



生活科学部「食品栄養科学科」

大学院「食・健康科学講座」

学生考案

オリジナルレシピカード 展開プロジェクト

2020.4 - 2021.3

生活科学部 食品栄養科学科 /

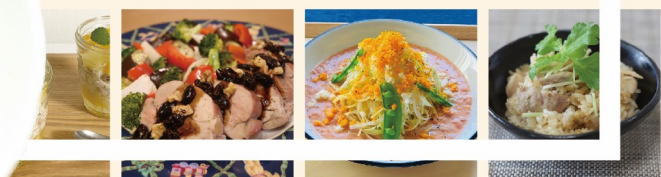
大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座の学生が、

あべのハルカス近鉄本店内で購入できる旬の食材や

こだわりの調味料などを用いて、

バランスの良い栄養摂取や健康維持に役立つ

オリジナルメニューを開発！



INDEX

2020年4月配布
日本酒に合うレシピ



- ◇ぴりっと甘い！？
おとなの山椒アイスクリーム
- ◇ラム肉のクミンピリ辛炒め
- ◇焼きなすのなめろう
- ◇青しそ香るれんこん鶏つくね
- ◇水切りヨーグルトと味噌の
南国フルーツカナッペ

2020年6月配布
免疫力



- ◇さば缶DE懐かしナポリタン
- ◇なめこおろしの豚しゃぶ風サラダ
- ◇韓国風ヘルシーサラダ
- ◇蓮根と彩り野菜のさっぱりいため
- ◇マヨネーズを使わない
ヘルシー海老マヨ

2020年7月配布
お弁当や朝食に使える
簡単作り置きレシピ



- ◇ごろごろトマトとなすのうどんサラダ
- ◇さっぱり梅しそつくね
- ◇はんぺんとさば缶の梅肉入り
サッパリ挟み焼き

2020年8月配布
夏野菜をつかった
野菜たっぷりレシピ



- ◇簡単豆乳味噌スープ
- ◇サーモンといろいろ野菜の
エスニックサラダ
- ◇夏野菜とひき肉のピリ辛炒め
- ◇かぼちゃとたこの炊き込みご飯
- ◇彩りトマトカレースープ
- ◇ズッキーニと牛肉の
CHEDDARチーズ炒め

2020年9月配布
少ない調理器具で
簡単スイーツレシピ



- ◇アボカド大福
- ◇簡単！ジッパー料理♡
甘酒と白桃のゼラート
- ◇簡単！さつまいもの練り切り

2020年10月配布
ハロウィン
おうちパーティレシピ



- ◇南瓜と豆腐の
濃厚野菜ポタージュ
- ◇フルーツポンチ風ヨーグルトパフェ
- ◇旬を感じる甘栗の
味噌クリームパスタ
- ◇秋野菜のさっぱりマリネ
- ◇サンマの梅しそ巻き

2020年11月配布
カルシウムやビタミンDの多く
含まれる食材を使った料理



- ◇れんこんとにんじんの
クリーミーサラダ
- ◇きのことごまの
豆腐クリームパスタ
- ◇季節を感じるさっぱりキッシュ

2020年12月配布
クリスマス
ヘルシーなおうちパーティレシピ



- ◇あっさりタルティーヌ
- ◇大豆づくしのヘルシートライフル
- ◇豚ヒレ肉と野菜のオープン焼き
～レーズンバルサミコソース～
- ◇帆立のポワレ
～クリスマスソースを添えて～

2021年1月配布
グルテンフリー
～小麦粉なしであの定番料理に！～



- ◇米粉でできるしっとりクッキー
- ◇豆腐ソースの
おからハンバーグ
- ◇グルテンフリーぎょうざ
- ◇小麦粉をお餅で代用！
揚げない竹輪の磯辺揚げ
- ◇簡単！上新粉ピザ
- ◇じゃがいものたこ焼き

2021年2月配布
心も体もほっこり温まるレシピ



- ◇旬の甘辛挽肉ライス
- ◇シナモン香るほっこりおしるこ
- ◇豚ばらの味噌みぞれあん
- ◇ほんのり甘～い 具沢山粕汁
- ◇生姜でほかほか中華風おこわ
- ◇～冬の癒し～
グリューワインティー
- ◇電子レンジで簡単冬の蒸し野菜

2021年3月配布
春を感じよう



- ◇春の3色サンドイッチ
- ◇生ハム寿司
- ◇抹茶といちごの菱餅風ケーキ
- ◇ミモザスパサラダ
- ◇生ハツ橋風味のホットいちご大福
- ◇甘酒のいちごババロア
- ◇桃のゼリータルト



山椒を効かせて いつもとひと味違う大人スイーツに♪

ぴりっと甘い!?おとなの山椒アイス

【材料】 2人前

ラズベリー(冷凍)	6粒(12g)
くるみ	6かけ(12g)
バニラアイスクリーム	200g
純ココア	1g(小さじ1)
山椒(粉末)	0.4g(適宜)

このレシピのポイント

普段からよく食べるものでも、組合せ次第でいつもとは違った雰囲気に…

ひと味違ったおとなスイーツと日本酒のマリアージュをお楽しみ下さい！

🕒 調理時間 5分 食塩相当量 0.3g カロリー 225kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	4.9g	食物繊維	1.0g
脂質	12.2g	カルシウム	150mg
炭水化物	24.9g	ビタミンB ₂	0.21mg

【作り方】

- ①冷凍のラズベリーを自然解凍させる
(凍ったまま食べても美味しい。お好みで)
- ②くるみを5mm程度に荒く刻む。
- ③バニラアイスクリームを器に丸く盛る。
- ④③に純ココア、②のくるみ、山椒を振りかける。
- ⑤ラズベリーを添えて完成。



たまちゃん作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



スパイスと香辛料で味蕾に刺激を！

シャンラーズーランヤンルー

香辣孜然羊肉-本場の味!! ラム肉のクミンピリ辛炒め-

【材料】 2人前

ラム肉(もも 脂身つき)	200g
A 紹興酒 (なければ酒)	20g
しょうが	10g
片栗粉	5g
砂糖	2g
オリーブ油	15g
にんにく	2片(20g)
花椒(ホアジャオ)	1.5g
B クミン	3g
塩	2g
粗挽き唐辛子	1.5g
化学調味料	1g
パクチー葉	2g

このレシピのポイント

クミンと唐辛子は中国のおつまみでは定番の組合せです。

香りと味の二重奏でおつまみと日本酒を楽しんでください！

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 1.3g カロリー 296kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	20.2g	食物繊維	0.2g
炭水化物	4.7g	ビタミンB ₁	0.2mg
脂質	19.6g		

【作り方】

- ①しょうがを千切り、にんにくをスライスしておく。
- ②ビニール袋にラム肉とAを入れ、揉みこみんで20分つける。
- ③フライパンを中火にかけ、オリーブ油を入れる。熱くなったら①のにんにくと花椒を入れて炒め、香りが十分に立ったら、焦げる前に取り出す。
- ④②の漬け込んだラム肉を取り出しておく。
- ⑤③のフライパンを再度中火にかけ、温まったら④のラム肉を入れて炒める(※焦げやすいので注意)。
- ⑥ラム肉にしっかり火が通り、焼き目が付いたら余分な油を入れられないようボウルに取り出す。
- ⑦ボウルにBを入れてまんべんなく混ぜ、器に盛りつけ、パクチーの葉をトッピングする。

天玥作





いつものおつまみを美味しくヘルシーに！

くるみ入り！焼きなすのなめろう

【材料】 1人前

なす	中1本(90g)	
長ねぎ	10g	
青しそ	3枚(3g)	
みょうが	10g	
しょうが	5g	
くるみ	10g	
いりごま(白)	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
A	酒	小さじ1/2
	練りごま	小さじ1/2
	すりごま(白)	小さじ1
	淡色辛みそ	小さじ1弱(5g)
	濃口しょうゆ	小さじ1/2

このレシピのポイント

なすの皮に豊富に含まれるナスニンには、生活習慣病の原因となる活性酸素を抑制する抗酸化作用があります。

また、ごまにも抗酸化作用のあるゴマリグナンやビタミンEが含まれています。くるみとごまの香ばしさ・食感が美味しく、日本酒に合う一品です！

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.1g カロリー 191kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.1g	食物繊維	4.7g
脂質	15.5g	カリウム	386mg
炭水化物	10.1g	ビタミンC	6mg

【作り方】

- ①なすを5mm～1cmの輪切りにし、水にさらす。クッキングペーパーなどで水気をとり、アルミホイルに並べ、なすの断面にごま油を薄く塗りつける。オーブントースター(強)で5分程度、火が通るまで焼く。
- ②長ねぎ、みょうが、しょうが、青しそ(2.5枚)をみじん切りにし、残りの青しそ(0.5枚)は千切りにする。
- ③くるみは細かく砕いて天板に広げ、オーブントースター(強)で1分程度ローストする。
- ④①の焼きなすを5mm程度の粗みじん切りにする。
- ⑤ボウルにAを入れて混ぜ、みじん切りのなす、長ねぎ、みょうが、しょうが、青しそを入れてよく混ぜる。
- ⑥⑤に③のくるみ、いりごまを入れて混ぜ、器に盛り付け、千切りの青しそをのせて完成！

※オーブントースターは強・弱切替機器を使用しており、この場合の(強)は900Wです。

らてお作





れんこんのシャキシャキ感と青しその香りがいいアクセントに！

青しそ香るれんこん鶏つくね

【材料】 3人前(6個)

れんこん	140g
長ねぎ	10cm(40g)
乾燥ひじき	3g(水で戻すと約30g)
A 鶏ひき肉(胸)	280g
おろし生姜	5g
片栗粉	大さじ2
卵	50g(M寸1個)
塩	0.05g(少々)
こしょう	少々
青しそ	6枚
B 砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
白ごま	3g

※すりごまにすると栄養素の吸収がより高まります

このレシピのポイント

鶏むね肉でヘルシーさがあつつつ、甘いタレでお酒が進む一品です。すりおろしれんこんの「ふわっ」「もちっ」食感と、角切りれんこんのシャキシャキ感をお楽しみ下さい。

付け合わせに緑色と赤色の野菜を添えると料理も映えます。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 2.0g カロリー 316kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	27.3g	食物繊維	2.0g
脂質	8.2g	ビタミンC	27mg
炭水化物	26.9g	カリウム	579mg

【作り方】

- ①れんこんの半量をおろし、残りは5~10mm角に切る。長ねぎはみじん切りにし、ひじきは5分水につけて戻す。(※戻したひじきで長いものは1cm程度に切る)
- ②Bを混ぜ合わせておく。
- ③ボウルに①とAを入れてよく混ぜる。
- ④③の肉だねを6等分し、青しそと同じ大きさになるようにハンバーグ型に丸め、片面に青しそを付ける。
- ⑤フライパンに油をひき、青しそを付けていない面を下にして並べ、フタをして弱火で4~5分、表面がこんがりとするまで焼く。
- ⑥⑤のつくねを裏返し、フタをして3~4分焼き、Bを加えてつくねによく絡める。
- ⑦お皿に盛り付け、上から白ごまを振る。

おまめ作





クリームチーズの代わりにヨーグルトでヘルシーに！

水切りヨーグルトと味噌の南国フルーツカナッペ

【材料】 2人前

ヨーグルト(脂肪0)	225g (1/2パック)
マンゴー(缶詰)	50g
クラッカー	32g(10枚)
みそ	6g(小さじ1)
黒こしょう	少々(0.1g)
オリーブオイル	少々(3g)

このレシピのポイント

寝る前や、ほかの料理を作る間に、ヨーグルトを水切りしておくなど、合間にできる「ながらレシピ」です。

残った乳清(ホエー)はビタミン・ミネラルや筋肉づくりに欠かせない必須アミノ酸などが豊富です！味噌汁やスープ、スムージーなどに入れてお召し上がりください♪

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 0.8g カロリー 151kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	10.9g	食物繊維	0.7g
脂質	3.6g	ビタミンC	6mg
炭水化物	23.2g	カルシウム	174mg

