

みうらごはん

～みんなのレシピ集～



三浦市

主食・主菜・副菜をそろえましょう!

献立の基本は、主食(ごはん・パン・麺)、
主菜(メインのおかず:肉・魚・大豆製品・卵)、
副菜(野菜・海藻・果物)、汁物の組み合わせです。
主食+「一汁三菜」の形にすれば自然と栄養のバランスが整います。



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを毎日食べると……

- よい生活習慣が確立されます。
(よい生活習慣は、肥満・生活習慣病の進行を抑えることができます。)
- 体を目覚めさせる働きがあります。
- 胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくします。
- 体温を上昇させ、排便もスムーズになります。
- 脳にエネルギーが補給されるため、元気に1日が過ごせます。

忙しくても、
果物・ヨーグルトなど
何か食べるように
しよう!



☆若い世代(20歳~30歳代・親になる世代)の皆さんは、
「食べること」に時間をかけることを惜しまないように。

特に…… ①朝ごはんを食べること
②野菜を忘れずに食べること

☆高齢者の皆さんは、食事量の減少や消化吸収能力の低下等により
栄養が不足する(低栄養)危険性が高まります。
しかし朝食をはじめ朝・昼・夕の3食をきちんと摂取することは、
低栄養を予防できます。

地産地消! 三浦の野菜を食べよう!

江戸時代から続く
伝統野菜
三浦大根

とろとろ
ふろふき大根



冬が旬の
The王道
青首大根

フライポテト
なすぬ
フライ大根



ピンクが色鮮やか
食べ切りサイズの
レディーサラダ



特別にブレンドした有機質肥料
畑で十分に熟した を使用
こだわりかぼちせ



冬でもやわらか
早春キャベツと
一年で一番ふわふわな
やわらか〜い春の味覚
春キャベツ!



ザクザク
塩キャベツ



三浦はキャベツも一大産地!



シャリ甘! 大玉すいか



三浦はすいかの名産地♪

三浦市農業協同組合 共販部
野菜ソムリエ 大内 諒子氏作

大根飯&そら豆ごはん

冬が旬の大根の甘味と、初夏が旬の「ホクホク」としたそら豆を楽しめる炊き込みご飯です。



*1人分栄養量

エネルギー 237Kcal／たんぱく質 4.1g
脂質 0.6g／カルシウム 11mg／食塩相当量／0.6g

大根飯

材料 米 ……………2合
(5人分) 大根おろしの絞り汁 … 400ml(不足分は水)
塩 ……………小さじ1/2
大根 …………… 160g
酒 ……………大さじ1
大根の葉 ……………少々

作り方

- ①大根は1cm角切りにする。水からゆで、すきとおり柔らかくなったらザルにあげる。
- ②洗った米は大根の絞り汁と水を加え、塩と酒を入れて炊く。
- ③炊きあがったご飯に①の大根を混ぜる。
- ④ごはんを盛り付けたら、ゆでた大根の葉を散らす。

そら豆ごはん

材料 米 ……………2合
(4人分) そら豆 ……さや付600g(正味100g)
だし昆布 ……………4g
酒 ……………小さじ4
塩 ……………小さじ1/3
水 ……………360ml

作り方

- ①米を洗い、釜の中に分量の水とだし昆布を入れ、30分浸す。
- ②そら豆は、さやをむき、熱湯にさっとくぐらせ皮をむく。
- ③①の中に酒、塩を入れ、そら豆は米の上のせ炊く。
- ④炊きあがったら、飾り用のそら豆を取り出し、残りは混ぜる。
- ⑤器に盛り、飾り用そら豆のをせる。



*1人分栄養量

エネルギー 300Kcal／たんぱく質 7.3g
脂質 0.8g／カルシウム 16mg／食塩相当量 0.5g

*食生活改善推進団体 三栄会より提供

春ちらし

手づくりの「でんぷ」で本格的なごちそうちらしです。
お祝い事やホームパーティーにぴったりですね。



| | | |
|----|-------|-----------|
| 材料 | 米 | 200g |
| | (4人分) | (1合は150g) |
| A | 卵 | 1個 |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| | 塩 | 少々 |
| | 生たら | 160g |
| B | 砂糖 | 小さじ1強 |
| | 塩 | 少々 |
| | 食紅 | 少々 |
| | ひじき | 3g |
| C | にんじん | 50g |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1/3 |
| | 出し汁 | 60cc |
| D | 酢 | 大さじ3 |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1 |
| | いりごま | 大さじ1強 |
| | 三つ葉 | 少々 |
| | 甘酢生姜 | 少々 |

作り方

- ①米はかために炊く。
- ②溶き玉子にAを混ぜ、フライパンで錦糸玉子を作る。
- ③生たらは、かぶる程度の水からゆで、流水にさらす。水けをふいて骨と皮を除いてあらくほぐし、鍋に入れて弱火にかけ泡だて器でつぶす。Bを混ぜ、食紅2～3滴を加えて、炒り煮にする。
- ④ひじきをもどし、水けを切って鍋に入れ、短冊に切ったにんじんとCを入れ、汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤Dを混ぜ合わせ、すし酢を作る。
- ⑥炊きあがったごはんに、⑤のすし酢を回しかけ、さっくり混ぜる。
- ⑦すし飯が温かいうちに④といりごまを加え混ぜる。
- ⑧器に盛り、②の錦糸玉子と③のでんぷを彩りよくのせ、三つ葉の葉を散らし、甘酢生姜を添える。

*1人分栄養量

エネルギー 288Kcal／たんぱく質 13.0g
脂質 4.0g／カルシウム 72mg／食塩相当量 1.3g

きなこあげパン

給食の定番「あげパン」です。
きなこを使っているため、たんぱく質や、
カルシウムも多く摂れます。



材料 コッペパン …………… 4本
(4人分) 揚げ油
砂糖 …………… 大さじ1
きなこ …………… 大さじ1
塩 …………… 少々

作り方

- ①砂糖、きなこ、塩をよく混ぜておく。
- ②揚げ油を中温(170~180度)に温めパンを揚げる。
- ③揚げたパンに①をまぶす。

*1人分栄養量

エネルギー 295Kcal／たんぱく質 8.8g
脂質 10.1g／カルシウム40mg／食塩相当量 1.0g



*三浦市 学校給食より提供