

令和3年度

# さきがけ！男の手料理選手権 応募レシピ集

## 「さきがけ！男の手料理選手権」とは

いわき市では、低栄養リスクの高い高齢者男性が、栄養バランスや正しい食生活に関する知識を学ぶとともに、料理の楽しさを体験することで調理を習慣化してもらうことを目的とした講座の「さきがけ！男の料理塾」が開催されています。

「さきがけ！男の手料理選手権」は、この「さきがけ！男の料理塾」卒業生を対象とし、受講後にも自分で料理をするためのきっかけづくりや、健康的な食生活を継続してもらうことを目的とした料理コンテストとして令和3年度7月に開催されました。

「元気に過ごす！たんぱく質のすゝめ」をテーマとし、健康な身体を維持するために大切な栄養素であるたんぱく質を多く含む食材（肉、魚、卵、大豆製品）を使った、家で簡単に作れる料理のレシピを募集し、審査を行いました。

審査の項目は、

- ①誰でも簡単に作れる料理
- ②家庭にある調理器具や設備で作れる料理
- ③おすすめの調理方法や食材の選び方などの工夫



とし、このレシピ集では最優秀レシピ1品、優秀レシピ6品の合計7品のレシピについて掲載しています。どれも身近な食材で手軽に作れる料理となっていますので、ぜひ皆さんも作ってみてください！

## テーマ「元気に過ごす！たんぱく質のすゝめ」

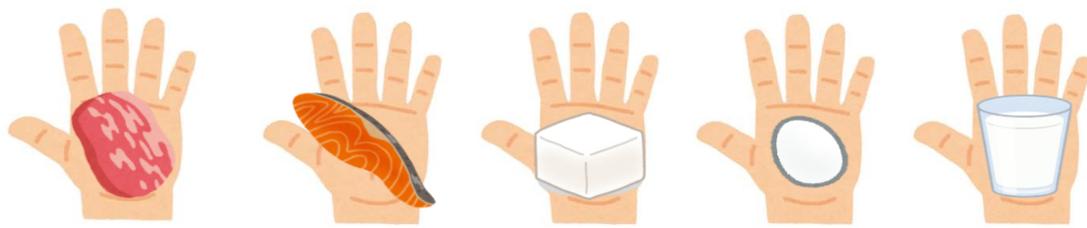
今回のテーマは、「元気に過ごすたんぱく質のすゝめ」です。

たんぱく質は、健康な身体を維持するために大切な、筋肉や骨、血液、免疫細胞のもととなる栄養素です。たんぱく質を多く含む食品を食べる量が減ってしまうと、身体の筋肉も減ってしまうため、転倒に繋がってしまいます。また、免疫細胞が作れなくなってしまうことで、病原菌と戦うために必要な抵抗力も弱くなってしまいます。このような状態が続いてしまうと、長期の入院や要介護状態になる原因となってしまいます。

これからも元気に過ごすためには、たんぱく質の多く含まれている、肉や魚、卵、大豆製品（豆腐や厚揚げなど）、牛乳・乳製品といった食品を、普段から意識して食べるようにしましょう！

1回の食事でする食品の量はおよそ、自分の片手の手のひらに乗るくらいの量が目安です。

〈1回の目安量〉：自分の片手の手のひらに乗るくらいを目安にしましょう！



## 〈レシピの栄養価〉

※目安の栄養価よりも、少なかったり多かったりする場合には、組み合わせる料理を工夫したり、1日3食の食事の中で調整をすれば大丈夫です!主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心掛けるようにしましょう。

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鶏肉とトマトの 夏野菜アラカルト	318	17.9	18.2	22.4	2.1
切り干し大根とひき肉の 野菜炒め	238	12.5	9.0	26.8	2.2
なすやっこ	147	9.1	8.5	8.3	0.5
じゃがいもと豆腐・ 鶏ひき肉のあんかけ料理	402	25.2	17.8	33.1	3.2
ハウレン草ベーコン炒め	352	16.6	29.1	5.1	2.3
ゴーヤーチャンプルー オイスター風味	409	18.9	30.6	8.2	2.4
牛肉とズッキーニの 黒酢炒め	578	17.2	47.1	17.6	1.4
65歳以上男性 1食分の目安の 栄養価	680	20.0	20.0	100.0	2.5

