



# たんぱく質たっぷり!! 高野豆腐の豚バラ巻き



冷めてもおいしいので、お弁当のおかずとしても大活躍!! 作るのが簡単なので、私のような中学生でも楽しく作ることができます!!



福永 萌結  
(深川第三中学校)

材料・分量 (4人分)

高野豆腐 (乾燥)	6枚 (100g)	
豚バラ肉	18枚 (450g)	
小ネギ	35g	
A	しょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ3
	オイスターソース	小さじ2
	コチュジャン (適量)	5g
ごま油	小さじ2	
白ごま (炒り)	適量	



主食 0.0つ  
副菜 0.0つ  
主菜 5.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
648kcal	30.9g	49.9g	11.7g	3.4g	200mg

作り方

- ①高野豆腐を湯でもどし、水気をきって三等分 (18本) に切る。
- ②豚バラ肉をひろげ、高野豆腐に巻き付け、巻き終わりを下にしてフライパンに置く。(油不要)
- ③巻いたものを全部、フライパンにのせたら、中火で焼き豚肉にしっかり火が通るまで焼く。
- ④水が出てきたら、Aを全部合わせ、フライパンに加え汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑤煮詰まったらごま油を回しかけ、絡めて肉巻きを皿に盛りつける。
- ⑥小ネギは刻み、焼くのに使ったフライパンでしんなりするまで炒め、肉巻にかけ、炒ごまをかけて出来上がり。



# 雑穀の豆乳チーズソリゾット



### 材料・分量 (4人分)

押麦	2カップ
キヌア	大さじ6
調整豆乳	2カップ
水	4カップ
スライスチーズ	4枚
コンソメ	2個
玉ねぎ	1/2個 (120g)
味付ききざみにんにく (市販)	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
粗挽きこしょう	少々
枝豆	20粒
生ハム	12枚
むきクルミ	12個
粗挽きこしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



植物性・動物性たんぱく質を一緒においしく食べられて、30分で作ることができます。

阿部 恋奈  
(深川第四中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
570kcal	23.2g	23.7g	67.8g	2.8g	199mg

### 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、にんにくと炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ② ①に豆乳、水、押麦を入れて沸騰したら、弱火で10分煮こむ。
- ③ コンソメを加え、キヌアを入れ、さらに10分煮こむ。
- ④ ③にチーズをちぎりながら加え、よく混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付ける。
- ⑥ ゆでた枝豆、クルミ、生ハムをトッピングして、最後にこしょうをふりかけてできあがり。



主食 1.5つ  
 副菜 2.0つ  
 主菜 2.0つ  
 牛乳・乳製品 1.0つ  
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



# おかチキバーガー



小川 育大  
(深川第五中学校)

ハンバーグの中におからやしいたけ、ミックスベジタブルを入れてたんぱく質はもちろん、食物繊維も豊富にしたところ。

### 材料・分量 (4人分)

鶏もも・ひき肉	160g
鶏むね・ひき肉	160g
卵	1個 (60g)
ミックスベジタブル	90g
しいたけ	2個 (20g)
おからパウダー	大さじ2
塩・こしょう	少々
トマト (大)	1個 (250g)
レタス	2枚 (30g)
A	
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
油	大さじ1
丸パン	4個 (270g)
パセリ (飾り用)	適量

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
437kcal	24.8g	18g	42.9g	2.8g	57mg

### 作り方

- ①ミックスベジタブルは電子レンジに1分かけて冷ましておく。
- ②ボウルにひき肉、卵、ミックスベジタブル、みじん切りにしいたけ、おからパウダー、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③②を成形し、フライパンに油を入れて焼き色がつくまで両面を焼く。その後ふたをして中心まで火を通す。
- ④丸パンをオーブントースターで1分程温めた後に横半分に切り、その間に手でちぎったレタス、厚さ5mmの厚さに切ったトマト、ハンバーグの順に重ねる。
- ⑤ハンバーグの上にAを合わせたソースをぬって挟む。最後にパセリを飾る。



