

# ミニレシピ集



- ・ミニレシピ集には、特定原材料7品目（えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生）は材料に含まれていません。
- ・しょうゆ中には小麦アレルギーが検出されないため、しょうゆを使用するレシピが含まれています。

# 出汁

## ●材料

昆布 5g

かつお削り節 10g

水 500ml

## ●作り方

- ① 昆布の表面をかたく絞った布巾等で軽くふく。
- ② 鍋に水と昆布を入れて中火で加熱する。
- ③ 沸騰直前に昆布を取り出す。
- ④ 沸騰したら、かつお削り節を入れて弱火にし、約2分間煮出す。
- ⑤ 火をとめて、布等でこす。



# 鹿ヶ谷かぼちゃの煮物

## ●材料(4人分)

鹿ヶ谷かぼちゃ	400g
出汁	400ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1



## ●作り方

- ① 鹿ヶ谷かぼちゃは食べやすい大きさに切り、面取りをする。
- ② 鍋に出汁、醤油、砂糖を入れる。かぼちゃを加えて、クッキングシートで落とし蓋をし、弱火で煮る。
- ③ 鹿ヶ谷かぼちゃがやわらかくなるまで煮たら火を消して、鍋に蓋をしてしばらく置く。(冷めながら味が染みる。)
- ④ 器に盛りつけ、煮汁をかける。

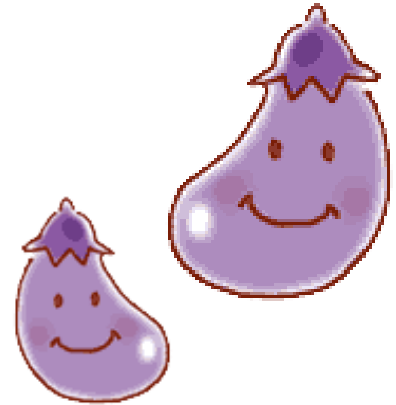
(1人分)

エネルギー	71kcal	炭水化物	15.7g
たんぱく質	2.4g	食塩相当量	0.7g
脂質	0.1g		

# なすの煮浸し

## ●材料(4人分)

なす	中 3本(約240g)	油	小さじ2
出汁	150ml	かつお節	適量
しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1		



## ●作り方

- ① なすをたて半分に切り、皮に格子状の切り込みを入れて、さらに2~3等分に切り、水にさらす。
- ② フライパンに油を引いて、なすに少し焼き色がつくまで焼く。
- ③ 鍋に出汁、みりん、しょうゆを入れ煮立たせたら、②を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛りつけ、かつお節をかける。

(1人分)

エネルギー	35kcal	炭水化物	3.3g
たんぱく質	1.0g	食塩相当量	0.3g
脂質	2.1g		

※お好みで冷やして食べてもOK

# 切干し大根の煮物



## ●材料(4人分)

切干し大根	乾25g	油	小さじ1
油揚げ	25g	出汁	200ml
にんじん	20g	砂糖	小さじ1
		しょうゆ	小さじ2

## ●作り方

- ① 切干し大根はよく洗い、水に20～30分浸してもどし、水気をしぼる。
- ② 油揚げは熱湯に通してから短冊切りに、にんじんは太い千切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、①と②を加えて炒める。出汁、砂糖、しょうゆを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。

(1人分)

エネルギー	50kcal	炭水化物	6.2g
たんぱく質	1.9g	食塩相当量	0.5g
脂質	2.1g		

# 具だくさんみそ汁

## ●材料(4人分)

かぼちゃ	100g	出汁	600ml
たまねぎ	中1個(約200g)	みそ	大さじ2(36g)
にんじん	中1/2本(約70g)		
なす	中1本(約80g)		
しめじ	1/2パック(約50g)		



## ●作り方

- ① かぼちゃは2cm角切り、たまねぎはくし切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。なすはたて半分に切って半月切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に出汁を入れて強火にかけ、煮立ったら玉ねぎ、人参、かぼちゃを加える。再び煮立ったら、なす、しめじを加えてさらに煮る。
- ③ 具材がやわらかく煮えたら、火を弱めて、みそを溶き入れる。

(1人分)

エネルギー	68kcal	炭水化物	13.5g
たんぱく質	2.9g	食塩相当量	1.3g
脂質	0.8g		

# 九条ねぎのおやき



## ●材料(4人分)

じゃがいも	中2個(約300g)	片栗粉	大さじ2
九条ねぎ	10本(約40g)	しょうゆ	小さじ1
		油	小さじ2

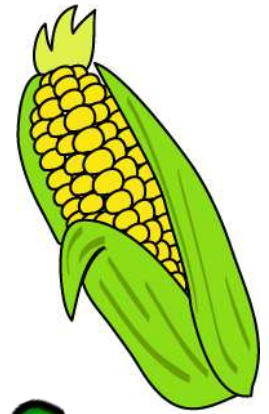
## ●作り方

- ① じゃがいもを洗って皮をむき、ざく切りにしてやわらかくなるまでゆでる。九条ねぎは小口切りにする。
- ② じゃがいもがゆで上がったら、お湯をきり、熱いうちにつぶして、九条ねぎ、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③ 適当な大きさに分け、平らに丸める。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③を並べて中火で焼く。しっかり焼き色がついたら裏返し、両面色よく焼けたらできあがり。 (1人分)

エネルギー	93kcal	炭水化物	17.5g
たんぱく質	1.3g	食塩相当量	0.2g
脂質	2.1g		



# 夏野菜の寒天寄せ



## ●材料(4人分)

オクラ	3本	出汁	400ml
赤パプリカ	1/4個	塩	小さじ1/3
スイートコーン(缶)	大さじ2	しょうゆ	小さじ1/3
		砂糖	小さじ1/3
		粉寒天	4g

