



あさりごはん

材料（4人分）

- 米 2合
- 大根 80g
- にんじん 20g
- あさり水煮缶 1缶（55g）
- A しょうゆ 小さじ2
- A 酒 小さじ2
- A 砂糖 小さじ1/2
- A あさりの水煮缶汁 1缶分
- 刻みのり 1/2枚分
- （三つ葉、きぬさや 少々）



作り方

- ① 大根、にんじんは千切りにする。
 - ② 炊飯器に洗った米を入れ、Aの調味料を加え、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
 - ① ②に①とあさり水煮を入れ、普通炊きする。
 - ② 炊きあがったら、器に盛り、刻みのりをのせる。
- お好みで、三つ葉、きぬさやなどをのせる。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
297	7.9	1.0	60.7	0.6	27	4.8	25

レシピ提供

西保健センター管理栄養士



あさりの牛乳炊き込みごはん

材料（2人分）

- 米 1合
- あさり水煮缶 1缶
- にんじん 3cm（30g）
- きくらげ（乾） 5g
- 牛乳 100ml
- しょうゆ 小さじ1/2弱
- 砂糖 小さじ1/2
- みつば 適宜



作り方

- ① にんじんと戻したきくらげはせん切りにする。
- ② あさは、身と汁を分けておく。
- ③ 米を洗い、あさり缶の汁と牛乳を加え、炊飯器の目盛りまで水を足す。
- ④ ③にしょうゆと砂糖を入れて混ぜ、あさり、にんじん、きくらげをのせて普通炊きする。
- ⑤ 炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛り、2cm長さに切ったみつばを散らす。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
361	12.8	3.3	67.7	0.6	109	10.1	15

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



炒り大豆ごはん

材料（2人分）

- 米 1合
- 大豆（水煮缶など） 60g
- しょうゆ 大さじ1弱
- 酒 大さじ1
- 小ねぎ 1～2本



作り方

- ① 米は洗って、20～30分浸水する。大豆缶は水気をきっておく。
- ② フライパンを熱し、大豆をからいりする。
- ③ ボウルにしょうゆと酒を入れ、からいりした大豆を3～4分漬ける。
- ④ ③を漬け汁ごと炊飯器に移し、目盛りまで水を足して普通炊きする。
- ⑤ 炊きあがったら、器に盛り、小口切りした小ねぎを散らす。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
334	8.7	2.5	64.9	1.3	42	0.8	3

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



お豆たっぷりタコライス

材料（2人分）

●タコライスソース

A ミートソース	160 g
A カレー粉	小さじ1
A ミックスビーンズ	100 g
●水菜	60 g
●トマト	100 g
●スライスチーズ	1枚
●雑穀ごはん	1合
（米	1合
雑穀	15 g



作り方

- ① 水菜は1cm長さ、トマトは1cm角、スライスチーズは食べやすく切っておく。
雑穀ごはんは炊飯しておく。
- ② Aを耐熱容器に入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ（600Wで2分）で加熱する。
- ③ お皿に雑穀ごはん、水菜、2のソースの順に盛り付け、トマトとチーズをトッピングする。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
461	14.5	7.7	81.2	1.5	169	2.7	80

レシピ提供

西保健センター管理栄養士



缶タン！ お手軽トマトソースパスタ

材料（2人分）

- パスタ 200 g
- さんまの蒲焼缶（いわし蒲焼缶でもOK）
1缶
- 大豆水煮 40 g
- ぶなしめじ 1/2袋
- トマト缶 1/2缶
- きざみにんにく お好み
- ソフリット※ お好み
- オリーブオイル 適宜
- 塩、こしょう 適宜
- パセリ お好み



作り方

- ① 湯を沸かしパスタをゆでる。（指定のゆで時間からマイナス1分でゆでる。）
大豆はあらかじめつぶしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルときざみにんにくを入れ、炒める。
- ③ ②に香りが出てきたらしめじとソフリットを加える。
- ④ ③のしめじがしんなりしてきたら大豆、トマト缶、さんま蒲焼缶を加える。
（さんま蒲焼缶は、へらでほぐしながら加える。）
- ⑤ ④をひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤にゆでたパスタを加えてあえる。
- ⑦ 器に盛りパセリを散らして完成。

