



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】

- 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。
- 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、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



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



5~7分

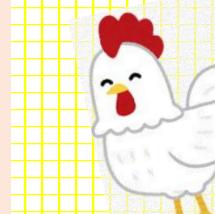
かんたん
ボリュームおかず
食改のヘルシーノ



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



ヘルシーア
ボリューム
&サラダ



- 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、パパっと作りたい！
 - 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。



お好みでパセリをのせて

【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)

おかげ
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	65g
(ドライパック)	70g
ツナ油漬け缶	50g
冷凍むき枝豆	大さじ1
酢	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。
水戻して約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