※きゅうり、トマト、にんじん、なす等でもOK

## ●作り方

- ① オクラ、赤パプリカはさっと塩ゆでする。
- ② オクラは小口切りに、赤パプリカは1cm角に切る。
- ③ 切ったオクラ、パプリカ、コーンをまぜて器にいれておく。
- ④ 出汁を沸騰させ、粉寒天を加えて火にかけ、よく混ぜながら溶かし、調味料を加える。
- ⑤ ③に④を流し入れて冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

(1人分)

エネルギー	16kcal	炭水化物	3.8g
たんぱく質	0.8g	食塩相当量	0.7g
脂質	0.1g		

# パプリカのレンジ炒め

## ●材料(4人分)

赤パプリカ 1/2個  
黄パプリカ 1/2個

塩 ひとつまみ  
かつお節 適量



## ●作り方

- ① パプリカはたて半分に切ってへたと種を除き、よこに7mm幅に切る。
- ② 耐熱容器に①と塩を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけずに電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ③ 器に盛りつけ、かつお節をかける。

(1人分)

エネルギー	11kcal	炭水化物	2.3g
たんぱく質	0.7g	食塩相当量	0.5g
脂質	0.1g		

# ラタトゥイユ



## ●材料(4人分)

なす	1本	トマト水煮	100g
ズッキーニ	1本	オリーブ油	大さじ1
ピーマン	1個	塩・こしょう	各少々
赤パプリカ	1/4個	砂糖	小さじ2
黄パプリカ	1/4個	パセリ(みじん切り)	適量
たまねぎ	1/2個		
にんにく	1片		

## (1人分)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	3.2g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.4g

## ●作り方

- ① なすとズッキーニは2cm角に切り、ピーマン、パプリカ、たまねぎは1cm角に切る。
- ② なべにオリーブ油を熱し、にんにくを入れる。香りがたったら、たまねぎ、パプリカを入れて炒める。なすとズッキーニも加え、しんなりしてきたらピーマンを加えて炒め、ふたをして弱火で5分煮る。
- ③ トマト水煮をつぶして加え、時々混ぜながら中火で10分ほど煮たら、塩・こしょうで味を調える。仕上げに砂糖を加え、やや強火にし、混ぜながら1～2分煮る。
- ④ 好みで熱々のまま、または冷やして、器に盛り、パセリを散らす。

# 抹茶の豆腐白玉

## ●材料(4人分 約16個分)

白玉粉	100g
絹こし豆腐	1/2丁(150g)
抹茶	大さじ1(6g)
きな粉	20g
砂糖	大さじ2
塩	ひとつり



## ●作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- ② 白玉粉、抹茶、絹こし豆腐をボウルに入れ、ひとかたまりになるまでよくこねる。
- ③ ②を一口大に分けて丸め、真ん中に少しくぼみを作る。
- ④ ③を沸騰した湯に入れ、2～3分ゆでる。(浮き上がってから約1分)  
ゆで上がったら、冷水に取り、冷やす。
- ⑤ きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせてきなこ砂糖を作る。
- ⑥ 白玉の水気を切って、皿に盛り、きなこ砂糖をかける。

(1人分)

エネルギー	159kcal	炭水化物	27.8g
たんぱく質	5.6g	食塩相当量	0.1g
脂質	2.6g		

# ピーチの豆乳アイスクリーム

## ●材料(4人分)

白桃(缶詰)	320g	砂糖	大さじ4
レモン汁	小さじ1	バニラエッセンス	少々
豆乳	120ml	塩	ひとつまみ
豆腐	1/3丁(100g)		



## ●作り方

- ① 白桃の缶詰は、1/5量ほど残して適当な大きさに切る。ミキサーに白桃、レモン汁、豆乳、豆腐、砂糖、バニラエッセンス、塩を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ② 残りの白桃は粗みじん切りにする。ボウルに①と粗みじん切りの白桃を入れて混ぜ合わせ、ラップをして冷凍庫で凍らす。
- ③ 凍り始めたら取り出し、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせ、さらに冷凍庫で凍らせる。これを3～4回繰り返し、冷やし固める。(1人分)

※ 缶詰には乳糖が含まれる場合がありますので  
ご注意ください。

エネルギー	131kcal	炭水化物	27.0g
たんぱく質	2.7g	食塩相当量	0.0g
脂質	1.4g		

# 米粉のパンケーキ



## ●材料(直径12cm×4枚分)

米粉	100g	豆乳	100ml
砂糖	大さじ3	レモン汁	小さじ2
ベーキングパウダー	大さじ1/2(6g)	油	大さじ1/2(6g)
塩	ひとつまみ	バニラオイル	少々

## ●作り方

- ① 米粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩をボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② フライパンを強めの中火にかけておく。
- ③ ①に豆乳、レモン汁、油、バニラオイルを入れ、泡立て器で手早く混ぜる。
- ④ フライパンの火を弱火にし、発砲している泡を消さないよう生地をお玉でそっとすくい、フライパンに円形になるように落とす。
- ⑤ 片面がよく焼けたらひっくり返し、フタをし、そのまま弱火で中まで火を通す。  
両面色よく焼けたらできあがり。

(1人分)

エネルギー	147kcal	炭水化物	30.9g
たんぱく質	1.0g	食塩相当量	0.0g
脂質	2.2g		



京都府健康福祉部健康対策課 作成