒸し焼きにしたら、皿に取りわけける。
※お好みでレモンを添えてお召し上がりください。

メイン食材に使っている鮭は、優れた抗酸化作用を持つとされるアスタキサンチンや、ビタミンDを摂取できます。またあさはビタミンB12・鉄分が豊富です。鉄分はビタミンCと一緒に摂取することで吸収がアップするので、ブロッコリー・ミニトマトを加えました。

副菜 にんじんと豆のサラダ

(1人分)
カロリー 73kcal
食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

- ・にんじん(千切りにする) 1本
- ・サラダ用水煮豆 50g
- ・レーズン 20g
- 〔ワインビネガー(または酢) 大さじ1・1/2
- 〔オリーブオイル 小さじ2
- 〔砂糖 小さじ2
- 〔塩 小さじ1/4
- 〔粗びき黒しょう 適量
- ・サラダ菜 4枚

作り方

- 1 にんじんは耐熱皿に入れ、軽くラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①・水煮豆・レーズンを加えて混ぜ、サラダ菜を添えて皿に盛る。

にんじんサラダは塩もみせずにレンジで加熱して柔らかくし酸味と甘みを効かせて塩分を控えています。食物繊維、ビタミンB群を含む豆を合わせました。

汁物 じゃがいものミルク煮

(1人分)
カロリー 105kcal
食塩相当量 0.3g

材料(4人分)

- ・じゃがいも (皮をむいて一口大に切る) 3個
- ・牛乳 1カップ(200ml)
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1/5
- ・パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- 1 鍋にじゃがいも・牛乳・砂糖・塩を入れて煮る。沸騰したら弱火にし、ときどき揺すりながら(焦げやすいので)10~15分柔らかくなるまで煮る。
- 2 汁気が煮詰まってきたらできあがり。皿に盛り、パセリを散らす。

料理に牛乳を使うことで、カルシウムが摂れるだけでなく、料理にコクがでるため塩分も少量で済ませることができます。

大人におすすめの健康レシピ
肉を主菜とした
減塩メニュー

FoodNote (フードノート)



主食

副菜

汁物

主菜

カロリー(1人分) **701kcal**
食塩相当量(1人分) **2.8g**

主菜・主菜・副菜・汁物合計の
四群点数(1人分)

1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。
※ごはん150gを含んだ場合。

※写真はイメージです。

主菜 豚ばらなす

(1人分)
カロリー 308kcal
食塩相当量 1.0g

材料(4人分)

- 豚肉ばら薄切り(幅4cmに切る)……………200g
- なす(縦半分に切ってから一口大の乱切り)……………4個(320g)
- ・まいたけ(石づきを落とし小房にわけける)……………1/2パック(50g)
- ・「Cook Do」きょうの大皿」豚バラなす用……………1箱
- ・サラダ油……………大さじ2

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、なす・まいたけを入れて炒め、火が通ったら、一旦皿にとる。
- 2 ①のフライパンを再び熱し、豚肉を入れて炒め、火が通ったら一旦火を止め、①を戻し入れ「Cook Do」きょうの大皿」を加えて、再び火にかけて炒め合わせ、皿に取りわけける。

体内の余分なナトリウムを排出してくれるカリウムが摂れるなすやまいたけを使った甘味噌炒めです。ほんのりと香るしょうがは、料理に風味をつけ、薄味を補います。

副菜 いかと野菜のごま酢あえ

(1人分)
カロリー 94kcal
食塩相当量 1.1g

材料(4人分)

- ・いか刺身用(長さ5cmの細切り)……………100g
- ・大根……………150g
- ・にんじん……………40g
- ・きゅうり……………1本
- ・塩……………少々
- ・白ごま……………大さじ3
- ・味の素「お塩控えめの・ほんだし」……………小さじ1/3
- ・酢……………大さじ2
- A・うす口しょうゆ……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ2

作り方

- 1 野菜はそれぞれ、長さ5cm、千切りより少し太めに切り、塩少々を振ってしんなりさせ、水気をしっかり絞る。
- 2 白ごまを香りよく煎ってすり鉢ですり、「ほんだし」・Aを加えて混ぜ合わせ、ごま酢を作る。
- 3 食べる直前に①・いかを②であえる。