## 栄養ひとくちメモ

### 自分で料理を作るときには市販の食品を活用しましょう!

市販の下処理済みの食材を使うことで、調理の手間を減らし、バランスの良い食生活にすることが出来ます。

例えば、インスタントラーメンを食べる場合には、卵や薄切り肉、カット野菜などを一緒に煮て食べることで、栄養バランスが良くなります。牛丼やかつ丼などの丼物を食べる場合には、具沢山のみの汁を合わせるなど、野菜を使った料理と一緒に食べることで、栄養バランスが良くなります!

スーパーやコンビニには、千切りキャベツやカットレタス、ささがきになったごぼう、さといもの水煮といった食材や、冷凍食品コーナーには、そのまま料理に使えるブロッコリーやほうれん草、いんげんといった食材も置いてあります!ぜひ活用してみましょう。

そのほかにも、すぐに食べることでできる、パックに入ったもずく酢やめかぶ、日持ちする冷凍の野菜や果物、切り干し大根やカットわかめ、ドライフルーツといった乾物も常備しておく、毎日の食生活の中に手軽に取り入れやすく、おすすめです!



## 材料

- ・ 鶏もも肉（あれば骨付き） . . . . . 80 g
- ・ にんにく . . . . . 1 かけら
- ・ オリーブオイル . . . . . 大さじ1/2
- ・ 黒コショウ . . . . . 小さじ1/2
- ・ 塩 . . . . . 少々

## (A)

- ・ 玉ねぎ . . . . . 1/4 個
- ・ しめじ . . . . . 1/4 パック

## (B)

- ・ トマト . . . . . 1/2 個
- ・ なす . . . . . 1/4 個
- ・ 人参 . . . . . 1/4 個
- ・ ブロッコリー . . . . . 1/4 個

- ・ 水 . . . . . 50 c c
- ・ トマト缶詰 . . . . . 1/4 個

## (調味料)

- ・ 固形コンソメのもと . . . . . 1/2 個
- ・ ケチャップ . . . . . 小さじ1/2
- ・ ウスターソース . . . . . 小さじ1/2
- ・ 砂糖 . . . . . 小さじ1/2

## 作り方

- ① フライパンににんにくを置いて手のひらで潰し、分量の半分のオリーブオイルを入れて火にかける。にんにくの香りが出てきたら、鶏もも肉の皮目を下にして皮に焼き目が少し付くくらいまでを目安に焼いていく。
- ② 焼き目がついたら一度鶏肉を取り出し、黒コショウ、塩を全体にかけ、3 cm くらいの食べやすい大きさに切って皿に取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに残りのオリーブオイルをいれておく。
- ④ 玉ねぎは半分に切って薄切りにする。しめじは石づきを取ってバラバラにほぐしておく。
- ⑤ トマトは1/4にくし形に。なすは縦に1/4にしたのち真ん中を半分にした1/8の大きさにしておく。人参は乱切り、ブロッコリーは小房に分けておき、茎の部分は厚めに皮をむき、薄く短冊切りにする。
- ⑥ ③のフライパンを火にかけ、②の鶏肉と (A) を入れてしんなりするまで炒めた後、(B) のブロッコリー以外を入れて、トマト缶詰と分量の水で溶いた調味料を加える。
- ⑦ 10分ほど弱火で煮たら、ブロッコリーを入れてさらに3分ほど煮て皿に盛り付け、完成。



たんぱく質が多く含まれる鶏肉、野菜がたくさん使われているため、彩りの良い一品になっています！  
また、それぞれの季節の旬の野菜も組み合わせることができ、パスタの上にかけてみたり、チーズをのせて焼いたり、カレールウを入れて夏野菜カレーにするといった応用もできます！

## 料理名

### 切り干し大根とひき肉の野菜炒め

調理時間

15分

優秀  
レシピ

## 材料

- ・ 切り干し大根 . . . . . 1/2袋
- ・ 豚ひき肉 . . . . . 50g
- ・ 玉ねぎ . . . . . 中玉1/2個
- ・ 人参 . . . . . 1/3本
- ・ ピーマン . . . . . 1個
- ・ トマト . . . . . 大1/2個
- ・ にんにく . . . . . 1かけら

