



みなさん、こんにちは。私たちは津島市食生活改善推進員、通称「しょっかいさん」です。

今年度は、調理実習や様々な講座などで、市民の皆さんとお会いすることができない状況です。

そこでお家ご飯のヒントになるように、レシピを提案していきます。

今回は、**手早く出来る時短メニュー**がたくさんです。気軽にチャレンジしてみてくださいね。

レンジで坦々焼きそば

(材料) 2人分

焼きそば	2袋
合挽き肉	100g
もやし	200g(1袋)
ニラ	50g(1/2袋)
☆ごまドレッシング	60g(大さじ4)
☆麵つゆ(3倍濃縮)	10g(小さじ2)
牛乳	30ml(大さじ2)
豆板醤	6g(小さじ1)
刻みネギ	適宜
ごま	適宜



レンジで加熱するだけで、あっという間に出来上がり。

(作り方)

- ①☆を混ぜておく。ニラは3cmの長さに切る。
- ②大きめの耐熱皿に焼きそばを広げ、合挽き肉を全体に散らす。その上にもやしとニラを乗せ、中心に隙間をあけ☆を入れる。
- ③ラップをしてレンジ600wで5分加熱する。
- ④よく混ぜ合わせ、刻みネギとゴマをかける。
(1人分 600 kcal、塩分 2.8 g)

あっさりスープご飯

(材料) 1人分

野菜たっぷりで優しい味。お好みで溶き卵を加えたり、ラー油をかけても。

白菜	100g(大1枚)
えのき茸	50g
鶏ささみ	1本(40g)
しょうが	3g
中華スープの素	2g(小さじ1/2)
こしょう	少々
塩	少々
しょう油	3g(小さじ1/2)
水	200ml
ごはん	100g



(作り方)

- ①白菜は1cm幅のざく切り、えのき茸は1cmの長さに、鶏ささみは筋を取り小さめのそぎ切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にご飯以外の材料を入れ強火にかける。煮立ったら中火にし、ささみに火が通るまで煮る。
- ③②にご飯を加えてサッと混ぜ、器に盛る。
(1人分 241 kcal、塩分 1.5 g)

カラフルオムレツ

(材料) 2人分

卵	2個
ウィンナー	40g(2本)
玉ねぎ	75g(1/4個)
ピーマン	40g(小1個)
トマト	100g(小1個)
牛乳	15g(大さじ1)
塩	1g(小さじ1/4)
こしょう	少々
サラダ油	12g(大さじ1)



ピザ用チーズを入れても美味しいです。

(作り方)

- ①ウィンナー・玉ねぎ・ピーマン・トマトは1.5cm角に切る。ボウルに卵を割り、牛乳・塩・こしょうを入れ混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、ウィンナー・玉ねぎ・ピーマンを炒める。卵液を回し入れ、大きく混ぜる。
- ③②の上にトマトを散らして蓋をして中火にかける。好みの硬さになるように焼く。
(1人分 216kcal、塩分 1.0 g)

ワンタンスープ

(材料) 1人分

冷蔵庫の野菜を入れて、ボリュームアップも♪

☆豚ひき肉	50g
☆ねぎ	10g
☆しょうが	5g
☆酒	3g(小さじ1/2)
☆塩	少々
☆こしょう	少々
ワンタンの皮	8枚
鶏がらスープの素	2g(小さじ1/2)
しょう油	5g(小さじ1)
水	200ml
ごま油	1g(小さじ1/4)



(作り方)

- ①ねぎとしょうがは、みじん切りにしておく。
- ②ボウルに☆を入れよく混ぜる。
- ③②を8等分しワンタンの皮で包む。
- ④鍋に水と鶏がらスープの素、しょう油を入れ火にかけて、沸騰したら③を入れる。再沸騰したらごま油を入れ、火を止める。
(1人分 206 kcal、塩分 1.0 g)

レンジでミートソーススパゲティ

(材料) 2人分

レンジでミートソースが出来ちゃいます。よーく絡めてどうぞ。



合挽き肉	150g
玉ねぎ	75g (1/4 個)
にんじん	75g (1/4 本)
にんにく	5g
トマトジュース(食塩不使用)	175ml
☆ ケチャップ	45g(大さじ 3)
中濃ソース	18g(大さじ 1)
小麦粉	8g(大さじ 1/2)
固形コンソメ	6g(1 個)
スパゲティ	160g
粉チーズ	適宜

