

3日間

早い！簡単！おいしい！

ひとり暮らしの 応援ごはん

好きな時間に好きなものを食べられるのはひとり暮らしのいいところ。でも、外食やコンビニ食ばかりでは、栄養も偏りがちになりますよね。そこで健康でスッキリした毎日を過ごすためにも自炊を始めてみませんか。ここでは、手軽に作れて栄養バランスが整った簡単レシピを分かりやすく紹介します。1品ずつ、1食ずつでも取り入れてみましょう。

分 ……調理時間の目安
kcal ……1人分のエネルギー

1日目 朝 手軽で簡単 バランスパンメニュー

主食……………1.5つ 牛乳・乳製品…1.5つ
副菜……………2つ 果物……………0.5つ
主菜……………1つ



主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー…574kcal
たんぱく質…23.9g
脂質…17.9g
カルシウム…271mg
鉄…2.3mg
ビタミンC…50mg
食物繊維…5.1g
食塩相当量…3.2g

5分 346kcal トースト

材料 (1人分)

食パン(6枚切り) …… 2枚
いちごジャム…………… 15g

【作り方】

食パンはトーストして、いちごジャムは横に添える。

15分 135kcal チーズ入り スクランブルエッグ

材料 (1人分)

卵…………… 1個
ピザ用ミックスチーズ…………… 大さじ1
塩・コショウ… 少々
油…………… 小さじ1/2
レタス…………… 1枚
キュウリ…………… 20g
トマト…………… 40g
ミックスビーンズ(缶詰)…………… 15g
マヨネーズ…………… 5g

【作り方】

1 ボールに卵を溶きほぐし、チーズ、塩、コショウを加えて、よく混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れて、大きくかき混ぜる。半熟状態で火を止める。



2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。キュウリは薄くスライスする。トマトは輪切りにする。

3 器に①、②、ミックスビーンズ、マヨネーズを添える。



豆類は食物繊維やビタミンB群が豊富な食品なので積極的に食べましょう。

19kcal オレンジ

材料 (1人分) オレンジ… 1/2個

【作り方】

オレンジは適当な大きさにカットする。



ビタミン類や食物繊維が豊富な果物は、手軽に食べられて忙しい朝にぴったり。



10分
74kcal

白菜のミルクスープ

材料 (1人分)

白菜……………	50g	固形コンソメ…	1/5個
ニンジン…………	10g	水……………	100cc
タマネギ…………	10g	牛乳……………	80cc
パセリ(またはパセリ粉)	少々	塩……………	少々

【作り方】

- 1 白菜はたんざく切り、ニンジンは千切り、タマネギはスライスする。パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋に分量の水を入れて沸かし、固形コンソメを溶かす。白菜、ニンジン、タマネギを加え煮込む。
- 3 野菜が煮えたら牛乳を加え、塩で味をととのえる。
- 4 器に盛り付けし、刻みパセリを散らす。



食育 MEMO

使いたいときに
サッと使える

冷凍保存術

紹介するレシピの中にも活用しています。「*」マークが目印です。上手に使って、調理時間の短縮に役立てて！



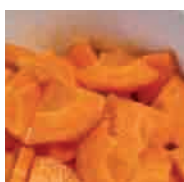
ホウレン草

■硬めにサッとゆでて、水にさらす。その後は5cm幅で小分けしてラップに包むか、1束ずつラップに包んで、ビニール袋や保存袋へ入れて冷凍保存



ブロッコリー

■房は小房に分け、茎は一口大にカット。硬めにゆでて保存袋に入れ、冷凍保存



ニンジン

■炒め物や汁物に使いやすい「千切り」や「たんざく切り」、「いちよう切り」にして硬めにゆで、保存袋に入れて冷凍すると便利

ショウガ

■炒め物・煮物などの薬味として使うショウガは、すりおろして保存袋に入れて冷凍保存。平らにしておく使いやすい



ゴボウ

■皮はむかず、金タワシなどでゴシゴシ洗うが、包丁の背でこそげ落とす程度に。ささがきにして、サッと水にさらしたら、保存袋に入れ、冷凍保存する
※さらしすぎるとま味や栄養分が抜けてしまうので注意



