



川崎市立川崎高等学校
クッキング部



川崎幸病院
管理栄養士

地域交流の一環として川崎市立川崎高等学校のクッキング部の皆さんと川崎幸病院の管理栄養士と一緒にレシピを考案しました。
3チームに分かれ、それぞれのテーマに合わせたレシピとなっています。



<テーマ>貧血予防&改善レシピ2種

鶏おね肉と野菜のレンジ蒸し
ホクホク大豆と鶏おね肉のトマト煮込み&海藻サラダ



<テーマ>500Kcal 以内の献立

トマトの低カロリーカレーと
さっぱりナムルの付け合わせ



<テーマ>低糖質で食物繊維豊富なスイーツ

食物繊維たっぷりオートミールを使った
豆腐クリームタルト





火を使わずにできるおかずレンジ。鉄分とたんぱく質がしっかり摂れるので、部活動をしている人におすすめ

(1人分)	
エネルギー	186kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	3.8g
糖質	20.9g
食物繊維	3.8g
塩分	0.7g
鉄分	1.9mg
ビタミンC	122mg

川崎市立川崎高等学校 クッキング部

田崎 絢里 津嘉山 莉桜
丸山 莉鈴 城田 つかさ
宮内 香凜 木村 百花
山田 四季

鶏むね肉と野菜のレンジ蒸し

材料
2人分

- 鶏むね肉(皮なし) 120g
- じゃがいも 1個
- キャベツ 2枚
- ほうれん草 2~3束

- 赤パプリカ 1/2個
- 黄パプリカ 1/2個
- ごまドレッシング 30g

- 鶏むね肉のすじを取り、2~3cm大の一口サイズに切る。
- キャベツは一口サイズに切り、赤/黄パプリカはへたと種を取った後、5mm幅の細切りにする。じゃがいもは皮をむき、芽を取った後、半分に切って3mm幅の半月切りにする。
- キャベツ、パプリカを耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして500wで4分程加熱する。
※野菜から出た水分は捨てずにとっておく
- じゃがいもを濡らしたキッチンペーパーの上にすこしずつ重なるように並べ、ラップでふんわり巻いた後に500wで3分30秒程加熱する。
- ほうれん草はラップでふんわり包み、500wで3分30秒加熱する。その後、ラップのまま水にさらし、粗熱が取れたら3cm幅に切る。
※茎の部分が固い場合は追加で加熱
- 別の耐熱ボウルに鶏むね肉を入れ500w4分で加熱し、半分に切って断面に赤みがなくなっていることを確認する。
- 野菜の汁とごまドレッシングをかけて完成。
※ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間は調整



レンジで加熱することでビタミンCのロスが減らせ、鉄分と一緒に摂取することで吸収率がアップします。鶏むね肉は筋力の維持や修復が期待でき、野菜は汁を捨てずに食べることで長時間の運動で流れ出てしまう鉄分も補強できます。

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 伊藤 瑞枝



1日に必要な鉄分の1/3が摂れるメニュー
ごろっとお肉で満足感も◎

(1人分)	
エネルギー	271kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	8.8g
糖質	27.9g
食物繊維	7.5g
塩分	4.3g
鉄分	2.1mg
ビタミンC	56mg

川崎市立川崎高等学校 クッキング部

田崎 絢里 津嘉山 莉桜
丸山 莉鈴 城田 つかさ
宮内 香凜 木村 百花
山田 四季

ホクホク大豆と鶏むね肉のトマト煮込み&海藻サラダ

材料
2人分

ホクホク大豆と鶏むね肉のトマト煮込み

- 鶏むね肉(皮付き) 85g
- 玉ねぎ 中 1/2個
- にんじん 40g
- しめじ 50g
- にんにく 1片
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 赤ワイン 50cc
- 塩 2g
- コショウ 少々

- ★トマト缶(カット缶) 200g
- ★水 125ml
- ★固形コンソメ 1個
- ★大豆の水煮 60g
- ★ケチャップ 大さじ1
- ★はちみつ 大さじ1/2
- ・乾燥パセリ 適量

海藻サラダ

- ・乾燥わかめ 2g
- ・ほうれん草(1束程度) 20g
- ・ブロッコリー 15g
- ・ミニトマト(4個) 15g
- ・キャベツ 50g
- ・黄パプリカ 10g
- ・ポン酢 大さじ2

ホクホク大豆と鶏むね肉のトマト煮込み

- にんじんはへたを落とし5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは繊維に沿って1cm幅に切る。
- 鶏むね肉は2~3cmの一口大にカットし、にんにくはみじん切りにしておく。
- しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- 鍋を熱して、オリーブオイルを入れ、①を透明になるまで炒める。
- ②を入れ、鶏むね肉の表面の色が変わったら、③と赤ワインを入れ蓋をせず4分程煮詰める。
- ★を入れ30分煮込む。
- 塩コショウで味を整え、お皿に盛りパセリをかけて完成。

海藻サラダ

- 乾燥わかめを水に入れ戻しておく。戻ったら水気を切り、食べやすいサイズに切る。
- キャベツは千切り、黄パプリカは細切りにする。
- ほうれん草はラップでふんわり包み、500wで3分30秒加熱する。その後、ラップのまま水にさらし、粗熱が取れたら2~3cm幅に切る。
- ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯で2分程ゆでる。
- お皿に盛り付けポン酢をかけて完成。

こちららもビタミンCと鉄分を同時に摂取できるので吸収率UP!

