



めっちゃ簡単!



おでがるごはん



©2014大阪府もずやん



目次

Let's cooking!



● 刊行にあたり	1	
● バランスよく食べましょう「主食」・「主菜」・「副菜」	2	
● そろえましょう「調理道具」と「調味料」	3	
主食	● おいしくごはんをたいてみよう (炊飯器・なべ・フライパン・レンジ)	4
	● ツナ缶と塩昆布のたきこみごはん	6
主食	● カップdeフレンチトースト	7
主菜	● 納豆トースト	8
主菜	● 魚のみそマヨ焼き	9
	● 蒸し鶏	10
	● カレー風味の卵焼き	11
主菜	● 魚とたっぷり野菜の蒸し煮	12
	● 豚肉とパプリカのかんたんしょうが焼き	13
	● 大豆のトマト煮込み	14
副菜	● キャベツのココット	15
	● 白菜のウィンナー蒸し	16
副菜	● かぼちゃチーズ	17
	● きゅうりの梅あえ	18
	● えのきのなめたけ	19
	● しめじのバターポン	20
汁物	● 具だくさんみそ汁	21

マークの見方



高校生から
ひとこと



栄養士から
ひとこと

*レンジやオーブントースターは機種によってかかる時間が違うので様子をみながら作ってください。

*材料は買いやすい単位、出来上がり写真は一人分です。

このメニュー集は、四季を通じて比較的安価で手に入りやすい食材で、調理工程が少なく簡単にできるメニューを集めています。食材や分量はレシピどおりでなく、アレンジしてももちろん大丈夫。食事を自分で作ることはからだにも、お財布にもおいしくお得です。「自分で食事を作ってみよう」と思った方、まずひとつ「食べたいな」と思うメニューから作ってみませんか。

刊行にあたり

健康で豊かな人生を送るためには日々の食事がとても大切です。この冊子はこれから一人暮らしをはじめめる若い世代の方を対象に、簡単に作れて美味しく、しかも体に良い栄養バランスを考えて作られた**“魔法のレシピ集”**です。

食事をとるときには**主食・主菜・副菜の3つのバランスを取る**ことが大切です。本書はこの考えに基づいて作られました。外食をするときや、お惣菜・冷凍食品を購入して献立を考える際にも、この考えを大切にしてください。本書のもう一つの特徴は、レシピの解説に**高校生が書いたイラストを多く使っている**ところです。若い人の目線でもとらえたそれぞれの料理の作り方のコツをつかんで下さい。

一人暮らしをはじめると、急に体重が増えたり、逆に体重を減らして体調を崩す人がいます。あなたがそうならないように、まずはこの冊子を一読し、**出来そうなレシピ**を探してみてください。

さあ、この**“魔法のレシピ集”**を使ってあなたも明日から健康で豊かな生活を送る仲間入りをしましょう。

大阪府岸和田保健所
所長 田中 英夫

日々の食事があなたのからだを作っています。

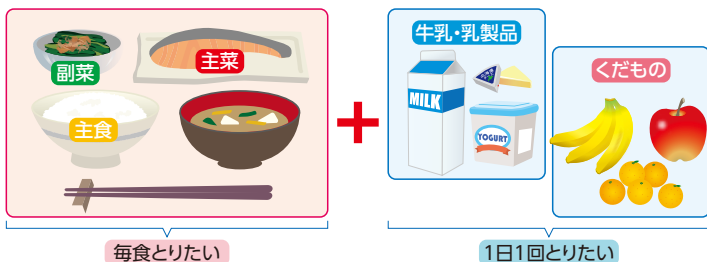
元気に楽しく過ごすためには、毎日バランスよく食べることが大切です。

「バランスよく食べる」ってどう食べたらいいの？

合言葉は **主食**・**主菜**・**副菜**

下のイラストのように「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえましょう。

このメニュー集は「主食」・「主菜」・「副菜」ごとにメニューを紹介しています。この3つがそろよう、たりないものをスーパーやコンビニなどでプラスして食べるとバランスのいい食事に!