主食 1.0つ  
副菜 1.5つ  
主菜 3.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



# 彩鳥どりのゆば包焼売 ~電子レンジでカンタン~

低脂肪・高たんぱく鶏むね肉のミンチと粉豆腐、彩り豊かな夏野菜をたっぷり「ゆば」で包んだ焼売を作りました。「動物性」「植物性」の両方のたんぱく質が摂れます。



奥田 美央  
(深川第八中学校)

## 材料・分量 (4人分)

鶏むねひき肉	200g
砂糖	10g
帆立	4個
さくらえび	10g
干しいたけ (スライス)	8g
粉豆腐	100g
長いも	80g
れんこん・人参	各60g
長ねぎ	40g
大葉	2枚
しょうが	ひとかけ
パプリカ (赤)	1個
ズッキーニ (緑)	1/2本
ズッキーニ (黄)	1/2本
乾燥湯葉 (長)	8枚
豆乳	100cc
A { しょうゆ	10cc
塩・こしょう	各少々
ごま油	小さじ1
ナンプラー	数滴
片栗粉	1/4カップ
枝豆 (ポン酢またはしょうゆ)	16粒



主食 0.5つ  
副菜 1.5つ  
主菜 6.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
385kcal	38.3g	14.8g	25.0g	1.2g	270mg

## 作り方

- 粉豆腐と湯葉は豆乳で戻しておく。干しいたけは水で戻す。湯葉は戻ったら1/2に切っておく。
- 戻した干しいたけ、れんこん、人参、長ねぎ、大葉、しょうがをみじん切りにする。
- 赤パプリカと黄・緑ズッキーニは半量をみじん切りにし、半量を付け合せ用にせん切りにしておく。
- ②、③のみじん切り野菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する。(800Wで3分)
- 帆立、さくらえびを細かく刻む。長いもはすりおろす。
- ボウルに鶏むね肉と砂糖を入れよく混ぜ、さらに①の粉豆腐、④、⑤、Aの調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑥のタネを16等分に丸めて、茶こしで片栗粉を全体にまぶし、湯葉で包む。
- ⑦の焼売に枝豆を一粒ずつトッピングし、耐熱皿に並べる。水でぬらしたクッキングペーパーをかぶせて、その上に③の付け合せせん切り野菜を広げてラップをする。
- 電子レンジで様子を見ながら加熱する。(800Wで3~4分)
- 焼売と付け合せ野菜を彩りよく盛り付ける。好みでポン酢しょうゆをつけて食べる。  
焼売の具の野菜は好みで、ゴーヤ、みょうが、かぼちゃ、輪切りオクラなどを入れてもおいしい。



# 筋力増強ふわとろバーグ



上野 天海  
(第三亀戸中学校)

酵素でタンパク質の吸収をUP  
させました。  
バジルの香りも疲れた体を癒し  
てくれます。

材料・分量 (4人分)

- 鶏ささみひき肉 ..... 2本 (100g)
- 卵 ..... 2個
- 高野豆腐 ..... 2枚 (32g)
- A
  - ほんだし(顆粒) 小さじ1
  - 砂糖 ..... 大さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1
- 水 ..... 300cc
- 釜揚げしらす ..... 24g
- 冷凍イカ ..... 20g
- 焼きのり ..... 1/4枚
- ミックスチーズ 20g、60g
- トマト ..... 1/4個
- バジル(生) ..... 2枚



主菜 0.0つ  
副菜 0.0つ  
主菜 3.0つ  
牛乳・乳製品 1.5つ  
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
214kcal	21.6g	11.6g	4.4g	1.9g	215mg

作り方

- ①小鍋に高野豆腐、Aの調味料、水を入れて中火で5分ほど煮たらそのまま冷ましておく。
- ②①の高野豆腐を大き目のボールに移し、木べら等を使って細かく潰す。
- ③冷凍イカは解凍して細かく刻んでおく。
- ④②のボールに溶き卵、ささみひき肉、シラス、刻んだイカ、ミックスチーズ(20g)を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤④を4つの耐熱容器に入れて具材を平らにし、上から焼きのりを細かくちぎってのせる。
- ⑥⑤を電子レンジで500W・1分加熱する。
- ⑦⑥にミックスチーズ(60g)をのせて、オーブントースターで5分加熱する。
- ⑧トマトを1cm角にカットし、バジルも細かく刻んでおく。
- ⑨焼き上がったら、刻んだトマトとバジルをのせて完成。



