索引（食材別）

肉

肉だんごと春雨のうま煮 …… 13
厚揚げのひき肉炒め …… 15
たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼 …… 16
鶏大根の煮込み …… 18
わかめと鶏ささみのわさび和え …… 19
ごまみそ鶏じゃが …… 20
鶏ささみのやわらか照り焼き …… 21
鶏むね肉のチーズ焼き …… 24
チャーシューときゅうりの中華風サラダ …… 25
アスパラの肉巻きつくね …… 26
春キャベツと豚肉のごまみそだれ …… 27
たっぷり野菜の簡単ドライカレー …… 28
豚肉と春雨の中華風炒め …… 29
豚肉と野菜の甘酢炒め …… 30
ピーマンの肉詰め …… 31
夏野菜のミートソーススパゲッティ …… 33
夏野菜とひき肉のトマトカレー …… 35
鶏だし冷汁 …… 36
チキンと夏野菜のスープカレー …… 38
豚肉となすのさっぱり炒め …… 39
なすとトマトのチーズインハンバーグ …… 40
鶏肉となすのねぎしょうゆだれ …… 41
ひっつみ汁 …… 43
たっぷりきのこの鶏だんご汁 …… 47
鶏肉とれんこんのみぞれ煮 …… 48
トマト缶を使ったハヤシライス …… 50
ゆで鶏の香味だれ …… 58
鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね …… 61

魚介

フライパンでできる たらのうま味蒸し …… 14
ニラのさば缶和え …… 17
彩りちらし寿司 …… 19
さば缶トマトカレー …… 23
豆苗としらすとお揚げの和風サラダ …… 23
しらすの山椒ご飯 …… 24
じゃこの山椒ご飯 …… 26
桜えびと大葉の香り混ぜご飯 …… 30
さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え …… 34・62・67
さば缶マリネ …… 38・67
さんまのつみれ汁 …… 44
鮭とれんこんの照り焼き …… 46
たらの具だくさん汁 …… 49
鮭と根菜の和風シチュー …… 51
かつおのだし茶漬け …… 60
鮭ときのこの炊き込みご飯 …… 63
帆立の和風クリームシチュー …… 64
たらときのこのみぞれ煮 …… 65

野菜

切り干し大根とかにかまの中華和え …… 13
豆苗ともやしのナムル …… 14
具だくさんワンタンスープ …… 15
3色ナムル …… 16
しょうがご飯 …… 17
春菊の香り混ぜご飯 …… 18・49
しょうが香る たけのこご飯 …… 20
春キャベツと桜えびのお浸し …… 20
春キャベツの食べるスープ …… 24
春野菜のあんかけ丼 …… 25
トマトとしょうがのさっぱりスープ …… 25
旬野菜のさわやかサラダ …… 26
春野菜のだし酢和え …… 27
春野菜のさわやかサラダ …… 28
アスパラとベーコンのコンソメスープ …… 28
レタスとかにかまのサラダ …… 29・67
切り干し大根のサラダ …… 31・68
さっぱりサラダ …… 33
たっぷりトマトのぶっかけそうめん …… 34
青じそ香るノンオイルサラダ …… 35
切り干し大根のナムル …… 37
とうもろこしご飯 …… 38・51
彩りサラダ～柚子こしょうドレッシング～ …… 40
みょうがごはん …… 41
なすときゅうりの浅漬け …… 43・68
青菜と桜えびのだし酢和え …… 44・47
青菜ときのこのツナ和え …… 45
大根と水菜のサラダ～柚子こしょうドレッシング～ 50
焼き野菜のさっぱりサラダ …… 51・64
トマトとアボカドの塩昆布和え …… 58
夏野菜の焼き浸し …… 59
切り干し大根のだし酢和え …… 61
たっぷり野菜のスープぎょうざ …… 62
青菜のだし酢和え …… 65

