



● 栄養バランスの良い  
おすすめ  
簡単献立レシピ集



一般社団法人

セルフケアフード協議会

Self Care Food Council

# 簡単 01/



レンジで  
出来ちゃう！

## 蒸し鶏とオレンジのサラダ

麦ご飯/蒸し鶏とオレンジのサラダ/  
じゃがいもとまいたけのトマトスープ



【主食】 麦ご飯 (180g)

【主菜】 蒸し鶏とオレンジのサラダ にんじンドレッシング

### 材料 (1人分)

鶏むね肉 (皮を取り除く) 80g  
酒 大さじ1  
レタス 葉1枚 (30g)  
アボカド 1/2個 (60g)  
たまねぎ 1/8個 (30g)  
オレンジ 1/4個 (50g)  
にんじん 3cm分 (30g)  
A  
┌ レモン汁 大さじ1  
│ オリーブオイル 小さじ1と1/2  
├ 砂糖 小さじ1  
│ しょうゆ 小さじ1/2  
└ こしょう少々  
アーモンド (砕く) 6粒 (6g)

### 作り方

- 1 耐熱皿に鶏肉をのせて酒をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約 2 分、火が通るまで加熱して取り出し、粗熱がとれたら食べやすく裂く。
- 2 レタスは食べやすくちぎり、アボカドはくし形に切る。たまねぎは薄切りにして水にさらして水気をきる。オレンジは皮をむいて一口大に切る。
- 3 にんじんはすりおろしてボウルに入れ、A を加えて混ぜ合わせる。
- 4 器に①と②を盛り付け、③をかける。



## 【汁物】 ジャがいもとまいたけのトマトスープ

### 材料（1人分）

まいたけ 1/5パック（20g）  
 ジャがいも 中1/2個（50g）  
 トマトジュース  
 （食塩無添加） 100g  
 A（1/2カップ）  
 水 50ml  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 洋風スープの素（顆粒）  
 小さじ2/3  
 おろしにんにく 小さじ1/6  
 砂糖 小さじ1/2  
 蒸し大豆 20粒（20g）  
 オリーブオイル少々

### 作り方

- ① まいたけは小房に分け、ジャがいもは 1.5 cm角に切る。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、水大さじ 1（分量外）を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 2 分加熱する。
- ③ ②に A を入れて混ぜ合わせ、大豆を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 4 分加熱し、器に盛ってオリーブオイルを垂らす。

※記載の食材料量は全て正味量です。

※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。

※電子レンジは 500W を使用しています。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 739kcal	炭水化物 93.7g	たんぱく質 27.3g	脂質 23.3g	食塩 2.0g
食物繊維総量 15.5g	カリウム 1742mg	マグネシウム 136mg	β-クリプトキサンチン 124μg	ビタミン B6 1.1mg
葉酸 180μg	パントテン酸 3.9mg	ビオチン 18.3μg	PFC バランス（%エネルギー） たんぱく質 18.9 脂質 16.1 炭水化物 65	

# 簡単 02/



レンジで  
出来ちゃう！

## ツナの和風サラダ

麦ご飯/ツナの和風サラダ 豆腐ドレッシング/  
ほうれん草としいたけの和風スープ



【主食】麦ご飯（180g）

【主菜】ツナの和風サラダ 豆腐ドレッシング

### 材料（1人分）

水菜 中1株（30g）  
かぼちゃ 一口大サイズ3個分（70g）  
ブロッコリー 3房（50g）  
乾燥カットわかめ 小さじ1（1g）  
絹豆腐 1/3丁（100g）

A

- 水 15ml
- レモン汁 小さじ2
- 味噌 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- すりごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2

B

- ライトツナ1缶（50g）  
（オイル漬け）
- ホールコーン 大さじ2（20g）

### 作り方

- ① 水菜はざく切りにし、かぼちゃは種と皮を取り除いて一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、わかめは水で戻して水気をきる。
- ② 耐熱皿に①のかぼちゃとブロッコリーを広げ、水大さじ1（分量外）をふってふんわりとラップをかけ、電子レンジで約3分加熱する。
- ③ 豆腐は水気をきってボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に残りの①、②、Bを盛り付け、③をかける。