【作り方】

- ①すき間が少し開く程度にフタを置いた状態で、パックのままヨーグルトをレンジで2分(500W)温める。
- ②ボウルの上にザルを置き、2枚重ねのキッチンペーパーを敷く。そこへ①をゆっくり流し入れ、冷蔵庫で冷やす。15分後に取り出し、ヨーグルトの上にキッチンペーパーを敷き、その上に耐熱ボウルや器などの重しを置く(※水切りの時短ポイント)。
- ③水切りをしている間に、マンゴーを1センチ角に切る。
- ④②の水切りヨーグルトを器に移し、みそを加えてよく混ぜる。
- ⑤クラッカーに④とマンゴーを乗せ、スプーンでオリーブオイルを2-3滴かけ、黒こしょうを散らして完成。

きょうり作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



一皿でボリュームも栄養バランスも満点！

さば缶DE懐かしナポリタン

【材料】 2人前

スパゲッティ(乾)	160g
オリーブオイル	小さじ1.5(18g)
にんにく(チューブ)	4g(約2cm)
トマトケチャップ	100g
ウスターソース	10g
さとう	小さじ2(8g)
さば水煮缶の汁	小さじ1
有塩バター	10g
玉ねぎ	1個(300g)
ピーマン	1個(40g)
エリンギ	50g
さば水煮缶の身	140g
塩	ひとつまみ(1g)
こしょう(黒)	少々(0.05g)

このレシピのポイント

当レシピのナポリタンはたんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが良く、お野菜もたっぷり！手軽に一皿で済ませたい日にもおすすめです。

塩を使わず表示よりも長く茹でることで、あの懐かしい味に近づきます。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 3.3g カロリー 703kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	28.3g	食物繊維	8.8g
脂質	22.4g	カルシウム	240mg
炭水化物	93.7g	ビタミンD	8.0μg

【作り方】

- ①熱湯でスパゲッティを表示時間+30秒間茹でる。(塩は入れない)
- ②調味料Aは混ぜておく。
- ③玉ねぎとエリンギは薄切りに、ピーマンは縦半分に切りヘタと種を除いてから細切りにする。
- ④オリーブオイルににんにくを入れて火にかけ、香りが出たら③を入れて炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、サバ缶の身、バターと調味料Aを加えて全体に絡むよう炒める。
- ⑥茹であがった麺はザルなどで湯切りせず、トングなどで取り出してそのまま⑤へ加える。
- ⑦塩で味を調え盛り付け、黒こしょうを振って完成。

たまちゃん作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



きのこパワーで元気に！

なめこおろしの豚しゃぶ風サラダ

[材料] 2人前

なめこ	1袋(100g)
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	150g
まいたけ	70g
大根	約4cm(160g)
大根(葉)	20g
水菜	1株(50g)
ミニトマト	2個
ゆず(皮)	6g
(ない場合は、ゆず果汁 小さじ2)	
青しそ	2枚
酒	大さじ1
A [ごま油	小さじ2
ポン酢	大さじ2
すりごま(白)	小さじ1

このレシピのポイント

なめこやまいたけに含まれる、β-グルカン、免疫機能を活性化する機能を持っています。また、なめこは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、免疫力Upが期待できます。

豚肉は、まいたけと一緒に加熱することで電子レンジでもやわらかく、なめこおろしでさっぱり食べられます！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.2g カロリー 294kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	18.0g	食物繊維	5.6g
脂質	19.6g	カリウム	831mg
炭水化物	11.8g	ナイアシン	10.5mg

[作り方]

- ①水菜は根元を落とし、3cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに、広げた豚肉とまいたけを交互に1枚ずつ重ねて入れる。酒・ごま油を回し入れてラップをかけ、600wの電子レンジで4分加熱する。豚肉に火が通っていない場合は30秒ずつ追加で加熱する。
- ③大根の葉は2mm幅の小口切りにし、なめこと一緒に沸騰した湯で30秒～1分ほど茹で、ざるにあげておく。
- ④ゆずは、ワタの部分が入らないように皮を剥き、端から1mm幅の細切りにする。青しそは千切りにする。
- ⑤大根は皮をむいてすりおろし、水気をきる。そこに、③と④の青しその半分、ゆず皮、Aを入れて混ぜる。
- ⑥器に水菜をしき、上に②、⑤、残りの青しそをのせる。ミニトマトを4等分に切り、散らして完成！

らてお作





キムチとワカメで免疫アップ！

韓国風ヘルシーサラダ

【材料】 4人前

若鶏ささみ	2本(120g)
アボカド	1個(170g)
キムチ	80g
乾燥わかめ	大さじ1(3g)
料理酒	大さじ1/2
塩	(適宜)
こしょう	少々
ぽん酢しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
白いりごま	小さじ1

このレシピのポイント

免疫力アップには腸内環境が大きく関係しています。キムチに含まれる乳酸菌は加熱により死んでしまうため、今回のレシピではキムチをそのまま使います。

特に水溶性食物繊維が豊富なわかめと摂取することで、善玉菌が活性化し腸内環境を整える効果が期待できます。



調理時間 **20分** 食塩相当量 1.2g カロリー 137kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	9.0g	食物繊維	0.6g
脂質	9.5g	ビタミンK	27μg
炭水化物	5.0g	カリウム	446mg

【作り方】

- ①乾燥わかめは表記通りの水で戻し、水気を切る。
- ②若鶏ささみは包丁で筋を取り、耐熱皿に入れて塩、こしょうと料理酒を加える。ふんわりとラップをして600wの電子レンジで3分加熱する。
- ③アボカドは種を取り、皮をむいたら1.5cm角に切る。
- ④②の粗熱が取れたら手で食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤大きめの器にささみ、わかめ、アボカドを入れ、キムチとぽん酢しょうゆ、ごま油を加えて混ぜる。
- ⑥最後に白いりごまをかけたら完成。

りかっし〜作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



目指せ！食物繊維とビタミンCで免疫力向上！

蓮根と彩り野菜のさっぱり炒め

【材料】 2人前

れんこん	2節・小(200g)
さやえんどう	2パック(100g)
スイートコーン	大さじ8(100g) (カーネルスタイルなら可)
にんじん	中2/5本(60g)
きくらげ(乾)	20個(12g)
オリーブ油	小さじ1.5(6g)
塩	小さじ1/3(2g)
レモン汁	6滴(2g) (なければ酢)

このレシピのポイント

腸に働く食物繊維は1日の目標量の約半分(9.3g)、さらに免疫力UPに関わるビタミンCも1日の推奨量の8割以上摂取できる一品です！

ビタミンCは水に溶けやすく、熱や光にも弱いですが、れんこんのビタミンCは加熱しても失われにくい特徴があります。

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 1.4g カロリー 173kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.3g	食物繊維	9.3g
炭水化物	35.0g	ビタミンB ₁	0.22mg
脂質	3.6g	ビタミンC	80.8mg

【作り方】

- ①きくらげを耐熱容器に入れ、きくらげがかぶる程度の水を注ぎ、蓋をしなくて電子レンジ(500W)で1分間加熱する。きくらげを水洗いし、幅3mmの細切にする。
- ②さやえんどうは両側の筋をとり、水で洗った後、ザルに上げて水気を切る。スイートコーン(缶)はザルに上げて水分を切っておく(冷凍の場合はそのまま炒める)。
- ③にんじんとれんこんは皮をむき、前者は1mm後者は2mmの半月切りにし、れんこんはレモン汁を入れた水に浸けておく。(250mlの水にレモン汁3滴程度)
- ④鍋に500ml程度の水を沸騰させ、れんこんとにんじんを1分程度ゆで、さやえんどうときくらげも30秒程度ゆで、ザルに上げて水気を切っておく。
- ⑤フライパンを火にかけ温まればオリーブ油を入れ、れんこん、にんじん、さやえんどう、きくらげ、スイートコーンの順に入れ、強火でサツと炒める。
- ⑥熱いうちに塩を絡めて味を調べ、皿に盛りつけて完成。

天ちゃん作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



“豆乳ヨーグルト”と“オリゴ糖シロップ”で腸内環境を綺麗に！

マヨネーズを使わないヘルシー海老マヨ

[材料] 2人前

えび(冷凍)	150g(1袋)
豆乳ヨーグルト(プレーン)	大さじ 5強(80g)
すし酢	大さじ1(15g)
粒入りマスタード	小さじ2(12g)
オリゴ糖シロップ	大さじ1/2(7.5g)
卵	1個(50g)
片栗粉	大さじ1(10g)
オリーブオイル	大さじ1(12g)
塩	0.3g
こしょう	少々

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 1.3g カロリー 219kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	18.6g	食物繊維	1.4g
脂質	10.6g	カルシウム	78mg
炭水化物	11.5g	ビタミンB ₁	1.09mg

[作り方]

- ①えびを解凍し、背ワタを取る。
キッチンペーパーで水気を取り、塩・こしょうを振る。
- ②ボウルに豆乳ヨーグルトと調味料Aを入れ、混ぜあわせてソースを作る。別のボウルに卵を割りよく溶いておく。
- ③ポリ袋に片栗粉と①を入れ、えび全体に片栗粉がつくように振って混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイルをしき、③のえびを溶き卵にくぐらせて、火がとおるまで中火で両面(裏表)焼く。
残りの溶き卵も入れて炒める。
- ⑤④に②のソースを入れて、水分が少なくなるまで中火で炒める(約5分)。
- ⑥お皿にレタスなどのサラダを敷き、
⑤を盛り付けて完成。

このレシピのポイント

マヨネーズを豆乳ヨーグルトに代用することで、脂質を大幅にカットでき、ヘルシーな海老マヨに仕上げました。

砂糖の代わりに使ったオリゴ糖は、腸まで届いたあとに善玉菌のエサとなります。まだ活用されていない方は、この機会に是非お試しください♪

きよもり作





夏野菜のおしゃれなさっぱりサラダ！

ごろごろトマトとなすのうどんサラダ

【材料】 2人前

うどん(ゆで)	100g(1/2袋)
プチトマト	6個(50g)
なす	1/2個(40g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピザ用チーズ	25g
オリーブオイル	大さじ1(14g)
塩	ひとつまみ(1.2g)
乾燥パセリ	適量

このレシピのポイント

トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、油と一緒に摂ることで体内に吸収されやすくなります。太麺のうどんを使うと、マカロニのような食感が楽しめます。

手軽に作れて朝食に、また冷めても美味しくいただけますのでサラダとしてお弁当のおかずにおすすめです！

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 1.1g カロリー 266kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	4.65g	食物繊維	1.5g
脂質	11.0g	ビタミンB1	0.08mg
炭水化物	15.7g	ビタミンC	10.5mg

【作り方】

- ①なすと玉ねぎを1cm角、プチトマトを1/4、うどんを4cmほどの食べやすい大きさにカットする。なすは切った後に水に浸してアクを抜き、ザルに上げて水切りしておく。
- ②①の材料をボウルの中に入れ、オリーブオイル大さじ1/2、塩ひとつまみ、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1/2をしき、中火でチーズが全体に溶けるまで炒める(約5分)。
- ④お皿に盛りつけ、パセリを散らして完成！

とまと～なすび～作





梅の酸味と、夏が旬のしそでさっぱり！

さっぱり梅しそつくね

【材料】 2人前(6個分)

はんぺん	1/2袋(50g)	
鶏ひき肉	130g	
梅干し	1/2個(約5g)	
しそ	5枚(約5g)	
A	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	本みりん	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2	

このレシピのポイント

はんぺんを入れることで冷めても柔らかい食感で、お弁当にいれてもおいしく食べられます！

また、梅に含まれるクエン酸は疲労回復に効果があり、夏バテ予防に役立ちます！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.3g カロリー 203kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	41.2g	食物繊維	0.3g
脂質	9.9g	カルシウム	24mg
炭水化物	5.4g	ビタミンA	53 μ g

【作り方】

- ①梅干しは種を取り除き包丁でたたく。しそは半分に切ってから細切りにする。
- ②はんぺんをビニール袋に入れ、大きい塊がなくなるまで手ですりつぶす。
- ③鶏ひき肉と①とAを②の袋に入れ、ハンバーグの種を作る要領で混ぜ合わせる。6等分し小判型にする。
- ④フライパンにサラダ油をしき、弱火で③を焼く。
- ⑤焼き色がついたらひっくり返し、両面を焼き上げたら完成。

S.H作





運動不足のカラダに嬉しい一品！骨を強くする栄養素も満点！

はんぺんとさば缶の梅肉入りサッパリ挟み焼き

[材料] 2人前

さば缶(水煮)	1/2缶(60g)
はんぺん	1枚(55g)
にんにく(チューブ入り)	1センチ(約1.5g)
生姜(チューブ入り)	1センチ(約1.5g)
梅肉(チューブ入り)	1センチ(約1.5g)
大葉	4枚(約1g)
ごま油	大さじ1/2(3g)