※ソフリット

イタリア料理のおいしさの素。同量の玉ねぎ、人参、セロリ（あれば）をみじん切りにしてオリーブオイルでじっくりと炒めたもの。たっぷり作って冷凍しておくと便利。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
563	24.7	11.5	90.5	1.5	161	3.6	150

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士



黒豆ごはん

材料（4人分）

- 米 2合
- 強化米（ビタミン・鉄） 表示どおり
- 乾燥黒豆 1/3カップ（55g）
- 梅干し 大1個
- 出し昆布 5cm程度

作り方

- ① 米は洗って炊飯器の目盛よりやや多く水を入れ、強化米を加えて30分程吸水させておく。
- ② 黒豆は水で洗い、ペーパータオルで水気をふき取る。耐熱の器に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ（500Wで2分）で加熱する。
- ③ 昆布ははさみで細く切っておく。
- ④ ①に昆布、③の黒豆、ちぎった梅干しを種ごと入れさっと混ぜ、普通炊きする。
- ⑤ 炊き上がったらすぐ混ぜ、梅干しの種を取り出す。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
333	9.3	3.4	63.8	0.4	30	4.2	0

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士



ごちそうおにぎり

材料（作りやすい分量）

- 米粒麦入りごはん 90g(1個分)
- 小ねぎ 少々
- 焼きのり お好みで
- ＜サバそぼろ＞
 - A サバ水煮缶 1缶
 - A 砂糖 大さじ1
 - A みりん 大さじ2
 - A しょうゆ 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- 卵 1個
- 米粒麦入りごはん 90g(1個分)
- 焼きのり お好みで
- ＜あさりと海苔の佃煮＞
 - B 焼きのり 4枚
 - B 水 ½カップ
 - B 砂糖 小さじ1
 - B めんつゆ（5倍濃縮） 小さじ2
- あさり水煮缶（固形のみ） 小1缶（40g）
- いりごま 大さじ4



作り方

＜サバそぼろ＞

- ① 鍋にごま油を熱し、Aをポロポロになるまで、焦がさないように炒める。
- ② ①に溶き卵を入れて更にポロポロに炒める。
- ③ ごはんにお好みの量で②を混ぜ、おにぎりにし、のりを巻く。

＜あさりと海苔の佃煮＞

- ① 鍋にBを入れて5分くらい置いてふやかし、あさりを加え、中火にかける。
- ② 好みの水分になるまで煮詰め、ごまを加えて混ぜる。
- ③ ごはんにお好みの量で②を混ぜ、おにぎりにし、のりを巻く。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
489	16.1	12.7	73.7	1.3	58	5.9	5

レシピ提供

中央保健センター管理栄養士



鮭缶の炊き込みごはん

材料（2人分）

- 米 1合
- 鮭水煮缶 1/2缶
- ミックスベジタブル 60g
- 牛乳 100ml



作り方

- ① 鮭缶は身と汁を分け、身はほぐしておく。
- ② 炊飯器に洗った米と鮭缶の汁、牛乳を加え、目盛りまで水を足し、30分ほど吸水させる。
- ③ ①の上のほぐした鮭の身とミックスベジタブルをのせ、普通に炊く。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
413	16.3	6.6	68.1	0.4	154	0.6	30

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



ツナと昆布の炊き込みごはん

材料（4人分）

- 米 2合
- ツナ油漬缶 80 g
- 細切り塩昆布 15 g
- ミックスベジタブル 40 g
- 牛乳 200ml



作り方

- ① 米は洗ってざるにあけ、30分置く。
- ② 炊飯器に①の米を入れ、牛乳を加え、水をたして普通の水加減にする。
- ③ ツナ缶、塩昆布、ミックスベジタブルを入れて炊く。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
367	10.7	6.9	63.4	0.9	73	1.0	10

レシピ提供

豊平保健センター管理栄養士



鉄たっぷりごはん (枝豆入り)

材料 (2合分)

