

簡単らくらくレシピ集

いそがしい!!

料理がたいへん!!

新型コロナでお買い物に中々出られない!!

そんな方にお勧めレシピがいっぱい!!!

らくらく
クッキング!



- ◆電子レンジを使って、簡単に、効果的にエネルギーとたんぱく質を補給するレシピ
- ◆缶詰を使って安く経済的に栄養補給できるレシピ

メニュー目次

レトルト利用編

①牛玉丼

②さばと野のレンジ蒸し

冷凍食品編

③野菜たっぷり餃子スープ

④焼おにぎりのとろろ丼

⑤鶏から揚げのみぞれ和え

まぜるだけ編

⑥ほうれん草なめたけ和え

⑦鮭とたまごのチャーハン

缶詰編

⑧さんまの卵とじ ⑨さば缶であら汁風

⑩鶏きのこ炊き込みごはん

その他

⑪トマトスープ



電子レンジ



※電子レンジの時間は目安です。

作る分量、使用する電子レンジによって調整してください。

マグロ刺身5切分
(100g)のたんぱく質に
相当



①牛玉井

材 料(1人分)	分量	予算(目安)
ごはん(200g)	茶わん1杯	100円程度
牛井の具(冷凍)	1P	200円
卵	1個	20円
お好みで紅ショウガ・もみのり等		

《1人当たり》

エネルギー 715kcal
たんぱく質 24g
食塩 1.5g
予算 約320円

《作り方》

1. 深さのある皿(レンジ対応)に卵を割り入れ、溶く。
2. 解凍した牛井の具(汁ごと)と1の溶き卵をまぜる。
3. ラップをかけて、レンジで1~2分程度温める。
ごはんのにのせてできあがり!

冷凍食品のカツと
麵つゆを使えば
かつ丼にも

焼き鳥缶詰(たれ)
を使えば親子丼にも



レトルト利用

②さばと野菜のレンジ蒸し

材 料(2人分)	分量	予算(目安)
さば味噌煮(レトルト)	1P	200円程度
カット野菜ミックス (キャベツ、もやし、人参など)	1袋	100円
お好みでポン酢やマヨネーズ		

《1人当たり》

エネルギー 160kcal

たんぱく質 6g

食塩 0.5g

予算 約150円

《作り方》

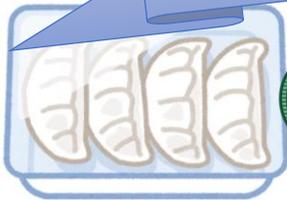
1. 深さのある皿(レンジ対応)にカット野菜をのせる。
2. 野菜の上にさばの味噌煮(汁ごと)をのせて、ラップをかける。
3. レンジで3分程度温める。
ポン酢をかけて、ごはんのおかずにも○
お好みでごはんのにのせて、マヨネーズや七味をかけて丼も○

卵1個分の
たんぱく質に相当

缶詰でも代用すると
さらに安価に



冷凍食品



③野菜たっぷり餃子スープ

材 料(1人分)	分量	予算(目安)
ギョーザ(冷凍)	2個	40円
カット野菜ミックス (キャベツ、もやし、人参など)	1/4袋	30円程度
わかめ(乾燥)	適量	
鍋キューブの素	1/2個	

《1人当たり》

エネルギー 120kcal

たんぱく質 4g

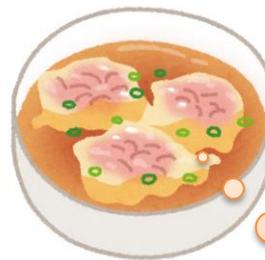
食塩 2.1g

予算 約90円

《作り方》

1. 大きめのどんぶりに鍋キューブと湯を入れる。
凍ったままのギョーザとカット野菜を入れる。
2. ラップをして、レンジで3分程度温める。
わかめを入れて、できあがり！

油揚げ1枚分の
たんぱく質に相当



ワンタンスープのような
仕上がりです

④焼おにぎりのとろろ丼

材 料(1人分)	分量	予算(目安)
焼おにぎり(冷凍)	1個	70円
きざみオクラ(冷凍)	20g	15円
いわし缶(味付き)	1缶	100~150円
とろろ(冷凍)	40g	75円
お好みでしそ・もみのり等		

《1人当たり》

エネルギー 430kcal
たんぱく質 19g
食塩 2.1g
予算 約310円

さんま1匹(150g)分のたんぱく質に相当



《作り方》

1. どんぶり(レンジ対応)に焼おにぎりときざみオクラを入れ、レンジで3分程度温める。
2. いわし缶、とろろ、しそ、のり等をのせて、できあがり！



お好みで卵やしらすで代用してもおいしいです

⑤鶏から揚げのみぞれ和え

材 料(1人分)	分量	予算(目安)
から揚げ(冷凍・惣菜)	3個	100円
なす(冷凍)	50g	50円
大根おろし(レトルト)	100g	50円
ポン酢やドレッシング		