## 【汁物】ほうれん草としいたけの和風スープ

### 材料（1人分）

生しいたけ 小1個(10g)  
 長ねぎ 1/5本(20g)  
 ほうれん草 1/5束(40g)  
 A { 水 100ml  
     みりん 小さじ1/2  
     和風だし 小さじ1/3  
     (顆粒)  
 しょうゆ 小さじ1/3

### 作り方

- しいたけは軸を取って薄切りにし、軸は細かく裂く。長ねぎは斜め切りにする。
- 耐熱皿にほうれん草をのせて水大さじ1(分量外)をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱し、水にさらして水気をしぼり、ざく切りにする。
- 耐熱ボウルに①と水大さじ2(分量外)を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約2分加熱し、Aと②を加えて混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約4分加熱し、しょうゆを加えて混ぜ、器に盛る。

※記載の食材量は全て正味量です。  
 ※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。  
 ※電子レンジは500Wを使用しています。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 635kcal	炭水化物 89.6g	たんぱく質 22.4g	脂質 18.4g	食塩 2.1g
食物繊維総量 12.0g	カリウム 1293mg	マグネシウム 154mg	β-クリプトキサンチン 95μg	ビタミンB6 0.7mg
葉酸 227μg	パントテン酸 2.0mg	ビオチン 16.5μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 17.2 脂質 14.1 炭水化物 68.7	

# 簡単 03/



簡単で  
栄養満点！

## まぐろと納豆のとろろ丼

麦ご飯/まぐろと納豆のとろろ丼/  
オクラとえのきの味噌汁/オレンジ



【主食】麦ご飯（180g）

【主菜】まぐろと納豆のとろろ丼

### 材料（1人分）

長いも 細めのもの5cm(80g)  
アボカド 1/2個(50g)  
いりごま 小さじ2  
刻みのり 大さじ1(1g)  
大葉 2枚

A [ まぐろ 刺身1人前8切程度(70g)  
(刺身用・薄切り)  
納豆 1パック(40g)  
卵黄たまご 1個分

青ねぎ 小さじ1(1本分)5g(小口切り)

B [ しょうゆ 小さじ1弱  
練りわさび 小さじ1/2弱

### 作り方

- ① 長いもはすりおろし、アボカドは薄切りにする。
- ② ボウルにご飯とごまを入れて混ぜ合わせ、器に盛ってのりを全体にのせ、大葉を敷いて①と A を盛り付け、青ねぎをかけて B を添える。



【汁物】オクラとえのきの味噌汁

### 材料（1人分）

オクラ 3本(30g)  
えのきたけ 1/4パック(25g)  
A [ 水 150ml  
和風だし 小さじ1/3  
(顆粒)  
卵白たまご 1個分  
(溶きほぐす)  
味噌 小さじ1

### 作り方

- ① オクラはがくの周りのかたい部分をむいて斜め切りにする。えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。
- ② 鍋に A を入れて火にかけ、煮立ったら①を加えて蓋をして煮、卵白をまわし入れ、火が通ったらいったん火を止めて味噌を溶き入れ、再び火にかけてひと煮し、椀に盛る。

## 【デザート】 オレンジ

### 材料（1人分）

オレンジ 1/4個(50g)

### 作り方

皮をむいて食べやすく切り、皿に盛る。

※記載の食材量は全て正味量です。

※大さじ、小さじなど（）内で記載の量は目安です。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 721kcal	炭水化物 89.6g	たんぱく質 36.3g	脂質 20.9g	食塩 2.3g
食物繊維総量 14.8g	カリウム 1704mg	マグネシウム 167mg	β-クリプトキサンチン 136μg	ビタミンB6 1.1mg
葉酸 238μg	パントテン酸 4.6mg	ピオチン 34.7μg	PFC バランス（%エネルギー） たんぱく質 24.7 脂質 14.2 炭水化物 61.1	

