

# 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き、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



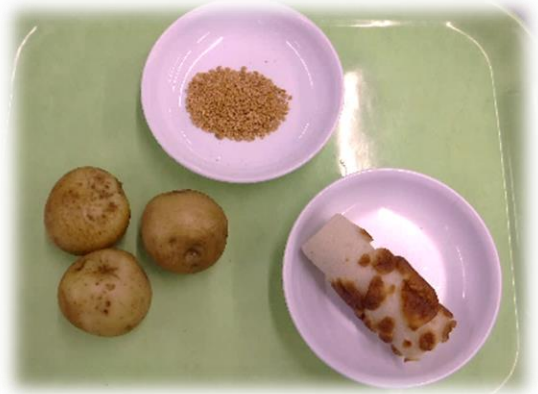
10分



## 【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

