



とまんとしび集

2~9月



藤女子大学

隈元ゼミ

皆さまこんにちは。藤女子大学の隈元ゼミです。

この度は、レシピ集を手にとりいただき、ありがとうございます。

2023年の2月から9月まで、麻生キッチンりあんで「藤麻人」として活動させていただいていました。

そこで、これまで作ってきたメニューのレシピ集を作成しました。

このレシピ集が、皆さまの料理案の一つになれば幸いです。

藤女子大学 隈元ゼミ 目代・鎌田

もくじ

2月

油淋鶏	1
水菜と大根のサラダ	2

3月

たらのムニエル	3
カボチャとたまごのサラダ	4

5月

肉じゃが	5
いんげんのごま和え	6
ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	6

6月

鶏肉と小松菜のみそマヨ炒め……………	7
きゅうりの塩昆布和え……………	8
豆腐とわかめのスープ……………	8

7月

夏野菜カレー……………	9
ブロッコリーとコーンのさっぱりサラダ…	10
白菜ときのこのスープ……………	10

8月

ほっけの竜田揚げ……………	11
大豆の五目煮……………	12
トマトときゅうりの和え物……………	12
キャベツとしめじのみそ汁……………	12

9月

豚バラ大根……………	13
糸こんにゃくの柚子胡椒きんぴら……………	14
里芋の味噌汁……………	14

調味料の重量（参考例）……………	15
あとがき……………	16

油淋鶏



エネルギー：
263kcal
たんぱく質：
14.8g
塩分：
1.7g
野菜摂取量：
60g

＜食材＞（1人前）

鶏もも肉	80g
長ねぎ	20g
A 砂糖	小さじ 1.5
酢	小さじ 1.5
しょうゆ	小さじ 1.5
ごま油	小さじ 1/2
しょうが（すりおろし）	1g
片栗粉	小さじ 1.5
塩	適量
こしょう	適量
油	小さじ 1

【付け合わせ】

レタス	20g
ミニトマト	20g

＜作り方＞

- ①鶏肉は余分な脂と筋を取り、大きめのひと口大に切る。塩こしょう、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をしき、鶏肉の皮目を下にして入れ、片面2分ずつ中火で揚げ焼きする。
- ③ねぎを小口切りにする。
- ④耐熱ボウルに長ねぎ、(A)の調味料を入れて混ぜ、ラップをかけてレンジ600Wで30秒加熱する。粗熱を取ってから容器に移す。
- ⑤鶏肉を器に盛り付け、④をのせる。最後にレタス、ミニトマトを添える。

2月の献立の栄養価（ごはん 150g 込み）

エネルギー	564kcal
たんぱく質	20.7g
塩分	2.4g
野菜摂取量	130g

水菜と大根のサラダ



エネルギー：
60kcal
たんぱく質：
2.7g
塩分：
0.7g
野菜摂取量：
70g

＜食材＞(1人前)

水菜……………40g
大根……………20g
にんじん……………10g
ツナ缶……………10g
A [ポン酢 ……小さじ1.5
砂糖 ……小さじ1

＜作り方＞

- ①水菜は3～4 cm幅に切る。大根とにんじんは千切りにする。
水菜と大根は水に10分さらす。
- ②(A)の調味料を合わせてドレッシングをつくる
- ③水菜と大根の水気をよく切り、にんじんも合わせる。
- ④ドレッシングをかけて完成

大根の豆知識＜大根は部位によって味・特徴が違う！＞

上部：最も甘く、適度な硬さがあるので生食に向いています。

野菜スティックなど…

中央部：水分が多く柔らかく、甘みがあって辛味は少ないです。

おでん、煮物など…

下部：最も辛味が強い部分で、水分が少ないので硬さもあります。辛すぎる場合、10分ほど時間をおくと辛味が穏やかになります。

大根おろし、漬物、お味噌汁など…



たらのムニエル

エネルギー：
174kcal
たんぱく質：
21g
塩分：
1.1g
野菜摂取量：
65g



<食材> (1人前)