葉ネギ

■汁物・煮物などの彩りや香り付けに使いやすいように、小口切りで保存袋に入れて冷凍保存

キャベツ

■一口大にカットして、サッと塩ゆですれば冷凍保存も可能



1日目
昼

魚料理デビュー！ ラクラク和定食

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	---613kcal	鉄	-----1.2mg
たんぱく質	---21.8g	ビタミンC	-----71mg
脂質	-----7.6g	食物繊維	-----5.5g
カルシウム	---110mg	食塩相当量	-----3.0g



370 kcal **ごはん**

材料 (1人分) ごはん…………… 220g

15分
80 kcal **魚の包み焼き**

材料 (1人分)

白身魚(タイ、タラ、サワラなど) …… 60g
塩・コショウ……………少々
*ゆで冷凍ニンジン(千切り、27ページ参照) ……10g
キャベツ…………… 50g
エノキダケ…………… 10g
酒…………… 大さじ1/2

【作り方】

1 白身魚に、塩・コショウをふり、ニンジンは必要量を電子レンジに30~50秒かけて解凍、キャベツはたんざく切りにする。エノキダケは根元を切りよく洗う。

2 クッキングシートの上に、①の白身魚、準備した野菜をのせ、酒を全体にふり、クッキングシートで包む。電子レンジで約3分半加熱する。※途中で魚に火が通っているか確認する。



ポイント

魚は下味を付けた後水気を拭き取ると臭みが気にならなくなります。

主食……………2つ	牛乳・乳製品…0
副菜……………2.5つ	果物……………0.5つ
主菜……………2.5つ	

34 kcal **りんご** 材料 (1人分)

りんご…………… 1/4個

10分 | 92 kcal

ピーマンのじゃこ和え

材料 (1人分)

ピーマン…………… 50g
しらす干し…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1/2
みりん…………… 小さじ1
濃口しょうゆ…………… 小さじ1

【作り方】

1 ピーマンは千切りにする。
2 フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒め、しらす干し(またはちりめんじゃこ)を加えてさらに炒める。みりんとしょうゆを加え、水分がとぶまで素早く炒める。

15分
37kcal **ジャガイモのみそ汁**

材料 (1人分)

ジャガイモ…20g
タマネギ…10g
乾燥わかめ…1g
だし汁……………150cc
みそ……………大さじ2/3
葉ネギ……………2g

【作り方】

1 ジャガイモは1cm角ほどのサイコロ状に切り、水にさらす。タマネギはスライスし、乾燥わかめは水でもどしておく。葉ネギは小口切りにする。



2 鍋にだし汁を入れ、ジャガイモ、タマネギを加え煮込む。
3 野菜が煮えたら、みそを加え味付けする。
4 食べる直前に、わかめを鍋に加える。器に盛り、葉ネギを散らす。

1日目
間食

5分
80 kcal

飲むヨーグルト & 果物

主食……………0
副菜……………0
主菜……………0
牛乳・乳製品…1つ
果物……………0.5つ

材料 (1人分)

プレーンヨーグルト(加糖)…………… 50g
低脂肪牛乳…………… 50cc
パイナップル(カット済み)…………… 50g

【作り方】

1 ヨーグルトと牛乳をかき混ぜる(好みで氷を入れてもよい)。
2 カットされた市販のパイナップルを皿に盛り付ける。

栄養ポイント

カルシウム豊富な乳製品は三度の食事で取れなかったら、おやつタイムで取ろう！



1日目
夜

かんたん酢豚で お手軽中華

主食……………2つ 牛乳・乳製品…0
副菜……………3.5つ 果物……………0
主菜……………1.5つ



主要栄養成分
(大人1食分あたり)

エネルギー…783kcal
たんぱく質…19.7g
脂質…21.7g
カルシウム…71mg
鉄…1.9mg
ビタミンC…32mg
食物繊維…5.7g
食塩相当量…4.6g

370 kcal ごはん

材料 (1人分) ごはん…………… 220g

20分
315kcal

かんたん酢豚

材料 (1人分)

豚もも薄切り……………40g
*冷凍おろしショウガ
A (27ページ参照)…少々
濃口しょうゆ……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1/2
片栗粉……………適量
油……………小さじ2
タマネギ……………50g
ニンジン……………20g
ピーマン……………20g
タケノコ(水煮)…30g
干しシイタケ……………1g

