

メニュー1

◎人参とチーズの巻き豚カツ

◎かきたまワンタンスープ

◎きゅうりとツナのサラダ



◎人参とチーズの巻き豚カツ

材料(2人分)

豚肉(生姜焼き用)	6枚
人参	大1本
塩	小さじ1/3
さけるチーズ	2本
キャベツ千切り	適量
小麦粉・卵・パン粉	適量
中濃ソース	適量
サラダ油	適量

作り方

- ① 人参は千切りにし、塩小さじ1/3をふり、15分程度置いた後軽くもんで水気をきる。
- ② チーズは、1本を3等分する。
- ③ 豚肉を1枚ずつ広げ、人参を等分のせ、チーズが芯になるように巻いて、小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油で揚げる。
- ④ キャベツを盛り付け、好みでソースをかける。

◎かきたまワンタンスープ

材料(2人分)

肉ワンタン(市販品)	1/2パック
人参	20g
(短冊切り10～15枚程度)	
チンゲン菜	1/2株
(小松菜でも良い)	
水	500ml
卵	1個
塩・こしょう	少々
付属スープ	適量
(なければめんつゆで)	

作り方

- ① 人参は短冊切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、人参、チンゲン菜の茎を入れ、沸騰したら付属のスープ、ワンタン、チンゲン菜の葉を入れる。
- ③ 火が通ったら、溶き卵を流し入れ、しお・こしょうで味を調える。



◎きゅうりとツナのサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1本	薄口醤油	小さじ1
(100g)		酢	小さじ2
人参	中1/5本	砂糖	小さじ1
(20g)		ごま油	小さじ1
ツナ水煮缶	20g	白いりごま	小さじ1

作り方

- ① きゅうりと人参は千切りにし、人参はゆでておく。ツナは水気を切っておく。
- ② ボウルにきゅうり、人参、ツナ、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。



メニュー2

◎ごぼうと豚こまのピリ辛炒め

◎牛乳茶碗蒸し

◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁



◎ごぼうと豚こまのピリ辛炒め

材料(2人分)

ごぼう	1/2本
豚こま	100g
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
白ごま	小さじ2

作り方

- ①ごぼうは皮付きのまま斜め薄切りにし、サッと洗い水気を切る。
- ②鍋にごま油、赤唐辛子、①を入れて、中火で2分程炒める。
- ③豚肉を入れ、肉の色が変わるまで炒め、Aの調味料を加え強火で汁気がなくなるまで炒める。
- ④火を止め、白ごまを加え混ぜる。

◎牛乳茶碗蒸し

材料(2人分)

卵	1個
カニ風味かまぼこ	2本
冷凍ほうれん草	ひとつかみ (20g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
牛乳	150ml

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れよく溶きほぐし、Aを加える。
- ②カニかまは、1cm長さに切る。
- ③②の卵液、カニかま、ほうれん草を耐熱容器に入れる。
- ④ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで3分加熱し、その後5分蒸らす。



◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁

材料(2人分)

ばれいしょ	1～2個
玉ねぎ	大1/2個
人参	中1/2本
ダイズラボ	1/2袋
味しみきざみあげ	15g
いりこだしの素(顆粒)	1/2本 (3g)
昆布だしの素(顆粒)	1/2本 (3g)
無添加麴味噌	大さじ2 (25g)
水	500ml

作り方

- ①鍋に刻んだ野菜とダイズラボ、きざみあげを入れ、水とだしの素を加え火をつける。
- ②沸騰したら弱火で15分から20分煮込み、味噌を入れる。



メニュー3

◎やわらか豚マヨ炒め

◎かきたまワンタンスープ

◎切干し大根のからしマヨサラダ



◎やわらか豚マヨ炒め

材料(2人分)

豚薄切り肉	180g
マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ2
おろししょうが	好みで

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズと味噌を混ぜる。お好みでおろし生姜を加える。
- ③②に肉を入れてもみ込みむ。
- ④フライパンで③の豚肉に火が通るまで炒める。

◎マヨネーズを使うことでふんわり食べやすくなり、エネルギーアップにもなる。

◎エネルギーアップすることで、たんぱく質が有効的に筋肉づくりに役立つ。

◎かきたまワンタンスープ

材料(2人分)

肉ワンタン(市販品)	1/2パック
人参	20g
(短冊切り10～15枚程度)	
チンゲン菜	1/2株
(小松菜でも良い)	
水	500ml
卵	1個
塩・こしょう	少々
付属スープ	適量
(なければめんつゆで)	