たら……………100g
小麦粉……………3g
塩こしょう……………少量
有塩バター……………10g
A [こいくちしょう ……小さじ1
レモン汁……………2g
【付け合わせ】
ほうれん草……………50g
ぶなしめじ……………20g
にんじん……………15g

<作り方>

- ①たらのうろこを摂る。中骨と細かい骨を処理し、両面に塩こしょうで下味をつける
- ② ①の両面に小麦粉をまぶす。
- ③にんじんを3~4cm、厚さ1cmほどに切り、下茹でする。
- ④ほうれん草はゆで、しめじは石づきをきり、ほぐす。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、たらを両面を焼く。
- ⑥付け合わせのほうれん草・にんじん・しめじを加えてバターに絡める
- ⑦中に火が通ったら、(A)を加えて全体に絡める

3月の献立の栄養価 1人分
(ごはん 150g 込み)
エネルギー 546kcal
たんぱく質 29g
塩分 2.1g
野菜摂取量 130g

カボチャとたまごのサラダ



エネルギー：
138kcal
たんぱく質：
4g
塩分：
1.0g
野菜摂取量：
80g

<食材> (1人前)

西洋カボチャ……………60g
たまねぎ……………20g
卵……………30g
A [マヨネーズ ……小さじ1.5
 ブイヨン……………2g
 こいくちしょうゆ ……1滴

<作り方>

下準備：マヨネーズとブイヨンを混ぜ合わせる。

①ゆで卵を作り、殻をむいた卵をボウルに入れ、粗くつぶす。

②カボチャは2cm角に切り、玉ねぎも千切りにして、ゆでる。

④①にカボチャ・たまねぎの水を切り調味料に加えて混ぜ合わせる。

☆隠し味にしょうゆを加える！

お弁当に詰め
ました！！



肉じゃが

エネルギー：
280kcal
たんぱく質：
14.9g
塩分：
1.1g
野菜摂取量：
75g



<食材> (1人前)

豚肉(細切れ).....70g
じゃがいも.....60g
にんじん.....40g
玉ねぎ.....30g
長ねぎ.....5g
油.....適量
水.....90ml
砂糖.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
料理酒.....小さじ1
みりん.....小さじ1
顆粒和風だし.....1g

<作り方>

- ①じゃがいもと人参は乱切りにする。玉ねぎはくし切にする。お肉は一口大に切る。
- ②油を熱して、お肉を炒める。
- ③野菜も加えて炒め合わせ全体に油がまわったら、砂糖とお水を注ぎ入れる。合わせ調味料も加えて落としぶたをして、弱火で20~30分煮込む。
- ④じゃがいもとにんじんに箸がスッと通れば完成。
- ⑤輪切りにした長ねぎをのせる。

5月の献立の栄養価(ごはん150g込み)

エネルギー 579kcal
たんぱく質 24.2g
塩分 3.0g
野菜摂取量 135g

水菜と大根のサラダ



エネルギー：52kcal
たんぱく質：3.6g
塩分：0.8g
野菜摂取量：20g

<作り方>

- ①いんげん豆は両端を切り落とし、筋があればとる。
- ②熱湯でゆでてざるにあげる。少し冷まして食べやすい長さに切る。
- ③調味料を混ぜ合わせ、水気を取ったいんげん豆を和える。

<食材> (1人前)

いんげん豆……………20g
ちくわ……………20g
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
すりごま……………2g

ほうれん草と玉ねぎのみそ汁



エネルギー：28kcal
たんぱく質：1.9g
塩分：1.1g
野菜摂取量：40g

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②ほうれん草をゆでる。30秒ほどゆで、流水にさらして冷まして水気を切る。根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ③だしを入れ中火にかけ、ひと煮たちさせる。切った玉ねぎを入れて3分ほど煮込む。
- ④弱火にして、ほうれん草を入れる。味噌を溶き入れ全体を混ぜ、沸騰直前に火を止める。

<食材> (1人前)