調理時間 **20分** 食塩相当量 0.8g カロリー 101kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.0g	カルシウム	83mg
脂質	5.0g	ビタミンD	3.3mg
炭水化物	3.6g	鉄	0.7mg

[作り方]

- ①はんぺんは対角線に切り、4等分の三角形にする。
- ②①のはんぺんの長い辺に切り込みを入れてポケット状にする。
- ③容器に、にんにくと生姜、梅肉、缶汁を切ったさばを入れて、よく混ぜる。
- ④②のポケットに③を詰めて、大葉でふさぐように挟む。大葉とはんぺんが離れないようにつま楊枝で固定する。
- ⑤フライパンにごま油をしき、④を両面に焼き目がつくまで中火で焼く。
- ⑥つま楊枝をはずし、お皿に盛りつけて完成。

このレシピのポイント

骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDが豊富なさば缶と、低脂質で高たんぱくのはんぺんを使って、ヘルシーなおかずに仕上げました。調味料も少ないので、簡単時短に♪

運動不足の方、お弁当のおかずや食卓の一品が物足りないなどお悩みの方におすすめです。

きよもり作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



朝食のお味噌汁のアレンジに！

簡単豆乳味噌スープ

【材料】 4人前

ほうれん草	3束(80g)
じゃがいも	2個(300g)
鶏もも肉(皮なし)	1枚(200g)
甘みそ	大さじ2
水	300cc
調整豆乳	300cc
コンソメ顆粒	小さじ2
塩	適宜
こしょう	適宜

このレシピのポイント

ほうれん草は別ゆでなしで大丈夫です。また、このスープにご飯とチーズを入れて温めるとリゾットにもなります！朝にご飯を食べる方にもこのスープはおすすめです。



🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.4g カロリー 190kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	15.8g	食物繊維	7.7g
脂質	5.5g	鉄	2.9mg
炭水化物	19.1g	ビタミンC	28.5mg

【作り方】

- ①ほうれん草は5cm幅に切る。
- ②鶏もも肉は一口サイズに切る。
- ③じゃがいもは芽を取って皮をむき、2cm角に切る。ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで7分程度加熱する。
- ④鍋に鶏肉を入れ、色が変わるまで中火で炒める(焦げ付かない加工の鍋の場合は、油は不要です)。
- ⑤④に③を加え、塩とこしょうで味をととのえる。
- ⑥⑤にAを加え、沸騰ないように鶏肉に火が通るまで火にかける。
- ⑦温まったら①を入れ、1分ほど中火にかけて完成。

りくと(法学部)作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



おうちで簡単ごちそうサラダ！

サーモンといろいろな野菜のエスニックサラダ

【材料】 2人前

サーモン	100g
紫玉ねぎ	1/4個(60g)
絹さや	6枚(10g)
トマト	中1個(120g)
きゅうり	1/2本(50g)
パプリカ(黄)	1/4個(35g)
パクチー	2束(10g)
ベビーリーフ	20g
ピーナッツ	6粒(5g)
黒こしょう	少々

A	レモン果汁	大さじ1(15g)
	ナンプラー	大さじ1(18g)
	みりん	大さじ1(18g)
	さとう	小さじ1(3g)
	ごま油	小さじ1(4g)
	にんにく(チューブ)	少々(0.5g)

このレシピのポイント

推奨されている1食あたりの野菜摂取量目安120gに対し、1人前で150g + お魚も摂れる暑い夏にぴったりなモリモリサラダ。

野菜の水気をしっかりと切ることが調理上のポイントです。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 2.2g カロリー 215kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	13.7g	食物繊維	2.2g
脂質	10.5g	ビタミンD	5.3μg
炭水化物	15.2g	ビタミンC	48mg

【作り方】

- ①サーモンを薄めの厚さにそぎ切りする。
- ②紫玉ねぎをスライスし5分程水にさらして水気を切り、絹さやはスジを取り、ふんわりラップをして600Wのレンジで約30秒加熱し冷ます。
- ③トマトは8等分のくし形に、きゅうりは1cm角に、パプリカは4~5mm幅の斜めに、パクチーは3cm幅に切り、各野菜の水気をしっかりと切る。
- ④ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、3分の1は①に和え、残りは②③と和えておく。
- ⑤ピーナッツを荒く刻む。
- ⑥ベビーリーフをお皿に盛り付け①②③を上のにせ、⑤と黒こしょうを散らして完成。

たまちゃん作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



1/2日分の野菜が摂れる！

夏野菜とひき肉のピリ辛炒め

【材料】 2人前

鶏ひき肉	200g
さやいんげん	3パック(150g)
緑豆もやし	1/2パック(100g)
パプリカ(赤)	1/3個(50g)
パプリカ(黄)	1/3個(50g)
青ねぎ	中5本(20g)
白ねぎ	10cm(20g)
★調味料	
甜麵醬	大さじ2(25g)
豆板醬	大さじ1(15g)
しょうが(おろし)	小さじ1(5g)
オリーブ油	小さじ1(5g)
酒	大さじ1.5(20g)
うま味調味料	0.5g

このレシピのポイント

夏の緑黄色野菜がメインで、1日野菜摂取目標量(350g)の半分以上、抗酸化作用を持つビタミンCも一日の推奨量の9割以上摂れます。

夏野菜を満喫しながら、ご飯にも麺類にも合う一品です！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 2.0g カロリー 304kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	21.8g	食物繊維	4.5g
炭水化物	16.1g	ビタミンB ₁	0.20mg
脂質	15.9g	ビタミンC	95.8mg

【作り方】

- ①さやいんげんはへたを取り、長さ5mmの小口切りにする。(筋がある場合は筋も取る)パプリカ2種はへたと種をとり、細切りにする。緑豆もやしは洗って水気を切る。
- ②青ねぎは小口切りにし、白ねぎは白髪ねぎにして氷水にさらす。
*白髪ねぎ:長ネギを4~5cm長さに切って芯を抜き、外側の白い部分をごく細切りにする
- ③鍋を火にかけて熱くなったらオリーブ油を入れ、★の調味料を香りが出るまで炒める。ひき肉と酒を入れ、ほぐしながらひき肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ④③にさやいんげん・緑豆もやし・パプリカを入れ、材料全体に油がからむまで炒める。
- ⑤④に青ねぎ、うま味調味料を入れ、汁気が少なくなるまで中火で炒める。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、白髪ねぎを天盛りにして出来上がり。

※お好みでごはんやそうめんなどと一緒に召し上がってください。



天ちゃん作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



栄養満点で夏バテ予防もバッチリ！

かぼちゃとたこの炊き込みご飯

【材料】 6人前

米	3合
かぼちゃ	300g
茹でたこ	150g
油揚げ	60g
水	540ml
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
顆粒だし(かつお)	8g
塩	6g
しょうが	10g

このレシピのポイント

タコにはタウリンという疲労回復を促進する栄養素が、かぼちゃにはビタミンCが豊富に含まれています。特にビタミンCは暑さなどによるストレスにより消費されるため、暑さに負けやすいこの季節にぴったりのメニューです。

またかぼちゃのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。しょうがをのせればさらにさっぱり食べられますよ。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.9g カロリー 361kcal

※炊飯時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	13g	食物繊維	2.0g
脂質	6.5g	ビタミンB ₁	0.1mg
炭水化物	65g	ビタミンC	10.7mg

【作り方】

- ①米は水で研ぎ、ざるにあげ水気を切っておく。
- ②かぼちゃは一口大に、たこは小さめの一口サイズ、油揚げは油抜き後せん切りにし、しょうがは針生姜にしておく。
(厚みのある油揚げは両面を割き薄くしてからせん切り)
- ③炊飯器に①の米、★を加えて混ぜ、油揚げ、たこ、かぼちゃの順にいれ、炊飯器で炊く。
- ④炊きあがったご飯を器に盛り、針生姜をのせる。

木谷作





食べ応え抜群!!

彩りトマトカレースープ

【材料】 4人前

若鶏もも(皮なし)	300g(1枚)
なす	160g(2本)
パプリカ(黄)	150g(1個)
エリンギ	100g(2本)
オクラ	80g(8本)
ミニトマト	120g(8個)
カットトマト	400g(1缶)
水	400ml
固形ブイヨン	5.3g(1個)
カレー粉	大さじ1/2
レモン果汁	大さじ2
なたね油 (又はオリーブオイル)	小さじ1

このレシピのポイント

ビタミンCにはシミの原因となる黒色メラニンの生成を抑制する働きがあると言われています。このスープで1日に必要なビタミンC(100mg)の多くをとることが出来るのです。レモン果汁により、まろやかな酸味が味わえます。

翌日はスライスチーズを乗せて電子レンジで温めたり、カレールウを加えて素麺などの麺類にかけたりとアレンジ豊富な1品です。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 0.9g カロリー 169kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.4g	食物繊維	4.9g
脂質	5.4g	ビタミンC	77mg
炭水化物	15.0g	ビタミンE	4.3mg

【作り方】

- ①なすはヘタを取り縦に1/4に切り、水にさらし水気をきっておく。
- ②パプリカはヘタと種を取り乱切り、エリンギはいしづきを落とし縦に1/4に切る。ミニトマトはヘタを取り洗っておく。オクラは洗い、ヘタを切り落としガクの部分は包丁を斜めに沿わせ、ぐるりと皮をむく。鶏もも肉は一口大に切る。
- ③鍋に油を入れて中火に熱し鶏もも肉を炒める。色が変わったとなすを入れ1分程炒め、エリンギも加えて更に1分炒める。
- ④残りの野菜とトマト缶、水を加え沸騰したら蓋をして弱火で5分煮込む。
- ⑤蓋を取り固形ブイヨンとカレー粉を入れて溶かす。火を止めてレモン果汁を加え混ぜたら完成。

りかっし〜作





ズッキーニを美味しく食べよう！

ズッキーニと牛肉のチェダーチーズ炒め

【材料】 2人前

牛肉小間切れ	180g
ズッキーニ	1本(約200g)
舞茸	1/2パック(50g)
サラダ油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
柚子胡椒	小さじ1(5g)
かつお節	4g
チェダーチーズ	36g

このレシピのポイント

この一品で、野菜120g以上・たんぱく質30gを摂ることができます！夏野菜のズッキーニには、カリウムが豊富に含まれており、日本人の食事摂取基準で、高血圧の一次予防のために設定されている摂取目標量（成人女性で1日2600mg以上）の1/3を、この一品で摂ることができます。

また、チェダーチーズにはカルシウムだけでなく、血圧の上昇を抑える作用があるラクトリペプチドが含まれています。ズッキーニの食感とコクのあるチェダーチーズ、柚子胡椒の辛味が美味しく、食欲の落ちやすい夏でもご飯が進みます！

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.8g カロリー 381kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	30.6g	カリウム	884mg
脂質	25.7g	カルシウム	158mg
炭水化物	5.1g	ビタミンA	84μg

【作り方】

- ①ズッキーニは1cm幅の半月切りにし、舞茸は石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ②しょうゆと柚子胡椒を混ぜておく。
- ③フライパンに油をしき、牛肉を中火で炒める。
牛肉の色が変わってきたら、舞茸を入れて、火が通るまで炒める。
- ④ズッキーニと②を入れて中火で炒め、ズッキーニに軽く火が通るくらいで火を止める。
(炒め時間の目安:1分程度)
- ⑤かつお節を入れて混ぜる。
- ⑥さらに、チェダーチーズを1cm角程度にちぎりながら入れて混ぜる。余熱でチーズが少し溶けて具材と絡み合ったら完成！

らてお作





いつもと少し違う材料でさっぱり大福に♪

アボカド大福

【材料】 2人前(4個分)

切り餅	4個(200g)
アボカド	1/2個(85g)
こしあん	大きじ(40g)
塩	少々(0.3g)
片栗粉	大きじ(9g)

このレシピのポイント

アボカドは熟すにつれて皮が緑色から黒色に変わります。黒みがかった頃が一番の食べごろです。アボカドは不飽和脂肪酸を多く含むので森のバターと呼ばれ、血液をサラサラにする効果があります。

小腹がすいたときに手軽に作れるスイーツです♪

🕒 調理時間 5分 食塩相当量 0.2g カロリー 395kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	6.2g	食物繊維	3.6g
脂質	8.61g	鉄分	0.8mg
炭水化物	72.5g	ビタミンC	6.4mg

【作り方】

- ① アボカドは皮を剥き種を取り除いてボールに入れる。塩を加えてスプーンで混ぜてペースト状にする。
- ② こしあんは4等分にスプーンを2つ使って丸めておく。
- ③ 切り餅を2cm角ほどの大きさに切り、水にくぐらせ耐熱ボールに入れる。電子レンジで1分30秒(600W)餅が柔らかくなるまで加熱する。
- ④ 片栗粉を広げた平皿に餅を取り出し4等分にする。
- ⑤ ①②を餅で包み、お皿に盛り付けて完成!