(作り方)

- ①玉ねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにしておく。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スパゲティを袋の表示通りに茹で始める。
- ②耐熱ボウルにみじん切りにした野菜とひき肉、☆を入れ、よく混ぜる。ラップをしてレンジ600wで6分加熱する。ほぐしながらよく混ぜる。
- ③茹で上がったスパゲティをザルにあげ、②のボウルに加えよく混ぜる。器に盛り、粉チーズを振る。

(1人分 595 kcal、塩分 2.6 g)

鶏手羽と白菜のスープ煮

(材料) 2人分

鶏手羽中	200g(5 本)
白菜	200g(大 2 枚)
白滝	200g
〔干し椎茸〕	16g(小 4 枚)
〔水〕	100ml
酒	15g(大さじ 1)
水	300ml



手羽中からうまみが出ます。白滝で、お腹も満足。

A	〔しょうが〕	10g
	鶏ガラスープの素	6g(小さじ 1)
B	〔しょうゆ〕	5g(小さじ 1)
	ごま油	2g(小さじ 1/2)
	塩	少々
	こしょう	少々

(作り方)

- ①手羽中の骨の間に包丁を入れ、縦半分に切る。白滝は熱湯で茹で、5cmの長さに切る。白菜はざく切りにする。
- ②干し椎茸は水100mlで戻し、軸を取って半分に切る。戻し汁は取っておく。
- ③鍋に水300mlと酒、手羽中を入れて中火にかけ、煮立ったらアクを取る。
- ④白菜とA、白滝、椎茸、戻し汁を加えて蓋をし、白菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤Bを加え、味を調える。

(1人分 245 kcal、塩分 2.0 g)

簡単ミートローフ

(材料) 4人分

牛ひき肉	200g
玉ねぎ	200g(1 個)
サラダ油	6g(大さじ 1/2)
塩	少々
こしょう	少々
〔パン粉〕	12g(大さじ 3)
〔牛乳〕	23g(大さじ 1と 1/2)
卵	25g(1/2 個)
パプリカ	50g(小さじ 1)
〔ケチャップ〕	45g(大さじ 3)
〔ウスターソース〕	26g(大さじ 1と 1/2)



捏ねて、焼くだけ!!
牛肉で作れば、ご馳走感も上がります。

(作り方)

- ①玉ねぎはみじん切りにして、フライパンに油を引いて炒め、塩・こしょうしておく。パン粉は牛乳に浸す。パプリカは細切りにする。
- ②ボウルにひき肉を入れてよく練り、①・卵を入れよく捏ねる。
- ③耐熱容器に②を入れ、オーブントースターで15~20分焼く。途中でパプリカを乗せる。
- ④ケチャップとソースを混ぜ、上にかける。

(1人分 216 kcal、塩分 1.1 g)

ピーマンチャンプルー

(材料) 2人分

きのこを入れれば、
かさ増しOK!!

ピーマン	150g(3 個)
厚揚げ(2枚入り)	150g(1 枚)
豚薄切り肉	100g
卵	1 個
顆粒和風だし	3g(小さじ 1)
オイスターソース	6g(小さじ 1)
サラダ油	4g(小さじ 1)



(作り方)

- ①ピーマンは縦半分に切りヘタと種を取って、縦に細切りにする。厚揚げと豚肉は食べやすい大きさに切る。卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める、色が変わったらピーマンと厚揚げを加える。
- ③馴染んだら、顆粒和風だしとオイスターソースを入れざっくり炒め、溶き卵を回し入れ、大きくかき混ぜる。

(1人分 263 kcal、塩分 1.1 g)



緑黄色野菜
(色の濃い野菜)

○オススメ食材○

皮膚や粘膜の健康維持を助ける「ビタミンA」

緑黄色野菜(色の濃い野菜)
レバー・ウナギなど

こんな今だから、食生活を見直してみませんか?

新型コロナウイルス感染症という言葉が初めて耳にしてから、もう一年。自身でウィルスから身を守る体にしていくために、今こそ気にしたいのが食事です。

ウィルスに打ち勝つためにも、**免疫力**を高めておく必要があります。

免疫力を高めておくには、**まんべんなく食品を摂る**ことを意識しましょう!!