# ボリューム満点★ゆかり風味鶏むね肉ロール

材料・分量 (4人分)

鶏むね肉…… 1枚 (300g)  
 A { 酒…………… 大さじ1  
     塩…………… 小さじ1/2  
     砂糖…………… 小さじ1/2  
 ゆかり…………… 小さじ1.5  
 むきえび…… 6尾 (40g)  
 しらす干し 大さじ2 (6g)  
 茹で枝豆 (正味) …… 20g  
 とろけるスライスチーズ  
 ……………… 1枚  
 薄力粉…………… 大さじ2  
 卵…………… 1/2個  
 アーモンドスライス  
 ……………… 大さじ2  
 油…………… 大さじ1  
 オープンシート  
 爪楊枝

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
211kcal	24.5g	9.5g	4.8g	1.2g	66mg

作り方

- 鶏むね肉の脂身と皮を除き観音開きにしたら、肉たたき等を使いたたいて伸ばして厚さを均一にする。Aの調味料で全体に下味をつけておく。
- むきえびは1cm角に切り、枝豆は房から取り出しておく。
- ①にゆかりを両面にまんべんなくまぶし、片面にスライスチーズをのせる。
- ③のスライスチーズをのせた面に、むきえび、枝豆、しらすをのせたら、肉をロール状に丸めて巻終わりをしっかり爪楊枝でとめる。さらにオープンシートでしっかり包む。
- フライパンを用意し、中火で15分位蒸し焼きにする。
- 蒸し焼きにした肉をオープンシートから取り出し、全体にまんべんなく薄力粉をまぶす。
- 薄力粉を付けた肉に溶き卵をつけて接着代わりにし、アーモンドスライスを全体にまぶす。
- フライパンを弱火に熱し、全体がこんがりするまで焼く。
- 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付けて完成。



主食 0.0つ  
 副菜 0.0つ  
 主菜 3.5つ  
 牛・乳製品 0.0つ  
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

ボリューム満点でたんぱく質がたくさんとれるヘルシー料理です。ゆかりが入っているので、ごはんにも合います。



真下 遥花  
 (香蘭女学校中等科)





# 鶏胸肉のおからピカタ



## 材料・分量 (4人分)

鶏むね肉	2枚 (400g)	
砂糖	小さじ1	
酒	大さじ1	
A	おから	120g
	洋風スープの素 (粉末)	5g
	塩	少々
	こしょう	少々
	粉チーズ	大さじ3
	卵	2個
	サラダ油	少々
プチトマト	4個	
ベビーリーフ	25g	



鶏肉、卵、おから、チーズが入っている。ケチャップをつけてもおいしい。

佐藤 亮太  
(深川第五中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
196kcal	27.6g	5.8g	6.7g	0.8g	66mg

## 作り方

- 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにして、フォークで数か所刺し、砂糖と酒を揉みこむ。
- ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ②に①の肉を入れ、からめる。
- フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて両面こんがり焼く。
- お皿に盛り付け、プチトマト、ベビーリーフを添える。



主食 0.0つ  
副菜 0.0つ  
主菜 4.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



# 大豆たっぷりあじと鶏ひき肉の大葉焼き



## 材料・分量 (4人分)

鶏むね肉ひき肉……	300g
大葉……	16枚
A	
あじ……	4尾 (100g)
酒……	大さじ2
しょうゆ……	大さじ2
すりおろししょうが……	小さじ1
水煮大豆……	160g
木綿豆腐……	200g
B	
味噌……	大さじ2
片栗粉……	大さじ2
卵……	1個
塩……	少々
こしょう……	少々
サラダ油……	大さじ1
きゅうり……	1本

大豆と豆腐を使うことでカロリーを抑えていますが、食べごたえのある料理です。体にもとても良い料理です。



博多 優理  
(亀戸中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
410kcal	32.5g	23.7g	12.5g	3.4g	148mg