ほうれん草……………20g
玉ねぎ……………20g
味噌……………10g
かつお節・こんぶ……………1g
水……………150g

鶏肉と小松菜のみそマヨ炒め



エネルギー：
201kcal
たんぱく質：
19.2g
塩分：
1.0g
野菜摂取量：
85g

＜食材＞（1人前）

鶏むね肉	80g
小松菜	50g
しめじ	15g
にんじん	20g
マヨネーズ	1g
A	
マヨネーズ	小さじ2
みそ	小さじ1

＜作り方＞

- ①鶏肉は1口大に切る。小松菜は長さ4cmに切る。しめじは小房に分け、にんじんは細切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを中火で熱し、鶏肉を焼く。
- ③切った野菜を加え、火を少し強くして2分ほど炒める。Aの調味料を加えひと混ぜする。

6月の献立の栄養価（ごはん 150g 込み）

エネルギー	502kcal
たんぱく質	28.0g
塩分	2.2g
野菜摂取量	125g

鶏肉の栄養♡

①たんぱく質

筋肉や皮膚、血液、内臓、髪の毛など体のあらゆる部分を作る
また、脂質が少なく低カロリー

②ビタミンB群

・栄養を分解してエネルギーに変えるはたらき など！

きゅうりの塩昆布和え



<食材> (1人前)

きゅうり	40g
塩昆布	2g
ごま油	小さじ 1/2
いりごま	1g

エネルギー：33kcal
たんぱく質：0.9g
塩分：0.4g
野菜摂取量：40g

<作り方>

- ①きゅうりのへたを切り落とし、乱切りにする。
- ②ボウルに切ったきゅうり、塩昆布、ごま油を入れて和える。味がなじんだらごまをふる。

豆腐とわかめのスープ



<食材> (1人前)

木綿豆腐	30g
わかめ	3g
鶏がらスープ	3g

エネルギー：34kcal
たんぱく質：3.5g
塩分：0.8g
野菜摂取量：0g

<作り方>

- ①豆腐を2cm角に切る。わかめは水に戻すしておく。
- ②お湯を沸かし、鶏ガラスープの素、豆腐、わかめを入れる。
- ③沸騰したら味を見て調整する。

夏野菜カレー

エネルギー：
329kcal
たんぱく質：
11g
塩分：
2.1g
野菜摂取量：
150g
※カレールウのみ



<食材> (1人前)

トマト缶……………30g
たまねぎ……………20g
にんじん……………20g
豚バラ肉(薄切り) ……20g
カレールウ……………20g
オリーブオイル……………3g
塩こしょう ……適量
ごはん……………180g

【付け合わせ：素揚げ】

カボチャ ……30g
ナス……………1/3個
ピーマン……………1/3個
油 ……適量

<作り方>

- ①玉ねぎを薄切りに、人参は乱切り、豚肉は3~4cmに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎとにんじんをしんなりするまで炒める。
- ③塩こしょうで味付けをし、トマト缶と水を加える。
- ④カレーのルウを加えて、とろみを出す。
- ⑤とろみがでたら、ごはんとルウをよそって完成。

【素揚げ】

- ①かぼちゃは、種とわたを取り除いて半分にし、厚さ1cmに切り、なすとピーマンは、縦に6等分に切る
- ②油を160℃前後に温め、なすとピーマンをさっと油に通す
- カボチャは、表面が薄茶色になるまで油で揚げる
- ③カレーの上にトッピングする

7月献立の栄養価 1人分
(ごはん180g込み)

エネルギー 671kcal
たんぱく質 20g
塩分 3.0g
野菜摂取量 248g

ブロッコリーとコーンのさっぱりサラダ



<食材> (1人前)

ブロッコリー	30g
パプリカ	20g
スイートコーン	20g
A	
ポン酢しょうゆ	0.5g
白ごま	0.5g
ごま油	小さじ 1/2
にんにく	1.2g

エネルギー：57kcal
たんぱく質：4g
塩分：0.5g
野菜摂取量：71g

<作り方>

- ①お湯を沸かす。
- ②ブロッコリーを房ごとに分け、パプリカを切る。
- ③沸騰したお湯で、ブロッコリーとパプリカをさっとゆで、水を切る。
- ④スイートコーンは水を切る。
(A) を混ぜ、食材を入れ、和える。
- ⑤器に盛りつけて完成。

