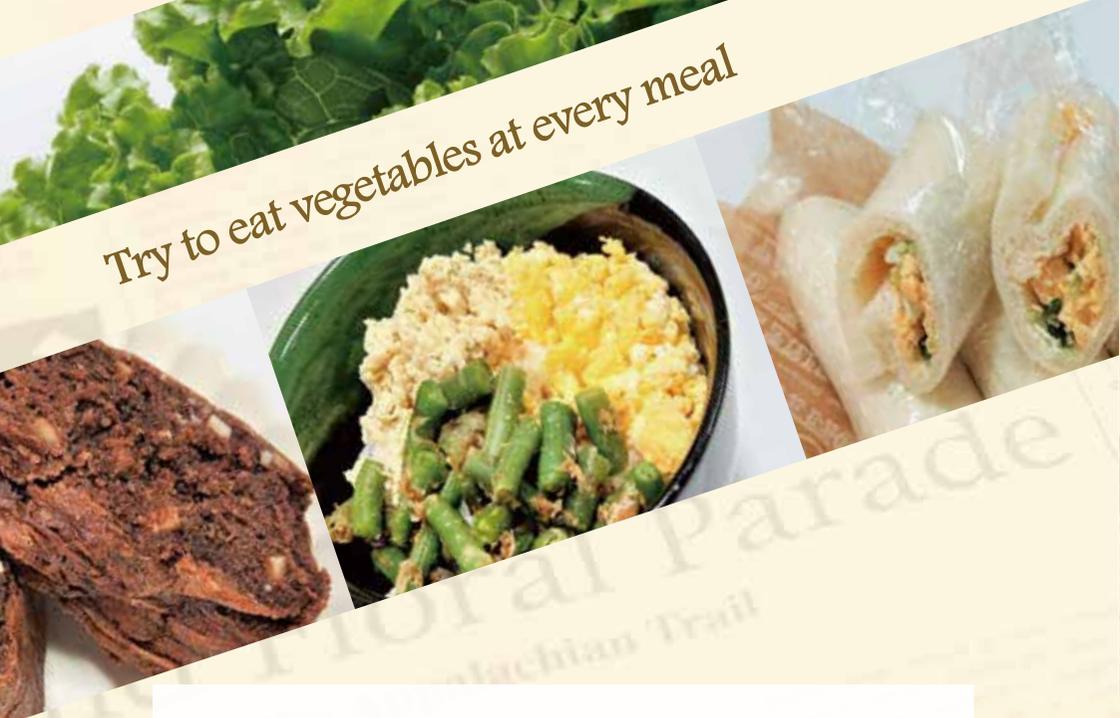


Try to eat vegetables at every meal



# 毎食野菜！ 簡単お手軽レシピ

— 耐熱ポリ袋・電子レンジ活用術 —

## 2

### 松山市保健所 健康づくり推進課

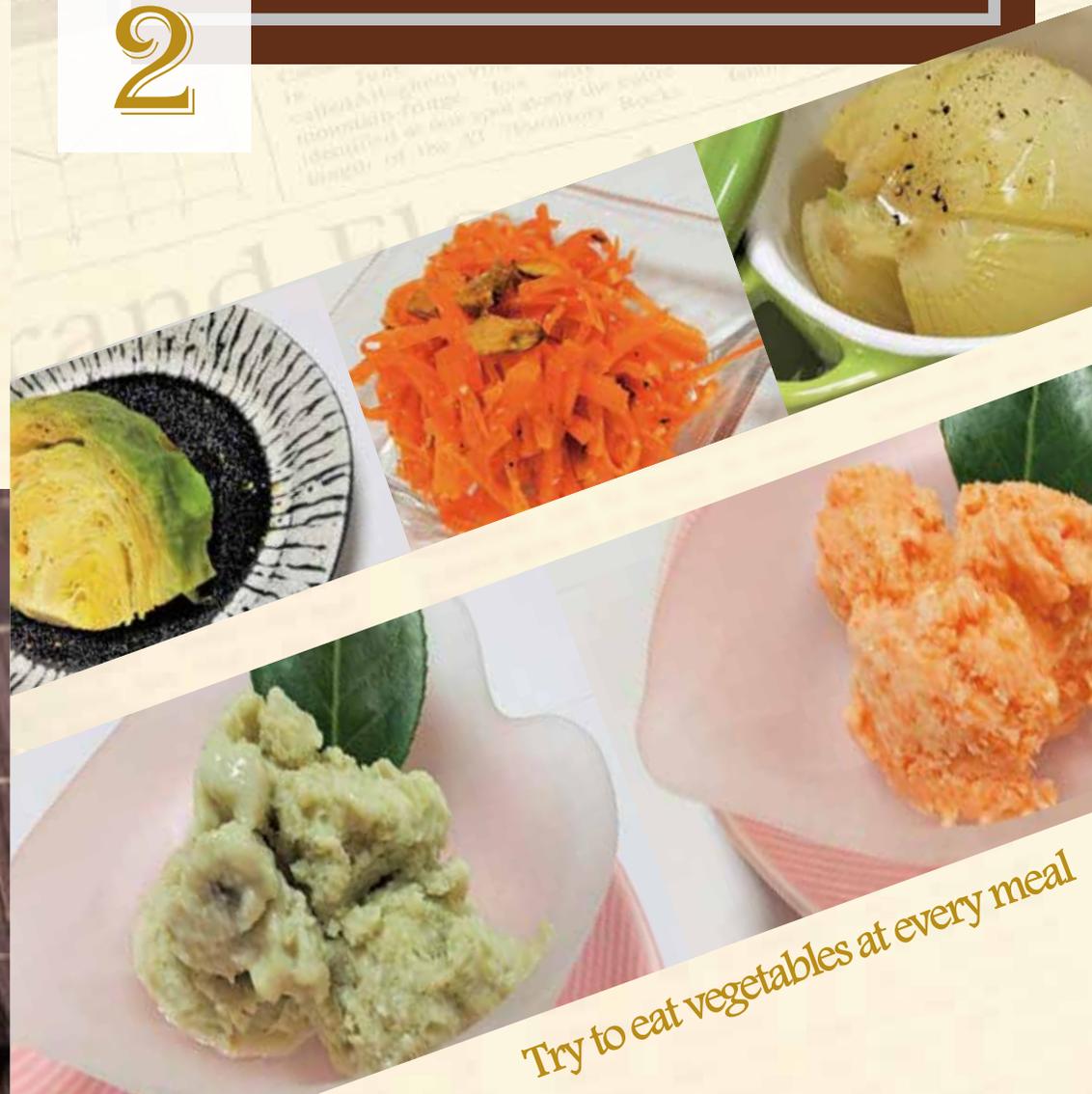
〒790-0813 松山市萱町6丁目30番地5

TEL089-911-1859 FAX089-925-0230



まつやま・もっと野菜を！プロジェクトや  
その他レシピはこちらをチェック

2025.6 改訂



Try to eat vegetables at every meal

# もっと野菜を！



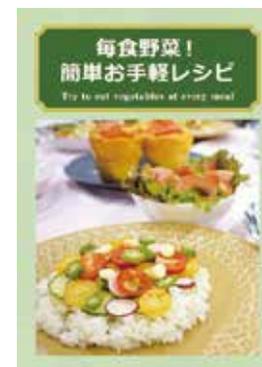
