



優秀賞

腹もち芋もち



主 食 0.5つ
 副 菜 0.0つ
 主 菜 0.5つ
 牛乳・乳製品 1.0つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



・手軽につくれて、おやつにも、おかずの一品にもなります。
 ・さらに腹もちも良く、この一品で五大栄養素のすべてをとることができます。



三輪 優香
 (第二南砂中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
209kcal	9.5g	9.5g	27.9g	1.2g

材料・分量 (4人分)

じゃが芋……………3個(450g)
 牛乳……………80mL
 A { 片栗粉……………大さじ3(27g)
 塩……………小さじ1/2(3g)
 ピザ用チーズ……………60g
 ツナ缶……………小1缶(70g)
 ほうれん草……………15g
 コーン缶……………30g
 マヨネーズ……………大さじ1(12g)
 バター(有塩)……………10g

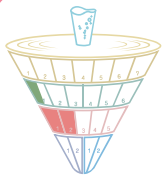
作り方

- 1 じゃが芋の皮をむき、一口大に切る。
- 2 耐熱ボウルに入れてラップをかけ600wの電子レンジでじゃが芋が柔らかくなるまで8分程度加熱する。
- 3 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を1分茹で、1cm程度に切って水気を絞る。
- 4 ツナ、ほうれん草、汁気を取り除いたコーン缶をマヨネーズで和える。
- 5 加熱した②を熱いうちにマッシャーでつぶす。
- 6 ボウルに牛乳、(A)を入れて混ぜ合わせる。
- 7 ⑤に⑥を3回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせなめらかになったら8等分する。
- 8 ④とチーズを包み、丸く成形する。
- 9 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、⑧を入れて焼き両面に焼き色がついたら出来上がり。



優秀賞

骨まで丸ごとふんわりバーグ



主食 0.0つ
 副菜 0.5つ
 主菜 2.0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
216kcal	14.1g	9.9g	13.9g	1.0g

- ・サバの缶詰を使用することで、骨まで食べることができます。
- ・サバの缶詰には DHA や EPA が、オートミールには食物繊維やたんぱく質、鉄分が多く含まれています。
- ・豆腐を使用することでふわふわな食感に仕上がります。



八木 心愛
(第二南砂中学校)

材料・分量 (4人分)

- サバ缶(水煮) … 2缶(固形量190g)
- 玉ねぎ … 24g
- 人参 … 1g
- 木綿豆腐 … 1丁(150g)
- ★卵 … 5g
- ★パン粉 … 20g
- ★オートミール … 30g
- ★片栗粉 … 小さじ4(12g)
- ★おろししょうが … 10g
- 大葉 … 4g
- しょうゆ … 小さじ2(12g)
- サラダ油 … 小さじ2(8g)

作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで500W2分加熱する。その後、ざるに移して水気を切る。
- ② 玉ねぎと人参をみじん切りにして、玉ねぎは電子レンジで500W1分加熱する。
- ③ 大葉を細切りにする。
- ④ ①と②、サバの身、★を入れて、よく混ぜる。
- ⑤ ④を2等分にして、成形する。
- ⑥ フライパンに油をひいて、中火で両面を焼き、焼き色がついたら蓋をして弱火で蒸す。
- ⑦ お皿に盛り、大葉を上に乗せて、からしやポン酢をお好みでかける。



味付アルファ化米で作る簡単いかめし

主 食 1.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 3.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ
(2000 ~ 2400kcal のコマ)



味付きのアルファ化米を使用することで、具材入りのいかめしが簡単に作れます。片栗粉を入れることで、もち米の食感を再現できます。(白米のアルファ化米でも作れます。)

関 綾音
(有明西学園 後期)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	25.5g	0.9g	42.4g	2.79g

材料・分量 (4人分)

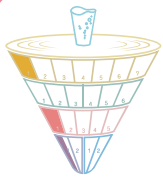
- アルファ化米……2袋(200g)
(五目ごはんなど)
- 片栗粉……………小さじ2(6g)
- するめいか……………4杯(600g)
- めんつゆ(3倍濃縮)……… 200mL
- 水…………… 600mL

