

おいしく食べて生活習慣病予防

～新生活応援！料理初心者向け簡単バランスごはん～



主食・主菜

かにカマ玉丼

材料	1人分	2人分
ごはん	180g	360g
カニかま (かに風味かまぼこ)	30g	60g
水菜	1株 (50g)	2株 (100g)
ごま油 (またはサラダ油)	小さじ1/2	小さじ1
卵	2個	4個
マヨネーズ	小さじ1	小さじ2
こしょう	少々	少々

【作り方】

- ① 卵を割りほぐし、マヨネーズ、こしょうを加え、よく混ぜておく。水菜はよく洗っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、カニかまを手で割きながら入れ、水菜はキッチンバサミで5cm程度の長さに切りながら入れる。(包丁で切っておいてもよい。)
- ③ 水菜がしんなりしたら、①の卵を加え、ふんわりとかき混ぜてとじる。好みの固さで火を止める。
- ④ 器にご飯、③を盛りつける。

副菜

もやしたっぷりピリ辛スープ

材料	1人分	2人分
もやし	50g	100g
えのき	25g	50g
鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
水	150cc	300cc
白菜キムチ	20g	40g
ごま油	少々	少々

【作り方】

- ① 1人分ずつ耐熱の器に、洗ったもやしを入れ、その中にえのきをキッチンバサミで食べやすい長さに切って入れる。
- ② 鶏ガラスープ(顆粒)と分量の水を入れ、ふんわりとラップをかけ、600wのレンジで2分～2分30秒加熱する。
- ③ 仕上げにキムチ、ごま油を加える。

キムチがない時は、
顆粒だしを1人分
小さじ1にします



栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal			g	g	
かにカマ玉丼	503	21.3	15.9	71.9	3.9	1.2
もやしたっぷりピリ辛スープ	33	2.1	1.1	4.7	2.1	1.2
合計	536	23.4	17.0	76.6	6.0	2.4

おいしく食べて生活習慣病予防

～新生活応援！料理初心者向け簡単バランスごはん～



レンジで上手に
下ごしらえ！

ひと皿で手軽に
主食・主菜・副菜！！

主食・主菜・副菜 ツナとほうれん草の納豆うどん

【作り方】

材料	1人分	2人分
うどん（冷凍）	1玉	2玉
ツナ缶	35g	1缶（70g）
ほうれん草	1/2束（100g）	1束（200g）
納豆	1P	2P
かつお節	小1P（約2g）	小2P
熱湯	大さじ2	大さじ4
こいくちしょうゆ	小さじ1	小さじ2

- ① ほうれん草はよく洗って、水気を残したままラップに包み、600wのレンジで1分30秒加熱する（1人分量の場合）。
- ② ①を水にとって冷やし、縦によく絞って、キッチンバサミか包丁で3cm程度の長さに切る。
- ③ 納豆は好みでかき混ぜておく。（付属のタレがあれば入れてよい）
- ④ 耐熱カップにかつお節を入れて、熱湯をかけ、しょうゆを加えて即席めんつゆを作る。
- ⑤ 冷凍うどんは表示のとおりレンジで加熱する。
- ⑥ 器にうどん、ツナ、ほうれん草、納豆を盛り付け、食べる直前に④をかけ、よくかき混ぜて食べる。

即席めんつゆ

ご家庭にある市販のめんつゆを使ってもいいですよ



果物 バナナ

材料	1人分	2人分
バナナ	1本	2本



果物も1日の中で
適量とり入れましょう
1日100～200gが目安です

栄養価（1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	食物繊維	g	
ツナとほうれん草の納豆うどん	399	22.6	13.7	52.4	7.8	2.3
バナナ	112	1.3	0.2	27.0	1.3	0
合計	511	23.9	13.9	79.4	9.1	2.3

おいしく食べて生活習慣病予防

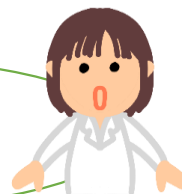
～新生活応援！料理初心者向け簡単バランスごはん～



冷凍野菜で
手軽に副菜をプラス！



グラタン！？難しそう？
いやいやとっても簡単です！



主食		パン	
材料	1人分	2人分	
食パン（5枚切）	1枚	2枚	
いちごジャム	20g	40g	

主菜		ポテトグラタン	
材料	1人分	2人分	
じゃがいも	150g	300g	
牛乳	大さじ3	大さじ6	
コンソメ（顆粒）	小さじ1弱	大さじ1/2	
ロースハム	1枚	2枚	
ケチャップ	小さじ1	小さじ2	
スライスチーズ	1枚	2枚	
パセリ	適宜		

【作り方】

- ① ジャがいもはピーラーで皮をむき、ラップに包んで、600wのレンジで3分加熱する。（1人分量の場合）
- ② ①を熱いうちにつぶして、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。コンソメで味付ける。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、ハム、ケチャップ、チーズの順で重ねる。
- ④ トースターなどでチーズに焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ 好みでパセリを飾る。

副菜		ブロッコリーとミニトマトのサラダ	
材料	1人分	2人分	
ミニトマト	3-4個	6-8個	
冷凍ブロッコリー	3-4房	6-8房	
ソース	おろしにんにく	少々	少々
	マヨネーズ	小さじ2	小さじ4

【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを取って洗う。
- ② 冷凍ブロッコリーは袋の表示のどおりにレンジで加熱し、キッチンペーパーで水気をよく切る。
- ③ ①②を器に盛り、おろしにんにくとマヨネーズを混ぜたソースを添える。

栄養価（1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維	
パン	212	6.3	2.9	42.2	3.2	0.8
ポテトグラタン	205	10.4	8.1	31.3	13.5	2.0
ブロッコリーとミニトマトのサラダ	87	3.2	6.3	7.0	3.0	0.2
合計	504	19.9	17.3	80.5	19.7	3.0