いも

カリカリ大学芋 …… 13・70
さつまいもとりんごのデザート …… 15
じゃがいものだし酢和え …… 18
しょうがポテトサラダ …… 21
新じゃがでつくる和風ポテトサラダ …… 27
じゃがいもとピーマンのナムル …… 41
山形芋煮 …… 45
長いもと昆布のなめたけ和え …… 46・63

豆製品

うまだしおでん …… 17
豆腐とアボカドのサラダ …… 24・68
厚揚げとオクラの焼き浸し …… 30
厚揚げとなすの辛みそ炒め …… 36
厚揚げの南蛮漬け …… 37
ピリ辛豆乳冷汁 …… 37
枝豆と塩昆布の焼きいなり …… 43・62
甘酢しょうがのいなりずし …… 45
海苔のみそ汁～昆布とかつお節の合わせだし～ …… 46
みぞれ揚げ出し豆腐 …… 47
ほうれん草とにんじんの白和え …… 48
焦がしみそ汁 …… 48
厚揚げともやしのねぎだれ和え …… 49・65
豆乳担々そうめん …… 59
トマトとアボカドとツナのピリ辛豆乳そうめん 59

卵

もずくと卵のスープ …… 16
モロヘイヤと卵のスープ …… 34
高野豆腐の卵とじ …… 44
鶏だしスープ …… 58
卵豆腐ととろろ昆布のお吸いもの …… 61
しょうが香るとろとろ白菜と卵のスープ …… 63

海藻

とろろ昆布のすまし汁 …… 19
わかめを食べるスープ …… 21
トマトとわかめの卵スープ …… 29
トマトともずくの卵スープ …… 31
ミニトマトとオクラのもずく酢和え …… 36
切り干し大根のめかぶ和え …… 39
ねぎと焼きのりのスープ …… 39
トマトとオクラのもずく和え …… 60

乳製品

牛乳きなこもち …… 23・69
にんじんヨーグルト …… 35
マシュマロヨーグルトムース …… 50・70
鮭と根菜の和風シチュー …… 51
帆立の和風クリームシチュー …… 64

果物

季節のフルーツヨーグルト …… 14
キウイのしゅわしゅわドリンク …… 70

その他

わらびもち風デザート …… 33・69
たのしいコーヒーゼリー …… 40・69

索引（調理法別）

煮る

肉だんごと春雨のうま煮 …… 13
具だくさんワンタンスープ …… 15
もずくと卵のスープ …… 16
うまだしおでん …… 17
鶏大根の煮込み …… 18
とろろ昆布のすまし汁 …… 19
ごまみそ鶏じゃが …… 20
わかめを食べるスープ …… 21
さば缶トマトカレー …… 23
春キャベツの食べるスープ …… 24
トマトとしょうがのさっぱりスープ …… 25
アスパラとベーコンのコンソメスープ …… 28
トマトとわかめの卵スープ …… 29
トマトともずくの卵スープ …… 31
モロヘイヤと卵のスープ …… 34
夏野菜とひき肉のトマトカレー …… 35
チキンと夏野菜のスープカレー …… 38
ねぎと焼きのりのスープ …… 39
ひっつみ汁 …… 43
高野豆腐の卵とじ …… 44
さんまのつみれ汁 …… 44
山形芋煮 …… 45
海苔のみそ汁～昆布とかつお節の合わせだし～ …… 46
たっぷりきのこの鶏だんご汁 …… 47
鶏肉とれんこんのみぞれ煮 …… 48
焦がしみそ汁 …… 48
たらの具だくさん汁 …… 49
トマト缶を使ったハヤシライス …… 50
鮭と根菜の和風シチュー …… 51
ゆで鶏の香味だれ …… 58
鶏だしスープ …… 58
たっぷり野菜のスープぎょうざ …… 62
しょうが香るとろとろ白菜と卵のスープ …… 63
帆立の和風クリームシチュー …… 64
たらときのこのみぞれ煮 …… 65

