

みなさん、こんにちは。私たちは津島市食生活改善推進員、通称「しょっかいさん」です。

昨年度より、調理実習や様々な講座などで、市民の皆さんとお会いすることが叶いません。そこでお家ご飯のヒントになるように、レシピを提案していきます。今回は、**麺類のメニュー**です。ぜひ挑戦してみてください。



## サーモンとろろそば

(材料) 2人分

	そば	2人分
	サーモン(刺身用)	100g
	長芋	60g(5cm)
	プチトマト	4個
	オクラ	3本
	パプリカ	40g
	麺つゆ(3倍濃縮)	72g(大さじ4)


お刺身を使った  
ご馳走麺♪

(作り方)

- ①そばは乾麺なら茹で、水で洗い、冷水で冷やしてから、ザルにあげ水気を切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、オクラとズッキーニをさつと茹で、それぞれ薄切りにする。プチトマトは輪切りにする。
- ③長芋はすりおろし、1cm角に切ったサーモンと麺つゆを加えて混ぜる。
- ④器に麺を盛り、③を掛け野菜を盛りつける。  
(1人分 391 kcal、塩分 3.2 g)

## フレッシュトマトのスパゲティ

(材料) 2人分

	スパゲティ(乾麺)	160g
	トマト	150g(1個)
	ツナ缶	70g(1缶)
	オリーブオイル	12g(大さじ1)
	塩	2g(小さじ1/3)
	大葉	4枚
	こしょう	適宜

サツと作れて簡単。スパゲティは温かなくても美味しそう。

(作り方)

- ①スパゲティを表示通りに茹でる。
- ②ボウルに2cm角に切ったトマトとツナ、オリーブオイル、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③スパゲティが茹で上がったらずルにあげ湯を切り、②に加えてよく混ぜる。
- ④器に盛り、手でちぎった大葉を散らす。  
(1人分 453 kcal、塩分 2.2 g)

## もやしと豚肉の塩焼きそば

(材料) 2人分

	焼きそば用蒸し麺	2人分
	豚こま肉	100g
	ししとう	20g(5本)
	もやし	200g(1袋)
	しょうが	5g
	鶏ガラスープの素	3g(小さじ1)
	お湯	30g(大さじ2)
	ごま油	9g(大さじ1)
	塩	3g(小さじ1/2)
	しょう油	3g(小さじ1/2)
	こしょう	少々


ソース味の焼きそばが続いたら、さっぱり塩味で

(作り方)

- ①ししとうはヘタを取り、半分に切って種を出す。しょうがは千切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ししとうを加えて炒める。
- ④麺をほぐしながら加え、お湯で溶いた鶏ガラスープの素ともやしを入れて蓋をする。
- ⑤湯気が立ってきたら蓋を取り、水分と飛ばすように炒め、塩・しょう油・こしょうを加え、炒める。  
(1人分 382 kcal、塩分 3.0 g)

## おろし納豆うどん

(材料) 1人分

	うどん	1人分
	納豆	45g(1パック)
	大根おろし	50g
	大葉	2枚
	麺つゆ(2倍濃縮)	36g(大さじ2)
	水	30g(大さじ2)

納豆とおろしの組み合わせは間違いなし!!

(作り方)

- ①うどんは乾麺なら茹で、水で洗い、冷水で冷やしてから、ザルにあげ水気を切る。
- ②器にうどんを盛り、大根おろしと納豆を乗せる。
- ③麺つゆと水を合わせ②にかけ、千切りにした大葉を散らす。  
(1人分 328 kcal、塩分 3.1 g)

## 肉うどん

(材料) 2人分

冷凍うどん	2人分
牛こま肉	200g
ごぼう	100g (1/2本)
しょうが	10g
ごま油	13g (大さじ1)
だし汁	200ml
砂糖	27g (大さじ3)
A しょう油	27g (大さじ1と1/2)
みりん	18g (大さじ1)
酒	15g (大さじ1)
B だし汁	200ml
しょう油	18g (大さじ1)



牛肉は煮ておいて常備菜に。きのこを加えても美味しいです

(作り方)

- ①ごぼうはさがき、しょうがは千切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ごぼうとしょうがを入れ炒め、香りが出たら牛肉を加える。
- ③色が変わったらAを加え、水気がなくなるまで煮る。
- ④別の鍋にBを入れて、沸騰したらうどんを入れて、温まったら器に盛る。③を乗せる。  
(1人分 628 kcal、塩分 3.8 g)

## 万能つゆを使って きしめん

万能つゆ

(材料) 作りやすい量

酒	50ml
みりん	200ml
しょう油	200ml
昆布	1.5g
削り節	2g
煮干し	5g

万能つゆを作っておけば、煮物の調味料として使ったり、お豆腐にかけたりと便利です。その場合は、冷蔵庫で保存してくださいね。

(作り方)

- ①鍋に材料を入れ火にかける。沸騰したら弱火で5分煮る。
- ②そのまま冷まし、完全に冷めたらこす。

## きしめん

(材料)