ポン酢・あんこ作



制作：大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科



残暑で疲れたカラダにおすすめ♪

簡単！ジッパー料理♡甘酒と白桃のゼラート

【材料】 2人前

生乳ヨーグルト	100g
白桃(缶詰)	90g
甘酒(十六穀でつくった麴あま酒)	1本(120g)
ミント(お好みで)	2葉

このレシピのポイント

ジッパー袋1つで作れる簡単なデザートです。
甘酒にはビタミン・ミネラルの他に9種類の必須アミノ酸も含まれるため、「飲む点滴」と言われています。さらに、善玉菌のエサになるオリゴ糖も含まれているため腸内環境を改善する働きがあります。
冷凍しすぎた場合は、冷蔵庫で解凍すると美味しくいただけます♪

🕒 調理時間 **5分** 食塩相当量 0.1g カロリー 131kcal
※冷やし固める時間を除く

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	2.8g	カルシウム	56g
脂質	2.2g	ビタミンB ₁	0.03mg
炭水化物	27.4g	食物繊維	3.8mg

【作り方】

- ①ジッパー袋に白桃を入れて、軽く揉んでつぶす。
- ②①に生乳ヨーグルトと甘酒を入れて、全体が均等に混ざるまで揉む。
- ③冷凍庫に平らになるように置いて約1時間半冷やす。
- ④③を器にスプーンで盛って、お好みでミントをのせたら完成。

きよもり作





見た目も楽しむ！

簡単！さつまいもの練り切り

【材料】 2人前（4個分）

■練り切り生地

さつまいも	2/3個(約100g)
	水
白玉粉	小さじ2
	水
白あん(a)	70g
■中に包むあん	
白あん(b)	40g

このレシピのポイント

一見難しいと思われる和菓子の練り切りですが、電子レンジと耐熱容器で簡単に作ることができます。さつまいもに含まれる食物繊維は腸内環境を整え、免疫力アップに役立ちます！また、さつまいもの代わりにかぼちゃを使ってもおいしいですよ。

🕒調理時間 20分 食塩相当量 0.1g カロリー 219kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	3.7g	食物繊維	3.9g
脂質	0.4g	カリウム	259mg
炭水化物	50.3g	ビタミンC	15mg

【作り方】

- ①皮をむいたさつまいもを、1センチ角に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして軟らかくなるまで電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②①に水(小さじ4)を加え、塊がなくなるまでフォークでつぶし、容器のすみに寄せる。
- ③容器のさつまいもがないところに、白玉粉と水(小さじ2)を入れダマにならないように溶かす。
- ④③に白あん(a)を加え、全体をしっかりと混ぜる。
- ⑤④の生地を火が通りやすいように容器の側面や底に薄く広げ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱し、よく混ぜる。
- ⑥手に生地がつかなくなるまで⑤を繰り返す(3回程度)、4等分に分け、薄くのばして白あん(b)を包む。
- ⑦フォークで好きな模様をつけて完成！

たーたん作





大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

秋の味覚をヘルシーに食す！

南瓜と豆腐の濃厚野菜ポタージュ

【材料】 2人前

かぼちゃ	150g
マッシュルーム	6個(60g)
にんじん	中1/3本(50g)
たまねぎ	中1/4個(50g)
絹ごし豆腐	1/3パック(100g)
干しエビ	大さじ1(5g)
オリーブ油	小さじ1/2(2g)
にんにく	1かけ(10g)
黒コショウ	少々
★ 固形ブイヨン	1個(4g)
ローレル	1枚
水	300ml
※トッピング	
オリーブ油	小さじ1/3弱(1g)
乾燥パセリ	適宜(0.1g)

このレシピのポイント

生クリーム・バター不要！旬の野菜(にんじん・マッシュルーム)と豆腐で濃厚さを実現しマッシュルームと干しエビで旨味を確保。
カロリー・飽和脂肪酸を控えた美味しいポタージュをどうぞ！
★冬にんじん(10~12月)は甘みが強く栄養価が高いといわれています。

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 1.0g カロリー 143kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	6.6g	食物繊維	4.4g
炭水化物	22.4g	ビタミンB ₁	0.15mg
脂質	3.5g	ビタミンC	36.2μg

【作り方】

- ①干しエビをサッと洗い、水気を切って細かく刻む。エビとその約2倍の水をボールに入れて15分程度おき、水気を切っておく(戻し汁はあとで使うので置いておく)。
- ②かぼちゃは皮を剥き長さ3cmの薄切りに、にんじんは厚さ1cmのいちょう切にし、玉ねぎは薄切りにする。にんにくは皮をむき、包丁で軽くつぶしておく。
- ③マッシュルームはキッチンペーパーで汚れを拭き、石づきを切って薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油をいれ、①を香りが出るまで炒める。にんじん、玉ねぎ、にんにくを入れ、しんなりしたら、かぼちゃ、軽く崩した絹ごし豆腐、①の戻し汁と★を入れてかぼちゃが軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤④に③を入れて1分間煮て火を止め、ローレルとにんにくを取り除き、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑥⑤をボールに盛付け、オリーブ油をかけ、パセリを散らす。

天ちゃん作





お家で簡単パフェ気分！

フルーツポンチ風ヨーグルトパフェ

【材料】 2人前

フルーツ入りグラノーラ	60g
ヨーグルト(プレーン)	70g
フルーツミックス(缶詰)	230g(1缶)
粉ゼラチン	2.5g(半袋)
白湯(60℃)	25g
ミント(飾り付け用)	2枚

このレシピのポイント

フルーツ入りグラノーラには食物繊維が多く含まれ、ヨーグルトは乳酸菌を含み、どちらも腸内環境を整えるといわれています。またフルーツ入りグラノーラのもう一つの特徴として貧血改善に必要な鉄分も含まれています。簡単にできて、お家でカフェ気分が味わえ、簡単に増量も出来るのでハロウィンパーティにいかがですか？

🕒調理時間 **10分** 食塩相当量 0.15g カロリー 201kcal
※冷やし固める時間を除く

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.0g	食物繊維	2.7g
脂質	5.7g	鉄分	6.2mg
炭水化物	7.8g	ビタミンC	8.5mg

【作り方】

- ①フルーツ缶は、フルーツとシロップを別々の器に取り分けておく。
- ②白湯で溶かした粉ゼラチンを①のシロップに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める(約50分程度)。
- ③冷やしている間に、フルーツを食べやすい大きさに切り分け、フルーツ入りグラノーラとヨーグルトを混ぜておく。
- ④②のゼリーをスプーンで潰す。
- ⑤容器にフルーツ入りグラノーラ、ヨーグルト、フルーツ、④のゼリーをパフェのように盛り付ける。
- ⑥ミントを上のにのせて完成！

るん作





フライパンとレンジで簡単☆

旬を感じる甘栗の味噌クリームパスタ

【材料】 2人前

スパゲティ(乾)	140g
玉ねぎ	200g
甘栗	中10個(60g)
舞茸	100g
かぼちゃ	30g
にんにく(チューブ)	少々(0.5g)
バター	20g
小麦粉	小さじ4(12g)
A 牛乳	360cc
水	180cc
塩	1.4g(ひとつまみ×2)
だし入りみそ	小さじ4(24g)
パルメザンチーズ	小さじ2(4g)
こしょう(黒)	少々
乾燥パセリ	少々

このレシピのポイント

エネルギーを摂りすぎてしまいがちな食欲の秋。

たんぱく質や脂質の代謝を助けるビタミンや、ミネラルが多く含まれるメニューを考案しました。

🕒 調理時間 **15分** 食塩相当量 2.6g カロリー 638kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	21.7g	食物繊維	10.8g
脂質	18.3g	ビタミンB2	0.52mg
炭水化物	95.4g	ビタミンB6	0.46mg

【作り方】

- ①玉ねぎを1cm幅のくし切りに、甘栗を荒みじん切りにし、舞茸は食べやすい大きさに割く。
- ②かぼちゃは0.5cmの角切りにし、ラップに包んで600Wで軟らかくなるまで40秒加熱する。
- ③フライパンにバターとにんにくを入れ、バターが溶けて香りが出たら玉ねぎと舞茸を加え、火が通ったら小麦粉を加えて弱火でしっかりと絡める。
- ④③にAを加えて沸騰してきたら半分に折った乾麺と甘栗を入れ、弱～中火で混ぜながら表示の茹で時間プラス1分間煮る。
- ⑤火を止め味噌を入れて溶かし、全体に絡めたら器に盛り付け、②のかぼちゃを散らす。
- ⑥パルメザンチーズと黒こしょう、パセリを振って完成。



たまちゃん作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



ハーブの旨味感じる！！

秋野菜のさっぱりマリネ

【材料】 2人前

かぼちゃ	120g
エリンギ	大きめ1本(65g)
チンゲンサイ	1/2株(65g)
オリーブ油	大さじ1
穀物酢	大さじ1と1/3
はちみつ	小さじ1/2
クレイジーソルト	小さじ2/3

このレシピのポイント

クレイジーソルトとは、岩塩とハーブがブレンドされた無添加の調味料で和洋中様々な料理にお使いいただけます。かぼちゃとチンゲンサイには皮膚や粘膜の維持に作用するとされるβカロテンが豊富です。緑色野菜は夏が旬のものが多いですが、チンゲンサイは気温が下がり始める秋が一番美味しい旬なのです。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.7g カロリー 130kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	4.5g	食物繊維	3.6g
脂質	6.8g	Bカロテン	3001μg
炭水化物	16.5g	カルシウム	43mg

【作り方】

- ①かぼちゃは厚さ5mmにスライスしてから一口サイズに切る。
- ②エリンギは根元を落とし横半分、縦半分にして薄切りにする。
- ③チンゲンサイは洗って水気を切り、根元を落として4cm幅に切る。
- ④フライパンを中火に熱しオリーブ油をひく。かぼちゃを1分30秒程炒めたらエリンギを加えて1分炒める。チンゲンサイを入れ更に1分炒める。
- ⑤火を止め、オリーブ油とはちみつ、クレイジーソルトを加えて混ぜる。
- ⑥お皿に盛り付けたら完成。

りかっし〜作





一口でサンマの脂と梅としその爽やかさを味わえる

サンマの梅しそ巻き

【材料】 1人前(4つ)

サンマ	1尾(90g)
梅干し	2個(10g)
しそ	2枚
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
油	小さじ1

このレシピのポイント

サンマは中性脂肪の合成を抑制(中性脂肪が低下)するn-3系多価不飽和脂肪酸を多く含み、LDLコレステロールを下げる働きがあるDHAも含んでいます。

n-3系多価不飽和脂肪酸の日本人の摂取基準量は1日に2.1gとされており、このレシピのサンマ2つで充足することができます。

脂たっぷりの旬のサンマを、梅・しそと一緒にぱくっと食べましょう。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 3.2g カロリー 336kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	16.9g	食物繊維	0.3g
脂質	27.1g	ビタミンA	23 μ g
炭水化物	1.6g	n-3系不飽和脂肪酸	5.3g

【作り方】

- ①サンマの頭と内臓をとり三枚におろす。骨をとりキッチンペーパーで水気を取り、縦半分に切る。
- ②梅干しは種をとり包丁でたたいてつぶす。しそは軸をとり縦半分に切る。
- ③サンマの身に②の梅干しを塗り、しそをのせて巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ④フライパンに油をしいて中火にかけ、③を入れる。焼き目が付いたらしょうゆ、酒を加え、蓋をして弱火で2分半ほど焼けば完成。

