

＼食材を上手に使う／ 切らず・焼かずの簡単食事

新生活が始まる季節になりました。手軽な食材や便利な調理器具・家電を上手に使って、料理初心者の方も、忙しくて時間に余裕の無い方も、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を1日3食しっかりと食べる習慣を目指しましょう。

“ストックしよう” 手軽なおすすめ食材

毎食足りない食材を確認して、簡単にプラス!!
主食・主菜・副菜を揃えるようにしましょう。

	主食	主菜	副菜
そのまま 食べられる 何よりも簡単! 時間が無い方に おすすめ。	パン/ピザ/お餅 シリアル/中華まん レトルトご飯 など 	 ツナ缶/鯖缶 うずら卵水煮缶  ハム/しらす 豆腐/納豆 など  ストックはできないが お刺身も調理不要で 便利な食材!	ミントマト/レタス カット野菜 【千切りキャベツ・大根サラダなど】 コーン缶/トマト缶 など 
冷凍食材 種類豊富で、 上手に選べば バランスも整う!	うどん/スパゲッティ 炒飯/焼きおにぎり お好み焼き など  スーパーの冷凍食品売り場を見よう!美味しい 商品が沢山ありとっても便利。ただし、主食・主菜に 偏りがちなので“野菜プラス”をこころがけよう!	シーフードミックス ぎょうざ/ハンバーグ から揚げ/フライ など 	ミックスベジタブル ブロッコリー/かぼちゃ ほうれん草/いんげん とろろ/枝豆/里芋 など 
自分で冷凍 時間に余裕のある 時に、準備して冷凍 しておくとすぐに使え て便利!!	ごはん/パン/ピザ 茹でた麺類 など  麺類は何でもOK! 硬めに茹でて冷凍する。 食材の鮮度が良い内に小分けして、平らな状態で冷凍庫へ入れる!乾燥と酸化が 劣化の原因になるので、密閉できるフリーザーバックなどに入れて保存を。	肉類/魚介類 など 	きのこと類 野菜類 など  きのこと類は石づきをとり、食べやすい大きさに切って生の まま冷凍庫へ。野菜類は調 理してからがおすすめ。

※食べ過ぎには注意。バランスよく、適量を守りましょう。

“いろいろな使い方” おすすめ調理器具

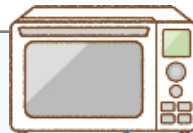
炊飯器



～火を使わず
作れる料理～

- ・炊き込みご飯
(ピラフ, チキンライス
おこわ, リゾット など)
- ・煮物
- ・ケーキ など

電子レンジ



～火を使わず
作れる料理～

- ・和え物(ナムル, ごま和え など)
- ・煮物
- ・蒸し物(茶碗蒸し, 蒸し野菜など)
- ・麺類 など

～包丁を使わず
切れる食材～

- ・ねぎ
- ・かいわれ大根
- ・豆苗
- ・ブロッコリー
など

キッチンばさみ



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

低カロリー・バランス食レシピ No. 181

家庭で作ってみよう! 『切らない・焼かない 簡単レシピ』

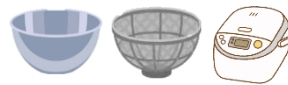
炊き込みチキンライス



【材料】 5 食分 (*1 回で食べる量を 1 食分とする)

米	2合
水	350cc
鶏ミンチ	100g
ミックスベジタブル(冷凍)	100g
トマト缶	100g
コンソメ	小さじ2
ケチャップ	大さじ3

【必要な調理器具】



ボウル・ザル・炊飯器

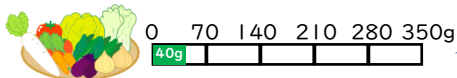
【栄養価】1 食分

エネルギー 269kcal/たんぱく質 8.2g
脂質 3.2g/炭水化物 53.4g/塩分 0.8g

【所要時間】

(吸水・炊飯時間除く)
 **10分**

【野菜摂取量】 *目標 1 日350g以上



1 日の
目標量の
約 1/8

【作り方】

- ① 米を研いで水気をきる。
- ② 炊飯器に米と水を入れ、15 分程置く。
- ③ 全ての材料を入れ、炊飯する。
- ④ 全体を混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。

ブロッコリーの塩こんぶ和え



【材料】 2 食分 (*1 回で食べる量を 1 食分とする)

ブロッコリー(冷凍)	200g
ツナ缶	1/2 缶
ごま油	少々(小さじ1)
塩こんぶ	ふたつかみ(10g)

【必要な調理器具】



ボウル・電子レンジ
さい箸・ラップ

【作り方】

- ① ブロッコリーを皿に出し、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で2分程加熱する。
- ② ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。10分程置いて味を馴染ませる。
- ③ 器に盛り付ける。

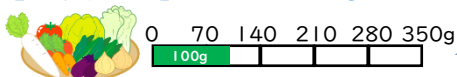
【栄養価】1 食分

エネルギー 117kcal/たんぱく質 9.8g
脂質 7.0g/炭水化物 8.5g/塩分 1.1g

【所要時間】

 **15分**

【野菜摂取量】 *目標 1 日350g以上



1 日の
目標量の
約 1/3



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》