作り方

- ① アルファ化米の袋に片栗粉(1袋につき小さじ1)を入れ、少し振り、規定量の水を加えたら軽にかき混ぜて、約15分置く。
- ② するめいかの下処理をする。わたと足を一緒に引き抜き、軟骨を取る。足は目の下から切り落とし、口をとる。
- ③ 足と胴体をきれいに洗い、足は食べやすい大きさに切る。胴体はつまようじで数か所、破壊防止の穴をあける。
- ④ 胴体に①を詰めたら、つまようじで閉じる。
- ⑤ 鍋に④と足を入れ、いかが浸るようにめんつゆと水を加えたら、強火で煮る。
- ⑥ 煮立ったら落とし蓋をして、途中でひっくり返しながらか弱火で約20分煮る。
- ⑦ 火を止め、そのまま10分置く。
- ⑧ 輪切りにして、お皿に盛りつける。
※米が余った場合
耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで30秒~1分チンする。
※残った煮汁の活用(煮汁は、ざるなどでこす。)ゆで卵や大根、厚揚げなどを煮るとおいしい。



HAPPY KANPAN



主 食 1.0つ
 副 菜 0.0つ
 主 菜 1.0つ
 牛乳・乳製品 0.5つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



魚田 真生
 珠三
 (数矢小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
271kcal	8.1g	10.5g	33.9g	0.5g

火を使わない。安心安全。
 たのしく作れます。

材料・分量 (4人分)

- 乾パン100g
- 牛 乳大さじ 4 (51g)
- ピーナッツバター...大さじ 5 (60g)
- はちみつ大さじ 2 (42g)
- きな粉大さじ 5 (30g)
- 砂糖小さじ 3 (9g)
- ※ミックスナッツ..... 適量
- ※ドライフルーツ..... 適量

作り方

- ① 2重にしたポリ袋に乾パンを入れてめん棒などで細かく砕く。
- ② ①の乾パンに牛乳、ピーナッツバター、はちみつを入れ、手でもんで、袋の中でまとめる。
- ③ 12等分し、ラップを使って丸める。
- ④ きな粉と砂糖を入れたものを、③にまぶす。
 ※乾パンの砕き方で食感の違いが楽しめる。
 また、好きなナッツやドライフルーツをプラスしてもおいしい。



缶干(かんかん)ご飯



主食 1.0つ
副菜 0.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



・乾物を戻さず使うことで時間が短縮され、さらに水に出て行ってしまふ栄養分も一緒に炊き込める。
・さば缶は汁ごと使うことでうまみを無駄にしない。



森脇 千陽
華子
(数矢小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
417kcal	15.4g	5.3g	69.7g	1.1g

材料・分量 (4人分)

米.....2合
さば缶.....1缶(190g)
ミックスビーンズ.....1缶(120g)
切り干し大根.....20g
干しいたけ.....2~3枚(10g)
しょうが.....10g
酒.....大さじ1(15g)
みりん.....大さじ1(18g)
しょうゆ.....大さじ2(18g)

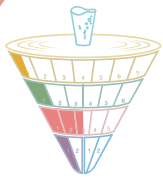
作り方

- ① 米はといで浸水しておく。
- ② 干しいたけは、さっと水洗いして、手でくたくかキッチンばさみなどで細かくする。
- ③ 切り干し大根はさっと水洗いし、ざく切りにする。
- ④ しょうがは細かく切る。
- ⑤ 米は水を切って炊飯器に入れる。
- ⑥ さば缶を汁ごと炊飯器に入れ、身をほぐす。
- ⑦ ミックスビーンズ、干しいたけ、切り干し大根、しょうがを加える。
- ⑧ 酒、みりん、しょうゆを加え、3合の目盛まで水を加えて混ぜ、炊飯する。



優秀賞

カンパングラタン



主 食 0.5つ
 副 菜 1.0つ
 主 菜 2.5つ
 牛・乳製品 1.0つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



長谷川 輝
 ともみ
 (川南小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	24.6g	16.2g	28.2g	2.3g

コンソメをすった乾パンがおいしく
 になりました。

材料・分量 (4人分)

- 乾パン……………1缶(85g)
(氷砂糖を除いた分量)
- ほうれん草……………240g
- サーモン……………4切(320g)
- マッシュルーム(水煮)………40g
- ホワイトソース缶…1缶(290g)
- コンソメ……………1粒(5g)
- 塩……………一つまみ(2g)
- こしょう……………少々
- にんにく……………1片(12g)
- ピザ用チーズ……………72g
- オリーブ油……………大さじ1(12g)
- 粉チーズ……………少々

