



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

2021.4 - 2022.3

生活科学部 食品栄養科学科 /

大学院 生活健康研究科 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

2021年4月・5月配布
初夏を食べよう！
トマト堪能レシピ



- ◇番茄鶏蛋煎餅
-ファンチェジーダンジェンビン-
- ◇ミニトマトのテリーヌ
- ◇しそのカプレーゼ

2021年6月配布
夏野菜で夏バテ対策



- ◇ゴロゴロキーマカレー
- ◇夏野菜と豚の南蛮風
- ◇夏野菜と納豆のネバネバサラダ

2021年7月配布
夏こそ食べたい旨辛レシピ



- ◇豚肉とレタスのピリ辛巻き
- ◇撫順麻辣拌
～ブジュンマーラーバン～
- ◇アジの担々つけ麺
- ◇夏野菜と豚肉のあんかけ丼

2021年8月配布
暑さを乗り切るスタミナレシピ



- ◇豚肉のマリネ
- ◇盛岡冷麺風
- ◇みょうがでさっぱり冷しゃぶ

2021年9月配布
簡単！電子レンジレシピ



- ◇双色芋泥奶茶
(2色芋ミルクティー)
- ◇香味野菜たっぷり豚丼
- ◇かぼちゃのカップケーキ
- ◇さっぱりポッサム

2021年10月配布
秋のスイーツ



- ◇秋のフルーツのレアチーズパフェ
- ◇甘栗のクッキー
- ◇柿のタルト

2021年11月配布
食欲の秋に嬉しい
糖質オフレシピ



- ◇エリンギDE秋満喫パスタ
- ◇豆腐で炊き込みご飯風
- ◇枝豆ベーグル
- ◇さつまいものアイス
- ◇糖質オフ！
おからのチョコレートスコーン

2021年12月配布
魚を使ったレシピ



- ◇鮭のちゃんちゃん焼き
- ◇たらと蓮根のつみれ汁
- ◇鯖の混ぜご飯
- ◇鯛と白ねぎのミニキッシュ

2022年1月配布
いちごレシピ



- ◇苺で甘酸っぱ生春巻き
- ◇ローストビーフの
ストロベリーソース
- ◇いちご甘酒チーズティー
- ◇丸ごといちごのお団子
- ◇いちごのおとうふムース
- ◇いちご焼売

2022年2月配布
少ない調理器具で忙しい毎日を
楽にするお手軽レシピ



- ◇コクうま豆乳茶碗蒸し
- ◇豚肉と野菜の酒蒸し
- ◇炊飯器で簡単トマト煮込み
- ◇鮭ときのこのお豆腐ドリア
- ◇カニカマナゲット風
- ◇三色ナムル

2022年3月配布
体が喜ぶ！エネルギーみなぎる
がっつりヘルシーレシピ



- ◇くるみダレの棒々鶏風鯛サラダ
- ◇挽き肉となすのピリ辛
ヘルシー豆腐ライス
- ◇豆腐のドライカレー
- ◇春を感じるヘルシー三色丼



多忙な朝に中国伝統の朝食はいかが？

番茄雞蛋煎餅-ファンチェジーダンジェンビン-

[材料] 2人前 ※直径約20cm3枚分

- トマト 200g(中1個)
- 玉ねぎ 100g(中1/2個)
- 青ねぎ 20g(7本)
- 卵 120g(2個)
- 中力粉 100g(1カップ)
(なければ薄力粉と強力粉を1:1でも可)

- 塩 2.5g(小さじ1/2弱)
- 白こしょう 0.3g(5振り)

- サラダ油 10g(大さじ1弱)
(生地3枚分の油)

このレシピのポイント

「雞蛋煎餅」は中国の伝統的な朝食の一種で、「番茄雞蛋煎餅」は人気アレンジレシピの1つです。日本の“お好み焼き”をイメージしていただければ、作り方も簡単です。

今回使用するトマトは調理用トマトで、生食用より栄養成分が優れ、リコピンもより多く含まれています。旨み成分のグルタミン酸やアスパラギン酸が豊富で、加熱によりさらに旨みが強くなる特徴があります。

調理時間 **20分** 食塩相当量 1.5g カロリー 339kcal

栄養価 (1人分あたり)			
たんぱく質	13.3g	食物繊維	3.5g
炭水化物	47.6g	ビタミンB ₁	0.16mg
脂質	12.1g	ビタミンC	21.5mg

[作り方]

- ①トマトと玉ねぎは皮とへたを取り、0.5cm幅の角切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ②大きめのボウルに卵を割り入れ、箸で白身を切るようにほぐす。
- ③②に①の野菜、中力粉、塩、白こしょうを入れて混ぜる。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、1/3の量の③をお玉を使って流し込み、直径20cm程に広げる。
- ⑤片面を弱火でじっくりと焼き、焼き目が付いたらひっくり返し、もう片面も同様に焼く。
- ⑥残りの生地も1/3ずつ、④⑤と同様に焼く。焼き上がった煎餅を4等分に切り、皿に盛りつける。

★お好みの野菜などを入れてアレンジしてみましょ！

天ちゃん作





大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



彩り豊かな一品！

ミニトマトのテリーヌ

【材料】 2人前

ミニトマト(赤)	75g(5個)
ミニトマト(黄)	75g(5個)
ブロッコリー	15g
アスパラガス	50g(2本)
玉ねぎ	40g
ささみ	30g

塩	5g
こしょう	適量
料理酒	7.5ml(大さじ1/2)
オリーブ油	4g(小さじ1)
水	200ml
コンソメ(顆粒)	4g
粉ゼラチン	5g

★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

そろそろ紫外線も気になってくる季節。紫外線を浴びることで皮膚に発生する活性酸素を消去してくれると言われているリコピンを、より効果的に摂取しようと考えました！

リコピンは脂溶性のため、オリーブ油と一緒に摂取すると吸収率が上がると言われています。また、不足しがちな野菜を一つの料理で摂れる一品となっています。

調理時間 20分 食塩相当量 3.4g カロリー 181kcal

※冷やし固める時間は除く

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.5g	ビタミンA	47μg
脂質	2.7g	カルシウム	22mg
炭水化物	8.3g	ビタミンC	33mg

【作り方】

- ①ミニトマト(赤・黄)は半分に切り、オリーブ油、塩少々、こしょう少々を入れてあえる。(塩は5gのうちの少々です)
- ②下ごしらえしたアスパラガスとブロッコリーを2cm幅に切り耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600Wで40秒)にかける。
- ③薄切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600Wで30秒)にかける。
- ④ささみの筋をとり、耐熱容器に料理酒、残りの塩、こしょう少々を入れ、ラップをして電子レンジ(600Wで1分30秒程度)にかける。冷めたら一口大に切る。
- ⑤容器(300ml)内側の側面に、ミニトマトの断面が外に見えるように貼り付け、アスパラガス、ブロッコリーを容器の底に並べ、玉ねぎ、ささみをその上に詰め込む。
- ⑥沸騰させたお湯にコンソメを入れ、混ざったら粉ゼラチンを入れる。
- ⑦⑤に⑥を流し込み、冷蔵庫で冷やし固めお皿に盛りつけて完成！

るん作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



甘いミニトマトとモッツアレラチーズの相性抜群！

しそのカプレーゼ

【材料】 2人前

ミニトマト	200g(12個)
フレッシュモッツアレラチーズ	90g
しそ	3g(4枚)
オリーブ油	18g(大さじ1)
塩	6g(小さじ1)

このレシピのポイント

バジルの代わりに同じシソ科のしそを使ったレシピです。しそを刻んで少し漬け込むことでしその風味をより一層味わっていただけます。

また、しそに含まれるβカロテンには皮膚や粘膜の細胞を健やかに保つ作用があります。

🕒 調理時間 **15分** 食塩相当量 3.1g カロリー 231kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.5g	食物繊維	1.5g
脂質	18.1g	カルシウム	165mg
炭水化物	9.2g	ビタミンC	32mg

【作り方】

- ①みじん切りにしたしそ、オリーブ油、塩をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ②フレッシュモッツアレラチーズは水気を切って一口大に切り、ミニトマトはへたを取って半分に切る。
※一口タイプのフレッシュモッツアレラチーズを使う場合は切らなくてOK
- ③①に②を入れて混ぜ合わせ、10分ほど冷蔵庫で冷やし、盛りつけて出来上がり。

木谷作





大阪市
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



野菜たっぷり！

ゴロゴロキーマカレー

【材料】 2人前

合挽き肉(牛:豚 5:5)	80g
玉ねぎ	1/2玉(75g)
生姜(すりおろしチューブ)	1g
ピーマン	1個(35g)
なす	1/2個(60g)
ズッキーニ	1/3個(40g)
トマト缶(カット)	100g
カレールウ	30g
サラダ油	大さじ1

このレシピのポイント

暑くなるにつれて冷たい食べ物を摂取してしまいがちになるこの季節こそ、温かい食べ物でおなかの調子を整えましょう。

また食欲が落ちてしまうときには、野菜の色合いや生姜の香味で食欲増進が期待できます。

🕒 調理時間 **40分** 食塩相当量 1.7g カロリー 343kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	13.1g	食物繊維	4.1g
脂質	24.5g	カリウム	599mg
炭水化物	16.9g	ビタミンA	44μg

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、ピーマン、なす、ズッキーニは1cmの角切りにする。
- ②温めた鍋に油をひき、中火で生姜と玉ねぎをさっと炒める。
- ③②にピーマン、なす、ズッキーニを加え、焼き色がつくまで中火で炒める。
- ④野菜を鍋の端に寄せ、空いたスペースに合挽き肉を入れ、全体の色が変わるまで中火で炒める。
- ⑤④にトマト缶、水50mlを加え中火で10分煮込む。
- ⑥カレールウを溶かし入れて完成！

たーたん作



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」

らっきょうでサッパリ夏バテ対策

夏野菜と豚の南蛮風

【材料】 2人前

豚モモ肉	200g	
塩	少々(約0.5g)	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ2	
なす	2本(約150g)	
パプリカ(赤)	1/2個(約80g)	
きゅうり	1/2本(約50g)	
らっきょうの酢漬け	40g	
A	濃口しょうゆ	小さじ1
	酢	大さじ4
	さとう	大さじ1と2/3
	顆粒和風だし (食塩添加のもの)	小さじ1

このレシピのポイント

らっきょうには食物繊維や硫化アリルが多く含まれており、硫化アリルは豚肉に含まれるビタミンB₁の吸収を助けます。

ビタミンB₁は糖質の代謝に関わる補酵素として働き、十分に摂取することで疲労回復につながります！

調理時間 20分 食塩相当量 2.2g カロリー 400kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	23.0g	食物繊維	3.2g
脂質	20.4g	ビタミンB ₁	0.98mg
炭水化物	29.0g	ビタミンA	52μg

【作り方】

- ①パプリカはヘタと種を取り除いて2mm程度の薄切りに、なすはヘタを落として乱切りに、きゅうりは輪切りにする。らっきょうは全量の1/3程度を薄切りにする。(残りのらっきょうは、盛り付け用にとっておく)
- ②ボウルにAの調味料を合わせ、①のパプリカとらっきょうを漬けておく。
- ③豚モモ肉は1cm程度の厚さに切り、塩とこしょうで下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油をひき、中火で③の豚モモ肉となすを皮目から焼く。豚モモ肉は表面の端が白っぽくなってきたら裏返し、なすも裏返して火が通るまで焼く。
- ⑤④を②のボウルに入れ、①のきゅうりも加えて混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、①で盛り付け用にとっておいたらっきょうを食べやすい大きさに切り、上に乗せて完成。

あやめ作

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」



ネバネバ感がやみつきに! ?

