

忙しい時におすすめ簡単レシピ

外食や調理済み食品も増え、食生活も多様化している現在、毎日忙しいと、ついつい食事作りは後回しになりがちです。しかし便利になった一方、毎日の食卓には野菜が不足し、栄養のバランスが崩れています。忙しい毎日の中でも、短時間で簡単にできるレシピを活用しながら、不足しがちな野菜を補いましょう。

〔なすのチーズ丼〕

材 料 名:4人分(目安量)

ご飯	600	
なす	280g(4本)	
油	大さじ2	
スライスチーズ	36g(2枚)	
大葉の千切り	6枚	
大葉	4枚	
ごま	大さじ1	
A	だし汁	小さじ4
	しょうゆ	小さじ4
	みりん	小さじ4
	酒	小さじ4
	砂糖	小さじ2



主食(1人分)
食塩相当量 1.2g
野菜摂取量 72g

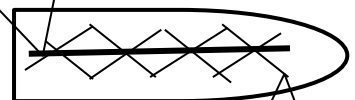
よい食生活をすすめるためのしおり:アレンジ編 副菜1皿分も一緒にとれる一品です

作 り 方

- ① なすは縦半分に切り、チーズをはさむために縦に切り込みを入れる。
- ② さらに表面に味がしみ込むように格子状に斜めに切れ目を入れる。
- ③ フライパンに油を熱し、なすを入れて表面がうっすらキツネ色になるまで両面焼く。
- ④ ③にAの調味料を入れて、加熱し、なすにからめる。
- ⑤ 火を止め、なすの間にスライスチーズをはさむ。
- ⑥ 器にご飯を盛り、大葉を敷き、なすのをせ、タレをかける。
- ⑦ ごま、千切りにした大葉を飾る。

【茄子の切り方】

①縦に切り込みを入れる



②格子状の切り目を入れる

1人分栄養価

エネルギー	395Kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	10.0g
炭水化物	64.7g
カルシウム	103mg

献立組み合わせ例)

主菜(冷奴)+副菜(汁物:味噌汁) など

ひとことアドバイス

■めんつゆを使うとさらに手軽に作ることができます



手軽にできる・
見栄え・味も
いいレシピ!

な す
実の94%が水分。
体を冷やす働き
がある。カリウム
も多いのが
特徴。



〔さばのピリ辛どんぶり〕

材 料 名:4人分(目安量)

ご飯	600g
さば水煮缶	1缶
玉ねぎ	200g(1個)
パプリカ(赤)	150g(1個)
ピーマン	25g(1個)
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
長ねぎ	35g(1/3本)
ごま油	小さじ2
豆板醤	少々
酒	大さじ1
こしょう	少々

主食(1人分)

食塩相当量 0.6g

野菜摂取量 108g



生涯骨太クッキング:アレンジ編 主菜・副菜1皿分も一緒にとれる一品です

作 り 方

- ① 玉ねぎ・パプリカ・ピーマンは1.5cmの角切り、にんにく・しょうがはみじん切りにし、長ねぎは白髪ねぎにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、玉ねぎ・パプリカ・ピーマンを加えて炒める。さらにさばの身をほぐしながら炒める。 *さば缶の汁は使うので、捨てないこと。
- ③ 豆板醤・酒・さば缶の汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎをのせる。

1人分栄養価

エネルギー	404Kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	8.1g
炭水化物	54g
カルシウム	152mg

献立組み合わせ例)

副菜(おろし和え) など

ひとことアドバイス

- 粉チーズをプラスすると子供も食べやすいまろやかな味になります。
- お好みで辛さ(豆板醤)を調整してください。



さ ば 缶

EPA、・DHAが含まれ、血液をサラサラにする働き、脳を活性化する働きがある。缶詰は骨ごと食べられるのも魅力。
さば缶を汁ごと使った簡単レシピ!!

〔ほうれん草の中華炒め〕

材 料 名:4人分(目安量)

ほうれん草	320g
長ねぎ	20g
しょうが	10g
春雨(乾燥)	20g
卵	1個
油	小さじ4
A	中華だし 少々
	しょうゆ 小さじ1強
	酒 小さじ2

副菜(1人分)
食塩相当量 0.5g
野菜摂取量 88g



TUNAGUテキスト:アレンジ編

作 り 方

- ① ほうれん草は固めに茹でて、4cmの長さに切り、長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ② 春雨は食べやすい長さに切り、熱湯で戻す。
- ③ フライパンに油を熱し、長ねぎ・しょうがを炒め、卵を入れて炒り卵にする。
- ④ さらに、ほうれん草を加えて炒め、Aの調味料を入れ、最後に春雨を加えてひと混ぜしたら出来上がり。

長ねぎやしょうがなど香味野菜を上手に使うと減塩に効果的。

1人分栄養価

エネルギー	100Kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	5.7g
炭水化物	7.8g
カルシウム	50mg

ひとことアドバイス

- 小松菜や豆苗・もやしなどでも手軽にできます。
- 前日の副菜などを再利用したり、卵の代わりにカニカマを利用して作るなど、いろいろなアレンジができます。
- ごま油を使うとさらに風味が増します。

献立組み合わせ例) 主食(ご飯)+主菜(肉料理:生姜焼き) +副菜(汁物:中華スープ)など

食のミニ知識 ～野菜の働きについて～



野菜は、低エネルギーだけでなく、生活習慣病予防に重要な食物繊維が含まれており、血糖の上昇を穏やかにする働き、コレステロールを下げる働き、ナトリウムの吸収を阻害する働きがあります。また、カリウムにはナトリウムを体外に排出させる働きもあるので毎日しっかりととりましょう。

さらに、旬の食材には栄養が豊富で健康に良いだけでなく、素材本来の味がしっかりしているため、味付けを濃くしなくても美味しく食べることができます。季節の野菜を上手にとりいれ、健康生活を実践しましょう。