主食	主菜	副菜
炭水化物の供給源	たんぱく質・脂質の供給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
頭やからだを動かすエネルギーのもとになる	血液や筋肉などからだを作るエネルギーのもとになる	体の調子を整える
米・パン・めん・もち コーンフレーク など	魚・肉・卵 大豆製品(豆腐・納豆など)	野菜・いも・きのこ 海そう

主食3：主菜1：副菜2の割合を目安にするとよいでしょう。

道具をそろえて Let's start!



- ①フライパン／深さがあり、直径24cm程度のものでふたもあるといい。
- ②なべ／直径15～18cmで厚みのある深め(8cm程度)。ふたつきのものが使いやすい。
- ③ボウル／材料を混ぜたり、下味をつけたりするときに使う。大きさの違うものがあれば便利。ガラス製のものだとレンジ調理にも使える。
- ④ざる／ボウルにあう大きさが便利。材料の水を切るときに。
- ⑤まな板／プラスチック製が衛生的で扱いやすい。
- ⑥包丁／魚・肉・野菜などに使える万能包丁が便利。
- ⑦キッチンバサミ／食材を切ったり、袋を開けたりするときがあると大活躍。ステンレス製がさびにくい。
- ⑧皮むき器(ピーラー)／野菜やいもの皮をむくのに便利。
- ⑨計量カップ／液体や粉などをはかる。1カップ=200ml。
- ⑩計量スプーン／調味料や油をはかる。大さじ15ml、小さじ5ml。
- ⑪しゃもじ／ごはんをよそう。 ⑫菜箸(さいばし)
- ⑬おたま／汁物や煮物をすくう。 ⑭フライ返し

調味料もそろえましょう



まず、ごはんをおいしくたいてみましょう!

おいしくたくには、いくつかのポイントがあります。

お米1合は180ml。重さは約150gです。ごはんにすると350gくらいになります。

①お米を1合きちんとはかる(どの方法でもOK)



調理用の
計量カップ

180mlの
目盛まで



お米用の
計量カップ

すりきりいっぱい



はかり

150g

②お米を洗う

お米の表面についているぬかを落とします。ゆっくり洗うと、落とされたぬかをお米が吸ってしまいごはんがぬか臭くなってしまうので手早くがポイント!

ボウルに
計ったお米
を入れる



お米がつかくらい
たっぷりの水を加え、
手早く数回軽くかき混
ぜ、すぐに水を捨てる。
その後3~4回水を換
えて洗い、水を捨てる。



ざるで洗うとお米が割れることも。
洗うときはできればボウルで。

③水に浸す



水の分量もきっちり
計るとよりおいしく
なります。



最後はしっかり水気を
切る

たく前に充分水に浸して、
お米に水分を吸わせること
がポイント。

おいしいごはんをたくための水加減
は、洗う前のお米の量の20%増し。
(米1合180ml×1.2=およそ215ml)

水に浸しておく時間は水温によって異なりますが、夏なら30分、
冬は2時間くらいがよいでしょう。急ぐ時は、40~50度のぬる
ま湯に15~20分ほど浸してからたくとふっくらとしたごはんに。

■無洗米のときは…■

衛生的に作られているので、洗わずにたくことができます。たき方は普通のお米と同じ。ただぬかがとれている分、1カップに入る米の量が多くなるので、水加減に注意!

①無洗米を1合はかる。

②炊飯器の白米目盛の場合：水を5~10%多く! 米1カップ当たり大さじ1~2杯の水を加える。(230~245mlくらい)

炊飯器の無洗米目盛の場合：炊飯器の目盛どおりの水でよい。

※吸水は、普通の白米と同じです。

④ごはんをたく

- 炊飯器で…スイッチオンするだけ
- 鍋やフライパンで…

途中でふたを絶対あけないで!