夏野菜と納豆のネバネバサラダ

[材料] 2人前

モロヘイヤ	1/2袋(50g)
オクラ	6本(70g)
ひきわり納豆	1パック(50g)
納豆に付属のからし・たれ	5.3g
サニーレタス	50g
トマト	1個(90g)
麺つゆ(4倍濃縮)	大さじ1
一味唐辛子(お好みで)	2振り程度



調理時間 10分 食塩相当量 1.4g カロリー 92.5kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	7.5g	食物繊維	5.7g
脂質	2.8g	ビタミンB1	0.17mg
炭水化物	12.4g	ビタミンK	460μg

[作り方]

- ①モロヘイヤは30秒、オクラは2分茹で、いずれもみじん切りにする。トマトもみじん切りにする。
- ②ひきわり納豆に付属のからし・たれを入れて混ぜ、①と一緒にボウルに入れ、めんつゆを加えて混ぜる。
- ③サニーレタスを適当な大きさにちぎる。
- ④②と③を皿に盛り合つけて完成！
お好みで一味唐辛子をかけてどうぞ。

このレシピのポイント

暑い夏の食事は、つつい手軽な炭水化物に偏ってしまいます。たんぱく質が不足すると夏バテを起こしやすいので、たんぱく質を多く含む納豆や、糖質の分解を助けたり、疲労回復効果があるビタミンB1を多く含むオクラやモロヘイヤを食べて夏を乗り切りましょう！

うえにやり作





バテやすいこの時期に！

豚肉とレタスのピリ辛巻き

【材料】 1人前 (2本分)

焼きのり	2枚	
A	コチュジャン	小さじ1.5
	おろししょうが(チューブ)	小さじ0.5
	おろしにんにく(チューブ)	小さじ0.5
	マヨネーズ	小さじ1
	濃口醤油	小さじ1
焼肉のたれ	大さじ1	
ご飯	160g	
豚モモ肉薄切り	70g	
サニーレタス	15g	

このレシピのポイント

ごはんのコチュジャンを混ぜることで彩りが出て食欲を増進させます。また、疲れを和らげるビタミンB1を多く含む豚モモ肉と焼きのりは、バテやすいこの時期におすすめです！！

コチュジャンと焼肉のたれで辛みを付けていますが、好みによって量を調節してください。焼きのりは意外にビタミンCも多く含んでいます。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 3.3g カロリー 484kcal

栄養価 (1人分あたり)

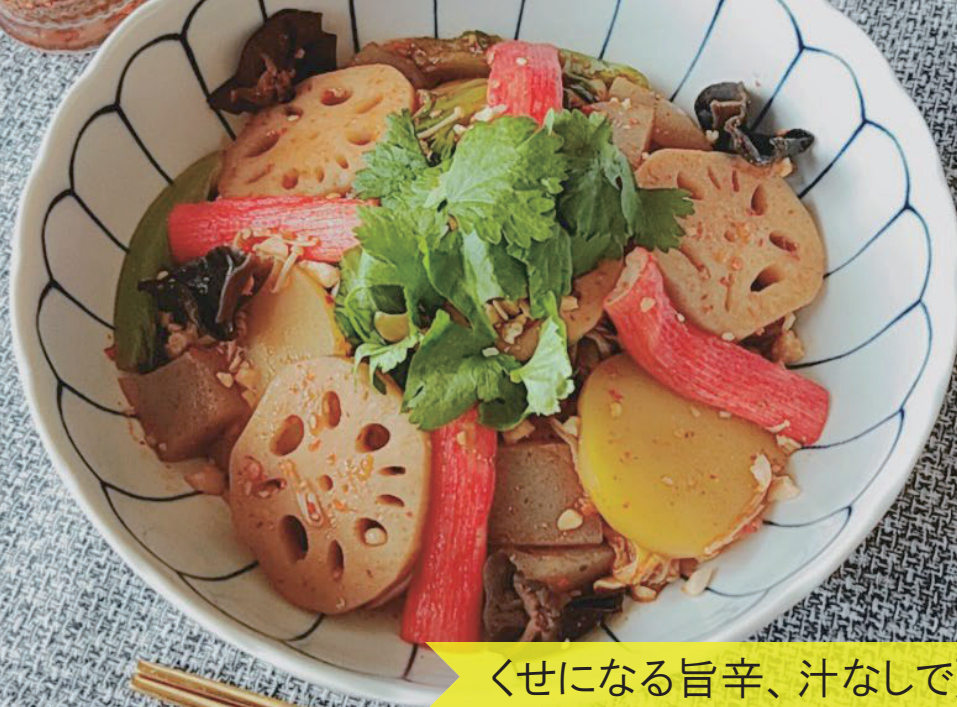
たんぱく質	22g	食物繊維	5.0g
脂質	14.7g	ビタミンB ₁	0.73mg
炭水化物	138g	ビタミンC	20mg

【作り方 (1本分)】

- ①豚モモ肉は茹で、サニーレタスは洗って水気を切り、適当な大きさにちぎっておく。
- ②ボウルに調味料Aを入れ混ぜる。
- ③②にご飯を入れ、調味料と混ぜ合わせる。
- ④焼きのりの上に③を敷き、サニーレタスをのせる。
- ⑤豚モモ肉に焼肉のたれをからめ、④の上のにのせる。
- ⑥⑤を巻いて、食べやすい大きさに切ったら完成。

松村作





くせになる旨辛、汁なしで夏にピッタリ!

撫順麻辣拌 ~ブジュンマーラーバン~

[材料] 2人前

A	じゃがいも	中1個(100g)
	れんこん	2節(100g)
	板こんにやく	1/3枚(80g)
	えのき	1株(200g)
	白菜	2枚(100g)
	きくらげ(乾)	8枚(3g)
	サニーレタス	5枚(50g)
B	かにかま	6本(60g)
	オイスターソース	大さじ1(18g)
	薄口しょうゆ	大さじ1強(20g)
	黒酢	大さじ1.5(20g)
	唐辛子(あらびき)	大さじ1(7.5g)
	クミンパウダー	小さじ1(3g)
	五香粉	小さじ1/2(1.5g)
	さとう	小さじ2(5g)
	にんにく	2かけ(10g)
	白ごま(いり)	小さじ1(2g)
サラダ油	大さじ1.5(20g)	
ピーナッツ	10g	
パクチー	5g	

このレシピのポイント

麻辣拌は、中国東北遼寧省撫順市の名物であり、その後中国東北部から中国全土へ進出しました。四川麻辣燙がその前身で、味付けは麻辣・酸辣などがあります。お好みの野菜や肉でアレンジしてみましょう!

調理時間 25分 食塩相当量 3.4g カロリー 316kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	12.8g	食物繊維	13.3g
炭水化物	41.9g	ビタミンB ₁	0.44mg
脂質	13.9g	ビタミンC	54mg

[作り方]

- ①じゃがいもとれんこんは皮をむき、じゃがいもは厚さ2mmに、れんこんは厚さ5mmにスライスする。
- ②えのきの根本を切ってほぐし、板こんにやくはスプーンで一口大にちぎる。
白菜、サニーレタスを幅3~4cmにざく切りにする。
- ③耐熱容器にきくらげときくらげが被るぐらいの水を入れ、ラップなしで電子レンジで1分(500W)加熱する。
- ④鍋に十分な水を沸騰させ、Aを下記★の記載通りに下茹でし、ざるで水分を切っておく。
★じゃがいも・れんこん・板こんにやく/各2分
えのき・白菜/各1分
きくらげ・サニーレタス・かにかま/各30秒
- ⑤Bの調味料を液体→粉の順に大きめのボウルに入れる。
- ⑥フライパンで180℃程度に加熱したサラダ油を⑤にかけ、素早くかき混ぜる。
- ⑦⑥に水気を切った④を入れ、均等に混ぜる。
- ⑧大きめの器に⑦を盛り付け、パクチーと砕いたピーナッツをトッピングして完成。



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



旬の魚の旨辛メニュー!

アジの担々つけ麺

【材料】 1人前

あじ(3枚おろし)	1尾(130g)
水	400ml程度
酒	大さじ1
青ねぎ	15g
きゅうり	1/2本(50g)
中華麺(生)	1玉(120g)
ごま油	小さじ1(4g)
ラー油	小さじ1/2(2g)

ごまドレッシング	大さじ1(15g)
米酢	大さじ1/2(7.5g)
豆板醤	小さじ1弱(4g)
さとう	小さじ2(6g)
濃口しょうゆ	小さじ2(10g)
顆粒だしの素(食塩添加)	小さじ1/2強(2g)
すりごま	5g

このレシピのポイント

生活習慣病の予防に効果があるとされている不飽和脂肪酸に注目し、旬のあじを使用しました。すりごまを使った旨辛の担々つけ麺に仕上げています。夏こそ辛いものを食べて、すっきりしたい方におすすめの一品です!

つけ汁を全部摂取すれば塩分は4.8gですが、塩分量が気になる方は、つけ汁の量を調整してください。

調理時間 30分 食塩相当量 4.8g カロリー 510kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	34.9g	鉄分	3mg
脂質	20.6g	カルシウム	144mg
食物繊維	5.4g	ビタミンC	12mg

【作り方】

- ①きゅうりは細切りに、青ねぎは細かく刻む。あじは3枚におろしておく。
- ②鍋に湯(分量外)を沸かし、中華麺を外袋の表示通り茹でる。茹で上がった中華麺は水気を切り、器に盛り付けたらごま油をかけてほぐしておく。
- ③鍋に400ml程度の水と酒を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、沸騰しない程度の温度であじを3~4分茹でる。茹で上がったあじは、骨を取り除いて身をほぐす。
※茹で汁は⑤で使うため取っておく
- ④☆を全て器に入れて混ぜる。
- ⑤④に③の茹で汁200mlを加えて混ぜ、ラー油を回しかけてつけ汁を作る。
- ⑥中華麺の上にきゅうり、ほぐしたあじ、刻みねぎを盛り付けて完成!

