

## 高校生・青年期向け：一人でも簡単おすすめレシピ

親元を離れたり、一人暮らしや就職をしたりで生活が大きく変わると、食生活の偏りや生活リズムが乱れがちです。調理が面倒で外食・中食の利用が増える時期ですが、健康で元気に生活できるように、簡単レシピを参考に、自分で食事を作る機会を増やしましょう。

### 〔豚肉のポン酢炒め〕

材 料 名：2人分(目安量)

豚ばら薄切り肉	140g
しょうが	10g
片栗粉	小さじ2
ピーマン	60g
人参	40g
もやし	60g
キャベツ	80g
油	小さじ2弱
酒	小さじ2弱
ぽん酢	大さじ1強



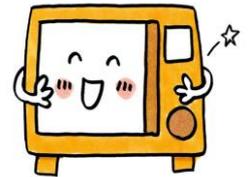
主菜(1人分)  
食塩相当量 0.8g  
野菜摂取量 125g

副菜1皿分も一緒にとれる一品です

### 作 り 方

- ① ピーマン・人参は短冊切り、キャベツはざく切りにする。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ 人参・キャベツ・もやしは電子レンジ(600W)で3～4分加熱する。
- ④ 豚肉は一口大に切り、おろししょうがを混ぜ、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑥ さらにピーマン、③の野菜を加えてさっと炒め、酒・ぽん酢で調味して出来上がり。

短時間で作ることが出来るよ！



### 1人分栄養価

エネルギー	359Kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	28.5g
炭水化物	10.2g
カルシウム	36mg

### 献立組み合わせ例)

主食(ご飯)+副菜(サラダ:野菜) など

### ひとことアドバイス

■さらに、玉ねぎ・椎茸などを加えると一度にたくさんの食材を味わうことができます。

豚肉  
ビタミンB<sub>1</sub>が豊富。  
疲労回復に効果的。  
ポン酢のさっぱりした  
味付けがポイント！



# 〔 豆腐の彩り野菜あんかけ 〕

材 料 名:2人分(目安量)

絹ごし豆腐	200g
ピーマン	40g
なす	100g
人参	40g
しょうが	5g
油	大さじ2弱
中華だし(顆粒)	小さじ1強
水	120ml
片栗粉	小さじ1強
水	小さじ2

主菜(1人分)  
食塩相当量 1.0g  
野菜摂取量 93g



副菜1皿分も一緒にとれる一品です

## 作 り 方

- ① ピーマン・なす・人参は細切り、しょうがは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、しょうが・人参・なす・ピーマンを炒める。
- ③ 焼き色がついたら水と中華だしを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 豆腐を皿に盛り、③のあんをかけて出来上がり。



## 1人分栄養価

エネルギー	118Kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	6.1g
炭水化物	9.7g
カルシウム	75mg

## 献立組み合わせ例)

ご飯+お浸し(青菜) など



## ひとことアドバイス

- 豆腐を木綿豆腐や厚揚げなどに替えてアレンジできます。
- きのこ類を加えるとボリュームが出ます。



### 豆 腐

良質なたんぱく質源で消化も良い食品。エネルギーも低く健康食品として知られている。豆腐にあんをかけるだけの簡単レシピだよ！



## 〔鶏肉と根菜のカレー煮〕

材 料 名:2人分(目安量)

大根	80g
人参	40g
ごぼう	30g
しめじ	30g
鶏むね肉(皮なし)	150g
さやえんどう	20g
A	水 1カップ
	中華だし(顆粒) 少々
B	カレー粉 小さじ1
	トマトケチャップ 小さじ2
	塩 少々



主菜(1人分)  
食塩相当量 0.7g  
野菜摂取量 100g

糖尿病予防教室: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 大根・人参はいちょう切りに、ごぼうは斜めに切る。
- ② しめじは子房に分け、鶏肉はそぎ切りにする。
- ③ さやえんどうは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にAを温め、①を入れる。煮立ったら②とBの調味料を加えて10分位煮る。③を加えさっと煮る。

### 1人分栄養価

エネルギー	127Kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	1.6g
炭水化物	9.1g
カルシウム	35mg



### 鶏 肉

肉類では低脂肪・低エネルギーなので、減量中の方におすすめのたんぱく質源。



カレー粉など  
スパイスを上手に使うことで  
減塩に効果的だよ！！

献立組み合わせ例) 主食(ご飯)+副菜(汁物:野菜スープ) など

### 食のミニ知識 ～賢く減塩 外食・中食について～

現在、多くの外食店舗や食品のパッケージには栄養成分が表示されています。

外食を食べる時・食品の購入時には表示を見て、エネルギー量・食塩相当量を確認するなどの習慣をつけましょう。

外食・食品を選んで食べる・買う力を養うことも非常に大切です。

また、外食・中食はできるだけ野菜が多いものを選びましょう。