ふたをして中火で5分



全体がゴボゴボと音をたてて沸騰してきたら、弱火で10～15分



水分がなくなったら、火を止め、15分ほど蒸らす

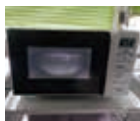


●レンジで…

ラップをし、電子レンジ強(600w)で6分加熱



全体がゴボゴボと音をたてて沸騰してきたら、電子レンジ弱(150～200W)で10分加熱



水分がなくなったら、加熱を止め、15分ほど蒸らす



※使用しているサイズ／●鍋：直径約20cm 深さ約7.5cm ●フライパン：直径約20cm 深さ約7.5cm
●耐熱ガラスのボウル：直径21cm

⑤ごはんをほぐす

炊き上がったからできるだけ早くほぐす。

炊飯器の底からごはん粒をつぶさないようふんわり混ぜる。

知っているとお得! >

■上手なごはんの保存方法■

必ずラップや密閉容器を使用すること。

冷蔵庫で保存するなら1～2日のうちに食べるように。

もっと長く保存したい場合は冷凍保存。

食べるときにはレンジで解凍するだけ。冷凍庫でなら約3週間は保存できます。



ツナ缶と塩昆布のたきこみごはん

*写真は1人分です



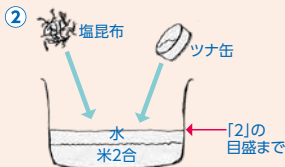
- 塩昆布の塩だけでもちょうどよくとてもおいしかったです。
- ごはんと一緒に入れてたくだけ。誰でもできてとてもおいしい、おすすめのたきこみごはんです。

材料(2~3人分)	めやす	分量
米	2合	300g
ツナ缶	小1缶	70g
塩昆布	大さじ4	20g

作り方



ツナ缶の油をすてる



炊飯器に米と水を入れてから塩昆布とツナ缶を入れる



スイッチオン

◆1人分の栄養価

エネルギー…257kcal
たんぱく質…6.8g
脂質…3.6g
炭水化物…48.1g
食塩相当量…0.8g

● レシピ情報提供
貝塚市健康推進課

ポイント

- できあがりに青ねぎやみつばを加えると見た目も味もアップ。
- にんじんやきのご類を加えると具たくさんに。
- 山菜の水煮(水を切って)を加えてたいてもおいしいですよ。
- 余った分は冷凍しておくといつでも食べることができます。



カップdeフレンチトースト

*写真は1人分です



材料(1人分)	めやす	分量
食パン	6枚切り1枚	
卵	1個	50g
牛乳	1/2カップ弱	80ml
さとう	小さじ2	6g



- カップで作るから火も使わずかんたん。
- めっちゃおいしかった♪

作り方

- 食パンを食べやすい大きさに切る
- 卵・牛乳・砂糖を混ぜ合わせ、食パンを浸す
- カップに②を入れレンジで1分(500w)
- トースターで4分焼いてできあがり

◆1人分の栄養価

エネルギー… 312kcal
たんぱく質 …… 14.4g
脂質 …………… 10.9g
炭水化物 …… 38.1g
食塩相当量 …… 1.1g

ポイント

- 牛乳をしょうゆ(小さじ2)と水(50ml)に変えると和風に
- カップは耐熱性で、トースターに入る高さのものを
- 干しぶドウや金時豆をのせてもgood!



納豆トースト

*写真は1人分です

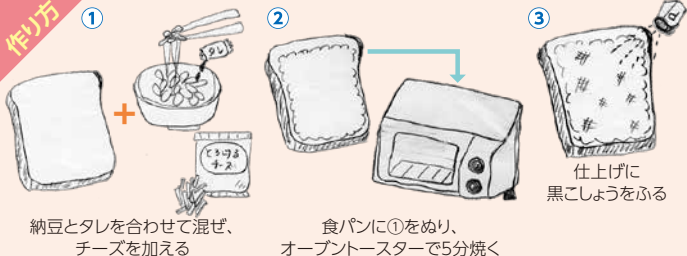


材料	めやす	分量
食パン	5枚切1枚	
納豆	1パック	40g
とろけるチーズ	大さじ2	15g
黒こしょう	少々	



- 意外な組み合わせでおいしかったです。
- 主食と主菜が手軽にとれますよ。

作り方



① 納豆とタレを合わせて混ぜ、チーズを加える

② 食パンに①をぬり、オーブントースターで5分焼く

③ 仕上げに黒こしょうをふる

◆1人分の栄養価

エネルギー… 412kcal
たんぱく質 …… 19.5g
脂質 …………… 12.3g
炭水化物 …… 54.1g
食塩相当量 …… 2.2g

● レシピ情報提供

貝塚地域活動栄養士会
貝塚市食生活改善推進協議会

ポイント

- 納豆とタレにマヨネーズをお好みで加えるとボリュームアップします。
- トッピングにせん切りにした青じそをのせるといりどりよく仕上がりますよ。
- チーズはスライスチーズでもいいです。
- 納豆は安くても栄養たっぷり。そのまま食べられて手軽な主菜のひとつ。
- あまった納豆や食パンは冷凍保存を。



