

生活習慣病予防のために ～料理初心者でもできるバランスごはん①～

包丁いらす！
フライパンひとつ



フライパン一つで、主菜と副菜を一度に調理！
洗い物も少なくてすみます



主菜・副菜		豚肉とレタスのあっさり蒸し	
材料	1人分	2人分	
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	80g	160g	
酒（なければ水）	大さじ1	大さじ2	
レタス	1/4玉	1/2玉	
もやし	1/2袋	1袋	
ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ2	
ラー油	お好みで	お好みで	

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎって洗う。もやしもさっと水洗いする。
- ② フライパンにもやし、レタス、豚肉の順で重ね、全体に酒をふってフタをし、中火にかける。沸騰したら弱火にてして5分程度蒸す。
- ③ 器に盛り付け、ポン酢をかける。（ラー油はお好みで）

【簡単ポイント】カット野菜を活用！

包丁が苦手、、、めんどくさい、、、
野菜を丸ごと買っても余って腐らせてしまう、、、
そんな方は、手軽なカット野菜を使ってみてはいかがでしょうか
もやし、キャベツ、人参などがミックスなったものは、彩りもよく
今回のあっさり蒸しにオススメです。
野菜は1日350gが目標です。たっぷり食べましょう！



主食		おかかおにぎり△	
材料	1人分	2人分	
ごはん	200g	400g	
かつお節	1P (2-3) g	2P	
濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ2	

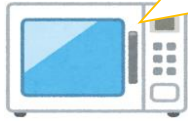
【作り方】

- ① かつお節としょうゆ混ぜる。
- ② ご飯に①をまぶして、おにぎりにする。



栄養価 (1人分)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		食塩相当量 g
				g	食物繊維 g	
豚肉とレタスのあっさり蒸し	252	19.5	14.2	6.8	3.1	1.2
おかかおにぎり△	351	7.7	0.7	74.8	0.6	0.9
合計	603	27.2	14.9	81.6	3.7	2.1

生活習慣病予防のために ～料理初心者でもできるバランスごはん②～



レンジでできる簡単な
副菜を添えて！



主食		ごはん	
材料	1人分	2人分	
ごはん	180g	360g	

主菜		麻婆豆腐	
材料	1人分	2人分	
ごま油 (サラダ油でも可)	小さじ1/2	小さじ1	
おろしにんにく	チューブ1cm	チューブ2cm	
おろし生姜	チューブ1cm	チューブ2cm	
長ネギ	5cm長程度	10cm長程度	
豚ひき肉	30g	60g	
豆板醤	小さじ1/2	小さじ1	
酒	小さじ1/2	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	
みそ	小さじ1/2	小さじ1	
水	50cc	100cc	
豆腐	150g	300g	
片栗粉	小さじ1	小さじ2	
水	大さじ1/2	大さじ1	

水溶き片栗粉

【作り方】

- ① 長ネギはキッチンバサミで細かく切っておく（包丁を使ってもいい）。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうが、①を入れて火にかけ、香りがしてきたらひき肉を入れる。
- ③ ひき肉の色が全体的に変わったら、トウバンジャンを加えてよく炒める。酒、砂糖、こいくちしょうゆ、みそ、水を加える。
- ④ ③が煮たところで豆腐を加え、ひと煮たちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



【作り方】

- ① 豆苗は根元からキッチンバサミで切って、さらに半分の長さに切り、よく洗う。もやしもさっと洗っておく。
- ② ハムはキッチンバサミで細切りにする。（包丁を使ってもいい）
- ③ 耐熱ボウルにもやし、豆苗を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3-4分加熱する。（1人分では2-2分30秒）
- ④ ③の水気を切って、ハムを入れ、ポン酢とマヨネーズで和える。

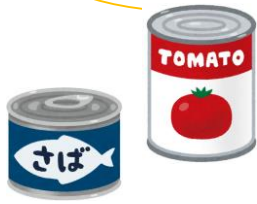
副菜		豆苗ともやしのマヨポンサラダ	
材料	1人分	2人分	
豆苗	1/2袋	1袋	
もやし	1/4袋	1/2袋	
ハム	1枚	2枚	
ポン酢しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	
マヨネーズ	小さじ1	小さじ2	

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 g	g
ごはん	302	4.5	0.5	66.8	0.5	0
麻婆豆腐	207	13.5	11.9	9.7	1.1	1.5
豆苗ともやしのマヨポンサラダ	70	4.6	5.0	2.7	1.7	0.5
合計	579	22.6	17.4	79.2	3.3	2.0



生活習慣病予防のために ～料理初心者でもできるバランスごはん③～

缶詰で手軽に
パスタ!



主食・主菜	サバ缶トマトパスタ	
材料	1人分	2人分
スパゲティ (乾)	100g	200g
にんにく	少々	少々
サラダ油	小さじ1	小さじ2
サバ缶 (水煮)	1/2缶	1缶
トマト缶	1/4缶	1/2缶
ゆで汁 (1%塩)	50cc	100cc
塩	ひとつまみ	小さじ1/3
オリーブ油	小さじ1	小さじ2
パセリ (乾)	お好みで	お好みで

【作り方】

- ① スパゲティを時間どおり茹でる。
(ゆで汁はとっておく)
- ② フライパンに、にんにく、サラダ油を入れて火にかけ、香りがしてきたらサバ缶、トマト缶を汁ごと加え、サバの身を食べやすい大きさに崩しながらひと煮立ちさせる。
- ③ ②に①のゆで汁と麺を加え、仕上げに塩で調味し、オリーブ油 (なければサラダ油やバターでOK) を加え、さっと混ぜる。
- ④ 器に盛り付けて、パセリを飾る。

【簡単ポイント】缶詰で下処理いらず

魚料理というと、下処理の仕方がわからない、魚グリルなどの後片付けが面倒など、苦手な人も多いでしょう。そんな方には、缶詰がおすすめ! 手軽にお魚の栄養をとることができ、比較的安価で長期保存もできます。

副菜	わかめとレタスのナムル	
材料	1人分	2人分
カットわかめ	小さじ1	小さじ2
レタス	大1枚	大2枚
カニカマ	1本	2本
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
塩	少々	少々
酢	小さじ1	小さじ2
ごま油	少々	小さじ1/2



【作り方】

- ① わかめは水で戻す。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎって、よく洗う。
- ③ カニカマは、ほぐしておく。
- ④ Aを合わせておき、①、②、③の水気を切って和える。
- ⑤ 最後にごま油を加え、さっと混ぜる。

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 g	
サバ缶トマトパスタ	582	24.8	16.0	79.3	4.2	2.0
わかめとレタスのナムル	31	1.6	1.1	4.1	0.8	0.8
合計	613	26.4	17.1	83.4	5.0	2.8