和える

切り干し大根とかにかまの中華和え …… 13
豆苗ともやしのナムル …… 14
季節のフルーツヨーグルト …… 14
３色ナムル …… 16
ニラのさば缶和え …… 17
じゃがいものだし酢和え …… 18
わかめと鶏ささみのわさび和え …… 19
春キャベツと桜えびのお浸し …… 20
しょうがポテトサラダ …… 21
豆苗としらすとお揚げの和風サラダ …… 23
しらすの山椒ご飯 …… 24
豆腐とアボカドのサラダ …… 24・68
チャーシューときゅうりの中華風サラダ …… 25
旬野菜のさわやかサラダ …… 26
春キャベツと豚肉のごまみそだれ …… 27
春野菜のだし酢和え …… 27
新じゃがでつくる和風ポテトサラダ …… 27
春野菜のさわやかサラダ …… 28
レタスとかにかまのサラダ …… 29・67
桜えびと大葉の香り混ぜご飯 …… 30
切り干し大根のサラダ …… 31・68
さっぱりサラダ …… 33
たっぷりトマトのぶっかけそうめん …… 34
さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え
…… 34・62・67
青じそ香るノンオイルサラダ …… 35
にんじんヨーグルト …… 35
鶏だし冷汁 …… 36
ミニトマトとオクラのもずく酢和え …… 36
切り干し大根のナムル …… 37
ピリ辛豆乳冷汁 …… 37
とうもろこしご飯 …… 38・51
さば缶マリネ …… 38・67
切り干し大根のめかぶ和え …… 39
みょうがごはん …… 41
じゃがいもとピーマンのナムル …… 41
なすときゅうりの浅漬け …… 43・68
青菜と桜えびのだし酢和え …… 44・47
甘酢しょうがのいなりずし …… 45
青菜ときのこのツナ和え …… 45
長いもと昆布のなめたけ和え …… 46・63
ほうれん草とにんじんの白和え …… 48
厚揚げともやしのねぎだれ和え …… 49・65
大根と水菜のサラダ～柚子こしょうドレッシング～ 50
トマトとアボカドの塩昆布和え …… 58
トマトとアボカドとツナのピリ辛豆乳そうめん 59
かつおのだし茶漬け …… 60
トマトとオクラのもずく和え …… 60
切り干し大根のだし酢和え …… 61
青菜のだし酢和え …… 65

焼く

カリカリ大学芋 …… 13・70
鶏ささみのやわらか照り焼き …… 21
鶏むね肉のチーズ焼き …… 24
アスパラの肉巻きつくね …… 26
厚揚げとオクラの焼き浸し …… 30
ピーマンの肉詰め …… 31
厚揚げの南蛮漬け …… 37
なすとトマトのチーズインハンバーグ …… 40
鶏肉となすのねぎしょうゆだれ …… 41
枝豆と塩昆布の焼きいなり …… 43・62
鮭とれんこんの照り焼き …… 46
みぞれ揚げ出し豆腐 …… 47
焼き野菜のさっぱりサラダ …… 51・64
夏野菜の焼き浸し …… 59
鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね …… 61

炒める

厚揚げのひき肉炒め …… 15
たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼 …… 16
春菊の香り混ぜご飯 …… 18・49
しょうが香る たけのこご飯 …… 20
春野菜のあんかけ丼 …… 25
じゃこの山椒ご飯 …… 26
たっぷり野菜の簡単ドライカレー …… 28
豚肉と春雨の中華風炒め …… 29
豚肉と野菜の甘酢炒め …… 30
夏野菜のミートソーススパゲッティ …… 33
厚揚げとなすの辛みそ炒め …… 36
豚肉となすのさっぱり炒め …… 39
豆乳担々そうめん …… 59

蒸す

フライパンでできる たらのうま味蒸し …… 14
彩りサラダ～柚子こしょうドレッシング～ …… 40

その他

さつまいもとりんごのデザート …… 15
しょうがご飯 …… 17
彩りちらし寿司 …… 19
牛乳きなこもち …… 23・69
わらびもち風デザート …… 33・69
たのしいコーヒーゼリー …… 40・69
マシュマロヨーグルトムース …… 50・70
卵豆腐ととろろ昆布のお吸いもの …… 61
鮭ときのこの炊き込みご飯 …… 63
キウイのしゅわしゅわドリンク …… 70