## 作り方

- ①あじは3枚におろし、1枚を半分に切り、Aで下味をつける。
- ②豆腐はしっかり水気を絞る。
- ③大豆は粗めにつぶす。
- ④②・③・Bを混ぜ合わせる。
- ⑤①の水気をふき取って、片栗粉をまぶす。
- ⑥大葉に⑤・④を順にのせてなじませる。油をひいたフライパンで、しっかり火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑦きゅうりはスライスに切り、皿にしき大葉焼きを盛り付ける。



主食 0.0つ  
副菜 0.5つ  
主菜 5.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



# カレー鯨（味）ナゲット

材料・分量（4人分）

鯨（正味）	… 4匹（320g）
玉ねぎ	… 1個（200g）
はんぺん	… 1枚（110g）
卵	… 1個
おろししょうが	… 30g
塩	… 少々
片栗粉	… 小さじ2
砂糖	… 小さじ1
味噌	… 大さじ1
カレー粉	… 大さじ1
白だし	… 大さじ1
パン粉	… 大さじ2
油	… 適量

【付け合せ】

サニーレタス	… 4枚
プチトマト	… 12個

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
303kcal	22.1g	16.4g	15.6g	1.8g	67mg

作り方

- ①鯨はぜいごを取り除き、3枚おろしにする。
- ②鯨、玉ねぎ、はんぺんをそれぞれ2～3cm位の大きさに切る。
- ③②と残りの材料と調味料を入れてフードプロセッサーにかける。
- ④フライパンに多めの油をひき、弱火に熱する。そこに2つのスプーンを使ってタネを丸めたものをきつね色になるまで弱火で両面揚げ焼きにする。（※焦げやすいので火加減に注意する。）
- ⑤皿に盛り付けて完成。  
（お好みでサニーレタス、プチトマトを添える。）



主食 0.0つ  
副菜 1.5つ  
主菜 3.5つ  
牛・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

（2000～2400kcalのコマ）

簡単に作れて栄養も抜群です！  
カレー味でご飯も進みます！



下村 明日香  
（大島中学校）





## 鶏のささみと野菜のコチュジャン和え



鶏ささみは高たんぱく、低脂肪。アスパラは疲労回復等の効果がある。茄子は食物繊維が豊富。



栗林 桃花  
(砂町中学校)

## 材料・分量 (4人分)

鶏ささみ	3本 (150g)
茄子	中3本
アスパラガス	3本
塩	大さじ1
酒	大さじ1.5
しょうが	1片
コチュジャン	大さじ1
鶏がらスープ	
	1/4カップ
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
味噌 (少々)	小さじ1
ごま油	小さじ1



主食 0.0つ  
副菜 1.0つ  
主菜 1.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
86kcal	10.9g	1.7g	7.0g	0.8g	22mg

## 作り方

- ① ささみの筋はとっておく。鍋に湯を沸かし沸騰したら塩・酒・しょうが・鶏ささみを加え、すぐ火を止める。蓋をして10分ほど放置する。取り出して食べやすい大きさに裂いておく。
- ② 茄子は、皮をむき、1本ずつラップにくるみ、レンジ (600w) 2分半~3分加熱する。取り出し、斜め輪切りにして粗熱をとる。
- ③ アスパラガスは皮をむき、塩 (分量外) を少しふり、ラップでふんわり包み、レンジ (600w) で40~50秒加熱する。
- ④ タレを作る。温めた鶏がらスープに砂糖・しょうゆ・みりん・味噌・ごま油・コチュジャンを入れ沸騰させ、冷ます。
- ⑤ 皿に、②を並べ、真ん中に①を盛り、③を上にし、④をかける。



# 夏野菜とエビのゼリー寄せ

材料・分量 (5人分)

枝豆	75g
パプリカ (黄色)	1/2個 (75g)
パプリカ (赤色)	3/4個 (110g)
鶏むね肉	200g
アスパラガス	5本 (100g)
むきエビ	180g
とうもろこし	1本 (300g)
水	750ml
コンソメ	2個 (10.6g)
塩	小さじ1
粉ゼラチン	3袋 (15g)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
158kcal	21.2g	3.8g	9.8g	2.3g	39mg

