

# チーズたっぷり ヨーグルト蒸しパン



## 栄養成分表示 (2個分)

エネルギー 204kcal  
たんぱく質 6.8g  
脂質 9.5g  
炭水化物 21.5g  
食塩相当量 0.6g  
カルシウム 120mg

## 【作り方】

- ① ★の材料をボウルに入れ、ダマ(塊)がなくなるように泡立て器で混ぜる
- ② ①に♥の材料を加え、さらに泡立て器で混ぜる
- ③ アルミカップを敷いた容器に②を流し入れ、角切りにしたチーズをトッピングする
- ④ フライパンに③を並べてから水を1cm程注ぎ入れ、中火で約10分蒸す

☆☆ おやつにぴったり ☆

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

材料	切り方	2個分	8個分
薄力粉	★	18.5g	75g
ベーキング パウダー		小さじ1/4	小さじ1
さとう		小さじ2	大さじ3弱
卵	♥	1/4個	1個
ヨーグルト (無糖)		12.5g	50g
サラダ油		小さじ1/2弱	大さじ1/2
プロセスチーズ	角切り (5mm)	10g	40g
クリームチーズ		10g	40g

# たっぷりチーズのかぶソテー



## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 107kcal  
たんぱく質 4.4g  
脂質 7.9g  
炭水化物 5.6g  
食塩相当量 1.0g  
カルシウム 152mg

## 【作り方】

- ① フライパンに油をしき、輪切りにしたかぶを入れ、中火で両面を焼く  
焼き色がついたら、かぶの葉としめじを入れて炒める
- ② ★の調味料とバターを①に加え、ふたをして2~3分弱火で蒸し焼きにする
- ③ かぶがやわらかくなったら、かぶの表面にピザ用チーズをのせ、ふたをし1分程加熱して火を止める
- ④ チーズがほどよく溶けたら、出来上がり

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# チーズ入りピーマン肉巻き



材料	切り方	1人分	4人分
ピーマン	縦半分	1と1/2個	6個
ピザ用チーズ		15g	60g
豚バラ肉 (うす切り)		3枚 (50g)	12枚 (200g)
サラダ油		大さじ1/4	大さじ1
塩・こしょう		少々	少々
酒	★	大さじ1/2	大さじ2
みりん		大さじ1/2	大さじ2
しょうゆ		大さじ1/2	大さじ2
レタス・トマト		一口大・くし形	適量

## 栄養成分表示

(1人分)

エネルギー	327kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	24.5g
炭水化物	9.5g
食塩相当量	1.8g
カルシウム	89mg

## 【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く
- ② ピーマンにピザ用チーズを入れ、豚バラ肉を巻きつける
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②を中火で焼く
- ④ 焼き色がついたら裏がえし、ふたをしてさらに3分程焼く
- ⑤ 豚バラ肉に火が通り、焼き色がついたら塩・こしょうをふり入れる  
さらに★の材料を加え、3分程煮たら出来上がり



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# バナナとくるみのヨーグルトあえ



材料	切り方	1人分	4人分
ヨーグルト(無糖)		100g	400g
バナナ	輪切り (5mm幅)	1/3本	1と1/3本
くるみ	粗みじん	大さじ1	大さじ4
はちみつ		大さじ1/2	大さじ2

☆☆ 朝食にもぴったり ☆☆

## 栄養成分表示

(1人分)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	7.2g
炭水化物	27.5g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	129mg

## 【作り方】

- ① 器に、ヨーグルトと切ったバナナを入れ、混ぜ合わせる
- ② ①の上にくるみをのせ、はちみつをかける



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# チーズ入りライスボール



材料	切り方	1人分 (3個)	4人分 (12個)
ごはん	1cm角	50g	200g
ホワイトソース		15g	60g
粉チーズ		小さじ1	大さじ1と1/3
プロセスチーズ		3個	12個
パン粉(乾燥)		適量	適量
揚げ油		適量	適量

☆☆ お子様のおやつにぴったり ☆☆

## 栄養成分表示

(1人分)

エネルギー	228kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	12.1g
炭水化物	23.2g
食塩相当量	0.5g
<b>カルシウム</b>	<b>85mg</b>

## 【作り方】

- ① ★の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる
- ② ①を12等分する
- ③ ②の1つ分の材料を手に取り、1cm角に切ったプロセスチーズを包み、丸める
- ④ ③の表面にパン粉をつけ、約180°Cの油で揚げる