作り方

- ①人参は短冊切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ②鍋に水を入れ、人参、チンゲン菜の茎を入れ、沸騰したら付属のスープ、ワンタン、チンゲン菜の葉を入れる。
- ③火が通ったら、溶き卵を流し入れ、しお・こしょうで味を調える。



◎切干し大根のからしマヨサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1/2本
塩	少々
コーン缶	1缶(50g)
切干し大根(乾燥)	25g
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2

作り方

- ①切干し大根をたっぷりの水に入れ、20分浸け置く。ザルにあげ水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみをして水気を切る。
- ③コーン缶は、水気を切っておく。
- ④マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせる。
- ⑤①～③をボウルに入れ、④を加えよく和える。



メニュー4

◎サバ缶の南蛮漬け

◎かきたまワンタンスープ

◎きゅうりとツナのサラダ



◎サバ缶の南蛮漬け

材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶(180g)
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
人参	25g
赤唐辛子	適量
サバ缶汁	大さじ1
かんたん酢	50ml
醤油	小さじ1
にんにく(つぶす)	ひとかけ

作り方

- ① サバ(サバ缶)にしっかり片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでカラッとするまで揚げ焼きにする。
- ② 玉ねぎのスライス、ピーマン、人参は千切りにする。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、600Wのレンジで1分加熱する。
- ④ ③が熱いうちに①のサバと②の野菜に加えて軽く和え、赤唐辛子を加える。
- ⑤ 冷蔵庫で30分味を馴染ませる。

◎かきたまワンタンスープ

材料(2人分)

肉ワンタン(市販品)	1/2パック
人参	20g
(短冊切り10～15枚程度)	
チンゲン菜	1/2株
(小松菜でも良い)	
水	500ml
卵	1個
塩・こしょう	少々
付属スープ	適量
(なければめんつゆで)	

作り方

- ① 人参は短冊切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、人参、チンゲン菜の茎を入れ、沸騰したら付属のスープ、ワンタン、チンゲン菜の葉を入れる。
- ③ 火が通ったら、溶き卵を流し入れ、しお・こしょうで味を調える。



◎きゅうりとツナのサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1本	薄口醤油	小さじ1
	(100g)	酢	小さじ2
人参	中1/5本	砂糖	小さじ1
	(20g)	ごま油	小さじ1
ツナ水煮缶	20g	白いりごま	小さじ1

作り方

- ① きゅうりと人参は千切りにし、人参はゆでておく。ツナは水気を切っておく。
- ② ボウルにきゅうり、人参、ツナ、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。



メニュー5

◎鶏ささみのみぞれ煮

◎牛乳茶碗蒸し

◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁



◎鶏ささみのみぞれ煮

材料(2人分)

鶏ささみ	2本(100g)
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
葉ねぎ小口	大さじ1
大根おろし	カップ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	大さじ2
おろし生姜	小さじ1/2

作り方

- ①ポリ袋に片栗粉、一口大に切った鶏ささみを入れて粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れ、①の鶏ささみの両面を焼く。
- ③焼き色が付いたらAを加え、弱火で3分程煮る。
- ④器に盛り付け、刻みねぎを散らす。

◎鶏ささみは、たんぱく質が豊富。鶏むね肉でもできます。皮を取って薄切りにして使う。

◎牛乳茶碗蒸し

材料(2人分)

卵	1個
カニ風味かまぼこ	2本
冷凍ほうれん草	ひとつかみ(20g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
牛乳	150ml

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れよく溶きほぐし、Aを加える。
- ②カニかまは、1cm長さに切る。
- ③②の卵液、カニかま、ほうれん草を耐熱容器に入れる。
- ④ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで3分加熱し、その後5分蒸らす。



◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁

材料(2人分)

ばれいしょ	1～2個
玉ねぎ	大1/2個
人参	中1/2本
ダイズラボ	1/2袋
味しきざみあげ	15g
いりこだしの素(顆粒)	1/2本(3g)
昆布だしの素(顆粒)	1/2本(3g)
無添加味噌	大さじ2(25g)
水	500ml

作り方

- ①鍋に刻んだ野菜とダイズラボ、きざみあげを入れ、水とだしの素を加え火をつける。
- ②沸騰したら弱火で15分から20分煮込み、味噌を入れる。



メニュー6

◎鶏ささみのピカタ

◎魚肉ソーセージのカレー風味

◎きゅうりとツナのサラダ



◎鶏ささみのピカタ

材料(2人分)