# 簡単 04/



レンジで  
出来ちゃう！

## 鶏ひき肉のビビンバ

麦ご飯/鶏ひき肉のビビンバ/桜えびの中華スープ



### 【主食】麦ご飯（180g）

### 【主菜】鶏ひき肉のビビンバ

#### 材料（1人分）

パプリカ（赤） 1/4個（30g）  
れんこん 2cm（1/6節）（30g）  
ほうれん草 1/3束（60g）  
A [ しょうゆ 小さじ1 弱  
ごま油 小さじ1/2  
すりごま 2g（小さじ1）  
鶏ひき肉（ほぐす） 130g  
生しいたけ（みじん切り）小2個（20g）  
B [ しょうゆ 小さじ1/2  
すりおろしにんにく 小さじ1/3  
すりおろししょうが 小さじ1/3  
ラー油 小さじ1/4

#### 作り方

- 1 パプリカは細切りにする。れんこんは半分にとって薄切りにし、水にさらして水気をきり、耐熱皿に広げて水小さじ2（分量外）をふってふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- 2 別の耐熱皿にほうれん草をのせて水大さじ1（分量外）をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱し、水にさらして水気をしぼり、ざく切りにする。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、すりごまを加えて和える。
- 4 耐熱ボウルにBを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約2分30秒加熱し、いったん取り出して全体を混ぜ、再びラップをかけて火が通るまで約3分加熱する。
- 5 器にご飯を盛り、③と④をのせてラー油をかける。





## 【汁物】 桜えびの中華スープ

### 材料（1人分）

木綿豆腐 1/10個(30g)  
 水菜 小1株(20g)  
 乾燥カットわかめ 小さじ1/2(0.5g)  
 A { すりおろししょうが 小さじ1/3  
     中華だし（顆粒） 小さじ1/2  
     しょうゆ 小さじ1/6  
     桜えび 大さじ1/2  
 熱湯 120ml

### 作り方

- ① 豆腐は角切りにする。水菜はざく切りにし、わかめは水で戻して水気をきる。
- ② 耐熱性の器に A と①を入れ、熱湯を注いで混ぜ合わせる。

※記載の食材量は全て正味量です。

※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。

※電子レンジは 500W を使用しています。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー  
609kcal

炭水化物  
73.3g

たんぱく質  
28.6g

脂質  
20.4g

食塩  
2.3g

食物繊維総量  
9.5g

カリウム  
1060mg

マグネシウム  
116mg

β-クリプトキサンチン  
91μg

ビタミンB6  
1.1mg

葉酸  
142μg

パントテン酸  
3.1mg

ビオチン  
12.6μg

PFC バランス（%エネルギー）  
たんぱく質 23.4 脂質 16.7 炭水化物 59.9

# 簡単 05/



フライパン  
ひとつで!

## 豆腐とにらのチャンプルー

麦ご飯/豆腐とにらのチャンプルー/  
ブロッコリーとパプリカのごま和え/じゃがいもの青のり和え



※フライパンひとつで作るレシピのため、主菜・副菜①・②の作り方をまとめています。

### 【主食】麦ご飯（180g）

#### 【副菜①】ブロッコリーとパプリカのごま和え

##### 材料（1人分）

ブロッコリー 3房(60g)  
パプリカ（赤） 1/4個(30g)  
A [ しょうゆ 小さじ 1/2  
砂糖 小さじ 2/3  
いりごま 小さじ 1/2

#### 【副菜②】じゃがいもの青のり和え

##### 材料（1人分）

じゃがいも 中1/2個(50g)  
B [ 洋風スープの素（顆粒） 小さじ 1/3  
青のり 小さじ 1/2

### 【主菜】豆腐とにらのチャンプルー

##### 材料（1人分）

にんにく 1/2片  
しょうが 1/3片  
にら 1/2束(50g)  
にんじん 3cm(30g)木綿豆腐  
1/3丁(100g)  
サラダ油 小さじ 1/2  
もやし 1/4袋(50g)  
溶きたまご 卵1個分  
しょうゆ 小さじ 1と 1/3  
削り節 小さじ 4

