



約 **10**分
パパっとお手軽

大和市食生活改善推進協議会×大和市健康づくり推進課

かんたんれしぴ

簡単
レベルが
★
で見える

包丁
不使用



レンジで
チン



鍋・
フライパン
使用



包丁
使用



このレシピはこんな方におすすめ！

- 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！
- 食事には気を使っているけど、全部手作りはしんどいな...
- 外食が続いているので、食費を抑えたい
- いつも惣菜ばかりなので、たまには健康に気を使いたい
- 仕事で帰りが遅く、作る時間がない

こんな風に活用してみよう！

これならかんたん！ 計 **15分** で食事が完成！

< 活用例 >

お惣菜をレンジン！
または、水菜梅ドレサダ
(P.21) 5分

副菜

野菜・海藻・きのこなど



主菜

肉・魚・卵・豆腐など



鮭のチャンチャン蒸し
(P.11) 10分

主食

ごはん・パン・麺類など



冷凍ごはんを
レンジン！

インスタント味噌汁
または味噌玉 (P.19)
を溶かす



汁物

主食・主菜・副菜を考えて、

まずはどれか1品、かんたんに作ってみましょう！

目次

主食 	★	シソとシラスのご飯	1
	★	キムチ・納豆トースト	2
	★	きのこの炊き込みご飯	3
	★★	レタス入りヘルシーチャーハン	4
主菜  	★	冷やっこ	5
	★	生揚げのおかかステーキ	6
	★	カレイの煮付け	7
	★	さばの味噌煮	8
	★	イワシの梅煮風	9
	★	豚バラエリンギ蒸し	10
	★	鮭のチャンチャン蒸し	11
	★	自分で作るサラダチキン	16
	★★	鶏肉とピーマンの塩こんぶ炒め	17
副菜  	★	ピーマンのお浸し	18
	★	たまねぎステーキ	19
	★	水菜梅ドレサラダ	20
	★★	ズッキーニの酢の物	21
	★★	かぼちゃのサラダ	22
	★★	小松菜のガーリックバターソース	23
	★★	新じゃがとちくわの煮物	24
	★★	こんにゃくの土佐煮	25
	★★	えのきとチーズのオリーブオイル焼き	26
	★★	しらすのてんぷら風	27
★★	豚肉とキャベツのウスターソース炒め	28	

情報のページ.....12~15

包丁不使用
レンジで手軽



鍋・フライパン使用
包丁使用



※材料は作りやすい分量になっていますが、
栄養量の表示(エネルギーkcal等)は1人分になっています。

※電子レンジは600Wでの 分数です。

混ぜるだけでおいしくカルシウム量UP!

シソとシラスのご飯

簡単レベル



5分



※炊飯時間除く

【材料2人分】

ごはん	300g
大葉	10枚
しらす	大きじ4



【作り方】

1. 米を炊く。
2. 大葉はキッチンバサミで5mm幅位に切る（手でちぎってもOK）。
3. しらすと大葉をごはんに混ぜる。



しらすの塩分と大葉の香りで、味つけをしなくてもおいしいです!

<1人分の栄養価>

エネルギー265kcal	たんぱく質6.3g	脂質0.7g
カルシウム38mg	食塩相当量0.4g	

パンでも納豆はアリ! この組み合わせはくせになる

キムチ・納豆トースト



5分

簡単レベル



【材料2人分】

食パン	8枚切り2枚	※お好みの厚さの食パンで可
バター	適量	
キムチ	大さじ1強	
納豆(たれ付)	1パック	
とけるチーズ	大さじ1強	



【作り方】

一口サイズに切って、
「おつまみ」にもGOOD!