きしめん	1人分
万能つゆ	50ml
水	200ml
ほうれん草	30g
かまぼこ	20g
万能ねぎ	適宜



だしの香りよく、サツと作れます

(作り方)

- ①ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に☆を入れ煮立て、きしめんを加えて温める。
- ③器に②を盛り、ほうれん草とかまぼこ、万能ねぎを乗せる。

(1人分 341kcal、塩分 5.0 g)

## 焼き春雨

(材料) 1人分

春雨	40g
豚こま肉	50g
ピーマン	30g
パプリ	30g
にんじん	30g
ねぎ	10g
サラダ油	4g (小さじ1)
☆ 鶏ガラスープの素	3g (小さじ1)
しょう油	3g (小さじ1/2)
塩・こしょう	少々

春雨を白滝に変えらると、よりヘルシー



(作り方)

- ①ピーマン・パプリカ・にんじんは細切りにする。春雨は沸騰した湯で1~2分茹で、ザルにあけて水をかけて粗熱を取り、水気を切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を入れ炒める。色が変わったら野菜を加え、炒め合わせる。
- ③全体になじんたら、茹でた春雨と水50ml、☆を加えて水気を飛ばすように炒める。  
(1人分 311 kcal、塩分 1.9 g)

## 焼きそばめし

(材料) 2人分

焼きそば用蒸し麺	1人分
ごはん	150g
ごま油	6g (大さじ1/2)
豚こま肉	80g
キャベツ	50g
サラダ油	6g (大さじ1/2)
お好み焼きソース	54g (大さじ3)
塩・こしょう	適宜



冷蔵庫にある残り野菜をみじん切りにして入れてみて

(作り方)

- ①蒸し中華麺は、袋の上から細かくちぎり、レンジ600wで30秒温める。ごはんも同様に温め麺と合わせ、ごま油を全体に混ぜる。
- ②キャベツは荒めのみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。色が変わったらキャベツを加え塩・こしょうをして炒める。
- ④フライパンに①を加え炒め合わせる。
- ⑤ソースを加えて、全体に混ぜ合わせる。

(1人分 395 kcal、塩分 1.7 g)

今回は麺のレシピが中心です。

麺は、特に記載のない場合は、お好みの麺(乾麺、茹で麺、冷凍の麺など)を茹でてご準備ください。

なお、スパゲティは塩を入れずに茹でています。



## 小松菜の塩焼きそば

(材料) 2人分

焼きそば用蒸し麺	2人分
豚肩ロース薄切り肉	100g
鶏がらスープの素	3g(小さじ1)
酒	15g(大さじ1)
ごま油	6g(小さじ2)
塩	2g(小さじ1/2)
小松菜	100g(1/2束)
にんじん	40g
しめじ	30g
こしょう	少々

火を使わずレンジで簡単に、豚肉に味がついているので、よく混ぜて召し上がれ



(作り方)

- ①豚肉は2~3cmに切り☆を揉みこむ。
- ②小松菜は2cmのざく切り、にんじんは千切り、しめじは小房に分ける。
- ③耐熱皿に焼きそばをほぐして広げ、しめじ・小松菜・にんじん・豚肉の順に乗せ、ラップをしてレンジ600wで8分加熱する。そのまま2分蒸らす。
- ④ラップを外し、よく混ぜてこしょうで味を調える。

(1人分 410 kcal、塩分 2.3 g)

## サラダそうめん

(材料) 1人分

そうめん	1人分
レタス	30g
にんじん	15g
きゅうり	20g
玉ねぎ	20g
ツナ	20g
錦糸卵	20g
ハム	40g(2枚)
プチトマト	45g(3個)



彩りがいいと、栄養バランスも良くなります。

麺つゆ(2倍濃縮)	36g(大さじ2)
水	30g(大さじ2)

(作り方)

- ①レタスは食べやすい長さで5mm幅に切る。にんじん・きゅうり・玉ねぎは細い千切りにし、水にさらしてシャキッとさせる。
- ②ハムと錦糸卵も千切りにする。
- ③器にそうめんを盛り、野菜・ハム・錦糸卵・ツナを彩りよく盛り、プチトマトを乗せる。
- ④麺つゆと水を合わせ、全体にかける。

(1人分 358 kcal、塩分 4.1 g)

錦糸卵はまとめて焼いて、一度冷凍すると、千切りがきれいに切れます。

冷凍庫にあると、彩りを足したい時に便利です。

卵	5個
水	90ml
塩	小さじ1/2
片栗粉	20g

## アスパラとベーコンのクリームパスタ

(材料) 2人分

グリーンアスパラ	60g(4本)
キャベツ	80g(2枚)
ベーコン	40g(2枚)
玉ねぎ	30g
オリーブ油	12g(小さじ4)
小麦粉	8g(大さじ1)
牛乳	100ml
顆粒コンソメ	2g(小さじ1/2)
塩	1g(小さじ1/4)
こしょう	少々
スパゲティ(乾麺)	120g



生クリームを使っていないので、カロリー控えめ。

(作り方)