## (調味料)

- ・ 食塩 . . . . . 小さじ1/4
- ・ 砂糖 . . . . . 小さじ1/2
- ・ 料理酒 . . . . . 小さじ1
- ・ 濃口しょうゆ . . . . . 小さじ1
- ・ 七味唐辛子 . . . . . 少々

## 作り方

- ① 切り干し大根を10分ほど水で戻しておく。10分後水気を絞り、食べやすい長さに切っておく。
- ② にんにくは、玉ねぎは薄切り、ピーマン、人参は細切り、トマトはくし切りにしておく。
- ③ まずにんにく、豚ひき肉、人参、ピーマン、玉ねぎを先に炒めておく。
- ④ 野菜がしんなりしたら、切り干し大根と調味料を入れて、全体に味が絡むまでさらに炒める。
- ⑤ お皿に盛りトマトを周りに盛り付け、完成。



普段煮物で食べることの多い切り干し大根の炒め物です!日持ちのする乾物は常備しておくで、手軽に食物繊維を補えるのでおすすめです!一緒に炒める食材も彩りが良く、にんにくや七味唐辛子といった香辛料の風味が食欲をそそる一品になっています!

## 料理名

### なすやっこ

調理時間

5分

優秀  
レシピ

## 材料

- ・ なす . . . . . 1/2本
- ・ 絹ごし豆腐 . . . . . 150g
- ・ ごまだれ . . . . . 大さじ1
- ・ 大葉 . . . . . 1枚

## 作り方

- ① ナスはヘタを取り皮をむき、ラップに包み、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ② 粗熱が取れたら細く裂いて冷ましておく。
- ③ 大葉はさっと水洗いして水気を切り、千切りにする。
- ④ お皿に盛った絹ごし豆腐に②のなすを乗せ、ごまだれをかけ、大葉をのせて完成。



ごまだれを使った、いつもとちょっと違う風味の冷奴、大葉とごまの風味が良い一品になっています。電子レンジを使ったなすの簡単な調理方法はちょっとしたおかずやお酒のおつまみにもおすすめです!

## 料理名

じゃがいもと豆腐・鶏ひき肉のあんかけ料理

調理時間

20分

優秀  
レシピ

### 材料

・じゃがいも	.....	中	1個
・木綿豆腐	.....	1/2	丁
・鶏ひき肉	.....	60	g
・青ネギ	.....	1/2	本
・生姜	.....	1	かけら
・しらす	.....		少量

### (調味料)

・料理酒	.....	小さじ	1
・めんつゆ	.....	小さじ	1
・濃口しょうゆ	.....	中さじ	2
・だしの素	.....	小さじ	1/2
・サラダ油	.....		少量

### 作り方

- ① 木綿豆腐に重しをのせて水切りをしておく。
- ② じゃがいもは皮を剥いて一口大に切り、串が刺さるくらいまで茹で、皿に盛っておく。
- ③ フライパンにサラダ油と刻んだ生姜を入れて炒め、ここに鶏ひき肉と①の豆腐を入れてそばろ状になるまで炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら、調味料を全部入れて炒め、味をつける。
- ⑤ 味がついたら、水溶き片栗粉（※分量外）を少しずつ入れ、とろみを出す。
- ⑥ ②のじゃがいもに⑤のあんをかけて盛り付け、最後に刻んだ青ネギとしらすをのせて完成。



鶏肉と豆腐のそばろは、ご飯にかけてもおおいそうですね!そばろはあんかけにすることで、料理が冷めにくく、飲み込みやすくなるためおすすめです!

## 料理名

ハウレン草ベーコン炒め

調理時間

10分

優秀  
レシピ

### 材料

・ベーコン	.....	50	g
・ハウレン草	.....	2	株
・しらす	.....	大きじ	2
・卵	.....	1	個
・オリーブオイル	.....	小さじ	1

### (調味料)

・和風だしの素	.....	小さじ	1/2
・砂糖	.....	小さじ	1
・生姜	.....		少々

### 作り方

- ① ハウレン草は洗って水気を切り、2cmに切っておく。ベーコンも同様の長さに切っておく。
- ② フライパンに分量のオリーブオイルを入れて火にかけ、ベーコンとハウレン草を炒め、ハウレン草の色が変わってきたら、しらすと卵、調味料を入れて味を付ける。
- ③ 出来上がったら皿に盛り付け、完成。



朝ごはんはパン派という方にもおすすめな一品!ハウレン草を使うことで、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維を補えています!しらすは骨ごと食べられるため、カルシウムを手軽に補えます!