食事は五感（味覚、聴覚、嗅覚、視覚、触覚）で味わいながらいただきます。  
そのために、野菜は欠かすことのできない食材でいろいろな用途があります。

- ❖ 健康的な食事に欠かせない野菜
- ❖ 料理の彩りに欠かせない野菜
- ❖ 季節（四季）を伝える野菜
- ❖ 味を引きだすのに欠かせない野菜

野菜で食事をより豊かにし、健やかな心とからだを目指しませんか。  
野菜の活用法をまとめた本レシピをぜひ、ご活用ください。

## コンセプト

- 常備野菜を中心
- 少量・少人数でも調理可能
- 簡単な味付け
- 少ない調理器具
- 簡単な調理手順



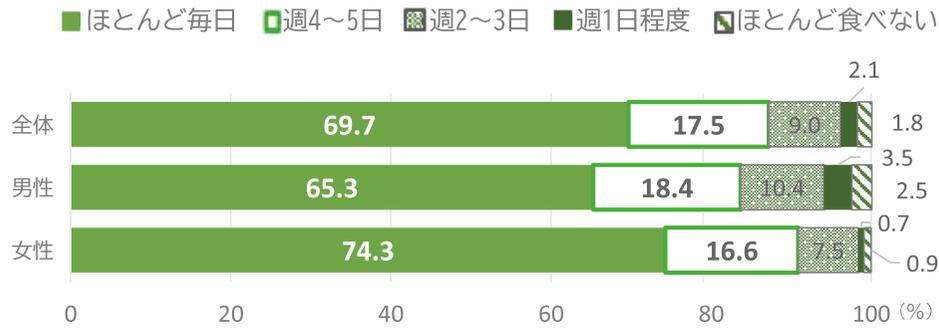
発行中の  
「毎食野菜!  
簡単お手軽レシピ」  
と併せてご活用ください。