※記載の食材量は全て正味量です。  
※大さじ、小さじなどで記載の量は目安です。



## 作り方

### [副菜①、②を作る]

- ① ブロccoliは小房に分ける。パプリカは5cm長さの薄切りにする。じゃがいもは拍子木切りにする。
- ② フライパンに①のブロッコリーとじゃがいもを並べ、水 100ml (分量外) を注いで火にかけ、沸騰したら弱火にして蓋をし、約 5 分蒸す。
- ③ ②に火が通ったら取り出し、それぞれボウルに入れ、ブロッコリーの方には①のパプリカと A を加えて和え、じゃがいもの方には B を加えて和え、それぞれ器に盛る。

### [主菜を作る]

- ④ にんにくとしょうがは、それぞれみじん切りにする。にらはざく切りにし、にんじんは短冊切りにする。豆腐は水気をきって食べやすく切る。
- ⑤ ②のフライパンの水気をふいて熱し、サラダ油を入れ、④のにんにくとしょうがを入れて炒め、香りがしてきたら④のにんじん、もやしの順に加えて炒め、火が通ったら残りの④を加えて炒め合わせる。
- ⑥ ⑤に溶きたまごを加えて炒め合わせ、しょうゆで味付けをして器に盛り、削り節をかける。



### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 606kcal	炭水化物 79.4g	たんぱく質 22.5g	脂質 19.0g	食塩 2.3g
食物繊維総量 13.4g	カリウム 1073mg	マグネシウム 137mg	β-クリプトキサンチン 97μg	ビタミン B6 0.7mg
葉酸 246μg	パントテン酸 2.3mg	ビオチン 26.4μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 18.6 脂質 15.7 炭水化物 65.7	

# 簡単 06/ 鮭の南蛮漬け



フライパン  
ひとつで!

麦ご飯/鮭の南蛮漬け/  
オクラとにんじんの桜えび和え/小松菜とまいたけの豚汁

※フライパンひとつで作るレシピのため、主菜・副菜①・②の作り方をまとめています。



## 【主食】麦ご飯 (180g)

## 【副菜】オクラとにんじんの桜えび和え

### 材料 (1人分)

オクラ 4本 (40g)  
にんじん 2cm (20g)  
油揚げ 1/2枚 10g  
A 

水	10ml
桜えび	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/3
砂糖	小さじ 1/3

## 【汁物】小松菜とまいたけの豚汁

### 材料 (1人分)

小松菜 1/10束 (30g)  
まいたけ 1/5パック (20g)  
C 

水	150ml
和風だし (顆粒)	小さじ 1/3

豚肩こま切れ肉 30g  
味噌 小さじ 2/3  
一味唐辛子 少々

## 【主菜】鮭の南蛮漬け

### 材料 (1人分)

生鮭 (切り身) 80g  
酒 小さじ 1  
薄力粉 小さじ 1  
たまねぎ 中 1/4個 (50g)  
パプリカ (赤) 1/4個 (30g)  
ピーマン 1/2個 (25g)  
サラダ油 小さじ 1  
B 

赤唐辛子 (種を取り除いて小口切り)	1個分 (0.5g)
水	15ml
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ 1



※記載の食材量は全て正味量です。  
※大さじ、小さじなどで記載の量は目安です。

## 作り方

### [主菜、副菜を作る]

- ① オクラはがくの周りのかたい部分をむいて斜め半分になり、にんじんは短冊切りにする。油揚げは食べやすく切る。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 鮭は酒をふって約 10 分おき、ペーパータオルで汁気をふき取り、薄力粉を薄くまぶす。
- ④ たまねぎ、パプリカ、ピーマンは薄切りにする。
- ⑤ フライパンを熱してサラダ油をひき、左側に①を入れて炒め、中央に③を置いて両面焼き、右側に④を入れて炒め、それぞれ火を通す。
- ⑥ ⑤のオクラ、にんじん、油揚げを②に入れて和え、器に盛る。
- ⑦ パットに B を入れて混ぜ合わせ、⑥のたまねぎ、パプリカ、ピーマンを入れて混ぜ、鮭を加えて約 10 分漬け、器に盛る。