たる・るん作





ピリ辛だけどさっぱりしていてご飯がすすむ！

夏野菜と豚肉のあんかけ丼

【材料】 4人前

パプリカ(赤、黄) 各1個(各150g)
レタス 半玉(150g)
豚挽き肉 300g
ご飯 600g

水 50ml
片栗粉 大さじ1
A { ポン酢 大さじ3
豆板醤 小さじ1
中華スープの素 小さじ1.5
サラダ油 小さじ1

このレシピのポイント

包丁で切るのはパプリカのみというお手軽さっぱりレシピです。

豚肉には体力をつけるために必要なビタミンBが、パプリカにはむくみを改善するカリウムが豊富に含まれるので、冷房に当たったり冷たい飲み物を多くとってむくみやすい夏にぴったりの食材です。

ピリ辛の餡のおかげで、ご飯を食べる手が止まりません。

調理時間 20分 食塩相当量 1.2g カロリー 440kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	18.4g	食物繊維	3.9g
脂質	14.5g	ビタミンB ₁	0.6mg
炭水化物	69g	ビタミンC	122mg

【作り方】

- ①パプリカはへたをとって1cmの角切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚挽き肉を中火で炒める。火が通ったらパプリカ、レタスの順に加え、パプリカに火が通るまで炒める。
- ③ボウルに水と片栗粉、調味料Aをすべて加えて混ぜ合わせ、②に回しかける。
- ④全体的にとろみがついたら火を止め、器によそったご飯の上に盛り付ければ出来上がり。

きの子作





さっぱりスタミナ補給！

豚肉のマリネ

【材料】 2人前

玉ねぎ	40g(1/4玉)
薄切り豚ロース	70g
りんご	50g(1/4個)
穀物酢	大さじ3
オリーブ油	適量(3g)

このレシピのポイント

豚肉はビタミンB₁を含み、ごはん・パンなどの糖質をエネルギーに分解するのを助けます。また生の玉ねぎに含まれるアリシンと一緒に摂取すれば、ビタミンB₁の吸収率を高めることができます。

普段の食卓に豚肉のマリネをプラスすることで、効率的にエネルギーを摂取できるさっぱりメニューです！

🕒 調理時間 **15分** 食塩相当量 0.05g カロリー 166kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.3g	食物繊維	0.7g
脂質	10.8g	カルシウム	6.0mg
炭水化物	6.3g	ビタミンA	0.22mg

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りに、りんごは縦8等分のくし形に切ってから厚さ3~4mmのイチヨウ切りにする。
- ②ボウルに水・穀物酢を入れ、①を10分程度漬けるにあげて水気を切っておく。
- ③豚肉を沸騰したお湯でサッと茹で、常温で冷ましておく。
- ④ボウルに②③を入れて軽く混ぜて皿に盛り付け仕上げにオリーブ油を円を描くようにかけて完成。

たーたん作





簡単だけど本格的！

盛岡冷麺風

[材料] 1人前

中華麺(蒸し)	130g
キムチ	50g
スイカ	50g
卵	50g(1個)
顆粒中華だし	小さじ1
コチュジャン	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
さとう	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1
湯	50cc
水	100cc

★

このレシピのポイント

簡単で本格的な盛岡冷麺です。キムチで少し辛くなっている分、スイカで味を調整しています。本レシピは少し辛いいため、豆板醤・コチュジャンはお好みで調節してください

キムチには乳酸菌が多く含まれていますので、整腸作用があるといわれています。スイカにはリコピンがトマトの1.5倍含まれています。リコピンは抗酸化作用があり、活性酸素を取り除き老化の防止、生活習慣病の改善に役立つといわれています。手軽なお昼ごはんにいかがでしょうか。



調理時間 20分 食塩相当量 6.3g カロリー 309kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	15.0g	食物繊維	5.1g
脂質	6.2g	ビタミンB2	0.3mg
炭水化物	51.4g	ビタミンC	13mg

[作り方]

- ①鍋に湯を沸かして麺を入れ、茹で上がったらざるにあげて水を切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③鍋に水を入れてゆで卵を作り、殻をむいて半分に切る。
- ④スイカは一口大に切っておく。
- ⑤器に①の麺、②のスープ、キムチ、ゆで卵、スイカを盛り付け、氷または冷水でお好みの味(濃さ)に調節すれば出来上がり。

ふえなり作





大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



みょうがで夏バテ対策

みょうがでさっぱり冷しゃぶ

【材料】 2人前

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	125g
なす	1と1/2本(125g)
きゅうり	1/2本(50g)
みょうが	1と1/2個(25g)
ミニトマト	5個(60g程度)
濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1と1/2
A さとう	小さじ1
みりん	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

このレシピのポイント

みょうがでさっぱりたんぱく質を摂取！夏に不足しがちなたんぱく質を、お酢でさっぱりした冷しゃぶと夏野菜、みょうがでおいしく食べるレシピです。

みょうがの主な香り成分はα-ピネンで、食欲増進や発汗促進、消化促進の効果があります。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.4g カロリー 231kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	14.3g	食物繊維	2.4g
脂質	13.1g	ビタミンB ₁	0.51mg
炭水化物	11.8g	ビタミンC	18mg

【作り方】

- ①なすを7mm、みょうがを5mm程度の薄切りに、きゅうりを細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かしてなすを入れ、さつと茹でたら、引き上げて水にさらし、水気を切る。
- ③②の鍋と湯をそのまま使って豚肉をさつと茹で、水にさらして水気を切る。
- ④きゅうり、みょうが、ミニトマトと①のなす、③の豚肉を器に盛り付ける。
- ⑤容器にAを混ぜ合わせてタレを作り、具材をつけて召し上がれ。

あやめ・お砂糖作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



罪悪感なしで芋ミルクティーをどうぞ！

シユアンセーユニバーナイチャー
双色芋泥奶茶（2色芋ミルクティー）

【材料】 2人前

＜芋泥＞
 さつまいも 中1/3個(80g)
 さといも(冷凍でも可) 中2個(80g)
 低脂肪乳(a) 100ml
 はちみつ 小さじ1(7g)

＜ミルクティー＞
 アッサム紅茶
 ティーバッグ※ 2個
 もしくはリーフ ティースプーン2杯
 低脂肪乳(b) 300ml
 スキムミルク 大さじ2(12g)
 はちみつ 小さじ1(7g)

※ティーバッグの場合は金属の留め具がないものを使用してください

このレシピのポイント

芋泥は芋と牛乳や砂糖などでペースト状にしたものです。中国では近年、タロイモや紫芋の芋泥ドリンクが人気です。

今回はタロイモの代わりに、いも類の中でも低カロリーで、食物繊維（ネバネバ成分）・カリウム・ビタミンB群が豊富なさといもを使用しました。

芋泥はミルクのみでも楽しんでいただけます。また、ジャムの代わりにパンに塗ってもおいしいです。ぜひお試しください！

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 0.5g カロリー 198kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	11.0g	食物繊維	2.5g
炭水化物	37.3g	ビタミンB ₁	0.17mg
脂質	2.3g	ビタミンC	12mg

【作り方】※電子レンジはいずれも600W

- ①さつまいもは水に濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んで電子レンジで2分加熱する。
- ②皮をむいた①と3/4の低脂肪乳(a)と1/2のはちみつをボウルに入れ、ミキサーかスプーンで均等につぶしてペースト状にする。
- ③さといもは皮をむいて1cm幅にスライスし、耐熱容器に入れ、水をひと回しかける。ラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。※冷凍の場合は皮むき不要
- ④③を②と同様に残りの低脂肪乳(a)とはちみつを入れ、ペースト状にする。
- ⑤耐熱カップにティーバッグ(orリーフ)を寝かせて入れ、ティーバッグが浸るくらいの水を入れる。電子レンジで1分加熱する。
- ⑥⑤に低脂肪乳(b)を注ぎ、電子レンジで2分加熱する。
- ⑦⑥にはちみつを入れてかき混ぜ、少し冷めたら(60～70℃) スキムミルクを入れ、スプーンでかき混ぜて溶かす。
- ⑧コップの底と内側に②と④を適当に塗り、⑦を注いで完成。

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





大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



レンジでできる野菜たっぷりメニュー！

香味野菜たっぷり豚丼

【材料】 2人前

豚肩ロース(薄切り)	120g
玉ねぎ	100g
にんじん	60g
なす	60g
ズッキーニ	60g
しめじ	40g
しょうが	5g
にんにく	5g(1かけ)
しそ	2g(4枚)
卵黄	40g(2個分)
ごはん	200g (どんぶり2杯分)
さとう	大さじ1
米酢	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
みそ	小さじ1
料理酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
黒こしょう	少々

このレシピのポイント

しょうがやにんにく、こしょうなど、体を芯から温める作用があるといわれている香辛料を使用することで、クーラー病への対策が期待できます。玉ねぎやにんじんに加えて、夏野菜もふんだんに使うことで、夏が終わり秋を迎える季節が感じられるレシピにしました。電子レンジを使用する際は、様子を見ながら加熱してください。

調理時間 30分 食塩相当量 2.5g カロリー 473kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	19.8g	鉄分	2.7mg
脂質	19.2g	カルシウム	75.0mg
食物繊維	5.30g	ビタミンC	15.0mg

【作り方】

- ①豚肩ロースは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんとしそは千切り、なすとズッキーニは乱切り、しょうがとにんにくはみじん切りにし、しめじは石づきを切り落として裂いておく。
- ②耐熱容器に豚肩ロースを入れ、半量の片栗粉をまぶし料理酒、しょうが、にんにくを加え混ぜ合わせる。
- ③②に玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、しめじを入れ大さじ2の水を回しかける。ふんわりラップをして4分程度(600W)、豚肉に火が通るくらいまで電子レンジで加熱する。
※2分くらいで一度容器の向きを変えると、均一に火が通りやすくなります
- ④☆の調味料、残りの片栗粉を③に入れて全体になじませたら、再びラップをして電子レンジで1分半程度(600W)、少しとろみがつくくらいまで加熱する。
- ⑤器にごはんを盛付けて④をのせ、真ん中に卵黄を落として大葉をちらし、黒こしょうを振って完成！