*写真は1人分です



材料(2人分)	めやす	分量
魚	2切れ	160g
みそ	小さじ1/2	3g
マヨネーズ	大さじ1/2	6g
すりごま	小さじ1/2	1.5g
ごま油	少々	



- オープンにのせて焼くだけ!
- みそとマヨネーズの相性抜群です。

作り方



① 魚は食べやすい大きさにそぎ切り。



② マヨネーズ、すりごま、みそをよく混ぜ合わせる。



③ オープントースタの天板にオープン用シートをしき、①を並べて②のをせ約7分焼く。



7分

◆1人分の栄養価

エネルギー… 108kcal
たんぱく質 …… 14.5g
脂質 …… 4.9g
炭水化物 …… 0.6g
食塩相当量 …… 0.5g

ポイント

- 魚はどんな魚でもOK。
特に岸和田で水揚げされる「クロダイ」はこの料理にぴったり! おすすめです。



● レシピ情報提供

ウエルエージングきしわだ推進協議会

*写真は1人分です



材料(2~3人分)	めやす	分量
とりもも肉	1枚	250~300g
しょうがチューブ	2cm	
にんにくチューブ	2cm	
塩		1g
こしょう	少々	
酒	大さじ1	15g
青ねぎ	1本	5g
市販のドレッシング	お好みで	

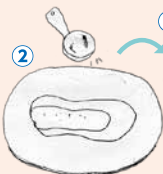


●ドレッシング次第で味を自由に変えられるのでアレンジしやすい1品です。

作り方



1 鶏肉をビニール袋に入れ、フォークで皮に穴をあける。



2 チューブのしょうがとにんにく、塩・こしょうを鶏肉にもみこむ。



3 鶏肉を皿にのせ酒をふり、ラップをかけてレンジで6分加熱する(600w)



4 食べやすい大きさに切り、上から青ねぎをのせ、お好みでドレッシングをかける

◆1人分の栄養価

エネルギー…188kcal
たんぱく質…12.6g
脂質…12.6g
炭水化物…3.1g
食塩相当量…0.8g

ポイント

- ビニール袋の中で調味料をもみこめばまな板を使わず、洗いものが少なくなります。
- フライパンで蒸し焼きにしてもできます。
- でき上がりにミニトマトやレタスを添えるといりどりよくなります。



*写真は1人分です



材料(1人分)	めやす	分量
卵	1個	50g
さとう	小さじ1	3g
カレー粉	1ふり	
サラダ油	小さじ1	4g



- 短時間で作れるので、すごくいい。
- これから作ってみるのもありだなと思いました。

作り方



① 卵を溶き、カレー粉と砂糖を加えて混ぜる。



② フライパンに油をひいて焼く。



◆1人分の栄養価

エネルギー…124kcal
たんぱく質 ……6.2g
脂質 ……9.2g
炭水化物 ……3.1g
食塩相当量 ……0.2g

ポイント

- 焼くときにこがさないように
- クルクル巻いても、くちゃっと炒めてもOK。



*写真は1人分です

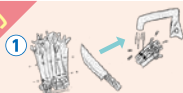


材料(2人分)	めやす	分量
魚	2切れ	160g
豆苗	1袋	250g
もやし	1袋	200g
塩こしょう	少々	
ポン酢しょうゆ	お好みで	



- 野菜と魚をのせるだけなのでとても簡単。
- 豆苗にもクセがなくておいしかったです。

作り方



① 豆苗は洗って根を切り、長さ半分に分ける。



② フライパンにうすく油をひき、火をつけて豆苗ともやしをのせる。



③ 上に魚をのせ、塩こしょうをふり、水を小さじ1入れる。



④ ふたをして弱火で8～10分くらい蒸し煮にする。



⑤ 皿にのせ、お好みでポン酢しょうゆをかけてできあがり。

◆1人分の栄養価

エネルギー… 145kcal
たんぱく質… 23.3g
脂質… 3.6g
炭水化物… 6.0g
食塩相当量… 0.8g

●レシピ情報提供

岸和田フリー活動栄養士会

ポイント

- 魚はどんな魚でもあいます。刺身用の魚を使っても、豚肉にかえてもおいしいです。
- 蒸し煮の時間は、様子を見ながら調整を。魚の身を割った時に透明の部分がなくなっていたらできあがりです。
- 野菜もキャベツや白菜など色々アレンジできます。