※市役所、保健所、保健センター分室等で配布しています。

# 野菜摂取の現状

野菜をほとんど毎日食べる人の割合（1～84歳）



【出典※1】 令和4年食育に関する松山市民意識調査

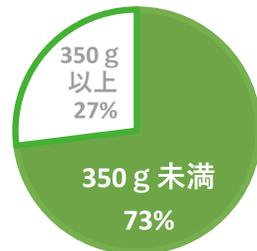
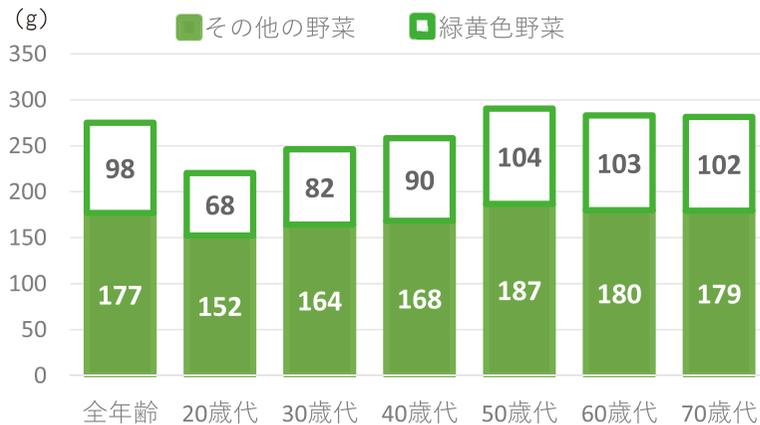
## 野菜の摂取課題

温暖な気候で実り豊かな松山地域ですが、調査結果から野菜をあまり食べていない状況であることが分かりました。

- ☑ 野菜をほとんど毎日食べる市民は、約7割しかいない。※1
- ☑ 県民の野菜摂取量の平均値は275gと目標の350g未満である。※2
- ☑ 野菜摂取量が350g未満の県民が、約7割である。※2

生活習慣病を予防するためにも、毎食野菜を意識して食べよう♪

県民の野菜摂取量の平均値（20歳以上）



野菜の摂取量（20歳以上）

【出典※2】 令和4年愛媛県県民健康調査

# 掲載レシピ一覧

## 耐熱ポリ袋

湯せん編

|                |                |                      |                |
|----------------|----------------|----------------------|----------------|
| 三色丼 (6P)       | 簡単ロール卵サンド (7P) | 豚肉生姜焼き風 (8P)         | 豚肉スタミナ焼き風 (8P) |
| 牛すき風 (9P)      | 簡単シュウマイ (10P)  | 煮込みミートボール (11P)      | HOT白和え (12P)   |
| 白菜の煮びたし風 (12P) | もっちり大根パン (13P) | ごぼう入りふわふわココアパン (14P) |                |

## 耐熱ポリ袋

もみもみ編

|                     |                        |                         |                       |
|---------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 洋風キャロットサラダ (16P)    | プルプルナムル (16P)          | キャロットラペ (17P)           | たまねぎの韓国風サラダ (18P)     |
| キャベツのペペロンチーノ風 (19P) | ベジタブルシャーベット(トマト) (20P) | ベジタブルシャーベット(にんじん) (20P) | ベジタブルシャーベット(なす) (20P) |

## 電子レンジ

お手軽編

|                      |                     |                  |                  |
|----------------------|---------------------|------------------|------------------|
| レンジで簡単スタミナあえ (23P)   | レンチン！レタスしゃぶ風 (24P)  | 簡単トマトスープ (24P)   | 丸ごとオニオンバター (25P) |
| 切り干し大根のテリマヨ風あえ (26P) | 切り干し大根のキムマヨあえ (26P) | キャベツのチーズ蒸し (27P) |                  |