ケチャップ…大さじ1
濃口しょうゆ…………… 小さじ1 1/2
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
油……………小さじ1
鶏ガラスープの素……………少々
湯……………50cc
片栗粉…小さじ1/3
水……………小さじ1



【作り方】

- 1 豚もも肉にAで下味を付け、片栗粉をまぶしておく。
- 2 フライパンに油を引き、①の豚肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- 3 干しシイタケは水でもどして4等分にする。タマネギ、ニンジン、ピーマン、タケノコは乱切りにする。ニンジン、ピーマン、タケノコは下ゆでする。
- 4 鶏ガラスープの素を湯に溶かし、Bのタレと合わせておく。
- 5 フライパンに油を熱して、タマネギを炒め、透き通ってきたら、シイタケ、下ゆでしたニンジン、タケノコを加え炒める。②の豚肉、ピーマンを入れ、④のタレで味付けをする。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、盛り付ける。

10分
39 kcal

もやしのナムル

材料 (1人分)

もやし……………50g
塩……………少々
キュウリ……………20g
塩……………少々
白ごま……………1g
濃口しょうゆ…小さじ1
ごま油……………少々

【作り方】

- 1 キュウリは千切り、もやしはゆで、それぞれ塩で下味を付ける。しばらく置いたら、かたく絞り、水気をとる。
- 2 ボールで①、しょうゆ、ごま油をあえ、白ごまを加え混ぜ合わせる。

栄養
ポイント

もやしはビタミンCやB群、食物繊維などを含み安価で家計にもうれしい野菜。日々の調理に重宝します。

10分
59 kcal

コーンスープ

材料 (1人分)

クリームコーン(缶詰)……………50g
水……………150cc
固形コンソメ…1/3個
酒……………小さじ1/2
塩・コショウ…少々
片栗粉…小さじ1
水…………… 小さじ2
パセリ(またはパセリ粉)…………… 少々

【作り方】

- 1 分量の水を沸かした鍋に固形コンソメを溶かし、スープを作る。パセリはみじん切りにする。
- 2 クリームコーンを①のコンソメスープに加え、中火にかけ、Aで味付けする。
- 3 煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 スープを器に注ぎ、みじん切りにしたパセリを散らす。

1日目
食事
バランス

主食
副菜
主菜
牛乳・乳製品
果物

朝	昼	間食	夜
1.5つ	2つ	0	2つ
2つ	2.5つ	0	3.5つ
1つ	2.5つ	0	1.5つ
1.5つ	0	1つ	0
0.5つ	0.5つ	0.5つ	0



主食…………… 5.5つ
副菜…………… 8つ
主菜…………… 5つ
牛乳・乳製品… 2.5つ
果物…………… 1.5つ

2日目
朝

今朝はビタミンカラーで パワーチャージ!

主食……………1.5つ 牛乳・乳製品…1.5つ
副菜……………3つ 果物……………1つ
主菜……………1つ

主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー ---648kcal
たんぱく質 ---20.3g
脂質 ---19.5g
カルシウム ---283mg
鉄 ---2.3mg
ビタミンC ---99mg
食物繊維 ---7.1g
食塩相当量 ---2.2g



5分 426 kcal 簡単リゾット

材料 (1人分)

ごはん……………150g
トマトジュース
(食塩無添加)……………200cc
ソーセージ(小)……………30g
*ゆで冷凍ブロッコリー
(27ページ参照) ……50g
冷凍ミックスベジタブル
……………20g
固形コンソメ……………1/3個
塩・コショウ……………少々
粉チーズ……………小さじ1

【作り方】

- 鍋にトマトジュース、ソーセージを入れ、火にかける。
- 沸騰したら、コンソメ、ごはん、ブロッコリー、ミックスベジタブルを加え、弱火で全体がなじむまで煮る。
- 塩・コショウで味をととのえる。器に盛り、粉チーズをふる。

ポイント

忙しい朝は、冷凍野菜を上手に使って。



3分 53kcal キャベツの温サラダ

材料 (1人分)

キャベツ……………100g
好みのドレッシング… 大さじ1/2

【作り方】

- キャベツは洗い、一口大にちぎる。
- 水気の付いたまま耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約1分加熱する。
- キャベツの水気を絞り、好みのドレッシングをかける。

62 kcal バナナ

材料 (1人分) バナナ……………1本

食育 MEMO

朝ごはんは三文の得!