うえにやり作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

ヨーグルトに含まれるカルシウムで丈夫な骨を保とう！

れんこんとにんじんのクリーミーサラダ

【材料】 2人前

れんこん	1節・中(140g)
にんじん	1本(120g)
ヨーグルト(プレーン)	大さじ4(50g)
塩	少々(0.3g)
すりごま(白)	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
	小さじ1(酢水用)
濃口しょうゆ	大さじ1

このレシピのポイント

れんこんは酢を入れた水にさらすことで、切り口の変色を防ぎます。

アレンジとして、ささみを入れてもおいしく召し上がれます。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.9g カロリー 123kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	4.0g	食物繊維	3.6g
脂質	3.8g	鉄分	1.1mg
炭水化物	19.9g	カルシウム	129mg

【作り方】

- ①ボウルに水2カップ(400cc)、酢小さじ1を入れ混ぜておく。
- ②れんこんは皮をむき、3mm幅の半月切りにして①に浸す。
- ③にんじんは皮をむき、3mm幅のいちよう切りにする。
- ④耐熱容器に②のれんこんと③のにんじんを入れ、ラップをかけて電子レンジで(500W)4分加熱する。
- ⑤別のボウルにヨーグルト、塩、すりごま、酢、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に④の野菜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦盛り付けてお好みでごまをかけて完成！

あんこ作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



食物繊維で口の中をきれいに！

きのことごまの豆腐クリームパスタ

【材料】 2人前

- スパゲッティ(乾) 2人分(160g)
- 絹ごし豆腐 1丁(300g)
- にんにく 1/2かけ(約3g)
- しめじ 1/2袋(約50g)
- エリンギ 1/2袋(約50g)
- 青ねぎ 1本(約10g)
- 白だし 小さじ2
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- さとう 小さじ2
- 塩 大さじ1と1/3
- すりごま(白) 大さじ1
- サラダ油 大さじ1

A

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 2.8g カロリー 501kcal

栄養価 (1人分あたり)			
たんぱく質	20.9g	食物繊維	9.4g
脂質	16.1g	カルシウム	181mg
炭水化物	67.6g	ビタミンD	0.5μg

【作り方】

- ①絹ごし豆腐をざるでこす。
- ②しめじとエリンギのいづきを落とし、エリンギは短冊切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ③鍋にサラダ油をしき、②を炒める。
- ④しんなりしたらAと①を加え、弱火で約5分加熱し、すりごまを加える。
- ⑤別の鍋に約2Lの水と塩を入れ加熱し、沸騰したらスパゲッティを入れて指定時間ゆでる。
- ⑥青ねぎを小口切りにする。
- ⑦スパゲッティがゆで上がったら④とあえ、器に盛りつけて⑥を散らす。

このレシピのポイント

きのこなどの食物繊維を多く含む野菜や噛み応えのある食物をよく噛んで食べることで、歯の表面についた細菌や付着物が除去され、唾液の分泌も多くなり口内の衛生に役立ちます。

だしベースの味に、にんにくをアクセントにした和風な味付けです。



S.H作



季節の食材で歯を丈夫に！

季節を感じるさっぱりキッシュ

【材料】 1人前

(直径12cmのタルト型)

まいたけ	1個 (25g)
秋鮭	1/2切れ (30g)
小松菜	1/2株 (20g)
塩	0.3g
こしょう	少々
冷凍パイシート	1/2枚 (75g)
卵	1/2個 (20g)
牛乳	50cc
クリームチーズ	1個 (18g)
とろけるチーズ	15g
サラダ油	小さじ1

このレシピのポイント

小松菜、秋鮭はビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を促進します。

旬のきのこを加えることで季節感を感じながらカルシウムを効率よく摂取することができる1品です。

🕒 調理時間 **40分** 食塩相当量 1.4g カロリー 533kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	20.8g	カルシウム	204mg
脂質	35.4g	鉄分	1.0mg
炭水化物	32.1g	ビタミンD	13μg

【作り方】

- ①冷凍パイシートを常温に戻し、オーブンは180℃に予熱する。
- ②冷凍パイシートが少し柔らかくなったらめん棒で伸ばしタルト型に敷き詰め、フォークを数箇所刺して穴をあけ冷凍庫で冷やしておく。
- ③小松菜は洗って5cm程度に、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ④秋鮭はグリルなどで火が通るまで焼き、ほぐしておく。
- ⑤中火に熱したフライパンにサラダ油をしき、小松菜とまいたけを入れて炒める。少ししっかりめに塩・こしょうで味付けし、しんなりしたら火を止めて粗熱を取る。
- ⑥ボウルに卵、牛乳、クリームチーズを入れて混ぜ合わせ④⑤を入れて軽く混ぜる。
- ⑦冷凍庫から②のパイシートをとりだし、⑥を流し入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑧180℃のオーブンで25分間焼き表面に焼き色がつけば出来上がり。

ポン酢作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



白だしで簡単！

あっさりタルティーヌ

【材料】 2人前

フランスパン	60g
サラダ菜	1枚(4g)
たまねぎ	25g
まいたけ	10g
まだこ(ゆで)	20g
オリーブ油	大さじ1/2(6g)
カットトマト	80g
白だし	大さじ1/2(8g)
黒こしょう	少々

このレシピのポイント

タルティーヌとはフランス料理のオープンサンドのことで、イタリア料理のブルスケッタをさします。

たこは低脂質、高たんぱくでナイアシンというビタミンB群の仲間を豊富に含んでいます。これは皮膚や粘膜の健康の維持に関わると言われています。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 0.9g カロリー 136kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.6g	食物繊維	1.8g
脂質	3.7g	ナイアシン相当量	2.0mg
炭水化物	20.7g	カロテン	1097 μ g

【作り方】

- ①フランスパンは1センチ程の厚さ、まだこは1.5cm角に切る。たまねぎは横半分に分けて薄切りにする。まいたけは食べやすいように手でさく。
- ②サラダ菜は水洗いして水気を切り4等分する。
- ③フランスパンをトースターで軽く焼き色がつくまで焼く。
- ④フライパンを弱めの中火に熱しオリーブ油をしく。たまねぎを入れ2分、まいたけを加え1分、たこを加えて更に1分炒める。
- ⑤トマト缶と白だしを入れて、ふつふつとしてきたら火を止め、黒こしょうで味を整える。
- ⑥焼いたフランスパンにサラダ菜をしき、その上に⑤を乗せたら完成。

りかっし〜作



制作：大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科

大豆製品で冬太りを予防しよう！

大豆づくしのヘルシートライフル

【材料】 2人前

【おからケーキ】

※ おから(生)	3/4カップ(50g)
ヨーグルト(プレーン)	大さじ4(60g)
鶏卵	大1個(60g)
きび砂糖	大さじ1(10g)
ベーキングパウダー	小さじ1/2(2g)

【3種の豆腐クリーム】

★ 木綿豆腐	2/3パック(200g)
スキムミルク	大さじ1.5(15g)
豆乳(無調整)	大さじ1.5(23g)
はちみつ	小さじ2(15g)
抹茶	小さじ1(2g)
純ココア	小さじ1(2g)

【その他】

いちご(生)	小6個(60g)
キウイ(生)	1個(70g)
アラザン	少々(0.5g)

このレシピのポイント

イギリスのクリスマスデザートにはトライフルがあります。今回はインフラボンと大豆たんぱく質が豊富な大豆製品を使用しています。

おから(糖質制限・食物繊維豊富)、木綿豆腐(カルシウム)、無調整豆乳(大豆たんぱく質)及びスキムミルク(カルシウム)でヘルシーになります！

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 0.5g カロリー 282kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.4 g	食物繊維	5.9 g
炭水化物	30.4 g	ビタミンB ₁	0.20 mg
脂質	10.5 g	ビタミンC	44 mg

【作り方】

- ①【おからケーキ】を作る。
ケーキの材料※を耐熱容器に入れ、しっかり混ぜ合わせ、ベーキングパウダーを入れて攪拌する。
ラップをかけずに電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②【3種(プレーン・抹茶・純ココア)の豆腐クリーム】を作る。
豆乳クリームの材料★をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌し、3等分にする。1つはそのままにし(プレーン)、残りの1/3ずつに抹茶と純ココアをそれぞれ別々に入れ、しっかり混ぜる。
- ③いちごの1つをトッピング用に取りおき、残りのいちごとキウイを厚さ5mm程度にスライスする。
- ④ガラスの容器に3種の豆腐クリーム、おからケーキ、いちご・キウイの順に、彩りよく重ねていく。
(3種の豆乳クリームは好みの順にする)
- ⑤トッピングに、取りおきたいちごを飾って、アラザンを散らす。
※お好みで純ココア、スキムミルク、抹茶をトッピングして召し上がってください。

天ちゃん作





みんなが喜ぶヘルシーパーティー料理

豚ヒレ肉と野菜のオーブン焼き レーズンバルサミソース

【材料】 4人前

- 豚ヒレ肉(塊) 約350g
- なす 2本(170g)
- パプリカ(赤) 大1個(150g)
- かぶ 2個(160g)
- ブロッコリー 1房190g
- 塩 0.4g
- こしょう(黒) 少々
- オリーブオイル 小さじ2
- はちみつ(豚肉用) 小さじ1
- A
 - バルサミコ酢 大さじ3
 - はちみつ 小さじ1
 - 濃口しょうゆ 小さじ1
 - レーズン 30g
 - くるみ 30g

調理時間 40分 食塩相当量 0.4g カロリー 287kcal

栄養価(1人分あたり)			
たんぱく質	24.6g	食物繊維	5.4g
脂質	11.8g	カリウム	992mg
炭水化物	22.5g	ビタミンB1	1.32mg

【作り方】

- ①オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②豚肉の表面にフォークで穴を明け、ポリ袋に入れる。塩・こしょうをふつてはちみつを入れ、もみこむ。
- ③パプリカは一口大に、かぶは皮をむいて1/8に切る。ブロッコリーは小房に分け、なすは乱切りして水にさらす。
- ④耐熱容器に(または天板にオーブンシートをしいて)、真ん中に②の豚肉、周りにブロッコリー以外の野菜を並べる。野菜に塩、全体にオリーブオイルをまわしかけ200℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤小鍋でくるみを軽く炒って取り出し、そこにAを入れ、中火で少しとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥④にブロッコリーを加えてさらに10分焼く。
- ⑦肉に竹串をさして、赤い肉汁が出なくなるまで焼く。
- ⑧焼き上がった豚肉を1cm幅に切り、お皿に盛りつけ、⑤のバルサミソースとくるみをかけたら完成！

このレシピのポイント

豚ヒレ肉は、高タンパク・低脂肪で、鶏もも肉(皮付き)よりもカロリーが低く、カロリーは気になるけどお肉が食べたいときにおすすめです！

バルサミコ酢には抗酸化作用のあるポリフェノール、レーズンにはナトリウムを排出するカリウムが豊富に含まれ、動脈硬化の予防が期待できます。

らてお作





メインは野菜の彩りを活かして控えめ・ヘルシーに☆

帆立のポワレ〜クリスマスソースを添えて〜

【材料】 2人前

ほたて貝柱(水煮)	50g
小麦粉	4g
ぶなしめじ	30g
パプリカ(お好みで・写真は黄)	30g
ほうれん草	40g
バター	5g
オリーブオイル(野菜ソテー用)	大きじ1/2(6g)
料理酒	大きじ1(15g)
こしょう(黒)	少々
ホールペッパー	少々

ソース

ほうれん草	40g
玉ねぎ	30g
にんにく(チューブ)	少々(0.5g)
オリーブオイル	2g
水	30cc
水(ミキサー追加分)	20cc
塩	少々(0.5g)
こしょう(混合)	少々

このレシピのポイント

野菜の彩りを活かすことでカロリーは控えめに。お肌に限らず細胞の保護に重要な抗酸化ビタミンCが豊富なレシピです。

ホールペッパーは赤色に入ったものを使うとよりクリスマスらしく仕上がります…♪

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 0.8g カロリー 143kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	6.6g	食物繊維	2.0g
脂質	9.5g	ビタミンC	38mg
炭水化物	6.7g	葉酸	100μg

