

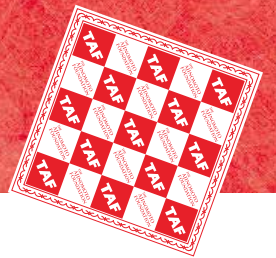
いっしょに作って、いっしょに食べよう！

ふれあいの
赤いエプロン
プロジェクト

ありがとう

レシピ集

復興をみんなで支える食のチカラ



エネルギー
約 **500** kcal

塩分
3g以下

たんぱく質
20g程度

体にやさしい、そしておいしい

公益財団法人 味の素ファンデーション



いつもとしもを、もっとフリーに。
「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」は、
フェーズフリーアワード2021 AUDIENCE賞を受賞しました。

公益財団法人 味の素ファンデーション (TAF) はPhase Free (フェーズフリー) に賛同しています。
普段から栄養バランス良くちゃんと食べていることは、そのまま減災に繋がります。
「食・栄養」はPhase Free概念です。

はじめに



私たちは2011年10月から2020年2月まで※、東日本大震災の復興応援事業「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」として、「いっしょに作って、いっしょに食べる」参加型の料理教室をパートナーの皆さまのご協力を得て、実施してきました。8年半の開催実績は岩手・宮城・福島の3県51市町村で計3,771回、ご参加いただいた住民の皆さまはのべ54,434名となりました。

長きにわたり、ご理解とご協力をいただき、本当に有難うございました。

このたび、これまで料理教室で活用いただいたレシピを中心に本にまとめることにいたしました。

まず料理に慣れていない人でも、簡単に、おいしく作ることができるようにすること。エネルギー約500kcal、塩分3g以下、たんぱく質20g程度にするなど、健康と栄養バランスに配慮すること。また旬の食材や身近な食材を使い、1食当たりの食材費は300円以内とお財布にも優しい内容とすることを心掛けて作成いたしました。

今後とも、みんなで作って、みんなで食べ、みんなで語らい、皆さまの健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

食べることは生きることです。

そして、私たちの体は、私たちが食べたものの積み重ねでできています。

皆さまの健やかな日々をお祈りいたします。

2021年3月

公益財団法人 味の素ファンデーション

※本事業は、2011年10月から2017年3月までは味の素グループが行っていましたが、2017年4月に本財団へ引継がれました。

この冊子の使い方

● 地域で料理教室を開催される方へ

この冊子は、過去の料理教室の中から、ひと月3献立ずつ、計36の献立レシピをご紹介します。

1献立3～4品で、材料は4人分です。調理時間は、30人程度の料理教室でも1時間以内に作る事ができるように設計しています。

P84～P120には献立ごとに、食材準備の際に便利な“食材分量表”があり、4～32人分までの分量を確認することができます。

料理教室を開催する時に役立つ情報や、健康や衛生面に配慮した資料もあり、プリントしてそのまま使っていただけます。

また、味の素ファンデーションのホームページには、栄養について皆で楽しく学べるように、献立の栄養テーマに併せて、簡単な栄養紙芝居も掲載しています。一緒に使っていただくことで、より健康的な生活につながる料理教室となりますので、よろしければぜひご活用ください。



● おうちで食事作りをされる方へ

2020年はコロナウイルスの影響で料理教室が開催できない地域が多くなったことや、おうちごはんを作って食べる方が増えてきたことなどから、6月から、1献立2～3品、材料は2人分の“おうちごはんレシピ”をご紹介します。こちらのレシピも8献立分を掲載しましたので、日々の食事づくりにお役立ていただければ幸いです。

また、ご好評いただきました“火を使わないレシピ”、“かんたんデザートレシピ”もごございますので、「もう1品増やしたいな～」、「簡単に野菜が摂りたい！」という時に、ご活用いただければと思います。

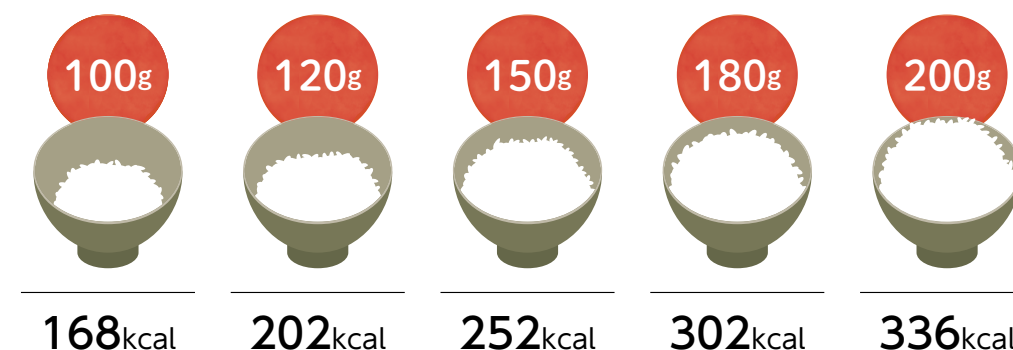


● 栄養面について

- 1 エネルギー、塩分量、たんぱく質などの栄養価や食材費は、**1人分の値を表示**しています。
- 2 献立レシピは、**65歳以上の方の昼食を想定し、ご高齢の方が食べきれる量で、バランス良く栄養を摂ることをめざ**しています。