作り方

- ① お湯にコンソメを溶かし、乾パンを浸す。
- ② ほうれん草を水洗いし4~5cm幅に切り、電子レンジで2分加熱する。
- ③ にんにくをみじん切りにする。
- ④ サーモンは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れる。香りが出てきたら、サーモンを両面焼き、取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンでほうれん草とマッシュルームも炒める。
- ⑥ 耐熱皿に乾パン、サーモン、マッシュルーム、ほうれん草、ホワイトソース、ピザ用チーズをのせ、最後に粉チーズをふりのせる。
- ⑦ 180℃に設定したオーブンで10~15分程度焼き色がつくまで焼いて完成。



アルファ化米を使ったトマトリゾット



主 食 1.0つ
 副 菜 1.5つ
 主 菜 1.0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
338kcal	9.3g	6.5g	59.2g	1.5g

食材はすべて保存食を使っています。
 だれでもカンタンに作れて、包丁もいりません!

香取 真帆
 良明
 (川南小学校)

材料・分量 (4人分)

- アルファ化米(白飯) … 2袋(200g)
- 焼き鳥缶 … 2缶(110g)
- グリーンピース缶 … 1缶(85g)
- コーン缶 … 1缶(120g)
- 野菜ジュース … 500mL
- オリーブ油 … 大さじ1(12g)
- 固形コンソメ … 1個(5g)
- こしょう … 少々
- チーズスナック菓子 … 10g
- パセリ … 4g

作り方

- ① 鍋にアルファ化米、焼き鳥缶、汁気を取り除いたコーン缶とグリーンピース缶、野菜ジュース、砕いたコンソメを入れる。
- ② 中火で沸騰させた後、弱火で10分間蓋を少しずらして煮込む。
- ③ 火を止め、オリーブオイルを入れた後、5分間蓋をして蒸らす。
- ④ こしょうを加えて混ぜ、お皿に盛りつける。
- ⑤ 砕いたスナック菓子とパセリをちらす。



優秀賞

切り干し大根とさばのサラダ



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



江口 美月
 ひろ美
 (第二亀戸小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
74kcal	5.1g	3.2g	0.7g	0.7g

火を使わずにつくることができ
 ます。

材料・分量 (4人分)

- さば缶(水煮).....1缶(固形量90g)
- 切り干し大根.....24g
- 乾燥ひじき.....1g
- かいわれ大根.....1束(40g)
- 塩昆布.....5g
- いりごま(白).....大さじ1(8g)
- ぽん酢.....小さじ2(12g)

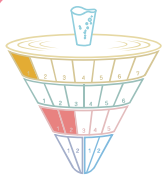
作り方

- ① ひじきと切り干し大根を一緒に水で15分ほど戻し、手で絞り水気をきっておく。
- ② ボウルに①とさばの水煮缶、塩昆布、ごまを入れて混ぜる。
- ③ かいわれ大根は水でよく洗い、1/2に切る。
- ④ ②にかいわれ大根とぽん酢を入れて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付ける。



優秀賞

やきとりとおふの親子丼



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



・やきとり缶をタレごといれて味付けかんたん!
 ・おふをプラスしてかさましヘルシー!

高坂 正太郎
 由季子
 (第一大島小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449kcal	20.1g	8.9g	68.8g	1.8g

材料・分量 (4人分)

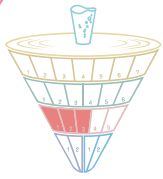
やきとり缶……………2缶(150g)
 焼きふ……………ひとつかみ(6g)
 玉ねぎ……………1/2個(100g)
 水……………200mL
 めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ2(32g)
 卵……………4個(240g)
 ごはん……………茶碗4杯(600g)

作り方

- 1 焼きふは水で戻し、軽く絞る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、沸騰したら玉ねぎを入れ、透き通るまで煮る。
- 4 焼きふとやきとり缶を汁ごと加え、ひと煮たちしたら、溶き卵を加えて半熟になるまで煮る。
- 5 温かいご飯にのせて、出来上がり。

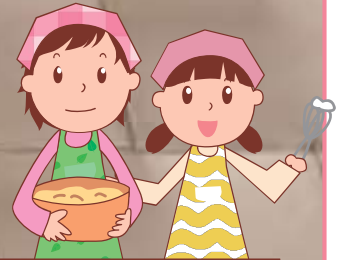


体よろこぶ ソイさばーぐ



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



畑の肉といわれるほどの栄養を持った大豆がたくさん入っています。そして缶詰の王様さば缶!!大豆と合わせると相性抜群でした!!

