

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
	酒	大さじ2
B	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		