ご飯の量は4人分1.3合などと半端になっていますが、「量が多すぎて食べられない…」などということのないよう、おかずの量や栄養バランスを考えご飯の量を調整しています。

「もっとエネルギー量を増やしたい」、「量が物足りない」という方は、年齢や性別に合わせ、下記のご飯量をご参考に調整をしてください。



● メニューについて

1～12月のメニューは、**これまでの料理教室で、皆さまと一緒に作って、食べてきたメニュー**です。

ひと月3献立ずつ、計36の献立レシピをご紹介します。

初めて料理教室を開催される皆さま向けに、食材準備や作り方が簡単なものや、皆さまからご好評をいただいたものを選び、“おすすめメニュー”マークをつけました。「どのメニューがいいかな～」と悩んだ時に、ご参考にいただければ嬉しいです。

“おすすめメニュー”マーク



この冊子が少しでも、皆さまの健康づくりのお役に立てますように♪

- 2 はじめに
- 3 この冊子の使い方
- 9 レシピの特色
- 10 料理を作る前にお伝えしたいこと

1月 2月 3月 のメニュー

- 13 **1月メニュー 1** 肉だんごと春雨のうま煮
切り干し大根とかにかまの中華和え
カリカリ大学芋
- 14 **1月メニュー 2** フライパンでできる たらのうま味蒸し
豆苗ともやしのナムル
季節のフルーツヨーグルト
- 15 **1月メニュー 3** 厚揚げのひき肉炒め
具たくさんワンタンスープ
さつまいもとりんごのデザート
- 16 **2月メニュー 1** たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼
3色ナムル
もずくと卵のスープ
- 17 **2月メニュー 2** しょうがご飯
うまだしおでん
ニラのさば缶和え
- 18 **2月メニュー 3** 春菊の香り混ぜご飯
鶏大根の煮込み
じゃがいものだし酢和え



- 19 **3月メニュー 1** 彩りちらし寿司
わかめと鶏ささみのわさび和え
とろろ昆布のすまし汁
- 20 **3月メニュー 2** しょうが香る たけのこご飯
ごまみそ鶏じゃが
春キャベツと桜えびのお浸し
- 21 **3月メニュー 3** 鶏ささみのやわらか照り焼き
しょうがポテトサラダ
わかめを食べるスープ

4月 5月 6月 のメニュー

- 23 **4月メニュー 1** さば缶トマトカレー
豆苗としらすとお揚げの和風サラダ
牛乳きなこもち
- 24 **4月メニュー 2** しらすの山椒ご飯
鶏むね肉のチーズ焼き
豆腐とアボカドのサラダ
春キャベツの食べるスープ
- 25 **4月メニュー 3** 春野菜のあんかけ丼
チャーシューときゅうりの中華風サラダ
トマトとしょうがのさっぱりスープ
- 26 **5月メニュー 1** じゃこの山椒ご飯
アスパラの肉巻きつくね
旬野菜のさわやかサラダ
- 27 **5月メニュー 2** 春キャベツと豚肉のごまみそだれ
春野菜のだし酢和え
新じゃがでつくる和風ポテトサラダ

- 28 **5月メニュー 3** たっぷり野菜の簡単ドライカレー
春野菜のさわやかサラダ
アスパラとベーコンのコンソメスープ
- 29 **6月メニュー 1** 豚肉と春雨の中華風炒め
レタスとかにかまのサラダ
トマトとわかめの卵スープ
- 30 **6月メニュー 2** 桜えびと大葉の香り混ぜご飯
豚肉と野菜の甘酢炒め
厚揚げとオクラの焼き浸し
- 31 **6月メニュー 3** ピーマンの肉詰め
切り干し大根のサラダ
トマトともずくの卵スープ

7月 8月 9月 のメニュー

- 33 **7月メニュー 1** 夏野菜のミートソーススパゲッティ
さっぱりサラダ
わらびもち風デザート
- 34 **7月メニュー 2** たっぷりトマトのぶっかけそうめん
さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え
モロヘイヤと卵のスープ
- 35 **7月メニュー 3** 夏野菜とひき肉のトマトカレー
青じそ香るノンオイルサラダ
にんじんヨーグルト

