

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。

ひとり暮らしの応援ごはん

1日目 朝ごはん



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！



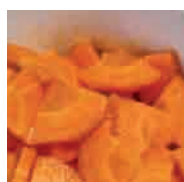
ホウレン草

■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
※さらしすぎるとう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 ½
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のタレと合わせしておく。
- 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