ツナソースグラタン

(材料) 2人分

卵	2個
ブロッコリー	140g(小1個)
ツナ缶	60g(1缶)
★ ヨーグルト	64g(大さじ4)
★ マヨネーズ	8g(小さじ2)
こしょう	少々
パルメザンチーズ	12g(大さじ2)
パセリ	適宜



ヨーグルトでソースを作っているの、カロリー控えめ。茹でた野菜なら何でも合います。

(作り方)

- ①ボウルに★を入れ、混ぜ合わせる。
- ②卵を茹で卵に、ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- ③耐熱容器にブロッコリーを乗せ、輪切りにした茹で卵を乗せる。
- ④①をかけ、パルメザンチーズを振り、オーブントースターで色づくまで焼く。
- ⑤パセリを散らす。

(1人分 204 kcal、塩分 0.7 g)

包まないシュウマイ

(材料) 2人分

豚ひき肉	150g
シュウマイの皮	12枚
白菜	200g(2~3枚)
★ 玉ねぎ	100g(1/2個)
砂糖	3g(小さじ1)
酒	15g(大さじ1)
★ 片栗粉	9g(大さじ1)
★ ごま油	12g(大さじ1)
しょうが	5g
塩	少々
鶏ガラスープの素	3g(小さじ1)

ビニール袋に入れてタネを混ぜれば、洗い物いらず。白菜を敷くことで、取り出しやすいです。



(作り方)

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ビニール袋にひき肉と★を入れ、よくもむ。
- ③耐熱皿に白菜を敷き、シュウマイの皮6枚を乗せる。
- ④③に②を平らに広げ、残りのシュウマイの皮を乗せる。
- ⑤水 大さじ1を全体に振りかけラップをし、レンジ600wで7分加熱する。

(1人分 334 kcal、塩分 0.8 g)

カブの豚そぼろ煮

(材料) 2人分

小カブ	4個(200g)
豚ひき肉	100g
★ だし汁	200ml
★ みりん	30g(大さじ2)
しょうゆ	15g(大さじ1)
片栗粉	3g(小さじ1)
水	10g(小さじ2)



ひき肉がたっぷり

(作り方)

- ①カブは茎を5mm残し葉を切り落とす。皮をむき、皮の付け根の汚れを落とし、縦半分に切る。
- ②フライパンにひき肉と★を入れて中火にかけ、ひき肉をほぐしながら煮る。
- ③アクを取り、カブを加えて蓋をしたら5分ほど蒸し煮にする。カブを裏返し3分。
- ④水溶き片栗粉を回し入れ、沸騰させる。

(1人分 195 kcal、塩分 1.4 g)

豚・じゃが・コーンの味噌バター炒め

(材料) 2人分

豚薄切り肉	100g
冷凍細切りポテト	100g
冷凍コーン	100g
刻みネギ	少々
バター	10g
A サラダ油	4g(小さじ1)
B 味噌	12g(小さじ2)
B みりん	12g(小さじ2)
塩	少々
こしょう	少々



子供の大好き、コーンバター味♪豚肉+味噌でご飯が進みます。

(作り方)

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにAを熱し豚肉を炒め、色が変わったら凍ったままのポテトとコーンを加え炒める。
- ③火が通ったらBを加え、全体に絡ませる。
- ④塩・こしょうで味を調え器に盛り、みじん切りにした刻みねぎを散らす。

(1人分 368 kcal、塩分 0.9 g)

おろし和え

(材料) 4人分

大根	350g(1/3本)
ツナ缶	60g(1缶)
カイワレ大根	少々
ポン酢しょうゆ	24g(小さじ4)

(作り方)

- ①大根をすり下ろす。ザルに取り軽く水気を切る。
- ②ボウルにツナ缶と①、ポン酢を加え和える。
- ④器に盛り、カイワレ大根を飾る。

(1人分 37 kcal、塩分 0.5 g)

食欲のない時、もう一品欲しい時に



○オススメ食材○

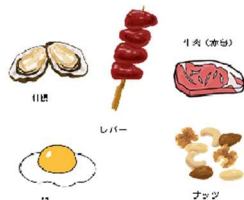
歯や骨の形成に欠かせない「ビタミンD」

・ビタミンDを多く含む食材
しらす・鰯・鮭・サンマ・さば など
・ビタミンD生成には太陽の光を浴びる

○オススメ食材○

新陳代謝に欠かせない「亜鉛」

・亜鉛を多く含む食材
カキ・レバー・牛肉・卵・ナッツなど



マセドニアンサラダ

(材料) 作りやすい量

じゃが芋	300g (2個)
にんじん	75g (1/2本)
きゅうり	50g (1/2本)
卵	1個
ハム	40g
プロセスチーズ	50g
マヨネーズ	48g (大さじ4)