- 36 **8月メニュー 1** 鶏だし冷汁
厚揚げとなすの辛みそ炒め
ミニトマトとオクラのもずく酢和え
- 37 **8月メニュー 2** 厚揚げの南蛮漬け
切り干し大根のナムル
ピリ辛豆乳冷汁
- 38 **8月メニュー 3** とうもろこしご飯
チキンと夏野菜のスープカレー
さば缶マリネ
- 39 **9月メニュー 1** 豚肉となすのさっぱり炒め
切り干し大根のめかぶ和え
ねぎと焼きのりのスープ
- 40 **9月メニュー 2** なすとトマトのチーズインハンバーグ
彩りサラダ～柚子こしょうドレッシング～
たのしいコーヒゼリー
- 41 **9月メニュー 3** みょうがごはん
鶏肉となすのねぎしょうゆだれ
じゃがいもとピーマンのナムル



10月 11月 12月 のメニュー

- 43 **10月メニュー 1** **おすすめメニュー**
枝豆と塩昆布の焼きいなり
なすときゅうりの浅漬け
ひつつみ汁
- 44 **10月メニュー 2**
高野豆腐の卵とじ
青菜と桜えびのだし酢和え
さんまのつみれ汁
- 45 **10月メニュー 3**
甘酢しょうがのいなりずし
山形芋煮
青菜ときこのツナ和え
- 46 **11月メニュー 1**
鮭とれんこんの照り焼き
海苔のみそ汁〜昆布とかつお節の合わせだし〜
長いもと昆布のなめたけ和え
- 47 **11月メニュー 2** **おすすめメニュー**
みぞれ揚げ出し豆腐
たっぷりきのこの鶏だんご汁
青菜と桜えびのだし酢和え
- 48 **11月メニュー 3**
鶏肉とれんこんのみぞれ煮
ほうれん草とにんじんの白和え
焦がしみそ汁
- 49 **12月メニュー 1** **おすすめメニュー**
春菊の香り混ぜご飯
たらの具だくさん汁
厚揚げともやしのねぎだれ和え
- 50 **12月メニュー 2**
トマト缶を使ったハヤシライス
大根と水菜のサラダ
〜柚子こしょうドレッシング〜
マシュマロヨーグルトムース
- 51 **12月メニュー 3**
とうもろこしご飯
鮭と根菜の和風シチュー
焼き野菜のさっぱりサラダ



豆知識

- 53 おいしく減塩するための5つのポイント
- 54 正しい調味料の計り方
- 55 2倍濃縮を基準とした、めんつゆの使い方
- 56 食材の重さ目安表

おうちごはん メニュー

- 58 **6月メニュー**
ゆで鶏の香味だれ
トマトとアボカドの塩昆布和え
鶏だしスープ
- 59 **7月メニュー**
豆乳担々そうめん
夏野菜の焼き浸し
- 60 **8月メニュー**
かつおのだし茶漬け
トマトとオクラのもずく和え
- 61 **9月メニュー**
鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね
切り干し大根のだし酢和え
卵豆腐ととろろ昆布のお吸いもの
- 62 **10月メニュー**
枝豆と塩昆布の焼きいなり
さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え
たっぷり野菜のスープぎょうざ

- 63 **11月メニュー**
鮭ときこの炊き込みご飯
長いもと昆布のなめたけ和え
しょうが香るとろろ白菜と卵のスープ
- 64 **12月メニュー**
帆立の和風クリームシチュー
焼き野菜のさっぱりサラダ
- 65 **1月メニュー**
たらときこのみぞれ煮
青菜のだし酢和え
厚揚げともやしのねぎだれ
- 66 **おうちごはんメニュー 野菜の切り方**
- 67 **火を使わないレシピ**
さば缶マリネ
さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え
レタスとかにかまのサラダ
切り干し大根のサラダ
なすときゅうりの浅漬け
豆腐とアボカドのサラダ
- 69 **かんたん！デザートレシピ**
牛乳きなこもち
たのしいコーヒゼリー
わらびもち風デザート
カリカリ大学芋
マシュマロヨーグルトムース
キウイのしゅわしゅわドリンク

料理教室を 開こう♪

- 72 料理教室 実施ガイド
- 73 料理教室開催時の安全・衛生上の注意点
- 75 料理教室の運営に必要な調理備品リスト
- 77 自主開催 報告書

プリントして 使おう

- 79 手洗いマニュアル
- 80 家庭でできる食中毒予防
- 81 塩分チェックシート
- 82 食品に含まれるたんぱく質量表
- 83 「さあ、にぎやかにいただく」
チェックシート

