

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 赤ピーマン… 1/2個
A …………… 小さじ1 油…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1 白ごま… 小さじ1/3
酒…………… 小さじ1



【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、チュー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…………… 小さじ1

【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)
…………… 5g
…………… 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
…………… 小さじ1/2

【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】

- 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。
- 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】

- 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切り、斜めにスライスする。
- 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。
- ほぐしたカニカマと①②をAで食べる。



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

3日目の応援メニュー

3日目
夜ごはん