1. 納豆はタレと混ぜておく。
2. キムチはキッチンバサミで小さめに切る。
3. 食パンにバターを塗り、納豆・キムチ・ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで 3分程(焼き目がつくまで)焼く。

<1人分の栄養価>

エネルギー301kcal	たんぱく質16.7g	脂質14.2g
カルシウム263mg	食塩相当量1.6g	

お吸い物の素で失敗なしの味付け

きのこの炊き込みご飯



5分

簡単レベル



※炊飯時間除く

【材料4人分】

米	2合
油揚げ	1/2枚
エリンギ	1本
えのき	1/2パック
しめじ	1/2パック
A {	お吸い物の素 3杯分
	酒 小さじ2



【作り方】

1. 米をとき、通常の水の量を入れる。
2. 油揚げは半分に切り、5~7mm幅に切る。
3. エリンギは短冊、えのき、しめじは石づきを取り、3cmの長さに切る。
4. 1に2・3・Aを入れ、よくかき混ぜて炊く。

仕上げに刻んだ
小ねぎを散らすと、
彩りが綺麗になります♪



<1人分の栄養価>

エネルギー286kcal	たんぱく質9.0g	脂質2.4g
カルシウム21mg	食塩相当量1.6g	

油と塩分を控えて栄養もUPできる!

レタス入り ヘルシーチャーハン



5分

簡単レベル



【材料2人分】

冷凍炒飯 1/2袋(1人前程度)
白ご飯 冷凍チャーハンと同量程度
卵 M1個
レタス 2~3枚



【作り方】

1. 卵は溶き、レタスは一口大にちぎっておく。
2. フライパンを火にかけて、溶き卵を入れかき混ぜ、半熟になったら、温めた冷凍炒飯と白ご飯を入れて炒める。
3. 2にレタスを加えて炒める。



野菜と卵で
食物繊維と
たんぱく質量UP!
1人前の冷凍
チャーハンが2人前に
ボリュームUP!

<1人分の栄養価>

エネルギー354kcal たんぱく質10.5g 脂質9.5g
カルシウム25mg 食塩相当量0.9g

ちょい足して、おいしさと栄養UP!

冷やっこ

簡単レベル



1分



【材料2人分】

絹ごし豆腐 1丁
大葉 4枚
シラス 大さじ2

しらすの代わりに
「なめたけ」を
かけてもおいしい!



【作り方】

1. 豆腐は4等分に切る。
2. お皿に大葉を敷き、
その上に豆腐とシラスをのせる。

シラスの塩分と
大葉の香りで、
豆腐がおいしく
食べられます。

<1人分の栄養価>

エネルギー96kcal	たんぱく質9g	脂質4.8g
カルシウム63mg	食塩相当量0.2g	

甘めのたれでお子さんにもおすすめ!

生揚げのおかかステーキ



6分

簡単レベル



【材料2人分】

生揚げ	1枚	
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)	



【作り方】

1. 生揚げはペーパータオルで油を抑え取る。Aは混ぜておく。
2. フライパンに油をしき、弱めの中火で生揚げを3分ずつ両面焼く。
3. 生揚げの上にねぎ、かつお節をのせて、Aを回し入れて火を止める。
4. 器に盛り、フライパンに残ったタレを上からかける。

生揚げは、オーブントースターで焼いてもOK!
タレは合わせてレンジでチンし、仕上げにかけましょう。



<1人分の栄養価>

エネルギー337kcal	たんぱく質18.2g	脂質21.9g
カルシウム343mg	食塩相当量1.3g	

レンジで煮崩れなし!

カレイの煮付け



5分

簡単レベル



【材料2人分】

カレイ	2切れ	
A {	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
しょうが薄切り	4枚	
※チューブなら5cm位		
小ねぎ	1本	



【作り方】

1. カレイは、キッチンバサミ又は包丁で皮目に切れ目を入れる。
2. 小ねぎは、2~3cm幅に切る。
3. 耐熱容器にカレイ・A・しょうが・小ねぎを入れ、ラップをして電子レンジで2分~3分加熱する。

酒・砂糖・醤油
1 : 1 : 1
煮物の味付けは
これで決まり☆



<1人分の栄養価>

エネルギー234kcal	たんぱく質23.7g	脂質7g
カルシウム56mg	食塩相当量2.8g	

レンチンで本格的なサバみそが?! だまされたと思って一度おためしを!!