### [汁物を作る]

- ⑧ 小松菜はざく切りにし、まいたけは小房に分ける。
- ⑨ ⑤のフライパンをきれいにし、C を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を入れて煮、⑧を加えて蓋をし、火が通ったらいったん火を止めて味噌を溶き入れ、再び火にかけてひと煮し、椀に盛って一味唐辛子をふる。



### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 637kcal	炭水化物 91.8g	たんぱく質 30.1g	脂質 19.9g	食塩 2.3g
食物繊維総量 10.5g	カリウム 1041mg	マグネシウム 108mg	β-クリプトキサンチン 118μg	ビタミン B6 0.9mg
葉酸 155μg	パントテン酸 18.42.5mg	ビオチン	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 21.2g 脂質 14 炭水化物 64.8	

# 簡単 07/



簡単で  
栄養満点！

## 豚ひれ肉のカレーピカタ

麦ご飯/豚ひれ肉のカレーピカタ野菜のガーリック炒め添え/  
かぼちゃと枝豆のサラダ



【主食】 麦ご飯（180g）

【主菜】 豚ひれ肉のカレーピカタ 野菜のガーリック炒め添え

### 材料（1人分）

豚ひれ肉 100g  
塩、こしょう各適量  
カレー粉 小さじ1  
薄力粉 小さじ1と2/3  
トマト 小1/4個（30g）  
トマト 小1/4個（30g）  
グリーンアスパラガス 3本（60g）  
まいたけ 1/5パック（20g）  
にんにく5g（1片）  
オリーブオイル 小さじ1弱  
溶きたまご 卵1個分

### 作り方

- ① 豚肉は1.5 cmの厚さに切り、塩、こしょう各少々をふり、カレー粉、薄力粉の順にまぶす。
- ② トマトはくし形に切り、アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、はかまを取り除いて5 cm長さに切る。まいたけは小房に分け、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、左側に②のにんにくを入れて炒め、香りが出てきたら②のアスパラとまいたけを加えて炒め、右側には溶きたまごにくぐらせた①を並べ、両面焼く。
- ④ ③の豚肉に火が通ったら皿に盛る。③の野菜に塩、こしょう各少々をふり、②のトマトとともに豚肉に添える。



## 【副菜】 かぼちゃと枝豆のサラダ

### 材料（1人分）

かぼちゃ 一口大サイズ5個分（100g）  
 冷凍むき枝豆 大さじ2（20g）  
 溶きたまご 主菜で使用した残りの分

A [ マヨネーズ 小さじ2と1/2  
 こしょう少々

### 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに①と枝豆を入れて水大さじ 1（分量外）を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約 3 分加熱し、いったん取り出して溶きたまごを加えて混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約 1 分 30 秒加熱する。
- ③ ②に A を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

※記載の食材量は全て正味量です。

※大さじ、小さじなど 記載の量は目安です。

※電子レンジは 500W を使用しています。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 740kcal	炭水化物 91.8g	たんぱく質 35.1g	脂質 24.2g	食塩 1.5g
食物繊維総量 12.4g	カリウム 1452mg	マグネシウム 104mg	β-クリプトキサンチン 102μg	ビタミン B6 1.0mg
葉酸 278μg	パントテン酸 3.3mg	ビオチン 23.7μg	PFC バランス（%エネルギー） たんぱく質 23.2 脂質 16 炭水化物 60.8	

# 簡単 08/



フライパン  
ひとつで!

## 蒸したらの香味ソースがけ

麦ご飯/蒸したらの香味ソースがけ/  
麻婆なす風/にらとコーンの中華スープ



※フライパンひとつで作るレシピのため、主菜・副菜・汁物の  
作り方をまとめています。

【主食】麦ご飯（180g）

【主菜】蒸したらの香味ソースがけ

### 材料（1人分）

生たら（切り身）100g  
酒 小さじ1  
こしょう少々  
キャベツ 葉1枚（40g）  
にんじん 2cm（20g）  
えのきたけ 1/3パック強（40g）  
長ねぎ 1/5本（10cm）（20g）  
トマト 小1/4個（20g）