鶏ささみ	4本	プチトマト	2個
塩・こしょう	少々	サニーレタス	適宜
小麦粉	大さじ1	パセリ	少々
卵	1個	(みじん切り)	
パルメザンチーズ	小さじ1		
サラダ油	大さじ1		

作り方

- ①ささみはすじを取り、塩、こしょうを振って表面に小麦粉を薄くつける。
- ②卵とチーズを混ぜ合わせ、①をくぐらせる。
- ③油を熱したフライパンで両面を焼き、プチトマトとサニーレタスとともに器に盛り、パセリを散らす。

◎鶏ささみは、良質なたんぱく質を多く含み、鶏肉のなかでは最も低脂肪の部位。溶き卵でくるんで焼くと、パサつき感もなくなり食べやすい。

◎魚肉ソーセージのカレー風味

材料(2人分)

魚肉ソーセージ	2本
玉ねぎ	中1/4個
ケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
油	小さじ2
パセリ	あれば

作り方

- ①魚肉ソーセージは斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップ、カレー粉、カレー粉を入れる。



◎きゅうりとツナのサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1本	薄口醤油	小さじ1
(100g)		酢	小さじ2
人参	中1/5本	砂糖	小さじ1
(20g)		ごま油	小さじ1
ツナ水煮缶	20g	白いりごま	小さじ1

作り方

- ①きゅうりと人参は千切りにし、人参はゆでておく。ツナは水気を切っておく。
- A ②ボウルにきゅうり、人参、ツナ、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。

メニュー7

◎鶏のさっぱり煮

◎切干し大根のからしマヨサラダ

◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁



◎鶏のさっぱり煮

材料(2人分)

鶏手羽元	6本	
ゆで卵	2個	
ブロッコリー	適量	
生姜	1かけ	
ニンニク	1かけ	
穀物酢	1/2カップ	A
醤油	1/4カップ	
水	1/4カップ	
砂糖	大さじ3	

作り方

- ①手羽元は水気をふく。
- ②生姜は皮付きのまま薄切り、ニンニクは軽くつぶす。
- ③ステンレス鍋にAの調味料と②を入れ煮立させる。
- ④煮立ったら①とむいたゆで卵を入れ、ふたをして中火で煮汁が1/2～1/3程度になるまで20分程煮る。
- ⑤ゆでたブロッコリーを添え④を器に盛る。

◎切干し大根のからしマヨサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1/2本
塩	少々
コーン缶	1缶(50g)
切干し大根(乾燥)	25g
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2

作り方

- ①切干し大根をたっぷりの水に入れ、20分浸け置く。ザルにあげ水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみをして水気を切る。
- ③コーン缶は、水気を切っておく。
- ④マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせる。
- ⑤①～③をボウルに入れ、④を加えよく和える。



◎大豆のお肉（ダイズラボ）を使ったお味噌汁

材料(2人分)

ばれいしょ	1～2個
玉ねぎ	大1/2個
人参	中1/2本
ダイズラボ	1/2袋
味しきざみあげ	15g
いりこだしの素(顆粒)	1/2本(3g)
昆布だしの素(顆粒)	1/2本(3g)
無添加味噌	大さじ2(25g)
水	500ml

作り方

- ①鍋に刻んだ野菜とダイズラボ、きざみあげを入れ、水とだしの素を加え火をつける。
- ②沸騰したら弱火で15分から20分煮込み、味噌を入れる。



メニュー8

◎豚しゃぶキムチとオクラの
冷しゃぶうどん

◎ひじきの煮物

◎切干し大根のケチャップ煮



◎豚しゃぶキムチとオクラの冷しゃぶうどん

材料(2人分)

冷凍うどん	2玉
豚ももしゃぶしゃぶ用	200g
オクラ	8本
温泉卵	2個
白菜キムチ	80g
めんつゆ(2倍濃縮)	80ml
水	80ml
ごま油	小さじ1

作り方

- ①冷凍うどんは、ゆでて流水で洗い、しっかりと水気を切っておく。
- ②豚肉は、ゆでて水切りしておく。
- ③オクラは、ゆでて小口切りにする。
- ④Aの調味料とゆでた豚肉を混ぜておく。
- ⑤器にうどんを盛り、④をつゆごとのせ、キムチとオクラと温泉卵をのせる。