- 米 2合
- あさり水煮缶 1缶
- 冷凍むき枝豆 30g
- 切干大根 15g
- 干しいたけ(スライス) 5g
- 酒 大さじ1と1/3
- しょうゆ 大さじ1



作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、あさり水煮缶の汁を加え、2合の目盛まで水を入れる。
- ② 冷凍むき枝豆は流水で解凍し、水気をよく切る。
切干大根はサッと水洗いし、水気を絞り、キッチンバサミで短く切る。
干しいたけもキッチンバサミで小さく切る。
- ③ ②とあさり、酒、しょうゆを炊飯器に入れ、30分程度おき、普通炊きする。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
318	9.5	1.5	63.3	0.8	47	5.5	11

レシピ提供

東保健センター管理栄養士



鉄たっぷりごはん (ひじき入り)

材料 (2合分)

- 米 2合
- あさり水煮缶 1缶
- 切干大根 15g
- 芽ひじき 4g
- 干しいたけ(スライス) 5g
- 酒 大さじ1と1/3
- しょうゆ 大さじ1



作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、あさり水煮缶の汁を加え、2合の目盛まで水を入れる。
- ② 切干大根はサッと水洗いし、水気を絞り、キッチンバサミで短く切る。ひじきもサッと洗っておく。干しいたけもキッチンバサミで小さく切る。
- ③ ②とあさり、酒、しょうゆを炊飯器に入れ、30分程度おき、普通炊きする。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
308	8.7	1	63.2	0.9	51	5.4	4

レシピ提供

東保健センター管理栄養士



のりサンド手稲山

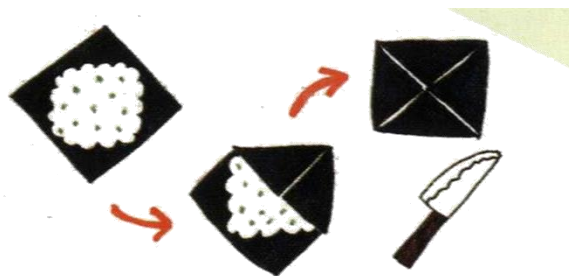
材料（2人分）

A ごはん	150 g
A しらす干し	大さじ1/2
A 青のり	大さじ1/2
B ごはん	150 g
B 白ごま	大さじ1/2
●スライスチーズ	2枚
●青しそ	4枚
●焼きのり	2枚
●ねり梅	小さじ1/2



作り方

- ① A・Bをそれぞれ混ぜる。
- ② 焼きのりの中央にAを1/2量広げ、スライスチーズ、青しそをのせて、ねり梅をぬり、Bの1/2量を重ねる。
下図のようにのりをたたみ、手で押し、整える。
- ③ 対角線に切る。



栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
335	10.1	6.1	58.1	0.8	163	1.3	2

レシピ提供

手稲保健センター管理栄養士



実だくさんトマトリゾット

材料（2人分）

- ゆで大豆 60 g
- トマト水煮缶 1/2缶（200 g）
- じゃがいも 1/2個（50 g）
- ベーコン 1枚
- 玉ねぎ 中1/4個（50 g）
- にんじん 中1/4本（55 g）
- なす 中1/2本（40 g）
- にんにく 少々
- ブロッコリー 40 g
- 水 1カップ
- オートミール 20 g
- オリーブオイル 小さじ1
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々



作り方

- ① じゃがいもは皮をむき厚さ5 mm程度の1 cm角に切る。
ベーコン・玉ねぎ・にんじん・なすも同じ位の大きさに揃えて切っておく。
にんにくはみじん切りにする。
ブロッコリーは小房に分けてゆでる。トマト水煮缶がホールの場合はざっと刻む。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらベーコン、玉ねぎ、にんじん、なすを入れてさっと炒め、大豆、じゃがいも、トマトの水煮缶、水、顆粒コンソメ、塩・こしょうを加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったらオートミールを加え混ぜ、5～6分煮て蓋をし、5分ほど蒸らす。
- ④ 器に盛ってブロッコリーを添える。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
219	10.2	9.4	25.6	1.9	64	2.2	194

レシピ提供

厚別保健センター管理栄養士