作り方

- 鶏胸肉は1cm角に切る。パプリカ (黄・赤) は小さい正方形に切る。
- とうもろこしは皮とひげを取り除き、ラップで包む。電子レンジ800wで1分かけ、一粒ずつほぐす。
- 鍋に水 (750ml) を入れて沸騰させる。沸騰した鍋の中に塩と枝豆を入れる。少し固めの状態で取り出し、冷めたらさやから豆を出しておく。
- ③の鍋のお湯でアスパラガスを茹でて、やわらかくなったら取り出して冷ます。次に鶏むね肉、背わたをとったむきエビの順で茹でそれぞれ冷ましておく。
- ボウルの底に合わせてアスパラガスとむきエビをきれいに並べる。
- ④の鍋にスープが750mlになるように水 (分量外) を足し、コンソメを入れて中火にかける。
- 火を止めた⑥のスープにゼラチンを入れ、ゆっくりと混ぜる。すぐにパプリカ、枝豆、鶏むね肉、最後にとうもろこしを入れる。
- ⑤のボウルに⑦のコンソメスープをゆっくり流し込み粗熱がとれたらラップをして冷蔵庫で固める。
- 固まったら、ボウルから出してお皿に乗せる。



主食 0.0つ  
副菜 1.5つ  
主菜 2.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

夏の暑さをふき飛ばす様な、冷たいゼリーで包み込んだ料理です。彩りを良くして、ドーム型にしてみました。



市川 知華  
(第二南砂中学校)



# 適正体重を維持しよう！

生活習慣病を予防するには、適正体重を知り、維持することが大切です。区民健康意識調査では、**やせ**の割合が、中学・高校生の男女ともに増加傾向にあり、また20代の女性については、4人に1人に**やせ**という結果が出ています。そこで区では、健康増進計画の中で**適正体重を維持する**を個別目標の一つとして掲げています。

## 18歳以上の方

自分の身長・体重からBMIを算出しましょう。

**計算式**  $\text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\} = \text{BMI}$

BMIの適正範囲  
(18歳以上)

年齢(歳)	BMI (kg/m <sup>2</sup> ) の適正範囲
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

## 小学生・中学生・高校生の方

学校の健診結果から、身長の伸び方・体重の増え方のバランスを「成長曲線」で確認してみましょう。身長や体重が気になって無理な食事制限をしたり、好きな物だけ食べることは危険です。毎日の食事や運動の習慣に気をつけましょう！

## 食事のポイント

生活習慣病の予防につながる体を作るには、適正な体重を維持することと筋肉を増やすことが大切です。そのためには、毎食バランスの良い食事(主食(ごはん・パン・麺)+主菜(肉・魚・卵・大豆製品)+副菜(野菜・きのこ・海藻))を基本にし、筋肉を増やすための運動と特にタンパク質をしっかりとることが必要です。また、間食にはカルシウムを効率良くとることができる牛乳・乳製品やビタミンやミネラルたっぷりの果物を上手に取り入れましょう。

### ※塩分のとり過ぎに注意

日本人は全世代を通して塩分をとり過ぎている傾向があります。食事を作る時や外食をする時、また、コンビニ等を利用する時には、塩分をとり過ぎないように注意しましょう。

## 【1日にとりたい量】(厚生労働省「食事摂取基準2015」推奨量)

	6~11歳		12~17歳		18歳以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
タンパク質 (g)	35~50	30~50	60~65	55	60	50
エネルギー (kcal)	1550~2250	1450~2300	2600~2850	2300~2400	2200~2650	1750~1950
食塩相当量 (g)	5.0~6.5未満	5.5~7.0未満	8.0未満	7.0未満	8.0未満	7.0未満

# バランスの良い食事

**主食** + **主菜** + **副菜 1・2** を毎食そろえましょう!

**間食** ( **牛乳乳製品** + **果物** ) の目安は、1日牛乳200ml+果物 バナナ1本です。



第二次

江東区

# 食育推進計画

～周知から実践へ～



発行 江東区健康部(保健所)健康推進課  
TEL.3647-6713

発行日 平成28年11月発行

城東保健相談所 TEL.3637-6521

深川保健相談所 TEL.3641-1181

深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

城東南部保健相談所 TEL.5606-5001