84 食材分量表

- 121 索引
- 125 ありがとうレシピ集 発刊によせて
- 126 あとがき



レシピの特色

1 栄養バランス良くヘルシー、そしておいしい！

1食当たりのエネルギーは約500kcal、塩分は3g以下に抑えつつ、たんぱく質は20g程度が摂れるなど、栄養バランス良く、健康に配慮したメニューです。特に減塩には気を使い、どの献立でもおいしく減塩するために食材の使い方や調理の仕方などの工夫がされています。



2 調理が簡単

30人程度の料理教室でも、下準備から調理、そして片付けまで含めて1時間以内で、3～4品を作り終えることができます。そのために簡単な調理方法と無駄のない手順を考え、使用する食材、調味料、調理道具もできるだけ絞っています。※味の素ファンデーションのホームページには、調理工程表も載っていますので、よろしければご活用ください。

3 身近な食材で作りやすく、お財布にも優しい

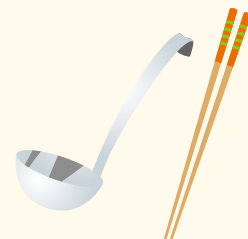
どこでも手に入りやすい身近な食材や、ご家庭にある調味料で無理なく、しかもお安く作れます。(1食当たり300円以内)

4 新たな発見があり刺激的

せっかくの料理教室ですので、ただ簡単に作れるだけではつまらない！そこで、食材や調味料の新たな組み合わせ方や、新しい調理方法を取り入れたり、栄養についてのちょっとした情報を入れたりしています。料理教室に参加された皆さまからは、「こんなに簡単な作り方があるんだ！知らなかった」、「こうして食べると体に良いんだね～」などという嬉しい声をたくさんいただいています。

5 目で見て楽しい、作って楽しい

旬の食材や、料理の彩りから季節を感じられるようにしています。また、食材がジューツと焼ける音、フタを開けた瞬間に漂う香り、丸めたり、こねたり、詰めたり・・・完成に向けて、みんなと一緒に作る楽しさを感じてもらえるような調理工程を入れるようにしています。



6 地域の皆さんの声から学び、誰でも作れる、家でも作りたくなるレシピをめざす

毎月約500食、実際にみんなで作って食べてきたノウハウがぎゅっと詰まっています。「ここが解りにくかったよ」、「こんな風に調理するといいわよ〜！」、「どんぶりものが食べたいねー」などなど、この8年半で多くの方から届いた声から学ばせていただき、改良に改良を重ねたレシピです。



料理を作る前にお伝えしたいこと

～調理の注意点～

調理器具について

調理器具は、焦げ付きにくいフッ素樹脂加工のものをおすすめします。

レシピでは炒め物に使用する油の量が少なめに設定されています。フライパンなどが焦げ付きやすい場合は、油の量を足してください。

調理について

1 調味料は計量しましょう。

目分量だとなじみ多く入れてしまいがち・・・その反対に、量が足りていない場合もありますので、[P54](#)を参考に調味料の計り方をおさらいしましょう。



2 食材の重さ、大きさに気をつけましょう。

食材には固体差があります。食材準備の際にはレシピの分量や、[P56](#)の食材の重さ目安表を参考にしましょう。食材の量が多すぎると調味液が全体に絡まず、野菜から出る水分も加わり味が薄くなってしまいます。

3 野菜などの食材をゆでたり、レンジ加熱したりした後はしっかりと水気をきりましょう。

レシピ中に「水気をきりましょう」とある場合には、キッチンペーパーなども使いしっかりと水気をきりましょう。和え物などでは、水分が残っていると食材に調味料が絡みにくくなったり、味が薄まったりする原因となります。

4 火加減に気をつけましょう。

使用する調理器具や設備、火加減などによって、仕上がりに差がでることがありますので、途中で様子を見ながら調理してください。特に煮る料理について、水分が足りずに焦げ付きそうな場合は、水やだし汁を加えて調整し、煮詰めすぎないよう火加減と煮る時間には十分に気をつけてください。

5 レシピ中の調味料は下記を使用しています。

- 酒 → 日本酒
- しょうゆ → 濃口しょうゆ
- 酢 → 穀物酢
- 砂糖 → 上白糖
- めんつゆ → 2倍濃縮タイプ*

※他のタイプをご使用の方は、[P55](#)のめんつゆの変換表をご覧ください。



いっしょに作って、いっしょに食べよう!

ふれあいの 赤いエプロン プロジェクト