望月 万白
 多代子
 (小名木川小学校)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
287kcal	22.8g	13.5g	18.8g	1.4g

材料・分量 (4人分)

- さば水煮缶……………2缶(300g)
- 大豆ドライパック………1缶(150g)
- 薄力粉……………50g
- サラダ油……………大さじ1(12g)
- 青のり……………大さじ1(2.5g)
- A { ケチャップ…大さじ5(75g)
- 酢……………大さじ1(15g)
- 中濃ソース…小さじ1(6g)

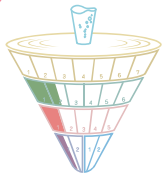
作り方

- ① 大豆を5分茹でる。
- ② 茹でた大豆と水切りしたさば缶の身をつぶす。
- ③ ②と薄力粉をよく混ぜ合わせる。
- ④ ハンバーグ状に成形する。
- ⑤ フライパンに油をひき、少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ お好みで青のりをかける。
- ⑦ Aを混ぜ合わせて甘酢あん(ソース)を作る。



優秀賞

カリカリチーズのヘルシー仙台麩



主食 0.0つ
副菜 1.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.5つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



普通のフレンチトーストと違って、仙台麩に野菜ジュースをしみこませてヘルシーにしました。残った野菜ジュースはスープやパスタソースにしてムダなく使えます。

丸山 紗ゆら
由紀子
(有明西学園 前期)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
208kcal	10.5g	12.4g	12.8g	0.3g

材料・分量 (4人分)

仙台麩 100g
 水(麩を戻す用) 400mL
 野菜ジュース 160mL × 2缶
 ドレッシング※ 30g
 ピザ用チーズ 60g
 レタス※※ 240g
 パプリカ(赤) 40g