ほうれん草を小松菜に変更してもGOOD!小松菜も鉄分が豊富です!

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 伊藤 瑞枝



野菜たっぷりトマトベースカレーで、
カロリーを抑え、玄米と大豆ミート
で食物繊維もたっぷり！



(1人分)	
エネルギー	482kcal
たんぱく質	21g
脂質	8.2g
糖質	85.7g
食物繊維	13.6g
塩分	2.3g

川崎市立川崎高等学校 クッキング部

菊込 若奈 新谷 陽音
池田 和花 石井 心乃香
泉田 星空 杉本 千明
原 翠海



トマトの低カロリーカレーとさっぱりナムルの付け合わせ

トマトの低カロリーカレー

さっぱりナムル

材料
2人分

・米(炊き上がり)	200g	・トマト缶(カット)	400g	・もやし	70g
・玄米(炊き上がり)	100g	・水	100ml	・きゅうり	30g
・玉ねぎ	中 1/2個	・ローリエ	1枚	・赤パプリカ	30g
・にんじん	80g	・固形ブイヨン	1個	・白ゴマ	大さじ 1/2
・にんにく	1片	・はちみつ	小さじ 1	・ごま油	小さじ 1
・サラダ油	小さじ 1	・塩	1g	・醤油	小さじ 1/2
・大豆ミート*	130g	・コショウ	少々	・鶏がらスープの素	小さじ 1
(レトルト・ひき肉タイプ)		・コーン缶	10g		
・カレー粉	大さじ 1	・イタリアンパセリ	適量		

*乾燥タイプは戻してから計量してください

トマトの低カロリーカレー

- ① にんじんは皮をむいて乱切りにし、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ② 大豆ミートに塩分量とコショウで下味をつける。
- ③ 鍋に油をしき、①を炒める。2～3分炒めたら②を加え少し炒めて、カレー粉を加える。
- ④ ③にトマト缶、水、ローリエを入れ、中火で沸騰するまで煮る。沸騰してきたら固形ブイヨン、残りの塩コショウ、はちみつを入れ、弱火で10分煮詰める。その際、焦げないように適宜かき混ぜる。
- ⑤ お皿に白米と玄米をブレンドしたものと、④のルーを盛り付け、彩りのイタリアンパセリとコーンをトッピングして完成。 ※お子さまはお好みでカレー粉の量を増やして調整してください。

さっぱりナムル

- ① きゅうり、パプリカを千切りにカットし、キッチンペーパーでよく水分を取り除く。
- ② もやしはひげ根を取り除き、茹でたあとでよく水分をきる。
- ③ ボールの中に白ゴマ、ごま油、醤油、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。
- ④ ③のボールの中に、①と②を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして完成。

カロリーは控えめですが、ボリュームがあり食物繊維が摂れるので満足できるレシピです。

脂質も通常のカレーより少ないのでさっぱりと召し上がれます。

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 谷口 美咲



(1人分)	
エネルギー	165.6kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	8.7g
糖質	29.9g
食物繊維	2.4g
塩分	0.9g
カルシウム	59.3mg

川崎市立川崎高等学校 クッキング部

竹端 秋穂(部長) 植木 萌衣
田代 真由 東 紗来
前田 菜月 野俣 あかり
矢野 桃夏

食物繊維たっぷりオートミールを使った豆腐クリームタルト

タルト生地

豆腐クリーム

材料
6人分

・オートミール	120g	・絹ごし豆腐	300g
・卵白	1個	・卵黄	2個
・バター	35g	・人工甘味料	大さじ 4
・人工甘味料	小さじ 1と 1/2	・バニラオイル	数滴
・無糖アーモンドミルク	大さじ 1	・はちみつ	大さじ 1
		・いちご(冷凍)	6粒
		・ブルーベリー(冷凍)	12粒

タルト生地

- ① フードプロセッサーでオートミールを細かく砕き、人工甘味料を加えて混ぜる。
- ② ①に卵白とアーモンドミルクを加えて混ぜた後、5分程置く。
※卵黄は豆腐クリームで使うのでとっておく
- ③ ②に溶かしバターを加えてさらに混ぜる。
- ④ しっかりなじんだらタルトの形を形成し、180度のオーブンで10～15分焼く。

豆腐クリーム

- ⑤ 容器の水を捨てた豆腐を耐熱ボウルに入れ、ラップをし500wで3分加熱する。
- ⑥ フードプロセッサーに⑤、卵黄、人工甘味料、はちみつを入れ滑らかになるまで攪拌する。
- ⑦ ⑥の香りを確かめ適量のバニラオイルを加えて混ぜ、バットに移しラップをして密閉する。
- ⑧ ⑦を冷蔵庫で30分程冷やす。
- ⑨ 焼いたタルト生地に⑧の豆腐クリームを入れて、180度のオーブンで15～20分焼く。
- ⑩ ⑨がある程度冷めたら、いちごとブルーベリーをのせて完成。

クリームを豆腐で作ることでカロリーと糖質控えめ、しかもオートミールなので食物繊維多めです！

人工甘味料を使用して、低糖質でも物足りなさを軽減できていますね。

スイーツなので美味しくても食べすぎは気を付けたいですね！

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 寺崎 未歩