さばの味噌煮

簡単レベル



6分



【材料2人分】

生さば 2切れ (サッと洗って水気をペーパータオルで拭く)

A	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうが(チューブ)	1cm位
	青ねぎ(臭み防止の為)	
	水	大さじ2



【作り方】

1. 耐熱容器にAを入れて混ぜ、生さば(皮目を下)・青ねぎ・水を入れる。
2. ラップをふんわりかけ、電子レンジで3分加熱する。
※大きめのさばの場合は、追加で1分加熱しましょう。
3. 粗熱が取れたら、皮目を上にして盛り付ける。

身がふっくらで美味しい!!
皮も破れず火の通りも
本格的な仕上がりです。



<1人分の栄養価>

エネルギー207kcal	たんぱく質14.9g	脂質12.1g
カルシウム7mg	食塩相当量0.7g	

梅で魚の臭みも消える

イワシの梅煮風



5分

簡単レベル



【材料2人分】

イワシ	2尾	
A {	砂糖	小さじ1
	練りしょうが	少々
	しょうゆ	小さじ1/2
	練り梅	4g

※チューブなら4cm

イワシは下処理済みを購入すると楽チン!
スーパーの鮮魚コーナーに頼めば、
頭と内臓を処理してもらえます!



【作り方】

1. イワシは洗ってふり塩をし、水分をふき取る。
2. Aを混ぜ合わせ、イワシの皮目とお腹の中にぬる。
3. 耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけて電子レンジで2~3分加熱する。

調味料にマヨネーズ大さじ1
を入れると、まろやかになり
お子様も食べやすい味に!

エネルギー量UPしたい
シニア層にもおすすめです!

<1人分の栄養価>

エネルギー141kcal たんぱく質12g 脂質8.3g
カルシウム42mg 食塩相当量0.8g

ハサミでチョキチョキ! レンジでチン!で出来上がり

豚バラエリンギ蒸し

簡単レベル



10分



【材料2人分】

豚バラ肉	4枚	
水菜	1/2袋	
エリンギ	1/2パック	
A	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	塩	少々
	輪切り赤唐辛子	1/2本分
ポン酢	大さじ2	



【作り方】

1. 豚肉、水菜は、キッチンバサミで5センチの長さに切る。
2. エリンギは縦に細く割く。
3. エリンギ・水菜・豚肉の順に耐熱皿に並べ、Aを回しかけ、ラップをして電子レンジで5分加熱する。
4. 上からポン酢を回しかける。

豚肉のうまみが野菜に染みておいしい!
野菜はネギやニラ、白菜などに変えても◎



<1人分の栄養価>

エネルギー279kcal たんぱく質9g 脂質23.9g
カルシウム58mg 食塩相当量1.7g

包丁なし!レンジで豪華メインメニュー!

鮭のチャンチャン蒸し

簡単レベル



10分



【材料2人分】

生鮭切身	2切れ	
キャベツ	4枚	
しめじ	1パック	
バター	16g	
小ねぎ	少々	
A	酒	大さじ1
	味噌	大さじ1
	砂糖	小さじ1



【作り方】

1. しめじは石づきをとり小房に分け、キャベツはちぎっておく。
小ねぎはキッチンバサミで小口切りにする。Aは合わせておく。
2. クッキングシートの上にキャベツ・しめじ・鮭の順に重ねる。
3. Aをかけ、食材を包むようにクッキングシートの上下を合わせて両端をねじる。
4. 電子レンジで4分加熱し、小ねぎとバターを乗せる。

たんぱく質源も野菜もきのこも取れて、優秀おかず☆レンジで出来るなんて信じられない!



<1人分の栄養価>

エネルギー221kcal	たんぱく質19.9g	脂質4.2g
カルシウム58mg	食塩相当量0.8g	

外食・中食も便利ですが...

なかしよく
 ※「中食」とは調理された食品を
 家に持ち帰って食べること

外食・中食のメリット

すぐに
食べられる

プロの料理が
食べられる



家事の負担を
軽減できる



塩分 の落とし穴に注意！

1食分の塩分 (g)

寿司 (10貫)

(醤油大さじ1含む)