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

# キャベツチャウダー



材料	切り方	1人分	4人分
しめじ	小房に分ける 短冊(1cm幅)	12.5g	小1パック
ベーコン		1/2枚	2枚
カット野菜 (キャベツベース)	★	50g	200g (1袋)
バター		大さじ1/4	大さじ1
小麦粉		大さじ1/4	大さじ1
水		1/4カップ	1カップ
コンソメ(固形)		1/4個	1個
牛乳		1/2カップ	2カップ
塩	少々	小さじ1/4	
こしょう	少々	少々	
粉チーズ	少々	ひとつまみ	



## 栄養成分表示

(1人分)

エネルギー	155kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	10.2g
炭水化物	10.5g
食塩相当量	1.3g
<b>カルシウム</b>	<b>150mg</b>

## 【作り方】

- ① しめじは株元を切り小さめにほぐし、ベーコンは1cm幅に切る
- ② 鍋に①と★の材料を入れ、全体を混ぜ合わせてから中火で炒める  
こがさないように4分程炒めた後、水・コンソメを入れ5分程煮る
- ③ 牛乳・塩・こしょうを加え、ひと煮立ちしたら盛りつけ、お好みで粉チーズをふる



# ミルク入りビーフストロガノフ



材料	切り方	1人分	4人分
米		75g	2合
水		90g	2カップ(米用)
バター(有塩)		7.5g	30g
玉ねぎ	くし型	大1/4個	大1個
エリンギ	3cmの短冊	10g	40g
マッシュルーム	うす切り	10g	40g
牛肉(切り落とし)		75g	300g
塩・こしょう		少々	少々
小麦粉		大さじ1/2	大さじ2
コンソメ(固形)		1/2個	2個
デミグラスソース		75g	1缶
トマトケチャップ	★	大さじ1	大さじ4
こしょう		少々	少々
牛乳		90ml	360ml
パセリ	みじん切り	少々	適量

## 栄養成分表示

(1人分)

エネルギー 690kcal  
たんぱく質 26.5g  
脂質 25.2g  
炭水化物 85.1g  
食塩相当量 3.4g  
カルシウム 132mg

## 【作り方】

- ① 米を洗い、分量の水を入れて炊く
- ② 玉ねぎ・エリンギ・マッシュルーム・パセリは、それぞれの切り方で切っておく
- ③ 牛肉に塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす
- ④ ★の調味料をボールの中で混ぜておく
- ⑤ フライパンにバターを入れ中火でとかし、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、③の牛肉を入れ色が変わるまで炒める。さらに、エリンギ・マッシュルームを加え炒める
- ⑥ ⑤のフライパンに④の調味料を加え中火で混ぜながら加熱し、ふつふつしてきたら弱火で5分程煮込む
- ⑦ お皿にご飯を盛りつけ、その上に⑥をかけ、仕上げにパセリをのせる



葛飾区フリー活動栄養士会

# ミルクできのこピラフ



材料	切り方	1人分	4人分
米		75g	2合
ベーコン (スライス)	短冊切り	15g	60g
にんじん	★	10g	40g
玉ねぎ		20g	1/2コ
ぶなしめじ		10g	40g
エリンギ		10g	40g
牛乳	♡	75g	1と1/2カップ
無塩バター		3g	12g
コンソメ (顆粒)		2g	8g
おろししょうが		少々	2g
おろしにんにく		少々	2g
パセリ	みじん切り	少々	適量



## 栄養成分表示

(1人分)

エネルギー	423kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	12.1g
炭水化物	66.7g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	98mg

## 【作り方】

☆☆ おこげもできて 美味しいよ ☆☆

- ① 米は洗い、ひたひたの水に30分以上浸けておく
- ② ベーコンと★の野菜はそれぞれの切り方で切っておく
- ③ フライパンにベーコンを入れ中火で炒め脂が出てきたら②の野菜を入れて炒める  
全体に脂がまわりきのこ類がややしんなりしたら、火を止める
- ④ ①の米をザルにあげ、水気を切る
- ⑤ 炊飯器に④の水気を切った米と③、さらに♡の調味料を入れて炊く
- ⑥ 炊き上がった皿にもりつけ、パセリを上にはらす

〈葛飾区フリー活動栄養士会とは〉 会員募集中!!

保健所を拠点に健康や食育の普及啓発活動を行っている、栄養士や管理栄養士の集まりです。

【問い合わせ先】 健康部 (保健所) 健康づくり課 栄養推進担当係 電話 03-3602-1268