A { レモン汁 小さじ4  
ごま油 小さじ1  
すりおろししょうが 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2  
砂糖 小さじ2/3  
酒 大さじ1



【副菜】麻婆なす風

### 材料（1人分）

なす 1/2本（35g）  
パプリカ（赤） 1/4個強（40g）  
豚ひき肉（ほぐす）30g  
A { 味噌 小さじ2/3  
みりん 小さじ1/3  
ラー油 少々

※記載の食材量は全て正味量です。  
※大さじ、小さじなどで記載の量は目安です。

【汁物】にらとコーンの中華スープ

### 材料（1人分）

木綿豆腐 1/8丁（40g）  
にら 1/3束（30g）  
C { 水 150ml  
中華だし（顆粒） 小さじ1/2  
D { ホールコーン 大さじ1（10g）  
しょうゆ 小さじ1/3  
ごま油 小さじ1/2  
E { 水 5ml  
片栗粉 小さじ1/2



## 作り方

### 【主菜、副菜を作る】

- ① たらは酒小さじ 1 をふり、約 10 分おいてペーパータオルで汁気をふき取り、こしょうをふる。
- ② キャベツはざく切りにし、にんじんは細切りにする。えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。
- ③ 長ねぎはみじん切りにし、トマトは小さめの角切りにしてボウルに入れ、A を加えて混ぜ合わせる。
- ④ なすとパプリカは乱切りにする。
- ⑤ アルミホイルを 2 枚広げ、1 枚には②を敷いて①をのせ、酒大さじ 1 をふる。もう 1 枚には④とひき肉をのせ、混ぜ合わせた B をかける。それぞれしっかりと口を閉じる。
- ⑥ フライパンに⑤を並べ、水をフライパンの底から 1cm ほど注いで火にかけ、蓋をして中火で約 15 分、火が通るまで蒸してそれぞれ器に盛り、「蒸したら」に③をかけ、「麻婆なす」にラー油をかける。

### 【汁物を作る】

- ⑦ 豆腐は水気をきって一口大に切り、にらはざく切りにする。
- ⑧ ⑥のフライパンをきれいにし、C を入れて火にかけ、煮立ったら⑦と D を加えて蓋をして煮、いったん火を止め、よく混ぜ合わせた E を加え、混ぜながら再び火にかけ、ひと煮して器に盛る。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 612kcal	炭水化物 83.1g	たんぱく質 28.9g	脂質 14.2g	食塩 2.3g
食物繊維総量 11.0g	カリウム 1299mg	マグネシウム 111mg	β-クリプトキサンチン 113μg	ビタミン B6 0.7mg
葉酸 182μg	パントテン酸 2.5mg	ビオチン 15.1μg	PFC バランス（%エネルギー） たんぱく質 22.9 脂質 11.3 炭水化物 65.8	

# 簡単 09/



レンジで  
出来ちゃう！

## 厚揚げの酢豚風

麦ご飯/厚揚げの酢豚風/アスパラとにんじんのナムル  
焼きのりとチンゲン菜の中華スープ



【主食】 麦ご飯（180g）

【主菜】 厚揚げの酢豚風

### 材料（1人分）

厚揚げ 1枚(100g)  
かぼちゃ 一口大サイズ3個分(80g)  
ピーマン 1個(25g)  
たまねぎ 1/8個(20g)  
生しいたけ 小1個(10g)

A { トマトケチャップ 大さじ 1  
みりん 小さじ 1  
酢 小さじ 1  
酒 小さじ 1  
しょうゆ 小さじ 1/3

### 作り方

- 1 厚揚げは一口大に切る。かぼちゃは種とわたを取り除いて薄切りにし、ピーマンは一口大に切る。たまねぎはくし形に切り、しいたけは軸を取って薄切りにし、軸はみじん切りにする。
- 2 耐熱ボウルに厚揚げ以外の①を入れ、水大さじ 1（分量外）を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 4 分加熱する。
- 3 ②に残りの①と A を入れて全体を混ぜ、再びふんわりとラップをかけて電子レンジで約 2 分加熱し、器に盛る。

【副菜】 アスパラとにんじんのナムル

### 材料（1人分）

グリーンアスパラガス 3本(60g)  
にんじん 2cm(20g)