ありがとうレシピ集　発刊によせて

東日本大震災の復興応援事業として岩手・宮城・福島県で8年半開催された「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」の参加型料理教室の成果として、”すてき”なレシピ集が生まれました。何が”すてき”か、一言でいうと、食を通して人の健康をつくり、幸せをつくることに活用できるよう、いろいろな工夫がされているところです。

このレシピ集は、次のような点を特色としています。

- **栄養バランス良く、ヘルシーでおいしい**
- **調理が簡単**
- **身近な旬の食材で安価にできる**
- **新たな発見があり刺激的**
- **目で見て楽しい、作って楽しい**
- **地域での料理教室で活用された意見を取り入れた、家でも作りたくなるレシピ**

この特色を伝えるために、次のような工夫をしています。

- **料理を組みあわせた1食を単位とする（主食・主菜・副菜がそろった食事）**
- **1食のエネルギー、食塩相当量（塩分）、たんぱく質量の記載**
- **1食の食材費の記載**
- **季節、月毎に掲載**
- **簡単にできる、おうちごはんメニューへの展開**

さらに、料理教室を開催するのに便利なガイド、プリントして配布できる資料、人数別の食材分量表も掲載しています。

参加型料理教室を実施してきた団体や参加者からは、料理を一緒に作って食べることで、「交流が深まった、仲間ができた」「参加者が笑顔になった、前向きになれた」というご意見もいただきました。

バランスの良い食事を適量食べることは、私たちの身体づくりや健康に関わります。同時に、おいしい食事を食べること、誰かと一緒に作って食べることは、幸せにつながります。このレシピ集を、おうちで、料理教室で活用し、皆さまの健康で幸せな生活のお役に立てていただければ幸いです。

監修　新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科　村山 伸子

村山 伸子［むらやま のぶこ］

新潟県立大学教授（人間生活学部健康栄養学科）。中央大学法学部政治学科卒業、女子栄養大学大学院修士課程修了（栄養学修士）、東京大学大学院医学系研究科博士課程国際保健学専攻修了（博士（保健学））。
女子栄養大学助手、東北大学大学院専任講師、コーネル大学客員研究員、新潟医療福祉大学教授・大学院研究科長を経て、現職。専門は、公衆栄養学、国際栄養学。
厚生労働省厚生科学審議会専門委員（健康日本21（第二次）推進専門委員会）、内閣府男女共同参画推進連携会議議員、新潟県子どもの貧困対策推進検討委員会委員長等。

あとがき

東北復興応援「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」の
料理教室にご参加いただいた皆さま、協働パートナーの皆さまに、
長年の感謝を込めて、この本をお贈りします。

料理教室でご提案してきたこれらのレシピは、皆さまがいっしょに作って、
いっしょに食べていただいた中から、ご意見、ご要望を頂戴し、よりわかりやすく、
より作りやすくすることを心掛けてずっと開発してまいりました。
皆さまと一緒に作ってきた大切なレシピです。本当にありがとうございました。

これからもずっと、皆さまと食を通じてつながり続けていきたいと願っております。
引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

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

発　行　日	2021年3月20日 初版発行 2021年9月30日 第2版発行
発行責任者	重宗 之雄
製　　作	東北復興応援「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」チーム 齋藤 由里子、山田 幹夫、三浦 優佳（栄養士）
発　行　所	公益財団法人味の素ファンデーション 〒104-0031 東京都中央区京橋一丁目19番4号　TAF京橋ビル3階
デザイン・制作	株式会社ブランドゥコミュニケーション

問い合わせ先
☎ 03-5250-7881
✉ taf_information@aji-foundation.org

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

味の素ファンデーション
ふれあいの赤いエプロンプロジェクト編