オクラには体の調子を整えるビタミン(βカロテン、葉酸)、体の機能を調節するミネラル(カリウム、カルシウム)、ネバネバ成分には食物繊維が多く含まれており、ビタミンB1が多い豚肉と一緒に食べると疲労回復や体力アップの効果がある。

◎ひじきの煮物

材料(2人分)

ひじき(乾燥)	大さじ2
人参	中1/6本
水煮大豆	100g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①ひじきは水で約15分戻し、人参は千切りにする。
- ②①の水気を切ったひじき、人参、水煮大豆を袋に入れる。さらにAの調味料を入れて袋に中の空気をしっかり抜き口を縛る。
- ③煮立っている鍋に入れて20分煮る。



◎切干し大根のケチャップ煮

材料(2人分)

切干し大根(乾燥)	48g
顆粒コンソメ	小さじ1
水	300ml
ケチャップ	大さじ1
醤油	小さじ2/3

作り方

- ①切干し大根をたっぷりの水に入れ、20分浸け置く。ザルにあげ水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に①とAを加えてふたをして中火で5分煮る。
- ③Bを加えて、煮汁が少なくなるまで加熱し、器に盛る。

メニュー9

◎やきとり缶の親子丼

◎ひじきの煮物

◎はりはり漬け



◎やきとり缶の親子丼

材料(2人分)

やきとり缶	2缶
玉ねぎ	中1/2
小松菜	1/4～1/3束
油	小さじ1
卵	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	100ml
刻みのり	適量

作り方

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎ(薄切り)、小松菜(ざく切り)を軽く炒め、Aを加えて煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら、やきとり缶を汁ごと加えて、溶き卵でとじる。
- ③ ごはんを盛り、具をのせて刻みのりを散らす。



◎ひじきの煮物

材料(2人分)

ひじき(乾燥)	大さじ2
人参	中1/6本
水煮大豆	100g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは水で約15分戻し、人参は千切りにする。
- ② ①の水気を切ったひじき、人参、水煮大豆を袋に入れる。さらにAの調味料を入れて袋に中の空気をしっかり抜き口を縛る。
- ③ 煮立っている鍋に入れて20分煮る。

◎はりはり漬け

材料(2人分)

切干し大根(乾燥)	20g
わかめ(乾燥)	大さじ1
ミックスビーンズ	50g
ごま	小さじ1
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
醤油	小さじ1

作り方

- ① 切干し大根と乾燥わかめは一緒に入れて水で約10分戻す。
- ② 袋によく絞った①を入れ、Aの調味料、ミックスビーンズ、ごまを入れてよく混ぜる。

災害時に役立つ「備蓄食品の活用レシピ」缶詰・乾物を利用しましょう！

たんぱく質の摂取におすすめ大豆、魚や肉の缶詰(鯖缶・ツナ缶・やきとり缶等) ビタミン・カルシウム・鉄といったミネラルや食物繊維が豊富(乾物(ひじき・切干し大根・わかめ・ごま)やトマト缶)

令和7年度男と女との料理教室



メニュー

- ◎サバ缶ドライカレー
- ◎ブロッコリーの昆布和え
- ◎長いものゆかり和え
- ◎フルーツヨーグルト



◎サバ缶ドライカレー

材料(6人分)

A	サバ水煮缶	2缶
	大豆(水煮)	1袋(120g)
	トマト水煮缶(カット)	2缶
	白ねぎ	3本(300g)
	油	大さじ1
	カレー粉	大さじ2
	ウスターソース	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	米	4合
	ゆで卵	6個

作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、白ねぎを炒める。
- ③ Aの材料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかけ、ゆで卵をトッピングする。

サバとの相性の良いトマトをベースにした、野菜たっぷりのドライカレーです。白ねぎのやわらかさととろけるような甘味が隠し味です。大豆、卵も加えて、たんぱく質もプラス。

(米子市監修「みんなでフレ飯パート2より」)

◎ブロッコリー昆布和え

材料(6人分)

ブロッコリー	1株(300g)
塩昆布	大さじ2強
すりごま(白)	大さじ1と1/2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ②すべての材料を和える。

◎長いものゆかり和え

材料(6人分)

長いものゆかり	中1本(500g)
	適量

作り方

長いものを短冊に切り、ゆかりで和える。

◎フルーツヨーグルト

材料(6人分)

ヨーグルト(無糖)	1個
フルーツの缶詰 (みかん・もも・パイナップル)	各1缶

作り方

器にフルーツを盛り、ヨーグルトをかける。