2.2g

ラーメン



5~7g

うどん



3.8g

親子丼



3.1g

オムライス



2.5g

ハンバーガー



2.0g

焼き魚定食



6.5g

カレーライス



2.2g

ポテト

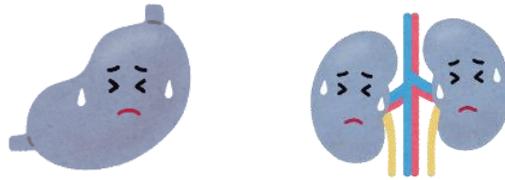


1.1g

1食で1日分の食塩摂取量に相当する場合もあるため、
 頻度に注意し、上手に活用しましょう。

塩分を摂りすぎると・・・

- ・ 高血圧
- ・ 胃がん
- ・ 慢性腎臓病（CKD）のリスクが高まります。



さらに・・・

高血圧や慢性腎臓病が進行すると、**動脈硬化**や**透析**のリスクが高くなります。

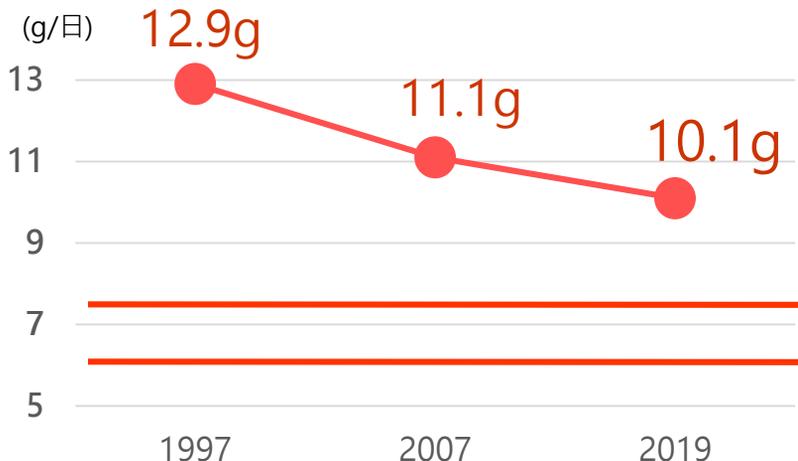


10年後の健康を守るためには

早めの予防が大切です！

日本は食塩摂取量が多い

食塩摂取量の推移



食塩摂取の目標量

男性

7.5g

未満



女性

6.5g

未満

1日あたり約 **3g**
多く摂取しています！

参考：国民健康栄養調査

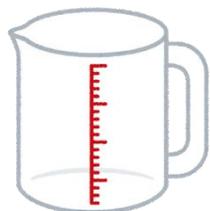
知っていると便利なミニ知識

○調味料は量って使用すると入れすぎ防止（減塩）になります！

使う器具は...

量り方は...

粉物・顆粒は、すりきった状態が1杯



ヘラがあると1/2量や1/4量も計りやすい！
※計量スプーンの持ち手で代用可

計量スプーン 計量カップ

液体は、少し盛り上がるくらい

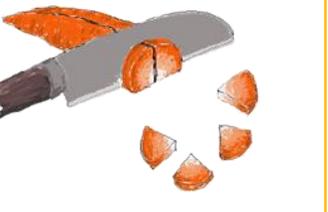
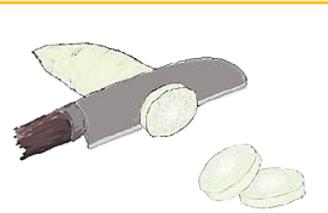
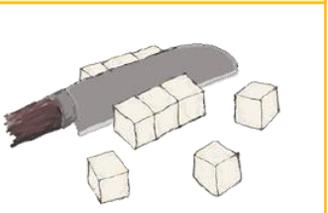
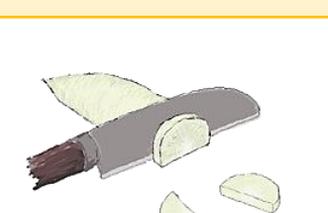
大さじ(15ml)
小さじ(5ml)

(200ml)



※表面張力があるため
受け皿があるとこぼれても安心！

○野菜は適した切り方をすると仕上がりが美味しくなります！

			
小口切り	せん切り	ささがき	いちょう切り
			
輪切り	みじん切り	乱切り	さいの目切り
			
半月切り	短冊切り	色紙ぎり	くし形切り

「かんたんれしぴ」無理なく続けるコツ

「買っておくと便利な食材」を常備!

