

# A:ヘルシー時短メニュー

- ・ごはん
- ・ツナ缶の焼きコロッケ
- ・ミックスビーンズとひき肉の豆板醤炒め
- ・コンソメ野菜スープ



< 1食分の栄養価 > ※ご飯(精白米)150gとして

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
526kcal	17.9g	8.1g	94.1g	7.7g	95mg	2.7mg	1.2g

## ～ツナ缶の焼きコロッケ～



電子レンジを活用して、加熱時間を短縮☆  
揚げないので、後片付けも楽チンです。  
コロッケの形は、色々とアレンジしても楽しいですよ。

材 料 (2人分)		作 り 方
ツナ缶	1缶(70g)	①とうもろこしは皮をむいて洗い、ラップに包んで600wの電子レンジで2分加熱し、2cmの輪切りにする。 ブロッコリーはひと口大に切り、耐熱皿にのせ、ラップをして600wの電子レンジで1分30秒加熱する。 ②たまねぎはみじん切りにし、耐熱皿にのせ、ラップをして600wの電子レンジで5分加熱する。 ③じゃがいもは洗って皮をむき、耐熱ボウルに入れる。 ラップをして600wの電子レンジで5分加熱。熱いうちにつぶす。 ④③に②、油を切ったツナ、片栗粉、こしょうを加えて混ぜ、よく練って形を整え、小麦粉をまぶす。 ⑤フライパンに油を熱し、③を入れて両面を焼く。 ⑥お皿に盛り、サラダ菜、とうもろこし、ブロッコリー、ミニトマトを添える。
じゃがいも	大2個	
たまねぎ	1/4個	
片栗粉	大さじ2	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
油	小さじ1	
[付け合わせ]		
サラダ菜	8枚	
とうもろこし	1/2本	
ミニトマト	8個	
ブロッコリー	80g	

(1人分) エネルギー: 128kcal、たんぱく質: 5.3g、脂質: 1.6g、炭水化物: 24.1g、食物繊維: 3.4g、カルシウム: 27mg、鉄: 1.4mg、食塩相当量: 0.1g

## ～ミックスビーンズとひき肉の豆板醤炒め～



包丁、まな板いらす! フライパンひとつでできるので洗い物も少なく済みます。  
常備菜におすすめです♪

材料(4人分×3回分)※作りやすい量		作 り 方	
合いびき肉	320g	①熱したフライパンにごま油を引き、Aを香りが出るまで炒める。 ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、ミックスビーンズ、Bを加えてさらに炒める。 ②仕上げる: 片栗粉を同量の水で溶いて回し入れ、とろみをつける。 器に盛って完成。  ※作りやすい分量です。 残りは冷蔵庫で1週間ほど、冷凍保存もできます。 ほかのメニューにも使ってアレンジできます。 レタスやサラダ菜などに包んで食べてもおいしいです。	
ミックスビーンズ	2缶(200g)		
A	豆板醤		小さじ2
	にんにく(チューブ)		小さじ1
	しょうが(チューブ)		小さじ1
B	酢		大さじ2
	砂糖		大さじ1
	しょうゆ		小さじ2
ごま油(炒め用)	小さじ2		
片栗粉	小さじ2		

(1人分) エネルギー: 112kcal、たんぱく質: 6.1g、脂質: 5.8g、炭水化物: 8.0g、食物繊維: 1.8g、カルシウム: 9mg、鉄: 0.7mg、食塩相当量: 0.3g

## ～コンソメ野菜スープ～



ほうれん草は冷凍を使うことで下ゆでなどの手間をカット。  
野菜はせん切りにすると火の通りが早いです。  
朝食にもおすすめのスープです

材 料 (2人分)		作 り 方
キャベツ	150g	①キャベツ、にんじんはせん切り、カニかまは手でさく。 ②鍋にお湯をわかし、にんじん、キャベツ、コンソメを入れ、塩、こしょうで味を調える。冷凍ほうれん草、カニかまを入れてひと煮立ちしたら火を止める。 ③器に盛る
にんじん	100g	
冷凍ほうれん草	80g	
カニかま	2本	
コンソメ(固形)	1個	
こしょう	少々	
水	3と1/2カップ	

