

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 大きじ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  
本格的な仕上がりにです。



<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  |        |

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<br>※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