①体内リズムをつくる

体が朝が来たことを知らせ、体内時計をリセットする働きがあります。また、胃や腸を刺激し排便を促します。

②脳力アップ

脳へのエネルギー補給。頭がすっきりして集中力もアップします。

③体力アップ

血糖値が上がり体温が上昇。身体を目覚めさせ、持久力もアップします。

3分 107kcal カフェオレ

材料 (1人分)

インスタントコーヒー… 好みの分量
牛乳……………150cc

【作り方】

牛乳をカップに注ぎ、電子レンジで約2分温める。インスタントコーヒーを適量入れる。



主食……………2つ 牛乳・乳製品…0
副菜……………2つ 果物……………0
主菜……………3つ

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	---643kcal	鉄	-----3.2mg
たんぱく質	---26.4g	ビタミンC	-----28mg
脂質	-----18.5g	食物繊維	-----4.5 g
カルシウム	----250mg	食塩相当量	-----4.1 g



5分 133kcal 変わり冷奴



材料 (1人分)

- 豆腐…………… 1/3丁
- キュウリ…… 1/4本
- A 白ネギ…………… 10g
- キムチ…… 大さじ1
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1/2
- みりん…… 小さじ1
- ミニトマト……30g

【作り方】

- 1 キュウリ、白ネギ、キムチはあらみじん切りする。豆腐は4等分にカットする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、豆腐の上に乗せて半分につめたトマトを飾る。

栄養ポイント

「畑の肉」といわれる大豆が原料の豆腐は、高たんぱく質で低カロリー。価格も安くて経済的!

10分 498kcal レタスチャーハン

材料 (1人分)

- ごはん…… 200g
- 卵…………… 1個
- 焼き豚(ハムでもよい) …… 20g
- 白ネギ…… 10g
- レタス…… 2枚
- 油…………… 小さじ1
- 塩 …………… ひとつまみ
- A コショウ …… 少々
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1/4

【作り方】

- 1 卵は溶いておく。焼き豚・白ネギはみじん切りにし、レタスは手でちぎっておく。
- 2 フライパンに油を熱し、卵を炒める。卵が半熟状になったら、ごはん、焼き豚、白ネギを加え炒める。
- 3 Aで味をととのえ、最後にレタスとごま油を加えサッと混ぜ合わせる。



5分 12kcal わかめスープ

材料 (1人分)

- 乾燥わかめ… 1g
- シメジ…… 1/5袋
- 白ごま…… 少々
- 水…………… 300cc
- 鶏ガラスープの素 …… 少々
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1/3



【作り方】

- 1 乾燥わかめは水でもどす。シメジは根元を切ってほくしておく。
- 2 鍋に水、鶏ガラスープの素、シメジを入れ、シメジが煮えるまで火にかける。
- 3 しょうゆで味をととのえ、わかめを加えて一煮立ちさせる。スープを器に注いで白ごまをふる。



336 kcal ごはん

材料 (1人分) ごはん…………… 200g

45分 183kcal さばの竜田揚げ風

材料 (1人分)

- サバ… 1切れ(約60g)
- 濃口しょうゆ……………小さじ2/3
- 酒……………小さじ2/3
- *冷凍おろしショウガ (27ページ参照) ……少々
- 片栗粉……………適量
- 油…………… 小さじ1
- カボチャ…………… 20g
- サツマイモ…………… 20g
- ピーマン…………… 1/2個
- 塩……………少々
- レモン…………… 10g

【作り方】

- 1 サバは半分に切り、Aの調味料に20分くらい漬ける。カボチャ、サツマイモは7~8mm幅にスライス、ピーマンは縦にざく切りにする。
- 2 サバの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- 3 アルミホイルに少量の油(分量外)をぬり、②を並べ、油をかける。
- 4 オーブントースターで途中裏表ひっくり返して18~20分焼く。空いたスペースに塩をふったカボチャ・サツマイモ・ピーマンを並べ様子をみながら同時に焼く。くし型に切ったレモンを添える。



2日目 夜 揚げ焼きでヘルシーディナー

主食……………2つ 牛乳・乳製品 0.5つ
副菜……………3つ 果物……………1つ
主菜……………1.5つ

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー ---663kcal 鉄 ----- 2.2mg
たんぱく質 ---20.6g ビタミンC ----- 81mg
脂質 ----- 16.3g 食物繊維 -----7.0g
カルシウム --- 135mg 食塩相当量 -----1.9g