*写真は1人分です



材料(1人分)	めやす	分量
豚もも肉		40g
たまねぎ	1/4個	30g
パプリカ	1/2個	50g
油	小さじ1/2	2g
めんつゆ	小さじ1	6g
しょうがチューブ	2cm	



● 思ったよりしょうが焼きで驚きました。とてもおいしかったです。

作り方

- 玉ねぎを細く切る。パプリカは洗って種とヘタをとり細く切る。
- フライパンに油をひき玉ねぎ、パプリカの順で炒める。
- 豚肉を加えて炒める。
- しょうがチューブとめんつゆを混ぜて炒めてできあがり。

◆1人分の栄養価

エネルギー… 119kcal
たんぱく質 ……9.0g
脂質 ……6.2g
炭水化物 ……6.6g
食塩相当量 ……0.3g

ポイント

- パプリカと玉ねぎは細めに切っておくことで食べやすく、火が通りやすいので早くできます。
- 火が強いと肉がフライパンにくっつくので中火～弱火にして作ることがベスト。



*写真は1人分です

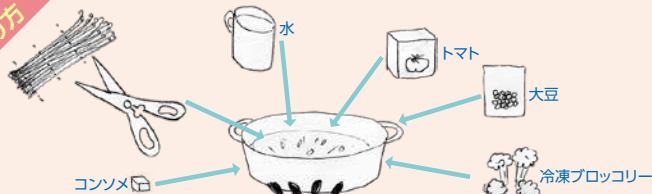


材料(2人分)	めやす	分量
大豆水煮	1/2パック	78g
えのき	1/2パック	100g
冷凍ブロッコリー		50g
コンソメ	1個	5g
カットトマト (紙パック)	1パック	300g
水	300cc	