たる作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科





ふわふわやさしい甘さの簡単ケーキ

かぼちゃのカップケーキ

【材料】9号のカップ6個分

かぼちゃ(冷凍)	100g
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	40g
バター(有塩)	10g

このレシピのポイント

おやつで野菜がとれるレシピです。かぼちゃは、ビタミンCやビタミンEを豊富に含むため、皮膚のメラニン生成を防いだり、新陳代謝を促すことで、アンチエイジングに効果があります。また、食物繊維が豊富なため、便秘解消に役立ちます。

冷凍カボチャは水分が多いので、このレシピで牛乳をたくさん入れると餅のようになり、また違う食感を楽しむことができます。器を使用する際は電子レンジ可であることを確認してください。

調理時間 **20分** 食塩相当量 0.3g カロリー 100kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	4.4g	食物繊維	1.0g
脂質	3.2g	ビタミンB ₁	0.04 mg
炭水化物	17.1g	ビタミンC	5.3mg

【作り方】

- ①冷凍かぼちゃは電子レンジで2分程度(600W)柔らかくなるまで加熱し、皮がついたまま泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
 - ②①に溶かしたバター、卵、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ③②にホットケーキミックスを加え、均一になるまで混ぜ合わせる。粉っぽさが残っていれば、少しずつ牛乳(分量外)を追加して調整する。
 - ④③をカップに流し入れ、電子レンジで5分(600W)加熱し、竹串を刺して生地がつかないようになれば出来上がり。
- ★生地は加熱するとかなり膨らみますので、流し入れる量はカップの1/2以下にしてください。

ぴい作





簡単レシピの韓国料理！

さっぱりポッサム

【材料】 1人前

豚バラブロック	100g
水	400ml
長ねぎの青い部分	1本分(10g)
玉ねぎ	1/4個(65g)

しょうがチューブ	小さじ2(10g)
にんにくチューブ	小さじ2(10g)
酒	大さじ1(15g)
みそ	小さじ1(5g)
濃口しょうゆ	小さじ1(5g)
レモン汁	少々
塩	少々
こしょう	少々

このレシピのポイント

「ポッサム」とは、薄くスライスした豚肉をスパイスなどと一緒に茹でた韓国料理です。

豚肉には、疲労回復に効果があると言われていたビタミンB₁が含まれています。また、ビタミンB₁は玉ねぎに含まれる硫化アリルという成分によって吸収を助けられ、効率よく栄養を取ることができると言われています。

お好みでコチュジャンやサンチュなどと一緒に召し上がりください！

調理時間 30分 食塩相当量 3.5g カロリー 439kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	16.6g	鉄分	1.3mg
脂質	36.1g	カルシウム	31mg
食物繊維	1.3g	ビタミンC	21mg

【作り方】

- ①長ねぎの青い部分を5cm幅に、玉ねぎを薄切りにする。
- ②豚バラ肉の側面すべてをフォークで刺し、ポリ袋に☆とともに入れて調味料がなじむように、よく揉む。
- ③②を冷蔵庫で10分程度寝かす。
- ④①と③を耐熱容器に入れ、すべてが浸かる程度まで水を入れる。ラップをかけ、電子レンジで8分(600W)加熱する。
- ⑤豚バラ肉を一口大に切る。赤い部分がないか確認し、赤みが残っている場合は、再度ラップをして電子レンジで加熱する。
- ⑥写真のように盛り付けて完成！レモン汁をかけるとさっぱりと召し上がれます！

※豚モモ肉(赤身)にすると222kcal、脂質8.6gとなります。

るん作





旬の果物を楽しむ！

秋のフルーツのレアチーズパフェ

【材料】 2人前

柿	1/2個(約50g)
ぶどう	4粒(約65g)
クリームチーズ	120g
プレーンヨーグルト	150g
コーンフレーク	15g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
さとう	30g
レモン	1/2個(約60g)

このレシピのポイント

さっぱりとしたレアチーズと組み合わせる秋の果物をおいしく食べるレシピです。野菜や果物は季節によって含まれる栄養素の量に違いがあり、旬の時期に充実した栄養価を持ちます。柿には特にビタミンCが多く含まれています。ぜひ栄養価の高い旬の果物で、彩り良いパフェを楽しんでみてください。

お好みでミントをトッピングしていただくと、さらに彩りの良い本格的な見た目のパフェに仕上げることができます。

調理時間 **20分** 食塩相当量 0.7g カロリー 391kcal

※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	10.8g	食物繊維	1.6g
脂質	22.4g	ビタミンC	36mg
炭水化物	37.0g	カルシウム	148mg

※皿に添えたフルーツの栄養価を除く

【作り方】

- ①クリームチーズは常温に戻しておく。分量の水を入れた耐熱容器に粉ゼラチンを振り入れ、軽にかき混ぜてふやかしておく。
- ②レモンは飾り用に2~4枚輪切りにしておく。残りを絞ってレモン汁にする。
- ③クリームチーズにさとうを加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ④①のふやかしたゼラチンを、ラップをかけずに電子レンジで20秒(600W)ほど加熱して溶かす。この時ゼラチンが沸騰しないよう注意する。
- ⑤③にプレーンヨーグルトと④のゼラチンを加えて混ぜ、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
- ⑥柿は皮を剥き、食べやすい大きさに切る。②のレモン汁を柿と和えて冷やしておく。
- ⑦⑤が固まったら、ガラスの容器にコーンフレーク、⑥、⑤の順に入れ、②のレモンの輪切り、皮をむいたぶどうを飾れば出来上がり。

あやめ・ハ作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科





気軽に秋の味覚を！


甘栗のクッキー

[材料] 10～15枚分

薄力粉	60g
さとう	20g
サラダ油	25g
むき甘栗	40g

このレシピのポイント

ポリ袋やむき甘栗を使うことでより簡単、お手軽に作ることができます！バターの代わりにサラダ油を使うことでヘルシーに、より軽い味わいで飽きないおいしさが楽しめます。上白糖の代わりに黒砂糖を使うと焼き色がよりきれいになりますのでお好みで試してみてください。

 調理時間 **20分** 食塩相当量 0g カロリー 582.6kcal
※全量分

栄養価 (全量分)

たんぱく質	7.1g	食物繊維	4.0g
脂質	26.6g	カリウム	290mg
炭水化物	81.6g	鉄	1.1mg

[作り方]

- ①むき甘栗をポリ袋に入れ、3mm以下の大きさになるようにつぶす。オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②①のポリ袋にすべての材料を入れしっかり混ぜる。生地がドロドロの場合は薄力粉を、粉っぽいときや生地がまとまらない場合はサラダ油を追加する。
- ③②の生地を厚さ5～7mm程度にのばし、型抜きをする。
- ④170℃のオーブンで、12～15分焼いて完成！

お佐藤作





かなり柿を感じる!?

柿のタルト

[材料] 2人分 3号(直径9cm)

■タルト生地

ビスケット 40g
(市販のバター含有量の少ないもの)

バター(無塩) 24g
サラダ油(型形成用) 5g

■アーモンドクリーム

バター(無塩) 20g
さとう 20g
卵 1/4個(15g)
柿 1/3個(33g)
アーモンドプードル 20g
(薄力粉で代用可)

■トッピング

柿 2/3個(66g)

このレシピのポイント

「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど柿は栄養豊富で、特に抗酸化作用や疾病予防にも必要なビタミンCやカロテン、食物繊維など様々な栄養素を多く含みます。

本レシピはクリームにも柿を混ぜているので柿感が強いです。アーモンドプードルがない場合は薄力粉でも代用できますが、風味が良いアーモンドプードルがおすすめです。

調理時間 **30分** 食塩相当量 0.15g カロリー 425kcal
※冷蔵庫で休ませる時間を除く

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	4.3g	食物繊維	2.1g
炭水化物	32.3g	βカロテン当量	289μg
脂質	32.4g	ビタミンC	35mg

[作り方]

■タルト生地を作る

- ①ビスケットを厚手の袋に入れて砕く。
- ②ボウルに①を入れてバターを加え、全体的になじむまで混ぜる。
- ③型にサラダ油を塗り、生地を型に密着させる。
※コップの底等でしっかりと生地を押さえつけると型崩れしにくくなります
- ④冷蔵庫で1時間休ませる。

■アーモンドクリームを作る

- ⑤ボウルにバター、さとうを入れて混ぜる。
- ⑥⑤に卵、みじん切りにした柿をそれぞれ3回に分けて加え、混ぜる。
※一度に入れると油が分離することがあります
- ⑦⑥にアーモンドプードルを加え、切るように混ぜる。

■タルトを焼く

- ⑧⑦を④のタルト生地に流し込み、表面を平らにして180℃に余熱したオーブンで15分焼く。
- ⑨⑧に薄切りにした柿をのせて完成。

☆粗熱を取って冷蔵庫で冷やすとさらにおいしいです!

ふえなり作

制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科





あのエリンギがまるで麺みたい！

エリンギDE秋満喫パスタ

【材料】 2人前

- ◎ 鶏もも肉(皮なし) 150g
- しょうが 2スライス(4g)
- 酒 大さじ2(30ml)
- オレンジ(a) 中1個(130g)
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- アボカド 1個(120g)
- とうがらし(乾) 2本(1.5g)
- 薄口しょうゆ 大さじ1(18ml)
- れんこん 2/5節(50g)
- マッシュルーム 6個(50g)
- オレンジ(b) 中1個(130g)
- エリンギ 2パック(200g)

- ★ アーモンド 5個(5g)
- くるみ 5個(5g)
- カシューナッツ 5個(5g)
- ★はすべて素焼き・無塩のもの

- ドライフルーツ 5g
- *ドライベリーやレーズン
- レモン汁(なければ酢) 2滴

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 1.6g カロリー 369kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	22.9g	食物繊維	10.5g
炭水化物	34.8g	ビタミンB ₁	0.42mg
脂質	19.3g	ビタミンC	73mg

