



豆苗と鶏むね肉のサラダ

【材料 2人分】

サラダチキン（プレーン） 100g
豆苗 1/3パック
カット済み白ねぎ 40g

A { しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1
ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1
いりごま 小さじ4

アレンジ無限
サラダチキン
を活用！

【作り方】

- ① 豆苗の根元を切り落とし、3等分の長さに切り、サラダチキンは細かく裂く。
- ② ボウルにすべての材料とAを入れ、よく混ぜ合わせる。

※使うサラダチキンによって塩分量は変わります。



【1人分栄養価】

エネルギー 133kcal	たんぱく質 13.8g
脂質 6.2g	
炭水化物 6.5g	食物繊維 2.3g
カルシウム 88mg	食塩相当量 0.7g

このレシピは、大和市食生活改善推進員（食改）が過去に考案したレシピをアレンジしたものです。食改は、大和市で食に関するイベント・料理教室を行っている食育ボランティアです。ぜひ、お時間があるときに作ってみてください。

レシピは
こちらから
→



参考にした過去のレシピ集↓

野菜料理が
作りたくなる！



ストック食材を
ひと工夫



時間がない時も
これならできる



野菜の
新しい食べ方発見



大和市役所健康づくり推進課
地域栄養ケア推進係

〒242-8601
大和市鶴間1-31-7
大和市保健福祉センター別館3階

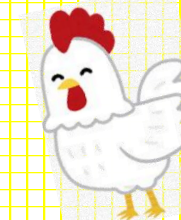
電話：046-260-5804 発行：令和8年2月



かんたん
食改の
ボリュームおかず



大和市
イベントキャラクター
ママトン



こんな人におすすめ

- 自分一人のために作るのは面倒だ...
- 忙しいので、パパッと作りたい！
- 外食が多いので、健康に気を遣いたい

大和市食生活改善推進協議会

×

大和市健康づくり推進課



玉ねぎステーキ

【材料 2人分】

たまねぎ	小2個
塩	少々
こしょう	少々
チーズ	30g



レンジで簡単
栄養素も
キープ

【作り方】

- ① たまねぎの皮をむき、根と頭を切り落とし、横半分に切る。
- ② 切り口を上にして、耐熱皿に並べ、電子レンジ600wで5分加熱する。
(しっとり仕上げたいときはラップをかけて)
- ③ 切り口に塩、こしょうをふり、チーズをのせ、追加で1～2分加熱する。



お好みで
パンをのせ
たり

【1人分栄養価】

エネルギー	77kcal	たんぱく質	4.3g
脂質	4.0g		
炭水化物	7.8g	食物繊維	1.4g
カルシウム	110mg	食塩相当量	0.4g



生揚げとおかかステーキ

【材料 2人分】

生揚げ	1 / 2枚 (100g)
ごま油	大さじ1
A { みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
かつお節	2パック
ねぎ	6g (小口切り)

おかか
たっぷり
和風
メニュー

【作り方】

- ① 生揚げはペーパータオルで軽く押さえ、表面の油をとる。Aは混ぜておく。
- ② フライパンを火にかけ、弱めの中火で生揚げを3分ずつ両面焼く。
- ③ ②の上にねぎ、かつお節を乗せて、Aを周りに回し入れて火を止める。
- ④ 器に盛り、上からフライパンに残ったタレをかける。

※オーブントースターでアルミホイルを敷いて焼くのもOK! この場合、タレはレンジで温めて。



【1人分栄養価】

エネルギー	195kcal	たんぱく質	7.8g
脂質	11.7g		
炭水化物	13.7g	食物繊維	0.5g
カルシウム	127mg	食塩相当量	1.3g



ひじきとツナの豆サラダ

【材料 4人分】

ひじき	
(ドライパック)	65g
ツナ油漬缶	70g
冷凍むき枝豆	50g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

買い置き
食材で
すぐできる
サラダ

【作り方】

- ① 枝豆を袋の表示に従い解凍または加熱する。
- ② ツナ缶の油を軽く切る。
- ③ すべての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。

★乾燥ひじきで作る場合★

1人分で3.5g (大さじ1強) を使用します。
水戻しで約8倍の重さになります。
戻したら必ず茹でましょう。



【1人分栄養価】

エネルギー	73kcal	たんぱく質	4.9g
脂質	5.0g		
炭水化物	3.3g	食物繊維	1.7g
カルシウム	26mg	食塩相当量	1.3g