- ①アスパラガスはピーラーで皮を剥き、3~4cmの斜め切りにする。キャベツはひと口大のざく切り、玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油と玉ねぎ・ベーコンを入れ中火で炒める。しんなりしたら小麦粉を入れて焦がさないように炒める。
- ③粉が馴染んだら、牛乳と顆粒コンソメ、塩・こしょうを加えて、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ④スパゲティを表示通りに茹でる。茹で上がり1分前にアスパラガスとキャベツを加えて一緒に茹で、ザルにあげる。
- ⑤軽く水気を切って③に加え火にかけ、温めながら混ぜる。

(1人分 475 kcal、塩分 1.9 g)

## 納豆と卵のふわふわパスタ

(材料) 1人分

ひきわり納豆	50g(1パック)
卵	50g(1個)
かいわれ大根	15g(1/4パック)
ちりめんじゃこ	10g(大さじ1)
スパゲティ(乾麺)	80g
七味唐辛子	適宜

スパゲティを入れて混ぜると、あら不思議。ふわふわです。



(作り方)

- ①ひきわり納豆に添付されているタレとからし、卵を加えて、ふわふわになるまでしっかり混ぜる。
- ②かいわれ大根は3cmの長さに切る。
- ③スパゲティを表示通りに茹で、水で冷やしザルにあげ、しっかり水気を切る。
- ④ボウルに①と③を入れよく混ぜ、皿に盛り縮ちりめんじゃことかいわれ大根を散らす。好みで七味唐辛子を振る。

(1人分 482 kcal、塩分 1.1 g)

## ねぎのスパゲティ

(材料) 4人分

ねぎ 3本  
 ベーコン 100g  
 スパゲティ(乾麺) 100g  
 にんにく 10g(2片)  
 唐辛子 2本  
 オリーブ油 36g(大さじ3)  
 塩 少々  
 黒こしょう 少々



時期になったら、津島市越津の名産「越津ねぎ」で作ってみて

(作り方)

- ①スパゲティを表示より1分短く茹でる。
- ②ねぎは斜め薄切り、ベーコンは3~4cmの長さに切る。にんにくはみじん切り、唐辛子は2つにちぎる。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく・唐辛子を入れ、弱火で焦がさないように炒める。
- ④香りが立ったら、ねぎとベーコンを加え、①のスパゲティとゆで汁(おたま1~2杯)を入れ、塩・こしょうで味を調える。

(1人分 611 kcal、塩分 2.0 g)

## さんま缶ときのこの和風パスタ

(材料) 2人分

スパゲティ(乾麺) 160g  
 さんまの蒲焼缶詰 70g(1缶)  
 しめじ 50g(1/2袋)  
 まいたけ 50g(1/2袋)  
 長ねぎ 50g(1/2本)  
 にんにく 5g(1片)  
 だし汁 500ml  
 しょう油 18g(大さじ1)  
 塩 1g(小さじ1/4)  
 バター 10g

缶詰を汁ごと使うので、うま味たっぷり。フライパン一つで作れます。



(作り方)

- ①しめじとまいたけは、食べやすいようにほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、にんにくを炒める。香りが出たら長ねぎを加え炒める。
- ③②にだし汁と塩を加え沸騰させる。沸騰したらスパゲティを半分に折って入れ、蓋をして中火にかける。
- ④途中で何回かスパゲティをほぐしながら、スパゲティの表示より1分短く煮込む。
- ⑤さんまの缶詰を汁ごと加え、強火にして水分を飛ばすように炒め、仕上げにしょう油を加える。

(1人分 423 kcal、塩分 2.9 g)

レシピの中で、調味料は重さと、大さじ・小さじで表記しています。計りやすい方で挑戦してみてくださいね。

	小さじ1(5ml)	大さじ1(15ml)
水	5g	15g
酢	5g	15g
酒	5g	15g
しょうゆ	6g	18g
みそ	6g	18g
みりん	6g	18g
塩	6g	18g
上白糖	3g	9g
グラニュー糖	4g	12g
小麦粉	3g	9g
片栗粉	3g	9g
油	4g	12g
バター	4g	12g

津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。料理の感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。

YouTube 津島市



次号は冬ごろに発行する予定です。

## 豆腐で作る、なんちゃって担々麺風

(材料) 1人分

冷凍うどん 1人分  
 豆腐 80g(小さいパック1個)  
 胡麻だれ 32g(大さじ2)  
 ちりめんじゃこ 10g(大さじ1)  
 万能ねぎ 適宜  
 ラー油 適宜

よく混ぜて食べてください♪



(作り方)

- ①小さめのボウルや器に豆腐をと胡麻だれ入れ、泡だて器やフォークで形を崩す。
- ②冷凍うどんを茹で、水気を切って器に盛る。
- ③ちりめんじゃこをのせ、万能ねぎとラー油をお好みで掛ける。

(1人分 387 kcal、塩分 2.7 g)

日ごとに過ごしやすくなってきました。暑さで疲れた体を労わりながら、気持ちよく過ごしましょう。

私たちと一緒に活動してみませんか？

興味のある方は保健センター  
 (0567-23-1551)佐藤栄養士まで