【作り方】

- ① 鍋に◎を入れ、かぶるくらいの水を加えて中火で20分間煮込む。時々アクを取り除く。ゆで汁は捨てずにおいておく。
- ② オレンジ(a)を絞ったジュース、1cm角に切った玉ねぎ、皮をむいたアボカド(半量)、とうがらし、薄口しょうゆをミキサーに入れ、大きい粒がなくなるまで攪拌し、ボウルに入れておく。
- ③ 皮をむいたれんこんは幅2mmの半月切りにし、レモン汁を入れた水に浸けておく(150mlの水にレモン汁2滴程度)。
- ④ マッシュルームはキッチンペーパーで汚れを拭きとり石づきを切って薄切りにする。エリンギの柄はピーラーで幅約1cmに細長くスライスする。
- ⑤ 皮をむいたオレンジ(b)とアボカド(半量)を1cm角に切る。
- ⑥ ①の鶏もも肉を食べやすいようにちぎり、②に入れてからめる。
- ⑦ ①のゆで汁に③を1分間、④のマッシュルームを30秒、エリンギを2分間ゆで、ザルにあげ水気を切る。
- ⑧ 皿に⑦⑤の順に盛り付け、⑥をかけて、砕いた★とドライフルーツをトッピングして完成。

このレシピのポイント

エリンギを縦に細長くスライスして茹でると、見た目も食感もまるで麺みたいになります！

食欲の秋に、エリンギで糖質オフを実現しつつ、秋野菜を堪能できる一品です。



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



豆腐で糖質オフ！

豆腐で炊き込みご飯風

【材料】 1人前

- 木綿豆腐 300g
- にんじん 50g
- れんこん 50g
- かぼちゃ 50g
- しめじ 40g
- バター(有塩) 8g
- ポン酢 大さじ2と1/2(37.5ml)

調理時間 20分 食塩相当量 1.6g カロリー 362kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	24.9g	ビタミンB ₁	0.46mg
食物繊維	8.3g	炭水化物	25.6g
脂質	21.7g	ビタミンC	35mg

【作り方】

- ①にんじん、れんこんは皮をむき、小さめの乱切りにする。れんこんは酢水につけておく。しめじは石づきを取る。かぼちゃは皮付きのまま2cm幅に切る。
- ②①のにんじん、れんこん、ポン酢を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで1分(500W)加熱する。同じ皿にしめじ、かぼちゃを加え、さらに2分加熱する。※つまようじで材料を刺し、軟らかければOK
- ③木綿豆腐はざるにあげ、水気を切っておく。
- ④中火に熱したフライパンにバターを入れ、③の豆腐をくずしながら水気がなくなるまで炒め、②を加える。
- ⑤汁気がなくなるまで炒め、器に盛り付けて完成。

このレシピのポイント

ご飯の代わりに糖質の低い豆腐を使い、具材には秋が旬のものをたっぷり使いました。
かぼちゃは糖質の多い野菜ですがそれぞれの具材を少しずつ使うことで全体の糖質量を抑えることができます。

松村作





枝豆で彩り鮮やか&おいしい&糖質オフ!

枝豆ベーグル

[材料] 直径約13cm×4つ分
※1個当たり約64g

調理時間 **30分** 食塩相当量 0.8g カロリー 158kcal
※発酵・焼成時間は除く

枝豆 120g
※さやなし、冷凍可(無塩)、ゆでたものも可

- A 強力粉 120g
- さとう 10g
- 塩 3g
- ドライイースト 3g
- 湯(40℃程度) 35ml

- B さとう 18g
- 水 2L

栄養価 (1人分あたり)			
たんぱく質	8.0g	食物繊維	3.1g
脂質	2.8g	ビタミンB ₁	0.2mg
炭水化物	25g	ビタミンC	8.0mg

[作り方]

- ①枝豆は茹でてフードプロセッサーかミキサーにかける。ヘラなどでつぶす場合は軟らかめに茹でる。枝豆の水気はよく切っておく。
- ②Aをボウルにすべて入れ、よく混ぜる。真ん中にくぼみを作りぬるま湯とドライイーストを加え、ひとまとまりになったら①を加えて10分程度、表面が滑らかになるまでよくこねて、ひとまとめにする。
- ③②にラップをかけ、室温で10分ほど置く(ベンチタイム)。
- ④膨らんだ③を4等分にして丸めたら、35℃程度の場所で30～40分発酵させ、2回りほど大きくする。発酵はオーブンの発酵機能を使用するか、ラップをして冷蔵庫の上などの温かいところに置いておく。
- ⑤生地を長さ20cmほどの棒状に伸ばし、片方の端はさらに細く、もう片方の端は平らに押し広げて、平らにした方で反対の端を包み込んで輪にする。
- ⑥Bを鍋に入れて沸騰させ⑤を入れて片面30秒ずつ茹でる。
- ⑦⑥の水気を切って、クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱した200℃のオーブンで20分焼いて出来上がり!

このレシピのポイント

強力粉の一部を枝豆に置き換えることで、糖質を従来のベーグルの約半分抑えました。枝豆はエネルギーの代謝を助ける働きがあるビタミンB₁を多く含んでいます。

生地は始めはまとまりにくいですが、根気強くこねているとまとまります。生地の様子によって、水や強力粉の量を少し調整してください。さや付きの枝豆を使う場合は、約240gとなります。枝豆は滑らかにつぶすと綺麗な緑色に、荒つぶしにすると枝豆の食感を楽しめます。



ぴい作



季節の野菜を使った低糖質アイス！

さつまいものアイス

【材料】 2人前

さつまいも(皮つき)	100g
牛乳	大さじ2強(35ml)
はちみつ	大さじ1(21g)
無脂肪ヨーグルト	約1カップ(200g)
粉ゼラチン	小さじ1と1/2強(5g)
湯	大さじ3強(50ml)
卵黄	1個分(20g)
ミントの葉	お好みで

このレシピのポイント

さつまいもには食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えると言われています。

また風邪予防に効くと言われているビタミンCも多く含んでいるので、体調を崩しがちな季節の変わり目にいかがでしょうか。



調理時間 **15分** 食塩相当量 0.35g カロリー 191kcal

※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	17.5g	鉄分	1.5mg
脂質	10.4g	カルシウム	368mg
食物繊維	3.8g	ビタミンC	24mg

【作り方】

- ①さつまいもは水洗いしてから皮のまま5cm程度の角切りにし、水に浸してアクを抜く。
- ②粉ゼラチンをお湯で溶かしておく。
- ③無脂肪ヨーグルト、牛乳、はちみつ、卵黄、②で溶かしたゼラチンをブレンダーに入れて、スプーンでかき混ぜる。
- ④さつまいもを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで4分(800W)加熱する。
- ⑤さつまいもが柔らかくなったら③に入れ、ブレンダーにかける。
- ⑥さつまいもの原型が無くなり、全体に混ざったことを確認しバットに流し込む。
- ⑦3時間程度冷凍庫に入れて、冷やし固める。
- ⑧固まったら器に入れて完成！

るん作





低糖質で食物繊維も豊富！

糖質オフ！おからのチョコレートスコーン

【材料】 8個分

A	おから(生)	200g
	*またはおからパウダー60g+豆乳140g	
	さとう	50g
B	卵	1個(60g)
	オリーブオイル	大さじ3(36g)
C	薄力粉	100g
	塩	小さじ1/3(2g)
	ベーキングパウダー	小さじ2(8g)
	ミルクチョコレート	50g

このレシピのポイント

おからは、栄養価が高いことに加え、低糖質な食材です。100g当たりで比較すると、薄力粉では71.7gの糖質が含まれているのに対し、おからには糖質が2.3gしか含まれていません。薄力粉の割合を少なくし、おからの割合を多くすることで、全体的な糖質を大幅にカットしました。また、おからは食物繊維が豊富なため、腸内環境を整え便秘改善の効果も期待できます。通常のスコーンよりしっとりしており、腹持ちがよいので、ダイエット中にもおすすめのレシピです！チョコレートはビターのものを選ぶと更に糖質がカット出来ます。チョコレートはお好みでレーズンやドライフルーツ、アーモンドやくるみ、プロセスチーズなどに置き換えてもおいしいです。

🕒 調理時間 35分 食塩相当量 0.5g カロリー 177kcal

栄養価(1個分あたり)

たんぱく質	3.9g	食物繊維	3.4g
炭水化物	22.9g	鉄分	0.7mg
脂質	8.5g	カルシウム	65.8mg

【作り方】

- ①オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②チョコレートは銀紙の上から麺棒でたたき割るか手で割って、1円玉程度の大きさにしておく。
- ③ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜたところにBの材料を加えて混ぜる。
- ④③のボウルにCを加え、さっくり混ぜる。粉っぽさがなくなってきたら、②で割ったチョコレートも加えて混ぜる。
- ⑤八等分にして丸形に成形するか、ひとかたまりにした生地を三角型になるように八等分に切る。
※生地がやわらかすぎて成形できなかつたら八等分にして、オーブンシートにそのまま落とす
- ⑥⑤をオーブンシートにのせ、180℃のオーブンで20～25分焼き、焼き目がついたら完成！

たる作





大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



大量調理可能！

鮭のちゃんちゃん焼き

【材料】 1人前

紅鮭(有塩)	60g
キャベツ	100g
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
じゃがいも	50g
無塩バター	15g
★みそ	大さじ2/3(11g)
★砂糖	大さじ1/2(5g)
★酒	大さじ1(15g)
★みりん	大さじ1/2(9g)
こしょう	少々

このレシピのポイント

有名な北海道の郷土料理。名前の由来は「お父ちゃんが調理するから」「ちゃっちゃと作れるから」など諸説あります。

旬の秋鮭と蒸し焼きして甘くなった野菜をバターとみそでいただく、味・香りともにたまらない一品です。秋の鮭、特に天然ものは高たんぱく、低脂肪で身体の調子を整えるビタミン類を多く含みます。野菜と一緒においしくいただきます。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.8g カロリー 347kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.9g	脂質	16.1g
炭水化物	37.1g	食物繊維	8.0g
ビタミンB2	0.17mg	ビタミンC	60mg

【作り方】

- ①鮭にこしょうを振り、できれば骨も取り除く。
- ②キャベツは3cmのざく切り、玉ねぎは細切り、にんじんは厚さ2mmの短冊切りにする。
- ③耐熱皿にじゃがいもと、じゃがいもがかぶるくらいの水を入れてレンジで2分(600W)加熱し、皮をむいて2cm幅に切る。
- ④熱したフライパンにバター10gを入れて溶かし、鮭を入れて焼き目が付くまで中火で両面焼く。
- ⑤④に②と③、混ぜ合わせた★、残りのバターを入れ、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする
- ⑥火が通ったら鮭をほぐしながら混ぜて完成。

ふえなり作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



体がほっこり温まる

たらと蓮根のつみれ汁

【材料】 4人前

たらの切り身(骨抜き)	2切れ(約140g)
れんこん	30g
しょうが	6g
しそ	1枚(約0.8g)
顆粒だし(和風の有塩)	小さじ1(3g)
片栗粉	小さじ2(6g)
酒	小さじ2(10g)
塩	0.5g
大根	50g
にんじん	30g
水	800ml
顆粒だし(和風の有塩)	小さじ1(3g)
濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
塩	0.5g