白菜ときのこのスープ



<食材> (1人前)

白菜	20g
えのき	4g
もやし	3g
水	90g
コンソメ	1g
料理酒	小さじ 1/2
食塩	適量
こしょう	適量
パセリ	適量

エネルギー：5kcal
たんぱく質：0g
塩分：0.4g
野菜摂取量：27g

<作り方>

- ①白菜は5cm、えのきは3cmに切る。
- ②鍋に水を入れて、沸騰してきたら白菜・えのきとコンソメ顆粒を入れる。
- ③野菜に火が通ってきたら、塩と黒こしょうを入れて味を調える。
- ④器に注ぎ入れ、パセリを散らす。



エネルギー：
192kcal
たんぱく質：
14.5g
塩分：
0.9g
野菜摂取量：
20g

ほっけの竜田揚げ

<食材> (1人前)

ほっけ……………80g
 A { しょうゆ ……………小さじ1
 酒 ……………小さじ1
 おろし生姜 ……0.5g (約1cm)
 片栗粉 ……………小さじ1
 油 ……………10g

<作り方>

- ①ほっけの中心の骨をとる。大きい場合は、食べやすい大きさに切る。
- ②適量の料理酒（分量外）に10分漬けて臭みをとる。
- ③（A）に10分ほど漬けておく。
- ④汁気をペーパーでふき取り、片栗粉をつける。
- ⑤160～170℃の揚げ油で、色よく揚げる。

ほっけの栄養🍴

①たんぱく質

筋肉や皮膚、血液、内臓、髪の毛など体のあらゆる部分を作る

②カルシウム

・カルシウムは骨や歯を丈夫に保つミネラル

③DHA・EPA

・中性脂肪を低下させて脂質異常症を予防 など！

今回の献立の栄養価 (ごはん150g込み)

エネルギー 551kcal
たんぱく質 25.2g
塩分 3.0g
野菜摂取量 125g

大豆の五目煮物

<材料> (1人前)

大豆水煮缶	30g
にんじん	20g
水煮竹の子	15g
A	
だし汁	80g
料理酒	小さじ1
砂糖	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①水煮大豆はザルに上げて、水気をきる。
- ②にんじんは皮をむき、1センチ角に切る。竹の子も1センチ角に切る。
- ③鍋に(A)の材料を入れて強火にかける。煮立ったら水煮大豆と切った具材を入れる。再び煮たったら落とし蓋をし、そのまましばらく置いて味を含ませる。

エネルギー：70kcal
たんぱく質：4.9g
塩分：1.0g
野菜摂取量：35g

トマトとズッキーニの和え物

<食材> (1人前)

トマト	30g
ズッキーニ	20g
A	
しょうゆ	1g
酢	小さじ1/2
ごま油	2g
いりごま	1g

<作り方>

- ①トマトは一口サイズの乱切りに切る。ズッキーニは、1cm幅のちょう切りにし、塩をふってもむ。その後水気をとる。
- ②ボウルに調味料Aを合わせて、トマトとズッキーニを加えて和える。

エネルギー：29kcal
たんぱく質：0.5g
塩分：0.1g
野菜摂取量：50g

キャベツとしめじのみそ汁

<食材> (1人前)

キャベツ	20g
しめじ	10g
味噌	8g
だし汁	90g

<作り方>

- ①キャベツは芯を切り落とし、3-4センチの大きさに切る。しめじは石づきを落として小房に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて、火にかける前に具材を加え、中火にかける。
- ③だし汁が湧いてきたら火を弱め、3-4分かけてキャベツに火を通す。
- ④味噌を溶き、沸騰直前まで再度温める。

エネルギー：22kcal
たんぱく質：1.6g
塩分：1.0g
野菜摂取量：30g

豚バラ大根

エネルギー：
261kcal
たんぱく質：
11g
塩分：
0.8g
野菜摂取量：
65g



<食材> (1人前)