《1人当たり》

エネルギー 250kcal

たんぱく質 14g

食塩 2.0g

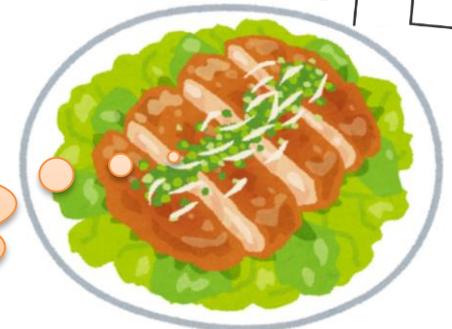
予算 約200円

《作り方》

1. から揚げとなすをレンジで温める。
2. 大根おろしをのせ、ポン酢やお好みのドレッシングをかけてできあがり！

鶏ひき肉(70g)分の
たんぱく質に相当

大根おろしで揚げ物も
さっぱり食べられます



まぜるだけ！

⑥ほうれん草なめたけ和え

材 料(1人分)	分量	予算(目安)
ほうれん草(冷凍)	70g	50円
なめたけ	小さじ2 (適量)	
ごま	適量	

《1人当たり》

エネルギー 50kcal

たんぱく質 1.5g

食塩 0.9g

予算 約80円

《作り方》

1. 冷凍のほうれん草を解凍する。
2. 解凍したほうれん草となめたけ、ごまを合わせて、できあがり！

1日に必要な野菜の
5分の1の野菜量
がとれます



冷凍野菜は
いんげんやブロッコリー
でも代用可

※ほうれん草が未加熱の
場合は電子レンジ等で
加熱しましょう。

まぜるだけ！

⑦ 鮭とたまごのチャーハン

材 料(1人分)	分量	予算(目安)
ごはん	茶わん1杯	100円程度
鮭フレーク	大さじ1(適量)	
卵	1個	20円

最後にお好みで塩コショウ

《作り方》

1. どんぶりに材料すべてを入れてまぜる。
2. ラップをしてレンジで1分温める。
混ぜてから、さらに1分温める。
最後に塩コショウしてできあがり！

《1人当たり》

エネルギー 350kcal
たんぱく質 12g
食塩 0.8g
予算 約150円

鮭1/2切(60g)分
のたんぱく質に相当



ねぎやハムを
入れると、本格的に



⑧さんまの卵とじ

材 料(2人分)	分量	予算(目安)
さんま蒲焼き(缶詰)	1缶	100~150円
玉ねぎ	1/2個	25円
卵	2個	40円
★水(1カップ)、しょうゆ(小1)、みりん(小1)		
お好みで青ねぎ・粉山椒		

《1人当たり》

エネルギー 200kcal
たんぱく質 14g
予算 約100円

《作り方》

1. 缶詰のさんまを食べやすい大きさに切り加える。
2. 鍋に★の調味料を煮立て、玉ねぎを軟らかくなるまで煮る。
玉ねぎがしんなりしたら切ったさんまと缶汁を加える。
3. ほぐした卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
卵が半熟になったらできあがり！



⑨さば缶であら汁風



材 料(4人分)	分量	予算(目安)
さば味噌煮(缶詰)	1缶	100~200円
木綿豆腐	小1丁	70円
大根、人参、長ネギ	適量	
味噌(適量)、酒(大2)、すりごま		
お好みでしょうが・七味		

《1人当たり》

エネルギー 140kcal
たんぱく質 9g
予算 約70円

《作り方》

1. 鍋に水と酒を入れ火にかけて、野菜(いちょう切)がやわらかくなるまで煮る
2. サバの缶詰を汁ごと、すりごま、豆腐、味噌を入れひと煮立ちさせる。できあがり！

⑩鶏きのに炊き込みごはん

材 料(2人分)	分量	予算(目安)
米	1合	
やきとり缶(たれ)	1缶	100~150円
人参、ごぼう、きのこ等 冷蔵庫にある野菜		
★麺つゆ(大1)、酒(大1)、しょうゆ(小1)		
お好みで青ねぎ・もみのり・塩こんぶ等		

《1人当たり》

エネルギー 315kcal
たんぱく質 9g
予算 約80円



《作り方》

1. 米を洗う。水を入れる前に★の調味料を入れ、既定の線(1合)まで水を入れる。
2. 切った野菜、やきとり缶(軽くほぐす)を汁ごと入れスイッチを入れる。炊き上がったらできあがり！

⑪ トマトスープ



材 料(1人分)	分量	予算(目安)
トマトジュース	100cc	50円
牛乳(または水)	50cc	
ウインナー	2本	50円
水煮大豆	30g	
キャベツ、ミックスベジタブルなど	適量	

《1人当たり》

エネルギー 200kcal
たんぱく質 10g
塩分 1.3g
予算 約140円

《作り方》

- 大きめのマグカップにトマトジュースと牛乳(または水) 100ccずつ注ぎ、お好みの大きさにちぎった野菜とウインナー、水煮大豆を入れる。
- ラップをして、レンジで3分程度温める。お好みで塩コショウしてできあがり！

豆腐(200g)分の
たんぱく質に相当





簡単らくらくレシピ集

発行・編集 大和市健康づくり推進課
地域栄養ケア推進係

☎ 046-260-5804

令和2年6月増刷