炒ったごまの香ばしい風味は、料理のおいしさを引き立て薄味の物足りなさカバーします。

汁物 たっぷり野菜の中華風春雨スープ

(1人分)
カロリー 52kcal
食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

- ・にんじん(短冊切り)……………6cm(60g)
- ・にら(根を切りざく切り)……………1/3束(40g)
- ・もやし……………80g
- ・春雨(キッチンばさみなどで半分に切る)……………40g
- ・水……………3カップ(600ml)
- A・味の素「丸鶏がらスープ」〈塩分ひかえめ〉……………小さじ2
- ・オイスターソース……………小さじ2
- ・黒こしょう……………少々

作り方

- 1 鍋にA・春雨・にんじんを入れて火にかけ、春雨がやわらかくなったら、にら・もやしを加えて煮る。
- 2 具材に火が通ったら、オイスターソースで味をととのえて、器に盛り黒こしょうを振る。

オイスターソースやこしょうで味にアクセントをつけ、薄味を補います。

不足しがちなカルシウム、たんぱく質を補うスープ

■ 和風だしが効いたあさりのクラムチャウダー

材料(4人分)

- ・あさり(砂抜きし殻をこすり合わせて洗う).....130g
- ・大豆水煮.....100g
- ・ぶなしめじ(石づきを落とし小房にわけける).....1パック(100g)
- ・たまねぎ(1cm角に切る).....1/2個
- ・じゃがいも(1cm角に切る).....1個
- ・トマト(種を除き、1cm角に切る).....1個
- ・薄力粉.....大さじ1
- ・バター.....15g
- ・牛乳.....3カップ(600ml)
- ・白だし.....40ml
- ・こしょう.....少々
- ・パセリ(みじん切り).....少々

作り方

- 鍋にバターを熱し、たまねぎを炒め、透き通ってきたらじゃがいも・ぶなしめじを加え軽く炒める。
- 火を弱火にして全体にまぶすように薄力粉を加え、軽く炒める。
- ②に牛乳・白だし・あさりを加え、沸騰したら弱火にし、あさが開くまで煮る。
- ③に大豆水煮・トマトを加え、再び温まったら、こしょうで味をととのえ、器に取りわけパセリを散らす。

カロリー(1人分)
257kcal

食塩相当量(1人分)
1.5g

四群点数(1人分) **1群** 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。

きのこは食物繊維を含む低カロリー食材です。また、たけのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。

FoodNote (フードノート)



b

牛乳でカルシウムを、大豆でたんぱく質を補います。ぶなしめじに豊富に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を、じゃがいもやトマトに含まれるビタミンCはたんぱく質の吸収を促進します。



a

料理にもう1品!
具だくさん
スープ

※写真はイメージです。



低カロリーが嬉しい! 食べごたえのあるヘルシースープ

■ ひき肉ときのこの春雨スープ

材料(4人分)

- ・豚ミンチ.....60g
- ・ぶなしめじ(石づきを落とし小房にわけける).....1/2パック(50g)
- 野菜・まいたけ(石づきを落とし小房にわけける).....1/2パック(50g)
- ・にんじん(粗みじん切り).....60g
- ・しょうがのみじん切り.....小さじ1
- ・春雨(食べやすい長さに切る).....30g
- ・水.....3カップ(600ml)
- ・料理酒.....大さじ2
- ・「丸鶏がらスープ」(塩分ひかえめ).....小さじ4
- ・かいわれ大根(長さ3cmに切る).....適量
- ・ごま油.....小さじ2
- ・こしょう.....少々

作り方

- 鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、野菜を加えて炒め合わせる。
- ①に春雨・A・「丸鶏がらスープ」を加えて3分煮て、こしょうで味をととのえる。
- 器に②を取りわけ、かいわれ大根をのせる。

カロリー(1人分)
104kcal

食塩相当量(1人分)
1.1g

四群点数(1人分) **1群** 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。