

市制施行70周年記念

今夜のおかずレシピ集



茂原市マスコットキャラクター モバリん

茂原市健康生活推進員会

令和4年11月

はじめに

茂原市健康生活推進員会

会 長 伊賀 多美子

茂原市健康生活推進員会では、幅広い世代に健康づくりのために必要な食育や運動等に関する知識と技術の普及を行っております。令和2年の新型コロナ感染症拡大は、私たちのそうした活動に大きな影響をもたらしました。新たな生活様式のもと活動が制限され、普及活動は講話と運動教室にとどまる日が続きました。しかしながらそれは、料理レシピサイト クックパッドへのレシピ掲載や、動画共有サイト YouTubeへのウォーキングコース紹介動画掲載等の新たな活動を開始するきっかけともなりました。

コロナ禍では、外出の機会も極端に少なくなり、家族で一緒に過ごす時間も多くなりました。その時間を利用して、家族で調理をすることも増えたと聞きます。そこで、本会では茂原市市制70周年に際し、「市制70周年記念 今夜のおかずレシピ集」を発行することに致しました。

このレシピ集には広報もばら15日号「今夜のおかず」に掲載したレシピに加え、クックパッドに掲載したレシピを収録しております。減塩や地産地消など、推進員が市栄養士と一緒に試行錯誤しながら作り上げたものです。

このレシピ集が皆様の健康維持・増進の一助となり、いきいきとした毎日に繋がることを願っております。

目次

● 主食

落花生おこわ	お雛様ちらし	4
まこもたけの炊き込みご飯	炊飯器で簡単！お赤飯	5
たっぷりねぎ焼き	アジの蒲焼丼	6
タコライス	ライオンさんカレー	7
パンカップキッシュ	変わりフレンチトースト	8
かえるパン	ゆずみそ豆乳スープパスタ	9

● 主菜（魚料理）

ぶりの照り焼き	サバのラビゴットソース	10
サバじゃが	サバ水煮缶と大根のキムチ炒め	11
白身魚のおろし煮	白身魚の和風ピカタ	12
ぼん酢de簡単甘酢炒め	鮭のトマト南蛮漬け	13
アジの香草焼き	たらこ入りじゃがいも春巻き	14

● 主菜（肉料理）

豚ロースの野菜巻き	なすとパプリカの肉みそ炒め	15
豚肉のカレーすき煮	長ねぎの豚豆乳鍋	16
鶏肉の中華トマトソース煮	鶏モモ肉と新じゃがいものみそ炒め	17
鶏胸肉の香味ねぎソース	手羽元のコリアンチキン	18

● 主菜（豆腐料理）

豆腐ハンバーグ・きのこソース	厚揚げと豚肉のみそ炒め	19
----------------	-------------	----

● 副 菜

えのきの塩昆布レモン和え	ピーナッツと小松菜の和え物	20
三つ葉とえのきの柚子胡椒和え	なすのたたき	21
にらともやしのごまだれ和え	しらすとトマトのもずく和え	22
こんにゃくのピリ辛炒め	ツナとしらたきの炒め物	23
長芋と長ねぎのおかか炒め	れんこんと舞茸のがりクッキー	24
真竹のメンマ風	サラダ菜の酢みそ和え	25
マヨネーズ不要のポテトサラダ	切り干し大根のごまサラダ	26
温野菜のヨーグルトドレッシングがけ	ひじきとブロッコリーのツナサラダ	27

● 副 菜 (汁 物)

じゃがいも団子のお吸い物	れんこん団子のお吸い物	28
えのきたけのかきたま汁	即席減塩みそ汁	29
ごぼうとしいたけと水菜のスープ	豆腐としょうがの和風スープ	30
しょうが香るもち麦スープ	卵の花団子のスープ	31
豆乳の中華スープ	酸辣湯(サンラータン)	32

● デ ザ ー ト

モーバとラッシークッキー	夏みかんのゼリー・てんもんどう	33
--------------	-----------------	----

● 行 事 食

モバリんのこどもの日プレート	34
モバリんの七夕プレート	35
モバリんのお月見プレート	36