豚バラ肉 (薄切り)	50g	
大根	60g	
しめじ	20g	
しょうが	5g	
A	鶏がらスープの素	1g
	酒	20g
	水	40g
	しょうゆ	小さじ1.5
	上白糖	小さじ1.5

<作り方>

- ①豚バラ肉は、3cmほどに切る。
- ②大根は皮をむき、1.5cm幅のいちよう切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。しょうがは細切りにする。
- ③鍋に豚バラ肉、大根、しめじ、しょうが、(A)と水をいれ、水気がなくなるまで中火で煮る。
- ④水気がなくなったら、火を消し、お皿に盛りつける。

9月献立の栄養価 1人分
(ごはん 150g 込み)

エネルギー	609kcal
たんぱく質	20g
塩分	2.8g
野菜摂取量	125g

豚肉の栄養

- ①たんぱく質
筋肉や皮膚、血液、内臓、髪の毛など体のあらゆる部分を作る
- ②ビタミンB₁
・糖質を体内で燃やしエネルギーへと変えるために不可欠 など!

糸こんにゃくの柚子胡椒きんぴら



エネルギー：63g
たんぱく質：1.5g
塩分：0.9g
野菜摂取量：30g

<食材> (1人前)

糸こんにゃく……………60g
ピーマン……………10g
にんじん……………20g
ごま油……………小さじ1.5
A { めんつゆ……………5g
 柚子胡椒 (チューブ) ……1g
 白いりごま……………1g

<作り方>

- ①鍋に湯をわかし、糸こんにゃくを入れてさっとゆでて水気を切る。
- ② ①をはさみで食べやすい大きさに切る。
- ③ピーマン、にんじんは千切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、糸こんにゃくを加えて中火で2分ほど炒める。
- ⑤ピーマン、にんじんを加えてしんなりしたら、(A)を加えて炒め合わせる。
- ⑥水気がなくなったら、火を止めて盛り付ける。

里芋の味噌汁



エネルギー：51kcal
たんぱく質：4g
塩分：1.1g
野菜摂取量：30g

<食材> (1人前)

里芋……………30g
切り干し大根……………1g
油揚げ……………5g
わかめ……………0.5g
味噌……………8g
だし……………90g

<作り方>

- ①里芋は皮をむき、半分に切る。水に浸しておく。
- ②切り干し大根とわかめは水にもどし、油揚げは縦半分にし5mm幅に切る。
- ③だし汁に、大根を入れ中火にかける。
- ④大根が柔らかくなったら、切り干し大根・油揚げを加えて2分ほど煮る。
- ⑤火を止めて味噌を溶き、わかめを加える。

調味料の重量（参考例）

	大さじ	小さじ
砂糖	9 g	3 g
塩	18 g	6 g
酢・酒	15 g	5 g
醤油	18 g	6 g
みそ	18 g	6 g
みりん	18 g	6 g
小麦粉	9 g	3 g
片栗粉	9 g	3 g
油	12 g	4 g



～あとかき～

皆さまこんにちは！

藤女子大学の隈元ゼミです。

気温が下がり、

爽やかな心地よい季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしですか。

この度、9月の活動をもちまして、私たち隈元ゼミの2023年度のお弁当販売・ランチ提供を終了いたします。

始めは、コロナの影響もありお弁当販売のみの提供でしたが、徐々に緩和され「りあん」で召し上がっていただくことができ、お客様の直接の声を聞いてとても貴重な経験をすることができました。

不慣れでうまくいかなかったこともありましたが、お客様や関わってくださった皆さまのおかげで、達成感のある活動ができたことに感謝申し上げます。

短い期間でしたが、麻生地域の方々と関わられたこと、考えたメニューを提供できたこと、大変うれしく思います。

本当にありがとうございました。

2023年9月11日 隈元ゼミ 目代・鎌田

麻生キッチン りあん

〒001-0039

札幌市北区北 39 条 5 丁目 2-12