5分 81kcal シーザーサラダ

材料 (1人分)

- レタス……………30g
- ミズナ……………10g
- 冷凍カリフラワー……………30g
- ツナ(缶詰)……………15g

- マヨネーズ…………… 大さじ1/2
- A 粉チーズ……………小さじ1
- 酢…………… 小さじ1
- 牛乳…………… 小さじ1
- おろしにんにく……………少々
- 塩・コショウ……………少々

【作り方】

- 1 レタスは手でちぎり、ミズナは3~4cmの長さに切る。カリフラワーは、電子レンジで30~50秒加熱しておく。
- 2 Aを合わせる。
- 3 皿に野菜とツナを盛り、②をかける。

ポイント

缶詰は、常温での長期保存が可能で価格も安価なものが多いので、いろいろな種類を買っておくと便利!

3分 32kcal

インゲンとコーンのめんつゆかけ

材料 (1人分)

- 冷凍インゲン…………… 70g めんつゆ…………… 大さじ2/3
- 冷凍コーン…………… 10g

【作り方】

- 1 耐熱皿にインゲンとコーンを凍ったままのせ、電子レンジで約2分加熱する。
- 2 水気を絞り、めんつゆをかける。

31kcal みかん

材料 (1人分) みかん…………… 1個

食育 MEMO

外食・コンビニ食をバランスよく食べる

①主食は適量で

「ご飯と麺のセット」など主食が2つの組み合わせや大盛りは避けましょう。

③野菜(副菜)は多めに

「汁物+煮物」、「サラダ+いため物」のように1回の食事で2皿分を食べて主菜の食べすぎを予防。

参考: 社団法人日本栄養士会>栄養相談Q&A>栄養のバランスと健康
http://www.dietitian.or.jp/consultation/d_04.html

②主菜は控えめ

1回の食事で主菜は魚なら片手の平、肉なら片手の平半分の大きさまで。肉は1日1回を目安にしましょう。

④揚げ物は週1、2回程度に

炒め物、焼き物、煮物を積極的に食べましょう。

2日目
食事
バランス

主食
副菜
主菜
牛乳・乳製品
果物

	朝	昼	夜
主食	1.5つ	2つ	2つ
副菜	3つ	2つ	3つ
主菜	1つ	3つ	1.5つ
牛乳・乳製品	1.5つ	0	0.5つ
果物	1つ	0	1つ

=



主食…………… 5.5つ
副菜…………… 8つ
主菜…………… 5.5つ
牛乳・乳製品… 2つ
果物…………… 2つ

主食	1つ	牛乳・乳製品	2.5つ
副菜	1.5つ	果物	1つ
主菜	1.5つ		

10分
130 kcal

鮭のマヨチーズ焼き

材料 (1人分)

サケ	1切れ(約40g)	〈付け合わせ〉
塩・コショウ	少々	*ゆで冷凍ブロッコリー
マヨネーズ	大さじ1/2	(27ページ参照) …30g
とろけるチーズ	3g	ミニトマト
パセリ粉	少々	3個

【作り方】

1 塩・コショウをふっっておいたサケをアルミホイルにのせて、マヨネーズ・チーズ・パセリ粉をトッピングし、オーブントースターで5~6分焼く。

2 ブロッコリーは、電子レンジに30~50秒かけ解凍する。ミニトマトは洗う。

ポイント

魚に厚みがあるときは、火の通りが遅いのでマヨネーズなどのトッピングは焼いている途中でのせる。



主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	501kcal	鉄	1.6mg
たんぱく質	25.4g	ビタミンC	75mg
脂質	17.2g	食物繊維	4.5g
カルシウム	325mg	食塩相当量	2.0g

25分 | 25 kcal

切干大根のカレー風味

材料 (8食分 ※1回仕込み量)

切り干し大根	25g	カレー粉	小さじ1/2
タマネギ	20g	水	300cc
ベーコン	1枚(約15g)	固形コンソメ	1/4個
*ゆで冷凍ニンジン		砂糖	小さじ1
(千切り、27ページ参照)		塩	小さじ1/3
	20g	濃口しょうゆ	小さじ1/2
油	小さじ1		