【作り方】

- ①【ソースの準備】ほうれん草は2cm幅のざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②オリーブオイルとにんにくを入れたフライパンを火にかけて香りが出たら①を入れ軽くしんなりするまで中火で炒める。
- ③②に水30ccと塩を加え、玉ねぎが透き通るまで煮たらミキサーに入れ、水20ccを加えほうれん草がつぶれるまで攪拌する。
- ④【具材の準備】帆立の身に小麦粉をまぶし、バターを溶かしたフライパンで、表面が軽くきつね色になるまで中火で焼き、取り出す。
- ⑤しめじは石づきを切り落としてほぐし、パプリカは0.5cm幅、ほうれん草は3cm幅に切る。
- ⑥オリーブオイルをしいたフライパンに⑤を食材ごとに並べ弱〜中火で30秒程炒め、酒を加えて水分が飛ぶまで蒸し焼きにしたら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦お皿にソース・具材を綺麗に並べこしょう(黒)、ホールペッパーを散らして完成。



たまちゃん作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



外はサクサク、中はしっとり！

米粉でできるしっとりクッキー

【材料】 8個分 (1個直径5cm)

米粉	100g
砂糖	70g
卵黄(M)	1個(20g)
バター(有塩)	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
こしあん	25g

このレシピのポイント

米粉を使ったクッキーは、グルテンがなく生地がまとまりにくく少しパサパサしていますが、こしあんを加えることで外はカリッと中はしっとりしたクッキーに仕上がります。

お好みでチョコチップを加えても美味しくいただけます。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.14g カロリー 34kcal

栄養価 (1個あたり)

たんぱく質	1.3g	カルシウム	11.8mg
脂質	5.0g	炭水化物	20.5mg
リン	33.8mg	コレステロール	45mg

【作り方】

【下準備】

オーブンを180℃に余熱し、バターは柔らかくしておく。

- ①柔らかくしたバターに砂糖を加え、ザラつきが無くなるまでゴムベラで混ぜ、ホイッパーで白っぽくなるまで混ぜる。
- ②①にこしあんを加えて、ヘラでさっくりと混ぜる。
- ③②に卵黄を加えてさっくりと混ぜる。
- ④米粉とベーキングパウダーをふるいながら加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ、その後手でこねる。
- ⑤好きな大きさ、形に形成する。
※まとまりづらいので、手でこねながら形成するとよい
- ⑥予熱したオーブン(180℃)で、9分間加熱する。

ポン酢作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科

パン粉を使わずにおからで代用！

豆腐ソースのおからハンバーグ

【材料】 2人前

【ハンバーグ】

挽き肉(合挽き)	100g
おからパウダー	大きじ2と1/2(15g)
水	大きじ4(60ml)
玉ねぎ	100g
卵	1個(50g)
塩	1g
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2(2g)

【豆腐ソース】

絹ごし豆腐	100g
塩	1g

【添え野菜】

南瓜	小1/8個(60g)
ブロッコリー	1/4房(45g)

このレシピのポイント

おからパウダーは大豆タンパク質や食物繊維を多く含むため、おからが水分を吸ってかさが増え、挽き肉の量が少なくてもボリューム感ができます。

おからハンバーグはお肉の肉汁を保ちつつ、やわらかく仕上がります。

豆腐ソースはクリーミーで、ハンバーグや添え野菜によく合いますよ。



調理時間 **25分** 食塩相当量 1.2g カロリー 298kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.8g	食物繊維	6.7g
脂質	17.1g	鉄分	3.1mg
炭水化物	17.0g	カルシウム	77mg

【作り方】

【ハンバーグ】

- ①玉ねぎをみじん切りにし、おからパウダーは水で溶いておく。
- ②ボウルに合挽き肉と塩、こしょうを入れ、手でこねる。
- ③水で溶いたおからと卵、玉ねぎを②に加え混ぜる。
- ④③を2等分にして小判型に成型し、真ん中を少しぼませる。
- ⑤フライパンを中火にかけ油をひき④を焼く。
始めは強火で焼き、裏返してからフタをして、中まで火が通るまで弱火で5分蒸し焼きにする。竹串を刺して透明な肉汁がでたらOK。

【豆腐ソース】

- ⑥豆腐の水気をキッチンペーパーで軽く切り、塩を加えフードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる。

【添え野菜】

- ⑦南瓜は5mm程度の薄切りに、ブロッコリーは一口大に切り、耐熱容器に入れてフタをして、南瓜に火が通るまで電子レンジで3分(600W)加熱する。
- ⑧器にハンバーグ、添え野菜を盛り付け、ハンバーグに豆腐ソースをかけて完成！

あんこ作





外はパリパリ、中はもちもち！

グルテンフリーぎょうざ

【材料】 2人前(10個分)

■種

合い挽き肉	100g
おろししょうが	5g
長ねぎ	1/4本(約40g)
ニラ	4本(約20g)
塩	1g
こしょう	適量
水	50ml
ごま油	大さじ1/2(6g)
サラダ油(焼用)	大さじ3(36g)

■皮

上新粉	130g
片栗粉	40g
塩	ひとつまみ(0.1g)
熱湯	120ml

このレシピのポイント

上新粉に片栗粉を混ぜることで皮がまとまりやすくなります。また、揚げ焼きにすることで外はパリパリ、中はもちもちの仕上がりになります。

しょうがに含まれるショウガオールは血行を良くするともいわれており、体温を高めるので寒い冬にぴったりです。皮を均等に丸く伸ばすことがきれいなぎょうざを作る最大のポイントです。タレをつけずに、そのまま召し上がれ！！

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 0.9g カロリー 719kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.8g	食物繊維	1.5g
脂質	37.7g	カリウム	388mg
炭水化物	72g	ビタミンB1	0.34mg

【作り方】

■種の準備

- ①長ねぎはみじん切り、ニラは5mm程度に切る。
- ②ボウルに合い挽き肉、おろししょうが、長ねぎ、ニラ、塩、こしょうを入れてさつと混ぜる。
- ③水を2～3回に分けて入れて混ぜる。
- ④ごま油を入れて混ぜる。
- ⑤10等分になるように分ける。

■皮の準備

- ①ボウルに上新粉、片栗粉、塩を入れて混ぜる。
- ②熱湯を入れてゴムべらで素早く混ぜる。
粉気が残るときは少しずつ熱湯を加える。
- ③10等分にして丸める。

■焼く

- ①丸くのばした皮に種を包む。閉じた口をフォークで開かないように押さえる。
- ②フライパンに油を多めにひいて、揚げ焼きにすれば出来上がり。

たーたん作



制作：大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科



おかずにも、おつまみにもなります♪

小麦粉をお餅で代用！揚げない竹輪の磯辺揚げ

【材料】 2人前

竹輪	180g(2本)
餅	34g(丸餅1個)
青のり	大さじ1/2
水	50ml
オリーブ油	小さじ1
練りからし	お好みで

このレシピのポイント

小麦粉をお餅で代用し、レンジとオーブントースターだけで作れる簡単時短のレシピです。お正月に余ったお餅の使い道にも！

衣がお餅なので、カリカリでもちもちな食感に。是非、お試しください♪

食べる直前にオーブントースターで焼くことをお勧めします！！

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.9g カロリー 169kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	11.9g	カルシウム	19g
脂質	4.0g	ビタミンD	0.9μg
炭水化物	21.1g	食物繊維	0.4mg

【作り方】

- ①竹輪を縦半分に切り、4等分に切る。
(筒状のままだと中に火が通りにくいため)
- ②餅を1センチ角のサイコロ状に切る。
- ③耐熱容器に②と水半量(25ml)を入れ、ラップをかけずにレンジで1分温める(500W)。
取り出してお箸で混ぜ、残りの水を加えて再度レンジで30秒温め(500W)、のり状になるまでよく混ぜる。
- ④③に青のりを加え、均等になるまで混ぜたら①の竹輪全体に絡める。
- ⑤オリーブ油を引いたアルミホイルに④を並べてオーブントースターで表裏5分ずつ焼いたらお皿に盛りつけて完成。



きよもり作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



上新粉を使って発酵いらずでモチッと食感!

簡単！上新粉ピザ

【材料】 2人前 (直径15cm1枚)



調理時間 20分 食塩相当量 1.2g カロリー 445kcal

A	上新粉	1カップ (130g)
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ(0.6g)
	卵	1個(50g)
	水	1カップ (200ml)
	オリーブオイル	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	白ねぎ	20g
	ベーコン	40g
	カーネルコーン	10g
ピザ用チーズ	10g	
乾燥パセリ	少々	

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	11.2g	食物繊維	0.9g
脂質	18.4g	ビタミンB ₁	0.18mg
炭水化物	55.5g	ビタミンB ₂	0.18mg

【作り方】

- 卵は割りほぐす。
白ねぎは2mm幅の斜め切りにし、電子レンジで600wで1分ほど加熱する(ラップはかけない)。
ベーコンは5mm幅に切る。
- ボウルにAの粉類を合わせ、割りほぐした卵と水を加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルをひき、弱火にして②の生地を広げる。焼き色がついたらひっくり返し、反対側も焼き色がつくまで焼く。
- ③にケチャップを塗り、①の白ねぎとベーコン、カーネルコーン、ピザ用チーズをのせ、グリルまたは200℃のオーブンでベーコンに火が通るまで(5分)加熱する。
- 焼きあがったら盛り付け、乾燥パセリを散らして完成。

このレシピのポイント

家で作ることが難しいイメージのあるピザ。しかし、上新粉とベーキングパウダーを使うことで発酵させずに手軽に、その上、短時間に作ることができます。

最初にフライパンで焼くことでカリッと、また、上新粉を使うことで、小麦粉よりも少しもちっとした食感に仕上がります！

冬が旬の白ねぎには、硫化アリルが含まれ、ベーコンの原料である豚肉に含まれるビタミンB₁と結合して、疲労回復の効果を高めるといわれています。

S.H作





大阪の伝統を一工夫！

じゃがいものたこ焼き

【材料】 2人前(24個)

たこ(ゆで)	30g
じゃがいも	300g
めんつゆ(三倍濃縮)	30g
水	150g
青ネギ	40g
サラダ油	適量(15g)

マヨネーズ	15g	} お好みで
お好みソース	10g	
青のり	5g	
かつおぶし	5g	

このレシピのポイント

卵、乳、小麦を使わず、簡単にお家でたこ焼きを楽しめます。

小麦粉を使うよりもヘルシーで、あまりお腹にずっしりとこないのに、見た目・味・食感もほぼたこ焼きのままです。また、めんつゆのみでも美味しく食べられるため、ダイエット中の方にもおすすめです！

※栄養価はマヨネーズなどが含まれています。めんつゆのみであれば、食塩相当量1.8g、219kcalです。

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 2.4g カロリー 290kcal

栄養価(1人分12個あたり)

たんぱく質	9.93g	鉄分	2.55mg
脂質	13.6g	カルシウム	38.7mg
炭水化物	33.1g	ビタミンC	100mg

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいてざく切りにし、みじん切りより少し小さくなる程度にフードプロセッサーにかける。
- ②ネギは小口切りにし、たこは適当な大きさに切る。
- ③ボールにじゃがいもとネギ、水とめんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④たこ焼き器を中火で熱して油をひき③を流し込む。
- ⑤たこを一つずつ入れ、中火～強火で15分ほど焼く。
※通常のたこ焼きよりも火が通るまで時間がかかるため少し焦げやすいです
- ⑥片面が焼けたら、中の生地がやわらかく、火が通らないうちにひっくり返し、全体に焼き目をつける。
- ⑦お皿に盛りつけて、お好みでマヨネーズ、ソース、青のり、かつおぶしをかけて完成！

るん作





鍋料理によく使うお野菜で☆

旬の甘辛挽肉ライス

【材料】 2人前

- 濃口しょうゆ 小さじ1(6g)
- 昆布茶 3g
- しょうが(チューブ) 1cm(2g)
- A さとう 小さじ4(12g)
- ごま油(最後の香りづけ) 小さじ1/2(2g)
- みそ(一般的なもの) 小さじ2(12g)
- ごま油(炒め用) 小さじ2(8g)
- 鶏胸ひき肉 200g
- 白菜 300g
- 鶏卵 1個(50g)
- 唐辛子(輪切り・糸切り等お好みで)少々

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 3.9g カロリー 482kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	35.2g	亜鉛	2.9g
脂質	18.5g	ビタミンC	32mg
炭水化物	80.0g	鉄	2.3mg