A { ごま油 小さじ 1  
しょうゆ 小さじ 1/3  
すりごま 小さじ 1

### 作り方

- 1 アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、はかまを取り除いて斜め薄切りにする。にんじんは細切りにする。
- 2 耐熱ボウルに①を入れて水小さじ 2（分量外）を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約 2 分加熱する。
- 3 ②の粗熱がとれたら A を加えて混ぜ、器に盛る。

## 【汁物】 焼きのりとチンゲン菜の中華スープ

### 材料（1人分）

チンゲン菜 葉1枚(30g)  
ぶなしめじ 1/5パック(20g)  
鶏ひき肉（ほぐす） 30g  
水 130ml  
焼きのり（ちぎる）全型1/3/(1g)  
A 中華だし 小さじ 1/2  
（顆粒）  
しょうゆ 小さじ 1/3

### 作り方

- ① チンゲン菜はざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 耐熱ボウルに①とひき肉をいれ、水大さじ 1（分量外）を加えてふんわりとラップかけ、電子レンジで約 3 分加熱する。
- ③ ②に A を加え、再びふんわりとラップをかけて電子レンジで約 3 分 30 秒加熱し、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

※記載の食材量は全て正味量です。

※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。

※電子レンジは 500W を使用しています。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー  
657kcal

炭水化物  
90.2g

たんぱく質  
23.0g

脂質  
19.9g

食塩  
2.2g

食物繊維総量  
12.5g

カリウム  
1231mg

マグネシウム  
135mg

β-クリプトキサンチン  
89μg

ビタミンB6  
0.7mg

葉酸  
252μg

パントテン酸  
2.5mg

ピオチン  
10.4μg

PFC バランス（%エネルギー）  
たんぱく質 17.3 脂質 15 炭水化物 67.7

# 簡単 10/ 具たくさんオムレツ

麦ご飯/具たくさんオムレツ/トマトとアボカドのマリネ

レンジで  
出来ちゃう！



【主食】 麦ご飯（180g）

【主菜】 具たくさんオムレツ

## 材料（1人分）

パプリカ（赤） 1/4個（30g）  
まいたけ 1/2パック（50g）  
じゃがいも 大1/2個（80g）  
A 豚ひき肉（ほぐす） 20g  
冷凍むき枝豆 大さじ2（20g）  
B 溶きたまご 卵 2個分  
無調整豆乳 大さじ1  
こしょう少々  
トマトケチャップ 大さじ1と2/3

## 作り方

- ① パプリカは 1.5 cmの角切りにし、まいたけは小房に分ける。じゃがいもは角切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② 耐熱ボウルに①のじゃがいもを入れ、水小さじ1（分量外）を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 2 分加熱する。
- ③ ②に残りの①と A を加えて軽く混ぜ、再びふんわりとラップをかけて電子レンジで約 3 分加熱する。
- ④ ③に B を加えてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約 2 分加熱し、いったん取り出して全体を混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約 3 分、火が通るまで加熱して器に盛る



## 【副菜】 トマトとアボカドのマリネ

### 材料（1人分）

たまねぎ 1/8個(20g)  
アボカド 小1/2個(40g)  
トマト 中 1/2個(100g)

A { レモン汁 小さじ 4  
砂糖 小さじ 1  
しょうゆ 小さじ 1/2  
オリーブオイル 小さじ 1/2  
こしょう少々

### 作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。アボカドとトマトは一口大に切る。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和え、器に盛る。

※記載の食材料量は全て正味量です。

※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。

※電子レンジは 500W を使用しています。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 735kcal	炭水化物 96.7g	たんぱく質 25.7g	脂質 24.2g	食塩 1.8g
食物繊維総量 14.6g	カリウム 1524mg	マグネシウム 105mg	β-クリプトキサンチン 97μg	ビタミン B6 0.8mg
葉酸 252μg	パントテン酸 3.7mg	ビオチン 49.3μg	PFC バランス（%エネルギー） たんぱく質 17.5 脂質 16.5 炭水化物 66	