【作り方】

1 切り干し大根は水でもどしてしぼっておく。

2 タマネギはスライス、ベーコンは千切りにする。鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。①とニンジン、タマネギを炒める。

3 カレー粉を加えてさらに炒めたら、Aを加え水気がなくなるまで煮る。

ポイント

まとめて作っておくと便利なメニューです！

5分 | 168 kcal

フランスパン

材料 (1人分)

フランスパン	2切れ
バター	10g

【作り方】

フランスパンは約3cm幅に輪切りし(軽くトーストしてもよい)、バターを添える。

食育 MEMO

電子レンジの上手な使い方



電子レンジはこんな時に使う！

- 温める
冷めた料理を温める、冷凍食品を解凍する
- 料理の下ごしらえ
野菜の下ゆで代わりに
コロッケや唐揚げなど、揚げ物を温めると油が抜けてヘルシーに
- 湿った食品を乾燥
・せんべい、パセリ粉等の湿気取り
・いりこやかつお節などのだしがらでふりかけ作り

ラップの利用法

- ラップをかける
蒸しもの、煮もの、カレー・シチューなど
- ラップをかけない
揚げもの、焼きもの、飲みもの、汁ものなど

使えない容器

アルミ、ステンレス、ホウロウなどの金属製品、漆器、縁に金や銀の線や柄がある陶器。耐熱性のないガラス製品など

便利グッズ

蒸したり、煮たり、ゆでたりと、便利なシリコン製調理グッズもあります



材料と調味料を入れてチンするだけで1品できますよ

5分
150kcal

ジンジャーホットミルク

材料 (1人分)

牛乳	200cc
*冷凍おろしショウガ	3g
はちみつ・シナモン	適宜

【作り方】

1 牛乳とおろしショウガをカップに入れ、電子レンジに約2分かけ温める。(ショウガの量は好みで加減してください)

2 好みではちみつ、シナモンを加える。

28 kcal

グレープフルーツ

材料 (1人分) グレープフルーツ …… 1/2個

3日目
昼

チャレンジ! 手作り弁当で気分上々

338 kcal ゆかりごはん

材料 (1人分) ごはん…………… 200g
ゆかり…………… 少々

主要栄養成分
(大人1食分あたり)

エネルギー ---675kcal
たんぱく質 ---22.6g
脂質 ---14.0g
カルシウム ---116mg
鉄 ---2.9mg
ビタミンC ---130mg
食物繊維 ---7.1g
食塩相当量 ---1.9g



主食…………… 2.5つ 牛乳・乳製品…0
副菜…………… 1.5つ 果物…………… 1つ
主菜…………… 2つ

15分 155 kcal 鶏の甘辛炒め

材料 (1人分)

鶏むね肉…………… 50g 緑ピーマン… 1/2個
濃口しょうゆ …… 少々 赤ピーマン… 1/2個
A …… 少々 油…………… 少々
砂糖…………… 少々 白ごま… 少々
酒…………… 少々



【作り方】

- 1 ピーマンは乱切りにする。鶏肉はそぎ切りする。
- 2 ピーマンは油を引いたフライパンで軽く炒め、取り出しておく。同じフライパンで、鶏肉を炒めて火が通ったら、Aと先程のピーマンも加え火を止める。
- 3 ごまは盛り付けの時、指でつぶしながらふる(ひねりゴマ)。

ポイント ピーマンは最初にサッと炒めて取り出しておく、最後に加えると色良く仕上がります。

25分 35 kcal ゆで卵

材料 (1人分)
卵…………… 1/2個

【作り方】

- 1 卵をたっぷり水を入れた鍋に入れ、5分ほど放置し、常温にもどす(冷蔵庫から出してすぐに火を入れると温度差で卵が割れる可能性あり)。
- 2 ①を火にかけ、沸騰したら弱火で約12分ゆでる。時々、箸などで卵を転がすと黄身が真ん中に寄りきれいに仕上がる。ゆでた卵は流水で一気に冷やす。
- 3 殻をむいて、チュウリップ型に半分にカットする。



15分 81 kcal さつま芋のレモン煮

材料 (1人分)