●大豆がかんたんにおいしく食べられます。

作り方



①

えのきは石づきをキッチンばさみで切り取り、残りは食べやすいの長さに切る。

②

お鍋に水・水切りした大豆・トマト・えのきとコンソメを入れて煮込む。

③

グツグツ煮えたらブロッコリーを入れてさらに2分くらい煮てできあがり。

◆1人分の栄養価

エネルギー… 107kcal
たんぱく質 ……8.4g
脂質 ……3.2g
炭水化物 ……15.1g
食塩相当量 ……2.4g

ポイント

●あまったらごはんをいれてリゾット風にしてもおいしいですよ。



*写真は1人分です

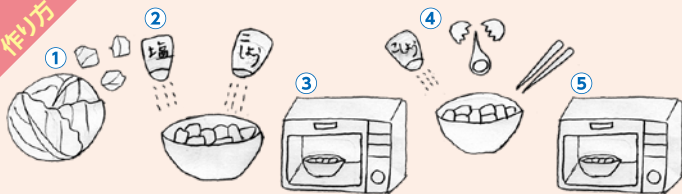


材料(1人分)	めやす	分量
キャベツ	2枚	100g
卵	1個	50g
塩	少々	
こしょう	少々	



- 急ぐ時にもってこいの料理。
- 卵と野菜のシンプルな食材ですぐにできておいしいです。

作り方



キャベツを手でちぎって深さのある耐熱皿に入れ、塩・こしょうをしてラップをかけてレンジ(500w)で1分半チンする。

キャベツの上に卵を割り、黄身にさいばしで穴をあける。こしょうをふり、再びラップしてレンジ(500w)で2分チンする

◆1人分の栄養価

エネルギー……99kcal
たんぱく質……7.5g
脂質……5.4g
炭水化物……5.4g
食塩相当量……0.7g

ポイント

- 先にキャベツを加熱しておかないとたまごが爆発するよ!
- ハムやベーコンを入れてもOK。



*写真は1人分です



材料(1人分)	めやす	分量
白菜	1枚	120g
小さいウィンナー	5個	40g
水	大さじ1	
コンソメ	ひとつまみ	2g



- 野菜はちぎって入れるだけ。
- あっさりしていて食べやすかったです。

作り方

- 白菜は洗って手で小さくちぎり、鍋に入れる。
- ウィンナーもせて水大さじ1とコンソメをいれてふたをする。
- ふたをしたまま、弱火にかけ、途中で混ぜて様子を見る。

ときどき混ぜる

油断していたらすぐ焦げますよ!
- しんなりしたら火を止める。

◆1人分の栄養価

エネルギー… 145kcal
たんぱく質 ……6.3g
脂質 ……11.5g
炭水化物 ……5.0g
食塩相当量 ……0.8g

ポイント

- 白菜は2~3枚に増やしてもOK。キャベツやレタスにかえてもおいしいです。
- フタつきの器に入れてレンジで2~3分チンしてもできます。
- フライパンにウィンナーを囲むように入れて卵を1個割りいれてアレンジ。
- ウィンナーのかわりに刻んだベーコンでも。
- 仕上げにプチトマトを添えるといりきれいに♪

●レシピ情報提供

岸和田フリー活動栄養士会

*写真は1人分です



材料(2人分)	めやす	分量
かぼちゃ	1/8個	100g
コンソメ	ひとつり	0.5g
湯	大さじ1	
とろけるチーズ	1/2カップ弱	30g
こしょう	少々	



- あたたかいうちに食べるとチーズもとろとろでかぼちゃとの相性がよかったです。
- すごく簡単にできます!

作り方

- ① かぼちゃは種をとり、5mmの厚さのくし形に切る。
- ② 大皿にかぼちゃを少しずつずらして並べる。
- ③ コンソメを湯でといて、②にかけ、こしょう少々をふってラップをし、レンジで約5分間かける。
- ④ とろけるチーズをのせて、もう一度ラップをし、1分間レンジにかける。

◆ 1人分の栄養価

エネルギー… 103kcal
たんぱく質 …… 4.9g
脂質 …… 4.6g
炭水化物 …… 10.6g
食塩相当量 …… 0.4g

ポイント

- かぼちゃは市販のスライスしたものを使うと手軽。
- コンソメ液は、コンソメと水をうつわに入れてレンジ(500w)で20秒かけても作ることができます。



*写真は1人分です



材料	めやす	分量
きゅうり	1本	100g
梅肉チューブ	お好みで	
とろろ昆布	ひとつまみ	2g



- 材料も少なく、短時間でできあがる。
- とろろ昆布がきゅうりとあわさっていい感じ。

作り方

①



きゅうりはピーラーでところどころ皮をむき、すりこぎで軽くたたいて食べやすい大きさにちぎる。

②



梅肉チューブときゅうりとあえる。

③



お皿に②を入れ、とろろ昆布のをせる。

◆1人分の栄養価

エネルギー… 10.5kcal
たんぱく質 ……0.6g
脂質 ……0g
炭水化物 ……2.7g
食塩相当量……1.6g

ポイント

- きゅうりをたたくのにすりこぎがない場合は調味料の瓶の底など使っても。
- きゅうりはなるべく小さくちぎるほうが食べやすいです。
- 梅肉チューブのかわりに梅干しをちぎって加えてもOK。



*写真は1人分です

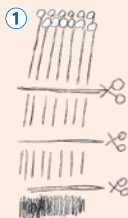


材料	めやす	分量
えのき	1袋	100g
しょうゆ	大さじ1	18g
みりん	大さじ1	18g

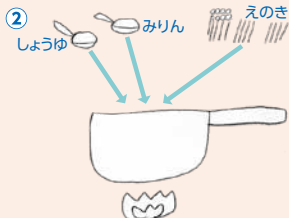
- 味付けはしょうゆとみりんだけ。
- お鍋一つできてかんたん。



作り方



キッチンバサミでえのきを食べやすい大きさに切り、ほぐす。



鍋に調味料とえのきを入れて、水分がなくなるまで煮る。

◆1人分の栄養価

エネルギー……75kcal
たんぱく質……3.7g
脂質……0.2g
炭水化物……16.1g
食塩相当量……2.6g

ポイント

- たくさん作って常備菜にしておくとなっても便利!