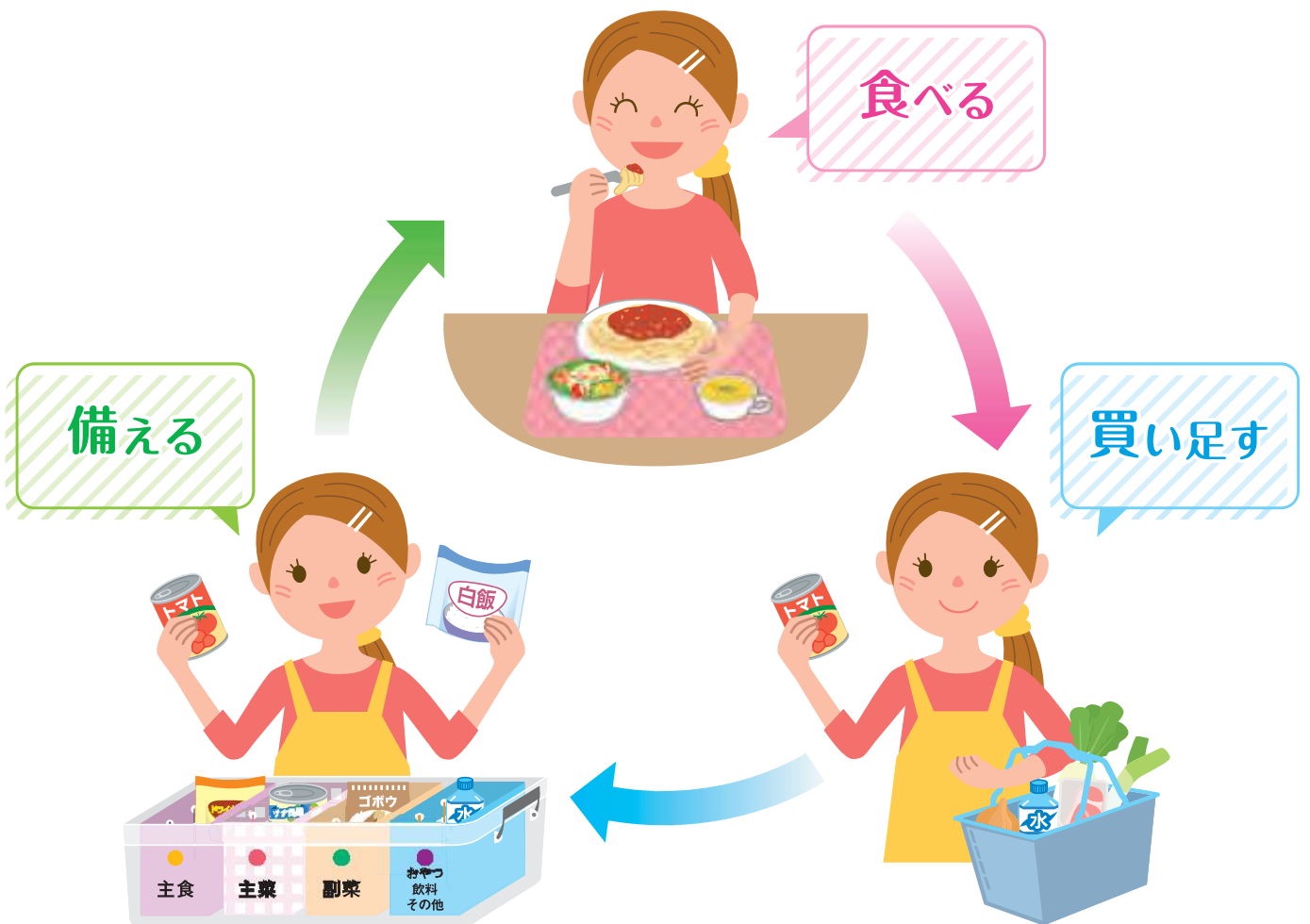
※※リーフレタスやロメインレタスなどお好みの種類を使ってください。

作り方

- 1 仙台麩を、2cm 幅に切り、水につける。
- 2 ①でつけた仙台麩の水をしっかりとしぼり、野菜ジュースにつける。
- 3 ②で野菜ジュースにつけた仙台麩を、またしっかりとしぼる。
- 4 フライパンの上に仙台麩と同じくらいの大きさを目安にチーズを広げて、その上に麩を乗せてから火をつけて焼く。チーズが溶けてカリッとしたら、ひっくり返して両面を焼き上げる。
- 5 レタスは洗って水をよく切り、適当な大きさにちぎる。パプリカは5mm 角に切る。
- 6 ちぎったレタスをお皿に盛り付け、お好みのドレッシングをかける。
④の仙台麩をのせ、彩りにパプリカをちらして完成。
※写真撮影用では、シーザードレッシングを使用。

「ローリングストック」を知っていますか？

ふだん食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた
らその分新しく買い足していくことで、常に一定の食品
を家に備蓄しておく方法のことをいいます。



※「食べる」→「買い足す」→「備える」と回転させることで、常に新しいものが
置かれるため、賞味期限が短いものでも備蓄食品に活用できます。

ふだんの食事で
食べる

- 日常的に使う
- 期限の近いものから使う

食べたら
買い足す

- ふだんから食べなれているものを選ぶ
- 自分や家族が好きなものを選ぶ

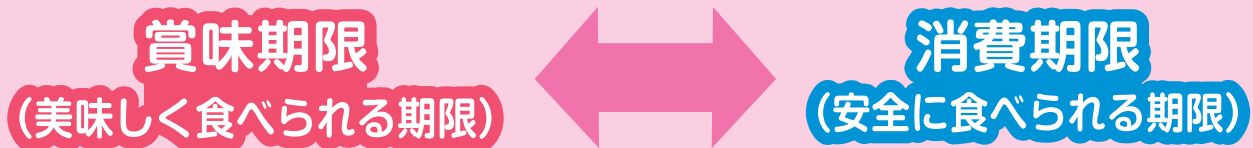
少し多めの買い置きで
備える

- 保管場所を定める
- しまいこまないようにする
- 分類して保管する

いつ起こるかわからない災害に備えて備蓄した食品を、いざ食べようとした時に**賞味期限**が切れていたために、捨ててしまうということがないように…

「ローリングストック」を実践し、**家庭での食品ロス**を減らしましょう！

賞味期限とは



※賞味期限が切れてもすぐに食べられなくなるわけではありません

家庭での食品ロスとは



食べ残し
(好き嫌い・作りすぎ)



過剰除去
(食材の皮を厚くむきすぎたり、取り除きすぎ)



直接廃棄
(賞味・消費期限切れなどで食べずにそのまま捨てる)

家庭での食品ロスをなくしていきましょう!

第三次

江東区 食育推進計画

～実践の環を広げよう～

基本理念: みんなが楽しく食べて元気な心と体を作ります!

江東区ホームページ
<https://www.city.koto.lg.jp/>

発行 江東区健康部(保健所)健康推進課

TEL.3647-6713

発行日 令和3年12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