ポテトサラダを角切りで作ればおしゃべり。チーズと卵でたんぱく質アップします。



(作り方)

- ①じゃが芋・にんじんは1cm角に切り、柔らかくなるまでゆでる。ザルにあげ、水気を切っておく。
- ②ハム・チーズ・きゅうりは1cm角に切る。
- ③鍋に卵と、かぶるくらいの水を入れ火にかける。沸騰後9分 中火にかけ固めの茹で卵を作る。
- ④ボウルに殻を剥いた茹で卵を入れ、フォークの背で荒くつぶし、①と②、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

(1/6量 140 kcal、塩分 0.5g)

ヒジキ入りコールスロー

(材料) 2人分



長ヒジキ	5g
キャベツ	100g
にんじん	25g
玉ねぎ	25g
塩	2g (小さじ1/3)
しめじ	50g
マヨネーズ	24g (大さじ2)
レモン汁	7g (大さじ1/2)
砂糖	3g (小さじ1)

レモン汁でさっぱりとしているので、山盛り食べられます。

(作り方)

- ①ヒジキは軽くもみ洗いし、たっぷりの水に15分浸して戻す。
- ②キャベツ・にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。塩を振り馴染ませ5分置き、水気を絞る。
- ③鍋に湯を沸かし、小房に分けたしめじをさつと茹で、冷ましておく。
- ④☆を混ぜ合わせ、①・②・③を和える。

(2人分 118 kcal、塩分 0.5g)

バランスの良い食事とは？

バランスの良い食事といわれても…ピンとこないかもしれません。

自分に合った、1食の量が簡単にわかる方法として「手ばかり栄養法」が注目されています。

「手ばかり栄養法」だと、食べる人の手の大きさに量が変わります。大体の目安として、参考になりますね。

食事は毎日のことです。難しく考えすぎず、主食・主菜・副菜を揃えるように心がけて、食事を楽しみましょう。

ちくわのチーズ焼き

(材料) 作りやすい分量



おつまみやお弁当にも

焼きちくわ	5本
紅しょうが	10g
焼きのり	1/2枚
ピザ用チーズ	20g
マヨネーズ	10g

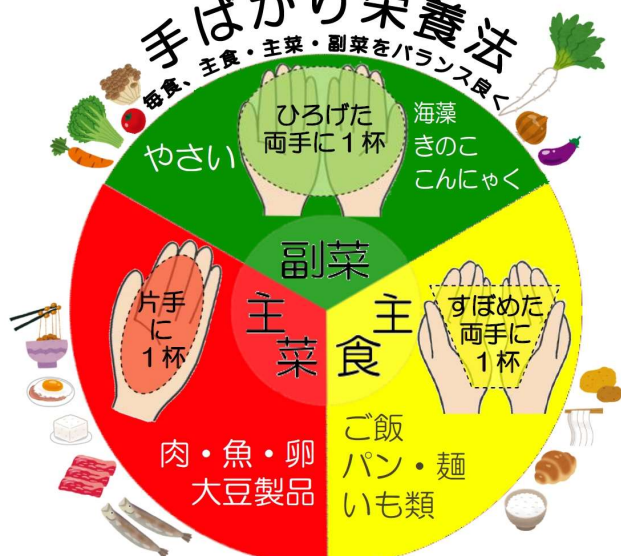
(作り方)

- ①ちくわを縦半分に切り、アルミホイルの上に切った面を上にして並べる。
- ②適当に切った海苔を、ちくわの内側に敷く。
- ③②の上に紅しょうがとピザ用チーズを散らし、マヨネーズを掛ける。
- ④トースターで5分程度焼く。

(2本分 53 kcal、塩分 0.6g)

手ばかり栄養法

毎食、主食・主菜・副菜をバランスよく



※1食当たりの目安です。

津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。料理の感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。

次号は4月に発行する予定です。

YouTube 津島市

今回は、簡単に出来る 目標 15分料理です。気分合うものを、15分でチャレンジしてみてくださいね。お家時間を楽しみましょう♪ 私たちと一緒に活動してみませんか？興味のある方は保健センター (0567-23-1551) 佐藤栄養士まで