ゆでたパスタになめたけと味付けのりやゴマをトッピングするだけでおいしい和風パスタに♪
ロールパンにはさんだりp.8の納豆トーストにのせてもあいますよ。



*写真は1人分です



材料(2人分)	めやす	分量
しめじ	1パック	200g
バター	大さじ1/2	6.5g
ポン酢しょうゆ	大さじ1	18g
青ねぎ	1本	2g



- バターとポン酢で驚きのうまさ!
- しめじの味がひきたつ1品です。

作り方



①

しめじは石づきをとって、ばらす。



②

材料をすべて耐熱皿にいれ、ラップをして500Wのレンジで4分ほど加熱し、ねぎを散らす。

◆1人分の栄養価

エネルギー……42kcal
たんぱく質……2.7g
脂質……2.9g
炭水化物……4.8g
食塩相当量……0.6g

ポイント

- きのこは洗わなくてもOK
- バターの代わりにごま油でもおいしいです。



具だくさんみそ汁

みそ汁は日本の伝統的な日常食。どんな材料でもおいしく、簡単に調理ができ、入れる具によって主菜にも副菜にもなります。

かんたんだしのみそ汁2種

- 材料(1人分)／白菜またはレタス1枚、ねぎ1/2本、乾燥わかめひとつまみ、水150cc、みそ大さじ1/2
 ※だしとして **A**ちりめんじゃこ(食べるにぼしでも)大さじ1/2、**B**かつおパック1/2袋
 ■作り方／①白菜・ねぎをキッチンばさみで細く切る。

Aちりめんじゃこで…

- ②なべにちりめんじゃこ水を入れて火にかけ、煮立ったら、白菜を入れて2～3分煮る。
 ③弱火にし、みそをといてねぎを加えてできあがり。

Bかつおパックで…

- ②うつわに①とみそと花かつおをいれる
 ③お湯を注ぎ、まぜてできあがり。

■具材いろいろ

旬のものや地域でとれる野菜は値段も手頃でおいしいです。上手にとりいれましょう。玉ねぎ・春菊・みつば・キャベツなど大阪(特に泉州地域)でたくさんとれる野菜です。



人参
ちくわ
しいたけ
もやし
ほうれん草



水菜
厚揚げ
にんじん
えのき
とうがん



なす
豚バラ肉
しめじ
キャベツ
ねぎ



ジャガイモ
春菊
ミニトマト
油揚げ



玉ねぎ
豆腐
わかめ



かぼちゃ
ごぼ天
おくら
みつば



- 土の中に出来る野菜(大根・人参・玉ねぎなど)は水から煮て、土の上のできる野菜(ほうれん草・水菜・なす・キャベツなど)や肉・豆腐などは沸騰した所に加えて煮ましょう。

- かたい材料はレンジでやわらかくしてもいいでしょう。

関連情報サイト

- 大阪府食育推進ホームページ おおさか食育通信

<http://www.osaka-shokuiku.jp/>

- 岸和田市ウエルエージングきしわだ栄養・食生活部会作成レシピ

<https://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/33/uerureshipi.html>

<https://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/33/uerueiyou.html>



ウエルエージングきしわだ
キャラクター
ウエルちゃん・エージくん



大阪府食育推進キャラクター
ケンちゃん・フーちゃん



貝塚市イメージキャラクター
つげさん

〈協力関係機関・団体〉

岸和田市・貝塚市

岸和田フリー活動栄養士会

貝塚地域活動栄養士会(コスモス栄養士会)

岸和田市立産業高等学校、大阪府立貝塚南高等学校

岸和田市ウエルエージングきしわだ推進協議会

貝塚市食生活改善推進協議会

大阪府泉州農と緑の総合事務所

大阪府立大学、大阪樟蔭女子大学



大阪府岸和田保健所

〒596-0076大阪府岸和田市野田町3-13-1

TEL 072-422-5682 FAX 072-422-7501