1. 「そのまま使える」食材は最強アイテム
 - ・下処理済の生野菜・カット野菜・もやし
 - ・レトルトパウチや缶詰、冷凍の食材・コーン、大豆水煮、うずらの卵など
2. 手で「ちぎれる」「さける」食材は日持ちも良く、あると安心
 - ・野菜・キャベツやレタスなどの葉物野菜、ピーマン、ブロッコリー
 - ・きのこ類・しめじ、まいたけやエリンギなど
 - ・豆腐類・厚揚げや木綿豆腐はメイン食材にもなる
3. 「キッチンバサミで切れる」食材で彩り豊かにパントリーもひろがる
 - ・小松菜・豆苗・ニラ・小ねぎ・カイワレ大根など

肉や魚は「下処理済」を選ぶ!

1. 魚は頭や内臓の処理がされたものを選ぶ
(鮮魚コーナーで下処理を頼むのもおすすめ)
2. 肉は食べたい大きさにカットされたものを買ってくる

少量加熱は「電子レンジ」が◎!

1. 耐熱容器(皿)・・・電子レンジ加熱可のもの
※金属の飾りがついているものは×
ガラスの耐熱保存容器は、調理→食卓→保存が一つで出来て便利
2. ラップ・・・煮込む、しっかり加熱する調理は「ふんわりラップ」が基本
ふんわり→容器内で高温の蒸気が対流し、しっかり加熱できる
ぴっちり→蒸気が膨張して爆発することがあります

必要な調理器具はコレだ!

このレシピを考案したのは

大和市食生活改善推進員

大和市で養成講座を受け、食に関するイベント・料理教室・講話などを行っているボランティア団体



レンジで高たんぱく質な常備菜!

自分で作るサラダチキン

簡単レベル



15分



【材料4人分】

	鶏むね肉	1枚
A	塩・こしょう	少々
	はちみつ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
B	酒	大さじ2
	しょうが(すりおろし)	小さじ1
	にんにく(すりおろし)	小さじ1 ※チューブなら各10cm
	水	大さじ2



<1人分の栄養価>

エネルギー379kcal
たんぱく質15.7g
脂質12.9g
カルシウム7mg
食塩相当量 2.8g
(サラダチキン1.8g、タレ1.0g)



【作り方】

1. 鶏むね肉は**観音開き**にし、フォークで数か所さしておく。
2. 1にAをつけて、厚手のキッチンペーパーでくるむ。
3. 耐熱皿に、くるんだ綴じ目を下に置き、キッチンペーパーの上からBをかける。電子レンジで4分加熱、裏返して4分加熱する。
(生の様なら1~2分追加レンジする。)
4. 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。

観音開きとは…

観音開きの窓のように真ん中から左右に開きます。



真ん中に半分位まで切れ目を入れる

切れ目に包丁を寝かせて入れる

ゆっくりと手前に引き片側を開く

180度返し、反対側も同じように開く

むね肉は片栗粉で驚くほど柔らかく

鶏肉とピーマンの塩こんぶ炒め

簡単レベル



10分



【材料2人分】

鶏むね肉	1/3枚	
A {	酒	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	かたくり粉	小さじ2
ピーマン	3個	
塩こんぶ	大さじ1強	
酒	大さじ2	
サラダ油	大さじ1/2	



【作り方】

1. 鶏むね肉は、キッチンバサミで一口大(4~5cm)に切り、Aで下味をつける。ピーマンは千切りにする。
2. フライパンに油を熱し、鶏むね肉を8割程炒めたら、ほかの材料を入れ、炒める。

ピーマン好きには
たまらない☆
お弁当にもピッタリ!



<1人分の栄養価>

エネルギー	140kcal	たんぱく質	12.8g	脂質	1.1g
カルシウム	15mg	食塩相当量	1.0g		

包丁いらず! たった2分で ピーマンのお浸し



2分

簡単レベル



【材料2人分】

ピーマン	2個
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ1強
かつお節	小2パック



【作り方】

1. ピーマンは手で半分に割り、ヘタ・ワタ・種をとる。一口大にちぎって耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
2. めんつゆを入れて、追加で20秒加熱する。
3. 器に盛りつけ、かつお節をかける。

ピーマンはちぎることで、
切り口から味が
染みやすくなります。



<1人分の栄養価>

エネルギー52kcal	たんぱく質5.0g	脂質0.4g
カルシウム10mg	食塩相当量0.4g	

玉ねぎの甘味がおいしい!