【作り方】

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②白菜は0.5cm幅に切り、鶏卵は卵黄(トッピング)と卵白に分けておく。
- ③フライパンにごま油をひいて弱めの中火で熱したら鶏胸ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- ④③に白菜を加え、色が透き通るまで炒めたら、Aを加えて全体に馴染ませる。
- ⑤全体に味が絡んだら、ごま油を回し入れ香りを出してから火を止める。
- ⑥ご飯をお皿に盛り付け、⑤のをせたら中央に卵黄をトッピングし、唐辛子をのせて完成。

このレシピのポイント

寒い時期にお鍋でよく使う旬の白菜を、炒め料理に！
 鶏胸のひき肉を使うことで、高たんぱく・低脂質なごはんものレシピに仕上げました。たんぱく質の豊富な食事を摂ると、食後に身体が温まりやすいと言われています。しっかりと摂って免疫力アップ☆

たまちゃん作





寒い冬にあったまろう

シナモン香るほっこりおしるこ

【材料】 2人前

- *シナモンおしるこ
ゆであずき(砂糖含む) 1缶(200g)
水 170ml
シナモンパウダー 小さじ1/2
- *白玉
白玉粉 20g
水 20ml
- *塩キャラメルくるみ
くるみ 20g
無塩バター 4g
上白糖 10g
塩 少々(0.5g)
水 3g
- *トッピング
ドライいちじく 2個(32g)
ドライあんず 2個(16g)
シナモンパウダー 適量

このレシピのポイント

あたたかくてとろみのあるおしるこは、身体を温めてくれます。小豆は食物繊維やたんぱく質、ビタミンB群、鉄、ポリフェノールなど様々な栄養素を含んでいます。またシナモンには、血行を促進する作用があるといわれています。

定番のおしるこにシナモンやドライフルーツ・ナッツをいれて、心も体もほっこり温まるおしるこです。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.5g カロリー 429kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	7.8g	食物繊維	13.4g
脂質	9.8g	カリウム	914mg
炭水化物	81.4g	鉄	4.3mg

【作り方】

【塩キャラメルくるみを作る】

- ①フライパンにバターを入れて中火にかけ、溶けたら上白糖・塩・水を入れて混ぜ続ける。
- ②キャラメル色がついたらくるみを加えて絡めて火を止め、フライパンからクッキングシートの上に移して冷ます。

【白玉を作る】

- ①ボウルに白玉粉と水15mlを入れてよくこねる。残りの水も少しずつ入れ耳たぶほどの柔らかさにして6等分する。
- ②別のボウルに冷水を準備し、鍋で多めの湯を沸かす。沸騰したら、平らに丸めた白玉を入れる。浮かんてから1分程経ったら引き上げ、冷水の入ったボウルに入れる。

【シナモンおしるこを作る】

小鍋にゆであずきと水を入れて中火にかけ、木べらで混ぜる。ひと煮立ちしたら火を止め、シナモンパウダーを加えてよく混ぜる。

【盛り付け】

器に盛ったシナモンおしるこに、白玉・半分に割ったドライいちじく・ドライあんず・塩キャラメルくるみを乗せ、仕上げにシナモンパウダーをかけて完成！

らてお作





包丁要らず！トロッとあったか

豚ばらの味噌みぞれあん

【材料】 2人前

豚バラ肉	150g
白菜	100g
大根	150g
米みそ(だし入り)	大さじ1(18g)
料理酒	大さじ1(15g)
本みりん	大さじ1(18g)
濃口しょうゆ	大さじ1/2(9g)
顆粒和風だし(食塩添加)	小さじ1/2(1.5g)
水	50ml
片栗粉	大さじ1/2(4.5g)
水	20ml

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.5g カロリー 374kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	13.6g	食物繊維	2.0g
脂質	27.2g	ビタミンB1	0.41mg
炭水化物	11.3g	ナイアシン	4.3mg

【作り方】

- ①大根はよく洗い、すりおろす。白菜も洗って食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②すりおろした大根に、Aをすべて加え混ぜ合わせておく。
- ③中火で熱したフライパンに豚ばら肉と白菜を入れ、肉に火が通るまで炒める。
- ④③に②を加えてひと煮立ちさせ、弱火で3分程煮込む。
- ⑤☆を合わせて④に混ぜ入れ、全体にとろみがつけば火を止めて完成。

このレシピのポイント

醤油ベースになりがちな「みぞれ」ですが味噌とも相性が良いです。とろみをつけることで最後まで冷めにくく体が温まります。

味噌の一部を豆板醤などに変えて、辛さをプラスするのもおすすめです。

りかっし〜作





おいしく冬を乗り越えよう

ほんのり甘～い 具沢山粕汁

【材料】 4人前

豚バラ肉	60g
大根	80g
にんじん	30g
糸こんにゃく	30g
水	700ml
顆粒だし(食塩含有)	2g
紅鮭の切り身	100g(1切れ)
酒粕	50g
白味噌	大さじ1
みりん	大さじ1

🕒 調理時間 **30分** 食塩相当量 0.8g カロリー 155kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	10.3g	食物繊維	4.5g
炭水化物	7.8g	脂質	7.6g
ビタミンB群	1.7mg	ビタミンD	38μg

【作り方】

- ①豚バラ肉、鮭の切り身、糸こんにゃくは4cm幅に切り、大根、にんじんは幅3～4mmのいちよう切りにする。
- ②糸こんにゃくと鮭には、熱湯をかけて臭みをとる。
- ③☆を鍋に入れ中火で加熱し灰汁をとる。
- ④③が沸騰したら、ボールにお玉3杯分の汁を入れ酒粕を溶かす。
- ⑤④の鍋を弱火にして鮭を入れ、野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮込む。
- ⑥⑤に③の酒粕と★を入れ、混ぜ合わせたら完成。

このレシピのポイント

酒粕に多く含まれるビタミンB群(B₁・B₂・B₆)は、糖質・脂質・たんぱく質からエネルギーを作るために、欠かせない補酵素です。根菜類や酒粕にはお腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。

冬場はお鍋やおでんなどを食べる機会がたくさんありますが、酒粕ならではの魅力もありますので、いかがでしょうか？

身体をほっこり温める粕汁を食べて、おいしく冬を乗り越えましょう。



うえにやり作

制作：大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科



オイスターソースのコクと生姜の辛味がよくあう！

生姜でぼかぼか中華風おこわ

【材料】 4人前

もち米	3合
鶏もも肉(皮なし)	300g
しょうが	20g(1かけ)
みつば	5g(適量)
薄口しょうゆ	大さじ1.5
オイスターソース	大さじ1.5
酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1

このレシピのポイント

身体を温める効果がある成分「ショウガオール」が入ったしょうがを使った、おもてなしにもぴったりな一品。

ゴロゴロと入った鶏肉と、しょうが、ごま油の風味がたまりません！

🕒 調理時間 **15分** 食塩相当量 2.1g カロリー 545kcal
※炊飯時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	22.0g	食物繊維	0.7g
脂質	15.3g	ビタミンB ₁	0.01mg
炭水化物	89.0g	ビタミンC	2.3mg


【作り方】

- ①もち米をは洗って水気を切っておく。
- ②鶏もも肉は2cm角に切る。しょうがは皮をむき、半分量を細切りにし、残りを針しょうがにする。みつばは2cm程度に切る。
- ③フライパンを中火にかけ、ごま油をひき、鶏肉の表面の色が変わる程度まで軽く炒める。
- ④炊飯器にもち米、③の鶏肉、細切りにしたしょうが、薄口しょうゆ、オイスターソース、酒、鶏ガラスープの素を入れ、炊飯器の規定の量まで水を入れ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら器に盛り、針しょうがとみつばをのせて完成。

うめまみ作



制作：大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科



寒い冬にホットカクテルでやすらぎを

～冬の癒し～グリューワインティー

【材料】 2人前

赤ワイン	200ml
カルダモン	3個
シナモンスティック	2本
★ ローリエ	1枚
八角	1個
りんご 皮つき	中1/4個(80g)
オレンジ 皮つき	中1個(250g)
クローブ	6個
はちみつ	小さじ2(15g)
紅茶(リーフ)	ティースプーン2杯
orティーバッグ	2パック
お湯	300ml

このレシピのポイント

グリューワインとはスパイスやフルーツの香りと甘さが加わったドイツのホットワインです。

発酵食品の赤ワインや紅茶(各種ポリフェノール)、香辛料(シナモン・クローブなど)、北方産のりんごは血液の巡りを良くし、末端まで体温を高めてくれる効果があります。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.0g カロリー 144kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	1.1 g	食物繊維	1.9 g
炭水化物	19.7 g	ビタミンB ₁	0.05 mg
脂質	0.2 g	ビタミンC	26 mg

【作り方】

- ①鍋に赤ワイン(オススメ:メルロー、ピノワール)を入れる。
- ②カルダモンを少しつぶし、★のスパイスと一緒に①に入れる。
- ③オレンジは半分を7～8mmの輪切りにし、そのうちの一枚にクローブをさす。残り半分は絞ってジュースにする。りんごも同じ幅のイチヨウ切りする。
- ④③とはちみつを②の鍋に入れて、弱火のままで沸騰させる。
- ⑤お湯にリーフまたはティーバッグを入れ紅茶を作る。(オススメ:アッサム、ダーズリン)
- ⑥⑤を④にいれ、沸騰させないよう弱火で15分程度温める。
- ⑦大きめのカップに、オレンジ・りんご・シナモンスティックを鍋から取り出して入れ⑥を茶こしで注いで完成。

天瑠作





生姜ドレッシングで体もポカポカ温まる

電子レンジで簡単冬の蒸し野菜

【材料】 2人前

小松菜	230g
かぼちゃ	420g
れんこん	200g
にんじん	100g
大根	150g
すりおろししょうが	20g
薄口しょうゆ	小さじ2
穀物酢	小さじ4
さとう	小さじ4
ごま油	大さじ2

A

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 1.6g カロリー 403kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	8.8g	食物繊維	13.0g
脂質	15.8g	カロテン	6200 μg
炭水化物	60g	ビタミンC	135.0mg

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき薄切りにする。かぼちゃは皮つきのまま薄切りに、にんじんと大根は厚さ1cmの半月切りに、小松菜は長さ5cm程度にカットする。
- ②①の野菜を耐熱容器に入れ、野菜が浸る程度に水を加え、ラップをふんわりかけて火が通るまで電子レンジで加熱する。
- ③Aを全て加えてよくかき混ぜる。
- ④②の野菜を器に盛付け③をかければ完成。
温かいうちに召し上がれ！！

このレシピのポイント

冬が旬のものや暖色系のものや土の下で育った野菜を食べると体が温まります。例えば、れんこんやにんじん、かぼちゃ、大根、小松菜はその中に含まれます。

またドレッシングに入っている生姜には血行を促進する作用があり、体も心も温めてくれるので冬にぴったりなサラダのレシピとなっています。

木谷作





カラフルで春らしく！

春の3色サンドイッチ

【材料】 2人前

サンドイッチ用食パン	8枚(143g)
有塩バター	10g
ロースハム(薄切り)	50g
卵	100g(M2個)
アボカド	190g(中1個)
粉チーズ	小さじ1
塩	0.6g(一つまみ程度)
マヨネーズ	大さじ1/2
黒こしょう	適量

このレシピのポイント

断面がカラフルで、ひな祭りやおうちカフェにおすすめです。

定番の卵ハムサンドに粉チーズやアボカドを加えることで、いつもとは違う味を楽しんでいただけます。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.9g カロリー 470kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	16.7g	食物繊維	5.0g
脂質	29.2g	鉄分	1.7mg
炭水化物	36.6g	ビタミンC	22mg

【作り方】

- ①ゆで卵を作る。鍋の水が沸騰したら卵を入れて7分加熱する。加熱が終わったらすぐに冷水にとり、水の中で殻をむく。
- ②食パンにバターを塗っておく。バターが硬くて塗りにくい場合は電子レンジで10秒(500W)加熱して軟らかくする。
- ③ハムは半分に折り、輪になった方を手前にし、1cm間隔に縦に切り込みを入れる。
- ④ゆで卵はボウルに入れてフォークの背でつぶす。ある程度つぶれたら、粉チーズと塩を入れて混ぜる。
- ⑤別の容器に皮と種を取り除いたアボカドを入れ、スプーンでつぶす。マヨネーズと黒こしょうを入れてよくかき混ぜる。
- ⑥②のパン→⑤のアボカド→パン→④のゆで卵→パンの順に重ね、縦半分に切る。
- ⑦残ったパンも縦半分に切る。
- ⑧⑥のパンに③のハムの切り込みを入れた部分(輪)が見えるようにのせ、その上に⑦のパンを重ねる。
- ⑨ラップで包んでなじませる。 あんこ作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科