# 料理名

## ゴーヤーチャンプルーオイスター風味

調理時間

15分

優秀  
レシピ

### 材料

- ・ゴーヤー . . . . . 大きいもの1/4個
- ・豚バラ肉（もも肉でも可） . . . . . 50g
- ・卵 . . . . . 1/2個
- ・木綿豆腐 . . . . . 1/4丁（100g）

#### （調味料）

- ・料理酒 . . . . . 大さじ1
- ・オイスターソース . . . . . 小さじ1
- ・オリーブオイル . . . . . 大さじ1/2
- ・黒コショウ . . . . . 少々

### 作り方

- ① 木綿豆腐は1/8くらいにカットし、分量の半分のオリーブオイルで「きつね色」になるくらいまで軽く炒め、皿に移し水気を取る。
- ② ゴーヤーは縦に1/2に切って、ヘタと中綿をスプーンで取って半月に薄く切る。
- ③ 卵はあらかじめ溶いておき、豚バラ肉は3cm位の長さに切っておく。
- ④ 残り半分のオリーブオイルで肉を炒め、黒コショウを振り、ゴーヤー、①の木綿豆腐を入れて、料理酒とオイスターソースを入れて味をつける。
- ⑤ 肉の色が変わったタイミングで軽く混ぜ、真ん中を少しあけて溶き卵を入れ、木綿豆腐を崩しながら混ぜて、全体に卵を行きわたらせる。白身の色が変わったら火を止めて、フライパンに蓋をして2～3分おいて余熱で火を通し、完成。



豚肉と豆腐、卵を使うことでたんぱく質がしっかりとれる一品になっています！ ゴーヤーには、水に溶けやすく熱に弱いビタミンCが多く含まれているので、今回のようにさっと炒める調理法や生のままスライスしてサラダにして食べる方法がおすすめです！

## 栄養ひとくちメモ

健康に過ごすためには、バランスの良い食生活を送ることが大切です。

ご飯やパン、麺類といった主食と一緒に下の10種類の食品をまんべんなく食べるようにしましょう。

**目標は、1日7種類以上**です。それぞれの食品は、量が少なくても大丈夫です。1日の中でいろいろな食品を食べることを意識すると、自然と食事全体のバランスも整っていくと言われています！

肉	魚	卵	牛乳・乳製品	大豆	油	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻

# 料理名

## 牛肉とズッキーニの黒酢炒め

調理時間

20分

優秀  
レシピ

### 材料

・牛こま切れ肉	100g
・濃口しょうゆ	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1
・サラダ油	小さじ1/2
・ズッキーニ	1/2本
・パプリカ(赤・黄)	1/2個
・玉ねぎ	1/2個

### (調味料)

・ごま油	大さじ1
・黒酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- ① 牛こま切れ肉は一口大に切って、濃口しょうゆを揉み込んで下味をつけ、片栗粉をまぶし、サラダ油をかけてほぐしておく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて炒め、色が変わったら取り出しておく。
- ③ ズッキーニは縦半分に切り、幅1cmの斜めに切る。パプリカは種とヘタを取り幅1cmに切る。玉ねぎはくし形に切っておく。
- ④ ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎを③のフライパンでさっと炒め、黒酢、砂糖、濃口しょうゆを入れ、味を全体にからめる。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、牛肉をフライパンに戻して炒め、皿に盛りつけて完成。



カラフルなパプリカとズッキーニを使うことで、彩りよい一品になっています。最初に肉に下味をつけたり、味付けに黒酢を使うことで、減塩にもつながっています!片栗粉をまぶしているのも肉の旨味を閉じ込めながら味が絡みやすくなっているのも美味しさのポイントになっていますね!

おうち時間は料理にチャレンジ♪