たまねぎステーキ



5分

簡単レベル



【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



出来上がりに
パセリをのせると、
彩りがよくなります。

【作り方】

1. たまねぎは横半分に切る。

切り口を上にして耐熱皿に並べて、電子レンジで5分加熱する。

2. 切り口に塩、こしょうをふり、チーズをのせる。

電子レンジで3分加熱する。

<1人分の栄養価>

エネルギー181kcal たんぱく質10.7g 脂質7.7g
カルシウム240mg 食塩相当量1.1g

味噌玉

～手作りインスタント味噌汁～

【材料1杯分】

味噌 … 9g
だし粉 … 1g(天然粉末)
具材 … 乾燥野菜、海藻等

【作り方】

- ①味噌とだし粉を混ぜる
- ②具材を入れて丸める
- ③ラップにくるむ

150ccのお湯
で2～3分!!



※ 保存の目安は冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1か月です。

夏にもさっぱり食べられる

水菜の梅ドレサラダ

簡単レベル



5分



【材料2人分】

水菜 1/2袋
 大葉 3枚
 海苔 1/2枚
 梅ドレッシング



梅干し(種を取る) 2個

※チューブなら20cm

酢 大さじ1

サラダ油 大さじ1 1/2

酒 大さじ1

水 大さじ 1/2

A



【作り方】

1. 水菜は3cm幅に、大葉は細くキッチンバサミで切る。
2. Aを混ぜて、梅ドレッシングを作る。
3. ボウルで1.2を混ぜる。
4. 3を器に盛り、ちぎった海苔をかける。

酢・油・塩で色々なドレッシングが作れます!

(例) 和風ドレッシング

中華風ドレッシング

洋風ドレッシング

穀物酢・サラダ油・醤油

黒酢・ごま油・塩

バルサミコ酢・オリーブオイル・塩

香辛料を入れると味が締まります!

<1人分の栄養価>

エネルギー113kcal	たんぱく質1.3g	脂質9.1g
カルシウム61mg	食塩相当量1.1g	

ズッキーニは生でも食べられる!

ズッキーニの酢の物

簡単レベル



5分



【材料2人分】

ズッキーニ	1本	
しらす	大さじ4杯	
しょうが	大1かけ	
みょうが	1個	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1・1/2



【作り方】

1. ズッキーニは半分に切り、スプーンで種を取る。
5cmの長さの短冊切りにする。
2. しょうが・みょうがは千切りにする。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、1・2を加えてよくあえる。

しょうがとみょうがの
香りがgood!



<1人分の栄養価>

エネルギー66kcal	たんぱく質6.2g	脂質0.4g
カルシウム83mg	食塩相当量2g	

パンにピッタリ! 挟んで食べてもおいしい かぼちゃのサラダ



10分

簡単レベル



【材料2人分】

かぼちゃ	中1/8個
玉ねぎ	1/4個
スライスハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
塩 こしょう	少々



【作り方】

1. かぼちゃはワタと種を除き、3~4cm幅・6~7ミリの厚さの薄切りに切る。熱湯で3~4分茹で、塩こしょうをふる。
2. 玉ねぎは薄切りにして、塩少々をからめ、しんなりさせて軽く水気を絞る。ハムは短冊切りにする。
3. マヨネーズで1と2を和える。

かぼちゃはレンジでチンでもOK!
ゆでるなら、卵も一緒に茹でてサラダにプラスしてもOK!



玉ねぎは軽くレンジでチンすると、辛味が抜けます。

<1人分の栄養価>

エネルギー150kcal	たんぱく質3.4g	脂質10.5g
カルシウム22mg	食塩相当量2.9g	

みんな好きな味! カルシウム補給にも◎

小松菜のガーリックバターソース

簡単レベル



5分



【材料2人分】

小松菜 1束
にんにくチューブ 10cm
※生にんにくひとかけ みじん切りでも可
バター 20g
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1



【作り方】

1. 小松菜はキッチンはさみで3cmの長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を強めの中火に熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら、小松菜の茎を先に炒め、その後に葉を入れる。
3. 小松菜がしんなりしてきたら、バターとしょうゆを加えて炒める。

小松菜は茎⇒葉の順に炒めると食感がおいしく仕上がります。



<1人分の栄養価>

エネルギー169kcal	たんぱく質4.1g	脂質14.1g
カルシウム346mg	食塩相当量1.5g	

ちくわから出たうま味で

新じゃがとちくわの煮物

簡単レベル



10分



【材料2人分】

ジャガイモ	中3個	
ちくわ	1本	
砂糖	大さじ1	
いりごま	大さじ1	
A {	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	水	50cc

新じゃがが
おすすめ!



