

パッパッと作れる簡単レシピ



◇豚肉とキャベツのレンジ蒸し

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉	120g	
キャベツ	120g（2枚）	
もやし	1/3袋（80g）	
A	味付ポン酢	大さじ1
	マヨネーズ	小さじ2
	すりごま（白）	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	ラー油	お好みで
	水	小さじ2

＝作り方＝

- ① キャベツはせん切りにする。もやしはさっと洗う。
- ② 耐熱皿にもやし、キャベツ順にのせ、その上に豚肉を重ねないようにのせる。ふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で6分加熱する（肉にしっかり火を通す）。
※お肉が重なる場合は、加熱後すぐにお肉を箸でほぐします。
- ③ Aのたれにつけて食べる。



（エネルギー199kcal たんぱく質13.0g 脂質13.1g カルシウム80mg 塩分0.7g）

☞ここがポイント：かけるではなく「つける」で減塩

つけることで味をしっかり感じられ、かけるよりも少量の調味料で満足感がえられます。

- ☞電子レンジがない時はフライパンにもやし、キャベツ、豚肉の順にのせ、酒を少量入れて蓋をして蒸し焼きにします。キャベツは市販のカット野菜を利用するともっと簡単にできます。

～味付きポン酢を使った簡単たれ～

🍷ピリ辛ポン酢（材料2人分）

味付ポン酢	大さじ1と1/2
水	大さじ1～1と1/2
炒りごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
ラー油	お好みで

🍷ピリ辛ごまだれ（材料2人分）

味付ポン酢	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1
水	小さじ2
ラー油	お好みで

◇切干大根のナポリタン風

材料（4人分）

切干大根	30g
にんじん	30g
ピーマン	1個
コーン（缶詰）	30g
ツナ缶詰	1缶（70g）
ハム	20g
A { ケチャップ	小さじ1
コンソメ	小さじ1
水	150cc

＝作り方＝

- ① 切干大根はもみ洗いし、水に10分程浸してもどし、ざく切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて短冊切りに、ピーマンはへたと種をとり、細切りにする。ハムは短冊切りにする。
- ③ 鍋にピーマン以外の全ての材料とAの調味料を入れて、火にかける。沸騰後、中火か弱火にし、ピーマンを加えて汁気がなくなるまで煮る。



（エネルギー55kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.3g カルシウム 10 mg 塩分 0.6g）

◇里芋のごま味噌煮



材料（4人分）

里芋	350g
A { みそ、酒、みりん	各小さじ2
しょう油	小さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	2/3カップ
すりごま（白）	小さじ2
粉チーズ	小さじ2

＝作り方＝

- ① 里芋は皮ごときれいに洗って縦半分に切り、耐熱容器に切り口を下にしておく。ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5～6分加熱する。3分おいてから、皮をむく。
- ② 鍋に①とAを加え、蓋をしてしっかり火を通す。
- ③ 蓋を取り、すりごまと粉チーズをふってごまみそを全体にからめる。

（エネルギー44kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.5g カルシウム 5 mg 塩分 0.3g）

◇ほうれん草とさつま揚げのマヨネーズ和え

材料（4人分）

ほうれん草	1袋（240g）
さつま揚げ	40g
A { マヨネーズ	小さじ4
しょう油	小さじ2/3
わさび	小さじ1/2

＝作り方＝

- ① ほうれん草はゆでて4cm長さに切り、水気を絞る。
- ② さつま揚げはフライパンで焼き色がつくまで焼き、薄く切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。



（エネルギー63kcal たんぱく質 2.8g 脂質 4.4g カルシウム 36 mg 塩分 0.5g）

◇大根とさばのサラダ



材料（4人分）

＝作り方＝

さば缶詰（水煮）	…1/4 缶(40g)
大根	…8cm (200g)
塩	…少々
玉ねぎ	…1/4 個(40g)
セロリ	…中 1/2 本(40g)
しょう油	…小さじ 1・1/2
レモン汁	…小さじ 1・1/2
A 砂糖	…小さじ 2/3
鯖缶の汁	…小さじ 1
こしょう	…少々

- ① 大根は皮をむいて 4cm 長さのせん切りにする。分量の塩を加えて軽くもみ、10 分ほど置いて、水気を絞る。
- ② セロリは筋を取り、4cm 長さのせん切りにする。葉の部分（分量外）を少々みじん切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ③ さば缶の身と汁を分け、身をほぐす。
- ④ Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ 水気を切った大根と玉ねぎ、セロリ、ほぐしたさばを④で和え、こしょうで味を調え、器に盛る。

（エネルギー33kcal たんぱく質 2.6g 脂質 2.3g カルシウム 44 mg 塩分 0.4g）

野菜をあと1皿食べよう

～野菜は1日 350g が目安（小鉢で5つ分）～

🍴野菜をバランスよくお手軽にとるコツ

➡ その1 さまざまな色をとり入れてみよう

彩りを考えることで、いろいろな種類の野菜をとることができます、食感や味を楽しむことができます。

➡ その2 加熱して食べる

野菜はゆでる、炒める、煮るなど加熱すると「かさ」が減り、生よりもたくさん食べることができます。

➡ その3 冷凍野菜や市販のカット野菜などを活用しよう

冷凍スパゲティに冷凍野菜をちょい足し、インスタントラーメンに電子レンジで加熱したカット野菜を組み合わせ、野菜ラーメンなど、野菜をちょい足ししてみましょ。