おうちパーティーにおすすめ

生ハム寿司

【材料】 2人前

生ハム切り落とし	4枚(44g)
アスパラガス	1/2本(18g)
たけのこ水煮	25g
大葉	4枚
カマンベールチーズ (ベビーチーズ)	12g
卵	1個(58g)
サラダ油(卵焼き用)	小さじ1
めんつゆ(ストレート)	大きじ1
ご飯	0.5合(140g)
米酢	12.5ml
砂糖	3g
塩	1.3g

このレシピのポイント

春野菜のアスパラガスやたけのこを海苔代わりに生ハムで巻いて華やかなお寿司に！

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は代謝UPが期待できます。また、たけのこの栄養素は食物繊維だけでなく、意外と「たんぱく質」も多く含まれています。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.6g カロリー 246kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.9g	食物繊維	1.3g
脂質	10.4g	カリウム	381mg
炭水化物	26.9g	ビタミンC	5.0mg

【作り方】

【具の準備】

- ①卵は巻きやすいように薄い卵焼きにする。
- ②アスパラガスは根元を切り落とし、根元側の皮をピーラーで3~5cmほど薄くむき取る。
少なめの沸騰した湯で1分半茹でる。
- ③たけのこの水煮は細切りにし、フライパンでめんつゆと合わせて炒める。

【すし飯を作る】

- ④米酢、砂糖、塩を合わせる。
- ⑤ご飯が温かいうちに④と合わせ、冷ましておく。
- ⑥生ハムにご飯を薄くのせ、その上に好きな具材をのせて巻く。
- ⑦⑥を食べやすい幅に切り、お皿に盛りつければ出来上がり。

たーたん作





アクセントはいちごジャム！？

抹茶といちごの菱餅風ケーキ

【材料】 21cm×21cm
天板1枚分

薄力粉	52g
抹茶パウダー	8g
卵	3個(145g)
砂糖	70g
牛乳	20g
生クリーム	200cc
いちごジャム	140g

このレシピのポイント

抹茶のスポンジケーキといちごジャムを使って菱餅に見立てました。春を感じるお手軽に作れるケーキです。

抹茶の苦味といちごジャムの酸味が合わさり、さっぱりとしたスイーツに仕上がっています。

🕒 調理時間 **40分** 食塩相当量 0.2g カロリー 261.9 kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.0g	カルシウム	39.3mg
脂質	13.4g	炭水化物	29.7g
リン	83.7mg	ビタミンA	118.3μg

【作り方】

【下準備】オーブンを180℃に予熱しておく。

- ①ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで少し白っぽくなるまで混ぜる。
- ②①を約40℃の湯煎にかけ人肌まで温める。温まったら湯煎から外し砂糖を加える。
- ③ハンドミキサーで生地をすくって落とすとき、生地がリボン状になるくらいまで高速で混ぜ、リボン状に落ちたらハンドミキサーを低速で回して生地のキメを整える。
- ④③に薄力粉と抹茶を粉ふるいにかけてながら加え、ゴムベラでツヤがでるまでしっかり混ぜる。
- ⑤牛乳を人肌に温め、④に加えてさっくり混ぜる。
- ⑥クッキングシートを敷いた天板に⑤の生地を流し入れる。2～3cmの高さから、3回ほど天板を台に落として空気を抜き、180℃のオーブンで12分焼く。
- ⑦焼き上がった生地を冷まし、3等分にカットする。泡立てた生クリームにいちごジャムを加えたものを⑥の生地に乗せて、挟む。
- ⑧お好みの大きさに切って盛り付ければ出来上がり。

ポン酢作





大阪市
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



春野菜を食べよう！

ミモザスパサラダ

【材料】 2人前

スパゲティ(乾)	60g(1.4mmがおすすめ)
キャベツ	60g
玉ねぎ	50g
カブ	60g
スナップエンドウ	20g(4房)
卵	50g(Mサイズ1個)
ホールトマト缶	300g
ごま油	大さじ2

練ごま(白)	大さじ2
みりん風調味料	大さじ2
貝柱だし(顆粒)	小さじ2
低脂肪牛乳	100ml
薄口しょうゆ	大さじ2
粗挽き黒こしょう	適量
塩	0.6g(一つまみ程度)

このレシピのポイント

ゆで卵で春の花であるミモザを表しました。イベントごとが多いこの季節にぴったりなおしく華やかな春レシピです。

定番のマヨネーズではなく、ソースにトマトと牛乳を使うことでビタミンとカルシウムも上手にとれます。春野菜を味わい、お料理から春の訪れを感じましょう。

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 4.3g カロリー 488kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	15.5g	食物繊維	6.8g
脂質	26.2g	鉄分	2.9mg
炭水化物	52.3g	ビタミンC	39mg

【作り方】

- ①【ソース作り】鍋にごま油を熱し、ホールトマト缶を入れつぶしながら中火で炒める。
- ②①にAを入れ、なめらかななるまで弱火で加熱しボールに移して冷ましておく。
- ③【パスタ作り】キャベツ、玉ねぎ、カブは千切りに、スナップエンドウは筋をとっておく。
- ④キャベツと玉ねぎは塩を振ってザルに入れ軽く揉んでおく。
- ⑤鍋に水を入れて沸騰したら卵を入れて15分程加熱、同時に同じ鍋に2つに折ったスパゲティを入れて表示時間通りに茹でる。(※塩は入れない)
- ⑥卵の茹で時間が残り3分ほどになったら、⑤に筋をとったスナップエンドウを入れる。
- ⑦⑥のスナップエンドウは茹で上がったら冷まし、2つに分けておく。
- ⑧ゆで卵は白身と黄身に分け、はじめに白身をザルに入れてスプーンで押し付けるようにして裏ごしする。続いて黄身も同様に裏ごしして、各々別の皿にとっておく。
- ⑨④にカブと茹で上がったスパゲティを加え、野菜と均一になるように混ぜる。
- ⑩少し深めの皿にソースを入れ⑨を盛り付け⑧の卵と⑦のスナップエンドウを彩りよくのせ粗挽き黒こしょうをかけて出来上がり。

mogunikon作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科





大福もちをワンタンの皮で代用！

生ハツ橋風味のホットいちご大福

【材料】 2人前

ワンタンの皮	10g(4枚)
いちご	16g(2個)
あんこ(つぶしあん甘味付)	40g
きな粉	大さじ2
シナモン	大さじ1/2

このレシピのポイント

ワンタンの皮に実(あんこ・いちご)を包み、ササッと茹でると温かくて甘味の増したいちごに！

きな粉にシナモンを混ぜて“京都名物の生ハツ橋”風味にしました。

是非、お試しください♪

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0g カロリー 81kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	2.9g	カルシウム	12g
脂質	1.1g	ビタミンC	5g
炭水化物	15.5g	食物繊維	1.9mg

【作り方】

- ①いちごはヘタを取り除き、水気を切り縦半分に切る。
- ②ラップの上にワンタンの皮を置き、その上に切り目を上にしたいちご、あんこの順にのせたら、ラップの端を巾着のようにねじって包む。
- ③沸騰したお湯に、ラップを外した②を入れて30秒ほど茹でる。ワンタンが透き通るくらいになったら取り出し水気を切っておく。
- ④きな粉とシナモンをバットに入れて混ぜ合わせ、③にまぶして完成。

きよもり作





甘酒を使って砂糖いらずの簡単スイーツ

甘酒のいちごババロア

【材料】 2人前

A	いちご	4個(約100g)
	レモン汁	大さじ1
	甘酒(米麴)	120ml
	粉ゼラチン★	5g
B	牛乳	150ml
	甘酒(米麴)	80ml
	粉ゼラチン★	5g

★粉ゼラチンは、ふやかさなくてよいものを使用しています

このレシピのポイント

甘酒(米麴)はビタミンB₂やB₆などのビタミンB群を多く含み、たんぱく質や脂質などのエネルギー代謝に関わっています。

ビタミンB群は水溶性で、果物などは水で洗うときに幾分水に溶けでてしましますが、甘酒なら効率よく摂取できます。

このレシピでは2層にしてかわいらしく、また、甘さと甘酸っぱさの対比が楽しめるようにしていますが、すべての材料を一度に加熱して、一層にしてもおいしくいただけます！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.3g カロリー 167kcal

※冷やし固める時間を除く

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.0g	食物繊維	1.1g
脂質	3.0g	ビタミンB ₂	0.15mg
炭水化物	26.8g	ビタミンB ₆	0.07mg

【作り方】

【A:いちごゼリー】

- いちごは洗ってへたを落とす。1つはトッピング用においておく。
- 鍋にいちごを入れ、フォークで軽くつぶしてから、レモン汁、甘酒を加える。
- ゴムベラでかき混ぜながら中火で50～60℃になるまで2～3分加熱し、火を止める。
- ③に粉ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- グラス(250ml)を2つ用意し、③をグラスの半分以下の量になるように注ぐ。これを2つ作り、冷蔵庫で冷やし固める。

【B:ババロア】

- 鍋に牛乳と甘酒を入れ中火にかけ、③④と同様にする。
- 少し固まった⑤の上に粗熱をとった⑥を注ぎ、もう一度冷蔵庫で冷やし固める。
- トッピング用のいちごを断面が見えるように切り、⑦の上に飾れば出来上がり。

S.H作





小さなパーティーメニュー!

桃のゼリータルト

[材料] 3人前(9個)

- 白桃(缶詰) 90g(1缶)
- タルト生地(市販) 72g(9個)
- 桃風味のミネラルウォーター 250ml
- 粉ゼラチン★ 5g(1袋)
- プレーンヨーグルト 150g
- 生クリーム 50ml
- 砂糖 15g
- カシューナッツ 40g
- ミント 9枚

★粉ゼラチンは、ふやかさなくてもよいものを使用しています

このレシピのポイント

春は出会いと別れの季節。おうちパーティーでも使いやすい、かわいいレシピを! と思い、このタルトを考えました。

ヨーグルトを使用しているため、カロリーが抑えられ、カルシウムが摂れるタルトとなっています。カルシウムはビタミンCと共に摂ると、吸収率が上がると言われています。すっきりとした味わいで、少し早い春の気分を味わっていただけたらと思います!

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.4g カロリー 392kcal

※ヨーグルトの水切り時間とゼリーを固める時間は除いています。

栄養価 (1人分: 3個あたり)

たんぱく質	8.38g	鉄分	0.67mg
脂質	22.2g	カルシウム	76.3mg
炭水化物	41.1g	ビタミンC	34mg

[作り方]

- ①ボウルの上にざるを乗せ、その上にキッチンペーパーを敷く。ヨーグルトをすべて入れて、3時間程度水切りする。
※急ぐ場合は、ギリシャヨーグルトで代用してください
- ②桃風味のミネラルウォーターを鍋に入れて沸騰させ、粉ゼラチンを入れ、適当な容器に入れて冷蔵庫で2時間程度冷やす。
- ③生クリームに砂糖を加え、角が立つくらいまで泡立てる。
- ④③に水切りしたヨーグルトと、食感が残る程度まで麺棒でつぶしたカシューナッツを加えて混ぜる。
- ⑤②のゼリーをフォークで潰し、クラッシュゼリーを作る。
- ⑥白桃を1~2mm程度に薄く切る。
- ⑦④のクリームをタルト生地いっぱいに入れる。
- ⑧⑦の上に⑤のゼリーを山型に乗せる。
- ⑨⑥の白桃を写真のように盛り付ける。
- ⑩ミントの上に乘せて完成!

るん作



生活科学部「食品栄養科学科」 & 大学院「食・健康科学講座」
学生考案オリジナルレシピカード展開プロジェクト
2020.4-2021.3

2021年4月23日 初版第1刷発行

監修 大阪市立大学大学院 生活科学研究科 安井 洋子
発行者 公立大学法人大阪 法人企画部 広報課 (大阪市立大学担当)
〒558-8585 大阪市住吉区杉本 3-3-138 大阪市立大学
TEL 06 (6605) 3411 FAX 06 (6605) 3572

©2021 by 大阪市立大学

Printed in Japan



この教材はクリエイティブ・コモンズ表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際ライセンスの下に提供されています。 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>