このレシピのポイント

冬が旬のたらを使った、体がほっこり温まるレシピです。たらはたんぱく質が豊富で脂質が少なくヘルシーな魚です。つみれは冬の定番料理である鍋の具にしても、おいしくいただくことができます。

調理時間 40分 食塩相当量 1.65g カロリー 49kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	7.15g	食物繊維	0.55g
脂質	0.1g	炭水化物	4.65g
ビタミンC	5.5mg	カリウム	231mg

【作り方】

- ①れんこんは5mm角、しょうがはみじん切り、しそは細切りにする。
- ②たらは皮を剥いて包丁でたたき、細かくする。
- ③ボウルに①②とAを入れ、調味料が全体になじむように混ぜ合わせる。
- ④③を直径約3cmのボール状にする。
- ⑤大根は皮をむいて厚さ3mmのいちよう切りに、にんじんは皮をむいて厚さ3mmの半月切りにする。
- ⑥鍋に水と顆粒だし、⑤を入れ、大根が透明になるまで煮る。
- ⑦④のつみれを⑥に入れ、3分ほど煮込む。
- ⑧灰汁をとり、Bを加えたら完成！

サワラ作





簡単にアレンジごはん

鯖の混ぜご飯

[材料] 2人前

ご飯(温かいもの)	360g
にんじん	1/3本(40g)
しめじ	1/2パック(40g)
水	大さじ1(15ml)
しそ	2枚(8g)
ごま油	小さじ1(4g)
濃口しょうゆ	大さじ1(16g)
★ サバ缶(身の部分)	1缶(100g)
サバ缶の汁	大さじ1(16g)
しょうが汁	小さじ1(6g)
ごま	ひとつまみ(3g)

このレシピのポイント

しめじに含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける効果があり、サバのカルシウムを効率よく摂取できます。

にんじんとしそで彩りもよく、おにぎりにすればこれだけで満足感が得られます！

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 1.7g カロリー 425kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	18.2g	食物繊維	4.3g
脂質	9.6g	炭水化物	63.4g
ビタミンD	6.6mg	カルシウム	190mg

[作り方]

- ①にんじんは厚さ2mmのいちょう切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。しそは2mm幅に切る。
- ②耐熱容器ににんじん、しめじ、水を入れ、ラップをかけてレンジで2分(600w)加熱する。加熱後水気を切っておく。
- ③ボウルに★を入れ、サバは骨と身を適当にほぐし、②としそを入れて混ぜ合わせておく。
- ④ボウルに温かいご飯、③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤④を器に盛りつけて、ごまを振りかけたら完成。

のか・鱸作





パイシートで簡単キッシュ

鯛と白ねぎのミニキッシュ


【材料】 2人前
(直径7cmの容器2つつ分)

パイシート(冷凍)	20cm×10cm(75g)
鯛	70g
白ねぎ	15cm程度(30g)
塩	ひとつまみ(0.6g)
こしょう	少々
卵	1個(50g)
牛乳	100ml
粉チーズ	4g
オリーブ油	小さじ1(4g)
オリーブ油(型用)	小さじ1/2(2g)
乾燥パセリ	少々(0.1g)

このレシピのポイント

生クリームを使わず、卵と牛乳のみで作るあっさりしたキッシュです。家にオーブンがなくても、

- ①パイシートを敷いた型を電子レンジで30秒(500W)加熱
 - ②スプーンで生地を型に押し付ける
 - ③卵液を入れ、時々レンジを開けて様子を見ながら2分(500W)加熱
 - ④トースターか弱火のグリルで焼き色がつくまで加熱
- の手順で作ることができます！

 調理時間 **30分** 食塩相当量 0.8g カロリー 303kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	15.0g	食物繊維	0.4g
脂質	21.7g	カルシウム	103mg
炭水化物	15.0g	ビタミンB1	0.15g

【作り方】

- ①パイシートは使う5～10分前から室温において解凍する。オーブンは200℃に余熱しておく。
- ②白ねぎは幅2mmの斜め切りに、鯛は1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、中火で②を炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ④ボウルに卵、牛乳を入れてよくかき混ぜ、③を入れて軽くかき混ぜる。
- ⑤パイシートを型に合った大きさに伸ばし、オリーブ油を塗った型に敷き、④を入れて粉チーズを振り、200℃のオーブンで15～20分加熱する。
- ⑥中まで火が通ったら、乾燥パセリをかけて完成。

あやめ作





大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



粘膜を健康に保って風邪対策！

苺で甘酸っぱ生春巻き

【材料】 2人前

- 豚モモ肉(塊) 150g
*なければコマ切れなども可
- さとう 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 酒 15ml
- 水 15ml
- しょうが(すりおろし) 5g
- いちご(具材用) 中粒1個(20g)
- いちご(ソース用) 中粒4個(80g)
- ライスペーパー 4枚(20g)
*直径22cmのもの
- みずな 90g
- レタス 2~3枚(90g)
- にんじん 中1/3個(60g)
- ★ 粒マスタード 小さじ4
- ★ オリーブ油 小さじ4
- ★ はちみつ 小さじ2

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 0.9g カロリー 372kcal

※豚肉を一晩おく時間を除く

栄養価 (1人分あたり)			
たんぱく質	24.7g	食物繊維	3.6g
炭水化物	35.5g	ビタミンB ₁	0.76mg
脂質	16.2g	ビタミンC	67.0mg

【作り方】

- ①豚モモ肉、さとう、塩、酒、水、しょうがをビニール袋に入れて冷蔵庫に一晩おく。
- ②深めの耐熱容器に、①の豚モモ肉、水100mlを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで5分(800W)加熱する。豚肉をひっくり返して更に4分(800W)で加熱する。冷めるまでそのまま放置し、冷めたら薄切りにする。
- ③みずなは洗って、軽く熱湯をかけてやわらかくする。にんじんは幅2~3mmの千切り、レタスは食べやすい大きさに切る。具材用のいちごはヘタを取って5~6枚の薄切りにする。
- ④ボウルにヘタを取ったいちご(ソース用)を入れて5mm角程度の大きさにつぶし、★と混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑤ライスペーパーは、巻く前に全体を湯で湿らせ②③の具材をのせて巻く。
- ⑥食べやすい大きさに切り、盛り付けて完成。ソースをつけてどうぞ！

藤本 智景作



このレシピのポイント

このレシピには、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB₁とビタミンCが豊富に含まれています。美味しく風邪対策をしましょう！



ご家庭にある調味料といちごジャムでワンランク上のソースに




ローストビーフのストロベリーソース

【材料】 1人前

ローストビーフ	40g
玉ねぎ	30g
ブロッコリースプラウト	3g
[ストロベリーソース]	
いちごジャム(高糖度)	小さじ1(6g)
だししょうゆ	小さじ1(4g)
レモン汁	小さじ1/2(2g)
顆粒和風だし	0.5g

このレシピのポイント

いちごジャムに含まれるペクチンでとろっとしたソースに早変わり！材料を混ぜるだけで本格的なソースができます。

 調理時間 **5分**  食塩相当量 0.8g  カロリー 102kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	9.3g	食物繊維	0.5g
脂質	4.7g	鉄	1.0mg
炭水化物	6.6g	ビタミンC	5mg

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切っておく。
- ②ボウルにいちごジャムをつぶしながら混ぜ、だししょうゆとレモン汁、顆粒和風だしを加えて混ぜ合わせる。
- ③お皿にローストビーフ、①の玉ねぎを盛りつけ、ブロッコリースプラウトを天盛りにし、②のソースをかけて出来上がり。

浜本作





あの奶蓋の甘じょっぱさはクセになる?!

ツアオメイ チューニャン ナイガイチャ

草莓酒酿奶蓋茶 いちご甘酒チーズティー

【材料】 2人前

いちご	中粒10個(約160g)
さとう(a)	大さじ2(約18g)
ジャスミングリーンティー	2バッグ
湯	220ml
氷	140g
米麴甘酒	100g

*しょうがが入っていないもので、米粒部分のみを使用

★ 低脂肪乳	50ml
★ 海塩(なければ食塩)	0.5g
★ クリームチーズ	5g
◎ ホイップクリーム(植物性)	50g
◎ さとう(b)	小さじ2(約6g)

このレシピのポイント

近年大人気の奶蓋茶(ナイガイチャ)と旬のいちごで極旨ドリンク!

奶蓋(ナイガイ)とは、牛乳、クリーム、ホイップクリーム、さとう、海塩などで作った甘じょっぱいクリームのこと、中国のお茶屋さんでよくドリンクのトッピング(蓋)に使われます。

調理時間 10分 食塩相当量 0.6g カロリー 229kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	4.4g	食物繊維	1.3g
脂質	10.3g	ビタミンB ₁	0.04mg
炭水化物	32.7g	ビタミンC	50mg

【作り方】

- ①カップにジャスミングリーンティーバッグを入れ、80~85℃のお湯を注ぐ。3分後にティーバッグを取り出し、氷を入れる。
※蒸らす時間は商品説明を確認してください
- ②シェイカー(水筒やタンブラーでも可)に、ヘタを取り除きたいちご、さとう(a)を入れて、ペースト状につぶしておく。
- ③②に①を入れて蓋をし、均等になるように5秒ほどシェイクする。
- ④★をボウルに入れて、ハンドミキサーでなめらかにする。
◎を別のボウルでとろみがでるまで攪拌する。
- ⑤★と◎をミキサーに入れ均等に混ぜておく。
- ⑥グラスの底に甘酒の米粒を敷き、③を入れてから⑤をゆっくりトッピングして完成。

天玥作






甘酸っぱいいちごのお団子はいかが？

丸ごといちごのお団子

[材料] 直径2cm×約15個分

いちご	大粒3個(60g)
さとう	25g
白玉粉	40g

 調理時間 **20分** 食塩相当量 0g カロリー 256kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	3.0g	食物繊維	1.1g
脂質	6.1g	葉酸	60 μ g
炭水化物	63.6g	ビタミンC	37.0mg

[作り方]

- ①ヘタを取ってきれいに洗ったいちご、さとうを深めの耐熱皿に入れ、軽くなじませる。
- ②ラップをかけずに電子レンジで1分(600W)加熱し、取り出して軽く混ぜ、同じ作業をさらに2回繰り返す。
※いちごが簡単に崩れてとろみがつく程度が目安
- ③②に白玉粉を加え、全体が耳たぶくらいの硬さになるまで混ぜる。
- ④③を直径2cmほどに丸めて成形する。鍋にたっぷりの湯を沸かし、団子を入れて2分ほど茹でる。団子が浮き上がったなら冷水にあげ、ぬめりを取ったら完成！