(1人分) エネルギー：34kcal、たんぱく質：2.7g、脂質：0.2g、炭水化物：6.3g、食物繊維：2.0g、カルシウム：54mg、鉄：0.4mg、食塩相当量：0.8g



## 時短レシピのコツ

★冷凍野菜、カット野菜を活用する。



★そのまま使える、水煮や缶詰などを活用する。

★材料の品数を2～3品にする。



★包丁を使わずキッチンばさみやピーラー、スライサーを活用する。

★めんつゆや焼き肉のたれなどの調味料を活用する。



★2品以上作るときは、調理工程で無駄が出ないものを組み合わせる。

★電子レンジなどを活用し、加熱時間の短縮や火を使わないで調理する。



# B:ボリューム時短メニュー

- ・簡単チキンライス
- ・トマトのポン酢サラダ



## < 1食分の栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
547kcal	24.3g	15.7g	74.6g	4.7g	142mg	2.2mg	2.7g

## ～簡単チキンライス～



下ごしらえをして、スイッチを入れたらあとは炊飯器にお任せ！  
主食と主菜が一緒にできます。付け合わせの野菜は、サラダ菜や  
プチトマトなど他の野菜でもOKです。

材 料 (2人分)		作 り 方	
鶏もも肉	1枚(150g)	[下ごしらえ] ・鶏肉は皮を半分取り4等分に切り、フォークで表と裏をまんべんなく刺す。塩こしょうで下味をつけて手でなじませる。 ・米はさっと洗い、ざるに上げておく。 ・ブロッコリーは小房に分けてゆでしておく。 ・パプリカは食べやすい大きさに細切にし、さっとゆでる。 ・ソースを混ぜておく。 ①炊飯器に米を入れ、分量の水と酒、コーン缶の汁気を切って加え、ひと混ぜする。長ねぎ、しょうがの薄切りをのせる。 ②下味をつけた鶏肉を皮を上に向け、重ならないようにのせ、炊飯のスイッチを入れて炊く。 ③炊き上がったたら、鶏肉を取り出す。 ねぎ、しょうがを取り出して、ざっくりと混ぜる。 ④器にご飯、鶏肉、ブロッコリー、パプリカを盛り合わせる。 ⑤鶏肉の上にソースをかける。	
[塩]	小さじ1/2		
[こしょう]	少々		
米	1合		
[水]	175ml		
[酒]	大さじ1/2		
コーン(缶)	25g		
長ねぎ	青い部分1/2本分		
しょうが薄切り	1/6かけ分		
ソ ー ス	ケチャップ		大さじ1
	レモン果汁		大さじ1/2
	はちみつ		小さじ1
[付け合わせ]			
ブロッコリー	100g		
赤パプリカ	1/4個		

(1人分) エネルギー：448kcal、たんぱく質：20.6g、脂質：8.6g、炭水化物：68.8g、食物繊維：3.2g、カルシウム：28mg、鉄：1.7mg、食塩相当量：2.1g

## ～トマトのポン酢サラダ～



ポリ袋調理は、洗い物が少なくなり後片付けが楽チンに♪  
味がしみこむとおいしいので、多めに作って常備菜にもお勧めです。  
保存は冷蔵庫で2～3日を目安に食べきりましょう。

材 料 (2人分)		作 り 方	
トマト(中)	2個	①トマトは湯むきをし、食べやすい大きさに切る。 スライスチーズは手でちぎる。バジルはせん切りにする。 たまねぎは薄切りにする。 ②①をポリ袋に入れる。 ③Aを混ぜてドレッシングを作り、②に入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。 ④器に盛り付け、上からすりごまをかける。 ※1 スライスチーズ以外のチーズでも可。 ※2 バジルがなければ大葉やパセリなどでもOKです。	
スライスチーズ※1	2枚		
バジル※2	4枚		
たまねぎ	50g		
A	オリーブ油		大さじ1
	ポン酢		大さじ1
すりごま(白)	大さじ1		

(1人分) エネルギー：99kcal、たんぱく質：3.7g、脂質：7.1g、炭水化物：5.8g、食物繊維：1.5g、カルシウム：114mg、鉄：0.5mg、食塩相当量：0.6g