サツマイモ…………… 50g
レモン薄切り… 2枚
砂糖…………… 少々

【作り方】

- 1 サツマイモは約1.5cm幅に輪切りし、サッと水にさらす。レモンはスライスしておく。
- 2 鍋にサツマイモを入れ、ひたひたの水と砂糖、レモンを入れて煮る。

ポイント サツマイモはアクが強いので切ったらすぐに水にさらすことで、色良く仕上がります。



5分 19 kcal ほうれん草のおかか和え

材料 (1人分)

*ゆで冷凍ホウレン草
*ゆで冷凍ホウレン草
(カット済み、27ページ参照)
…………… 40g
シメジ…………… 1/4袋

*ゆで冷凍ニンジン
(千切り、27ページ参照)
…………… 5g
カツオ節… 1/4袋
濃口しょうゆ
…………… 少々

【作り方】

- 1 シメジは根元を切ってほぐし、耐熱容器に入れ、軽くラップをしたら電子レンジに30~50秒かける。ほうれん草とニンジンは必要量を電子レンジに30~50秒かけて解凍しておく。
- 2 シメジが冷めたら、①の具材とカツオ節、しょうゆであえる。

47 kcal キウイフルーツ

材料 (1人分) キウイフルーツ…………… 1個
レタス…………… 20g

キウイフルーツは皮をむいて縦に6等分カットする。レタスは適当な大きさにちぎって洗っておく。

食育 MEMO お弁当づくりのコツ

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
成人女性(身長153~158cmの場合)…650~700ml
成人男性(身長166~171cmの場合)…800ml~900ml
- ②料理が動かないようにしっかり詰める
まずはご飯から。おかずは詰めにくい形のを優先に。
- ③主食3:主菜1:副菜2の面積比
- ④同じ調理法のおかずを重ねない
油を使った料理は1品に。塩味の濃い料理は量を少なく
- ⑤「赤・緑・黄・茶・白」の5色を基本に彩りよく

主食3	
副菜2	主菜1

3日目
夜

今夜は鍋料理でほっこり温まろう

主食	2つ	牛乳・乳製品	0
副菜	3つ	果物	0
主菜	1.5つ		



主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー	724kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	20.4g
カルシウム	234mg
鉄	2.9mg
ビタミンC	48mg
食物繊維	6.3g
食塩相当量	4.4g

370 kcal ごはん

材料 (1人分) ごはん…………… 220g

20分
280 kcal

厚揚げと豚肉の ほっこりみそ鍋

ポイント

食材の栄養素をスープごと食べられる鍋は、栄養が偏りがちな人にお勧め!



材料 (1人分)

- 厚揚げ……………1/4枚
- 豚肉バラ薄切り…30g
- キャベツ……………2～3枚
- 白ネギ……………1/2本
- ニラ……………1/3束
- マイタケ……………1/4袋
- だし汁……………300cc
- みそ……………大さじ2弱
- コチジャン……………好みで

【作り方】

- 1 厚揚げは、1.5cmの厚さに切っておく。キャベツはざく切り、白ネギは斜めにスライス、ニラは3cmの長さに切る。マイタケは根元を切ってほぐしておく。
- 2 土鍋にだしを入れ、沸騰したらみそと好みでコチジャンを加え、①の材料と豚肉を入れ煮込む。



15分
74 kcal

春雨の酢物

材料 (1人分)

- 春雨(乾燥)… 10g
- キュウリ……………1/3本
- 塩……………少々
- カニカマ……………1/3本

- A
- 酢……………大さじ1/2
 - 濃口しょうゆ……………小さじ1/3
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - ごま油……………小さじ1/2
 - 塩……………少々

【作り方】

- 1 春雨は熱湯でもどし、適当な長さに切る。キュウリは縦半分になり、斜めにスライスする。
- 2 キュウリは、塩もみする。しばらくおいた後に、水気をしぼる。
- 2 ほぐしたカニカマと①②をAで食べる。



3日目の応援メニュー

3日目
夜ごはん

3日目
食事
バランス

主食
副菜
主菜
牛乳・乳製品
果物

朝	昼	夜
1つ	2.5つ	2つ
1.5つ	1.5つ	3つ
1.5つ	2つ	1.5つ
2.5つ	0	0
1つ	1つ	0

+



主食……………5.5つ
副菜……………6つ
主菜……………5つ
牛乳・乳製品…2.5つ
果物……………2つ