このレシピのポイント

白玉団子の生地にいちごを練りこむことで、甘酸っぱくほんのりピンク色になりました。

いちごにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体内に入った細菌やウイルスをやっつける白血球の働きを強化するため、風邪予防に効果があるといわれています。

団子を成形するときは、火が通りやすいように真ん中をくぼませるのがポイントです。

ぴい作





からだにもおいしいヘルシースイーツ♪

いちごのおとうふムース

【材料】 3 個分 (180mlの容器)

いちご(ムース用) 中粒20個(200g)

いちご(ピューレ用) 50g

充てん豆腐 150g

調製豆乳 大さじ2(30g)

さとう 大さじ3(27g)

レモン汁 大さじ1(15g)

粉ゼラチン 5g

湯 40ml

ミント お好みで

このレシピのポイント

ミキサーで混ぜて冷やすだけ！豆腐を絹ごし豆腐に換えるとやわらかな仕上がりになります。豆乳は無調整豆乳でもOK。お子さんの成長や高齢の方のフレイル予防にも大切なたんぱく質がおいしくとれるスイーツです。

生クリームや牛乳を使っていないので、乳アレルギーの方にも。

※充てん豆腐とは、パックに隙間なく豆腐が詰まっています。通常の本綿豆腐や絹ごし豆腐のように水が張られていないものです。賞味期限が長いのが特徴です。



調理時間 **15分** 食塩相当量 0g カロリー 103kcal

※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	5.1g	食物繊維	1.4g
脂質	2.0g	カルシウム	34mg
炭水化物	18.2g	ビタミンC	54mg

【作り方】

- ①いちごはすべて洗ってヘタを取る。
- ②いちご(ピューレ用)をミキサーにかけ、ピューレ状にして取り出しておく。
- ③いちご(ムース用)、充てん豆腐、調整豆乳、さとう、レモン汁をミキサーにかける。
- ④湯に粉ゼラチンを溶かし、③に加えてミキサーにかける。
- ⑤器に④を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥いちごピューレを上へのせ、好みのトッピングをすれば完成。

meguribee作



制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



中華と和の融合

いちご焼売

[材料] 1個分

いちご	1個(33g)
焼売の皮	1枚(3.6g)
煮豆(白花豆)	50g

※市販のこしあんでも代用可

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.04g カロリー 66kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	4.2g	食物繊維	0.5g
脂質	0.84g	ビタミンB ₁	0.02mg
炭水化物	23.9g	ビタミンC	20.1mg

[作り方]

- ①いちごは軽く水洗いしてヘタを取り、水気を切っておく。
- ②煮豆(白花豆)を粒がなくなるまでつぶす。
※豆感を味わいたい場合は粒を少し残した状態でもOK
- ③②をいちごが見えない程度に全体にまぶし、焼売の皮で包む。
- ④湿らせたキッチンペーパーを敷いた耐熱皿に③を乗せ、上から湿らせたキッチンペーパーを被せて、電子レンジで30秒(500W)加熱すれば出来上がり!

このレシピのポイント

おうち時間に楽しく簡単いちご焼売!材料はいちご、焼売の皮、白花豆、のたった3つ。スイーツ感覚で美味しい上に、豆は鉄分やポリフェノールが豊富なため、血管や肌を老けさせない効果があると言われています。パイナップルなどの違うフルーツでもアレンジ可能です。

また、つぶした白花豆だけを焼売の皮で包み、上にいちごを乗せれば、よりフレッシュにいちごを味わえます。

葵作





電子レンジで簡単！

コクうま豆乳茶碗蒸し

【材料】 2人前

無調整豆乳	200ml
卵	1個(60g)
あさり缶	身20g、貝汁20ml
しめじ	15g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1(5ml)
みつば	2本(2g)

このレシピのポイント

豆乳とあさりの貝出汁、みつばの風味でおいしく減塩！手間のかかる茶碗蒸しを電子レンジで手早く簡単に作れます。

豆乳とあさりは鉄分が豊富です。ビタミンCを含む食材（ピーマンやブロッコリー、キウイやいちご、柑橘類など）と食べ合わせることで、さらに吸収率が上がります。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.8g カロリー 118kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	12.9g	食物繊維	0.8g
脂質	5.6g	鉄	7.8mg
炭水化物	5.1g	亜鉛	1.4mg

【作り方】

- ①しめじは石づきを取って1本ずつ分ける。みつばは茎を長さ1.5cmに切る。あさり缶は身と貝汁に分けておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ白身を切るように溶き、豆乳、貝汁、めんつゆを加えて混ぜる。
- ③器にしめじ、あさり、みつばの茎を入れ、②を注いでみつばの葉を乗せる。
- ④ラップを軽くかけ、電子レンジで4分(300W)加熱し、様子を見ながらさらに1分半ほど加熱する。中心に竹串を刺して澄んだ汁が出たら完成。

N.N作





大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



ごまが香ばしい！

豚肉と野菜の酒蒸し

[材料] 2人前

豚こま切れ肉	200g
キャベツ	1/4玉(約300g)
もやし	1袋(200g)
酒	大さじ2(30ml)
濃口しょうゆ	大さじ2(36ml)
みりん	大さじ1(18ml)
ごま油	大さじ1(12g)
さとう	小さじ1/2(1.5g)
レモン汁	大さじ1/2(7.5ml)
すりごま	大さじ1/2(4g)

このレシピのポイント

使う道具はフライパン、蓋、計量スプーン(大さじ、小さじ)のみで、とても簡単に作ることができる料理です。

キャベツは栄養面でとても優れており、ビタミンCやカリウムなどを豊富に含みます。ビタミンCは風邪などの病気に対する抵抗性を強めるほか、ストレス軽減や疲労回復にも効果があると言われています。またカリウムを摂取することでむくみ防止も期待できます。

調理時間 15分 食塩相当量 3.1g カロリー 401kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	24g	食物繊維	4.3g
脂質	24.3g	炭水化物	18.0g
ビタミンC	73mg	カリウム	770mg

[作り方]

- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎっておく。
- ②フライパンにキャベツ、もやし、豚肉の順に重ねて入れ、上から酒を回しかける。
- ③②に蓋をして豚肉に火が通るまで中火で蒸し焼きにする。
- ④Aを混ぜ合わせてタレを作っておく。
- ⑤③の豚肉に火が通ったら、器に盛りつけ、その上から④のタレをかけて完成！

サワラ作





大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



材料を切って炊飯器に入れるだけ！

炊飯器で簡単トマト煮込み

【材料】 2人前

玉ねぎ	1個(約180g)
じゃがいも	小2個(約150g)
しめじ	1/2袋(約100g)
牛モモ薄切り肉	160g
トマト缶(カット)	1缶(400g)
水	50ml
固形コンソメ	1個(約5g)
※顆粒コンソメの場合 小さじ2程度	
こしょう	少々
にんにくチューブ	0.5g(1cm程度)
オリーブオイル	小さじ1/2
スライスチーズ	2枚(約36g)
乾燥パセリ	少々

このレシピのポイント

トマトがまるごと入ったトマト缶を使った、簡単で温かいレシピです。
トマトには抗酸化作用のあるリコピンやβ-カロテンなどが多く含まれています。リコピンは油に溶けやすく、油と組み合わせると吸収率が高まり、また、加熱によっても吸収率が高まります。

調理時間 **10分** 食塩相当量 1.7g カロリー 379kcal
※炊飯器での加熱時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	26.7g	食物繊維	12.2g
脂質	16.2g	ビタミンA	141μg
炭水化物	33.9g	カリウム	1403mg

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、芽を取り除いて3cm角程度に切る。
- ②玉ねぎは皮をむき、芯を取り除いて、繊維に沿ってくし切りにする。
- ③しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ④炊飯器の釜に①～③とAを入れ、通常のご飯を炊くときと同じモードで加熱する。
- ⑤熱いうちに④を器に盛りつけ、スライスチーズをのせ、乾燥パセリを振って完成。

あやめ作





この一皿で栄養満点 ご自愛レシピ♡

鮭ときのこのこの お豆腐ドリア

【材料】 2人前

鮭 中骨水煮缶	1缶(固形分110g)
こまつな	100g
しめじ	1パック(80g)
コーン缶	1/2缶(60g)
充填絹ごし豆腐	1パック(150g)
片栗粉	20g
マヨネーズ	6g
コンソメ顆粒	4g
とろけるチーズ	2枚(36g)
ご飯	300g(150g×2杯)
トマトケチャップ	30g

このレシピのポイント

カルシウムの吸収を助けるビタミンDはきのこだけでなく、鮭にも多く含まれます。また、鮭の中骨缶を使うことで簡単にカルシウムとビタミンDをとることができます。

ホワイトソースは豆腐で作っているので、カロリーを抑え、たんぱく質もしっかりとれる和風仕立てのヘルシードリアです。

調理時間 20分 食塩相当量 2.7g カロリー 526kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	26.0g	食物繊維	6.2g
炭水化物	79.5g	カルシウム	292mg
脂質	14.4g	ビタミンD	4.1μg

【作り方】

- ①ボウルに温かいご飯とトマトケチャップを入れて混ぜる。
- ②別のボウルに充填絹ごし豆腐、片栗粉、マヨネーズ、コンソメ顆粒を入れ、ヘラやマッシャーでつぶし混ぜる。なめらかになったらコーンも入れて混ぜ合わせる。
- ③こまつなは2cm幅に切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ④③を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分(600W)加熱し、水気を切る。
- ⑤④のこまつなとしめじを②のボウルに入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥耐熱皿に①と⑤、鮭中骨水煮缶の固形部分、とろけるチーズの順に重ね、ラップをかけて電子レンジで3分(600W)加熱し、チーズが溶ける程度まで温まったら完成！

towa作





お弁当のヘルシーおかずに！

カニカマナゲット風

【材料】 2人前

絹ごし豆腐	90g
おからパウダー	15g
片栗粉	15g
パン粉	10g
粉チーズ	10g
コンソメ(粉末)	5g
カニカマ	40g
水	約40ml
サラダ油	大さじ2

このレシピのポイント

ポリ袋とフライパンで作ることができる、簡単だけど食べ応えのあるレシピです。

肉を使っていないためカロリーや脂質を抑えることができ、おからによる食物繊維の摂取が期待できます。またカニカマとチーズを入れることでひと味違う風味を楽しむことができます。