【作り方】

1. ジャガイモは洗って泥を落とす。鍋にジャガイモがかぶる位の水を入れ、蓋をして5分茹でる。
2. ジャガイモの皮をおき、4等分に切る。ちくわは斜めに切る。
3. 鍋に2と調味料Aを入れて、弱火で10分煮る。
4. 器に盛りつけて、いりごまを振りかける。



ジャガイモの下茹では、レンジでチンでもOK!
1つづつ丸ごとラップに包み、電子レンジで3分加熱。
上下を返してさらに2分強加熱を。

<1人分の栄養価>

エネルギー168kcal たんぱく質7.5g 脂質3.2g
カルシウム65mg 食塩相当量8.7g

こんにゃくはちぎりでしみ込む!

こんにゃくの土佐煮



5分

簡単レベル



【材料2人分】

こんにゃく 小パック1 (140g)
しょうゆ 小さじ2
砂糖 少々
かつお節 1パック



こんにゃくは「あく抜き不要」
のものを使うと便利です。

【作り方】

1. こんにゃくは、食べやすい大きさに手やスプーンでちぎる。
2. 鍋に1を入れ、乾煎りをする。しょうゆ、砂糖を入れ、さらに炒める。
3. 仕上げにかつお節をまぶす。

お弁当の
おかずにも!



<1人分の栄養価>

エネルギー17kcal	たんぱく質1.3g	脂質0.1g
カルシウム2.5mg	食塩相当量0.9g	

キノコとチーズは高相性!

えのきとチーズのオリーブオイル焼き



5分

簡単レベル



【材料2人分】

えのき 1袋
とけるチーズ 2枚又は40g
オリーブオイル 小さじ2



【作り方】

1. えのきは石づきを落とし、3~4等分に切る。
2. ボウルに1とチーズを入れて混ぜる。
3. フライパンにオリーブオイルひき、2を両面焼く。

クラッカーに乗せて
おつまみにしても♪



<1人分の栄養価>

エネルギー78kcal	たんぱく質5.2g	脂質8.3g
カルシウム112mg	食塩相当量0.3g	

焼いてヘルシー天ぷらに

しらすのてんぷら風



10分

簡単レベル



【材料2人分】

しらす	1/2カップ強
薄力粉	1/2カップ弱
しょうがチューブ	6cm ※おろししょうがなら小さじ1/2強
にんにくチューブ	4cm ※おろしにんにくなら小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
水	大さじ5



【作り方】

1. ボウルに小麦粉と水を入れて溶く。
2. 1におろししょうが・おろしにんにく・しらすを加えて混ぜる。
3. フライパンを火にかけ、オリーブオイルをひき、2を1口大の大きさに並べて両面焼く。

おやき風に
仕上がります



揚げたら
もっと
おいしい

<1人分の栄養価>

エネルギー150kcal たんぱく質5.8g 脂質4.7g
カルシウム48mg 食塩相当量0.4g

味付けはウスターソースのみで減塩に

豚肉とキャベツのウスターソース炒め



5分

簡単レベル



【材料2人分】

豚肉	50g
キャベツ	1/4個
ウスターソース	大さじ1・1/3強
サラダ油	大さじ1/2



【作り方】

1. 豚肉は5mm幅の薄切り、キャベツは一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し豚肉を焼く。
豚肉の色が変わったらキャベツを加え炒める。
3. キャベツがしんなりしたら、ウスターソースを回しかける。

おかずが足りない時の
副菜にぴったり☆
調味料1つでお手軽!



<1人分の栄養価>

エネルギー177kcal	たんぱく質5.7g	脂質12.2g
カルシウム73mg	食塩相当量1.1g	



レシピ作成：大和市食生活改善推進協議会
編集・発行：大和市健康づくり推進課
発行：令和4年3月