🕒 調理時間 **15分** 食塩相当量 1.7g カロリー 167kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	8.6g	食物繊維	3.9g
脂質	8.2g	カルシウム	116mg
炭水化物	17.1g	ビタミンA	17 μ g

【作り方】

- ①Aの材料をすべてポリ袋に入れてしっかり混ぜ合わせ、カニカマを裂いて加える。
- ②生地が粉っぽさがなくなるように、水を少しずつ加えながらまとめる。
- ③②の生地を8等分して楕円に成形し、フォークなどで表面に線をつける。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③を並べ、両面がカリッとするまで焼いたら完成！

たーたん作





大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



簡単！食卓のもう一品に！！

三色ナムル

【材料】 2人前

もやし	100g
☆ ごま油	大さじ2/3
塩	1g
鶏がらスープの素	2g

にんじん	80g
こまつな	80g(2束)

★ ごま油	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	2g
塩	2g
鶏がらスープの素	2g
にんにくチューブ	2g

いりごま	7g
------	----

このレシピのポイント

具材をカットしてレンジで加熱し、和えるだけの簡単レシピです。アクの少ないこまつなを使ってレンジ調理を可能にしているのがポイントです。

にんじん、こまつなはβカロテンが特に多い野菜。抗酸化力を持つ栄養素で、油と一緒に食べることで効率よく摂取できます。また、こまつなはカルシウムや鉄などのミネラルを多く含む野菜です。もう1品彩りのあるおかずが欲しい時にいかがでしょうか？

豆もやしを使うと食感が良くなるのでお勧めです！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.8g カロリー 165kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	2.7g	食物繊維	2.8g
脂質	16.0g	カロテン	4560μg
炭水化物	6.9g	カルシウム	127mg

【作り方】

- ①耐熱皿にもやしを入れ、かぶるくらい水を入れてラップをかけ、2分(600W)加熱する。
- ②水を切った①に☆を加えて和える。
- ③にんじんの皮をむき、長さ4cm程度の細切りにする。こまつなは4cm幅に切る。
- ④③を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分(600W)2分加熱する。
- ⑤④に★を加えて和える。
- ⑥②と⑤を皿に盛り付け、いりごまを振りかけて完成！

ふえなり作





大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



タレのうま味たっぷり満足サラダ！

くるみダレの棒々鶏風鯛サラダ

【材料】 2人前

鯛	5切れ(50g)
レタス	150g
きゅうり	50g
ミニトマト	5個(80g)
いりごま	少々
くるみ(素焼き・無塩)	60g
☆調味料	
すりごま	大さじ1(6g)
にんにくチューブ	3g
しょうがチューブ	3g
さとう	小さじ2と1/2(7.5g)
米酢	小さじ1と1/2(7.5g)
濃口しょうゆ	小さじ1と1/3(7.5g)
みそ	小さじ1と1/3(10g)
マヨネーズ	小さじ1(5g)
ごま油	大さじ1(12g)
豆板醤	小さじ1/2(3.5g)
水	小さじ2(10g)

このレシピのポイント

春に旬を迎える、あっさりとした味の鯛に、しっかりめで棒々鶏風に仕上げた、くるみ入りのタレを合わせました。鯛には糖質のエネルギー代謝に関わるビタミンB1が多く含まれ、エネルギー代謝を促進することで疲労回復を助ける効果が期待できます。

にんにくや豆板醤を使用し、タレに入れたくるみの食感も楽しめる、ヘルシーかつ満足感のあるレシピをお楽しみください。

調理時間 15分 食塩相当量 1.2g カロリー 288kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	10.2g	鉄分	1.6mg
脂質	21.9g	カルシウム	90.0mg
食物繊維	3.7g	ビタミンB ₁	0.15mg

【作り方】

- ①鯛の冊(刺身用)をそぎ切りにして一口大にする。
※鯛の刺身でも代用可
- ②レタスを一口大にちぎり、きゅうりは長さ5cmの千切りにする。
- ③器に①②とミニトマトを盛り付ける。
- ④くるみをポリ袋に入れ、めん棒などを使って細かく砕く。
- ⑤☆の調味料を合わせ、④のくるみを入れ、よく混ぜてタレを作る。
- ⑥③の上にいりごまをふりかけ、⑤のくるみダレをかけたら完成！



たる作

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」



ヘルシーなのに肉肉しい

挽き肉となすのピリ辛ヘルシー豆腐ライス

【材料】 2人前

- なす 2本(240g)
- しめじ 1袋(100g)
- 豚挽き肉 100g
- ごま油 小さじ2
- にんにく 15g
- しょうが 15g
- 豆板醤 小さじ1/2
- ★ 濃口しょうゆ 小さじ2
- ★ さとう 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- 木綿豆腐 200g
- ごはん 茶碗一杯(150g)
- 細ねぎ 1/2本(30g)

調理時間 15分 食塩相当量 0.85g カロリー 525kcal

栄養価 (1人分あたり)			
たんぱく質	27.3g	食物繊維	7.75g
脂質	30.1g	ビタミンB ₁	0.76mg
炭水化物	44.7g	ビタミンC	9mg

【作り方】

- ①なすは幅2cmの輪切りにする。3分ほど水にさらして水気を切り、トースターで4分焼く。
- ②しめじは石づきを取って4・5本ずつのブロック状に切り分け、耐熱皿に入れて水150ccを加え、ラップをかけずに電子レンジで3分(500W)加熱する。
- ③フライパンを中火にかけ、ごま油、細切りにしたにんにくとしょうが、豆板醤を入れ、香りが立ったら豚挽き肉を入れて炒める。
- ④肉の色が変わったら①と②(煮汁ごと)を入れて炒め、★の調味料を加えて5分ほど煮込む。
- ⑤木綿豆腐を2cm角に切って丼の半分に盛り、もう半分にご飯を盛る。その上に④を盛り付け、小口切りにした細ねぎを散らせば出来上がり。

このレシピのポイント

サラッとがっつり食べたい人におすすめです。丼に豆腐とごはんを半分ずつ盛り、その上に挽き肉となすのピリ辛炒めをのせています。カロリーを気にしている方にもお勧めです。フライパンで炒める前にトースターでなすを焼くことにより、なすの食感を残しています。またしめじは小ブロックごとに切り裂いているので、口の中でしめじの味がより広がります。

葵作





大阪市
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



少しの手間で、簡単ヘルシー！

豆腐のドライカレー

[材料] 1人前

絹ごし豆腐	75g
玉ねぎ	60g
大根	60g
ブロッコリーの芯	25g
カレー粉	大さじ1(6g)
☆ かつおだし(有塩)	0.7g
水	100ml
ウスターソース	大さじ1(18g)
★ ケチャップ	大さじ1(18g)
にんにく(チューブ)	小さじ1(5g)
オリーブ油	小さじ1(4g)
ご飯	120g
乾燥パセリ	少々(1g)
ミニトマト	2個(26g)

このレシピのポイント

市販の大豆ミートを使うのではなく、お豆腐を使って少しの手間で簡単にお肉に早変わり。牛肉などのお肉を使用するよりもカロリーが抑えられ、その上カレールウではなく、カレー粉を使うため、よりカロリーを抑えることができます。

また、使う野菜は冷蔵庫に残っている野菜を使っていただいても構いません！



調理時間 **20分** 食塩相当量 2.4g カロリー 433kcal

※凍らせる時間は除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	12.0g	鉄分	4.4mg
脂質	8.4g	カルシウム	163mg
食物繊維	6.1g	ビタミンC	45mg

[作り方]

- ①絹ごし豆腐はある程度の水気を切り、ラップをかけて冷凍庫で一日凍らせる。
- ②凍らせた豆腐を冷蔵庫で半日戻す。または、ラップをかけて電子レンジで5分(600W)加熱する。
- ③豆腐を1cm角のサイコロ状に切る。玉ねぎ、大根、ブロッコリーの芯をフードプロセッサーにかけて細かくする。※フードプロセッサーがない場合はすべてみじん切りにする。
- ④フライパンを中火にかけ、オリーブ油をひき③を炒める。玉ねぎの色が変わってきたら、調味料(★)とだし汁(☆)を入れ、豆腐を潰しながら炒める。
- ⑤ある程度水気が飛んだらカレー粉を入れ、水気がなくなるまで弱火で炒める。
- ⑥器にご飯と⑤を盛り付け、ミニトマトを添えて、ご飯に乾燥パセリをふりかけたら完成！

るん作





満腹になりたいときはやっぱり丼物！

春を感じるヘルシー三色丼

【材料】 2人前

ご飯	300g	
卵黄	2個(40g)	
a	濃口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
菜の花	1束(200g)	
すりごま	少々(1g)	
木綿豆腐	1丁(300g)	
サラダ油	小さじ1	
b	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	さとう	小さじ2

このレシピのポイント

低脂肪高たんぱく質で満足感がある丼です。カルシウムや鉄など、女性に不足しやすい栄養素が補えるのも嬉しい点です。

木綿豆腐の水気を十分に切っておくと、加熱時間が短縮できます。

🕒 調理時間 **15分** 食塩相当量 1.9g カロリー 548kcal

※卵黄のしょうゆ漬けを作る時間は除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	23.5g	食物繊維	8.4g
炭水化物	74.5g	カルシウム	329mg
脂質	20.4g	鉄	5.5mg

【作り方】

- ①容器に卵黄、調味料aを入れ、ラップをかけて冷蔵庫に2時間程度入れておき、卵黄のしょうゆ漬けを作る。
- ②菜の花を半分に切り、茎と葉に分けておく。鍋に湯を沸かし、先に茎を入れて1分間茹で、次に葉を入れさらに1分間茹で、冷水にさらして水気を切る。
- ③ボウルに②を入れ、すりごまを加えて和える。
- ④木綿豆腐をキッチンペーパーに包んで皿に乗せ、ラップをかけずに電子レンジで4分(600W)加熱し、水気を切っておく。
- ⑤フライパンを中火にかけてサラダ油を入れ、④の木綿豆腐をほぐし入れてへらなどで細くなるように5分程炒める。水気が少なくなったら、調味料bを加えて炒めパラパラと汁気がなくなったら火を止める。
- ⑥丼にご飯を入れ、③の菜の花、⑤の木綿豆腐、①の卵黄を盛り付けて完成。

竹内作



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

2021. 4-2022. 3

2022 年 4 月 28 日 初版第 1 刷発行

監 修 大阪公立大学大学院 生活科学研究科 安井 洋子

発行者 公立大学法人大阪 事務局 企画部 広報課

〒558-8585 大阪市住吉区杉本 3-3-138

TEL 06 (6605) 3411 FAX 06 (6605) 3572

©2022 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/>