# 耐熱ポリ袋

## — 湯せん編 —

### 湯せん調理のイトコロ

調理が苦手でも  
OK

- ☑ 袋調理なので使う器材が少なく、洗いものが少ない。
- ☑ 湯せんにかければ調理が進む。
- ☑ 湯せんなので、焦げる心配がない。
- ☑ 同時に他のメニューを作ることができる。
- ☑ 真空調理で栄養素やうま味を逃がさず調理できる。
- ☑ 加熱時に油がいらないのでエネルギーを抑えられる。
- ☑ 袋のまま持ち運びや保存ができ、再加熱もそのままできる。
- ☑ 災害時にも役立つ調理法。

### 湯せん調理の注意点

～安全な調理のため～



- **耐熱用**高密度ポリエチレン製のポリ袋を使用する。  
・通常使用される食品用のポリ袋は、高温に適応していないため、使用しない。  
・高密度ポリエチレン製であっても耐熱用でない場合もあるため、購入時に、必ず利用表示を確認。
- 大きく、深さのある鍋を使用する。
- 鍋底のサイズにあった耐熱皿または落し蓋を使用する。
- 袋に食材を入れた後は、しっかりと空気を抜き、熱湯が入らないように縛る。
- 袋が浸るくらいの熱湯を入れ、少なくなった時は、水を加える。
- 鍋から飛び出た袋の一部が、燃えないよう注意する。
- 鍋の側面に袋が当たらないよう注意する。
- 厚みや量がある調理の時は、途中で湯にふれる部分を上下逆さにすることで均一に火が通る。
- 加熱した袋に触れる際は、火傷に注意してミトンやトング等を活用する。



同時に  
3種類の具が  
できあがり



## 三色丼

### 材料 (2人分)

|               |           |
|---------------|-----------|
| 白ごはん          | 260g      |
| <b>A 鶏そぼろ</b> |           |
| 鶏ひき肉          | 100g      |
| すきやきのたれ       | 小さじ1強(7g) |
| おろし生姜         | 1.5g      |

### B 炒り卵

|    |            |
|----|------------|
| 卵  | 1個(50g)    |
| 砂糖 | 小さじ1/3(1g) |
| 塩  | 少々(0.5g)   |

### C いんげん和え

|        |     |
|--------|-----|
| さやいんげん | 50g |
| かつお節   | 2g  |

### 作り方

- ① さやいんげんはヘタを除き、2cmに切る。
- ② A～Cの食材・調味料をそれぞれ袋に入れ、袋ごともみ込んだ後、空気を抜きながら袋の口を縛る。  
(卵は、袋に直接割り入れてもみ溶く。)
- ③ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、②を全て入れ、10分ゆでる。
- ④ ミトンなどを使用し、火傷に注意しながら、袋ごと卵をつぶす。
- ⑤ 白ごはんを盛った器に、袋から取り出した具をそれぞれのせる。



## 簡単ロール 卵サンド

### 材料 (2人分)

|           |           |               |
|-----------|-----------|---------------|
| 卵         | 2個        |               |
| サンドイッチ用パン | 8枚(1枚15g) |               |
| かいわれ大根    | 20g       |               |
| A         | マヨネーズ     | 大さじ1・1/4(15g) |
|           | 塩         | 少々(0.7g)      |
|           | こしょう      | 少々            |
|           | 無塩バター     | 2g            |

かいわれ大根を  
加えることで  
マスタードいらず

### 作り方

- ① 袋に卵を割り入れ、袋ごとふって溶いた後、空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ② 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、①を入れて10分ゆでる。
- ③ かいわれ大根の根本を除き、半分の長さにし、洗って水切りする。
- ④ 袋を取り出し、ミトンなどを使用し、火傷に注意しながら、袋ごと卵をつぶす。
- ⑤ ④の袋に、③とAを加えて袋ごとふり混ぜる。
- ⑥ パンの片面にバターを塗り、広げたラップの上に置き、手前に⑤をのせ、パンで巻き包んでからラップでキャンディ状に包む。

## 材料（2人分）

|         |      |
|---------|------|
| 豚ももスライス | 140g |
| たまねぎ    | 100g |
| おろししょうが | 3g   |
| すきやきのたれ | 20g  |



## 豚肉生姜焼き風

### 作り方(共通)

- ① たまねぎは皮をむいて、1cm幅に切る。
- ② 袋に全ての材料を入れ、袋ごともみ込んだ後、空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ③ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、②を入れて15分ゆでる。
- ④ 袋から取り出して器に盛る。

同じ食材・作り方でも  
調味料によって  
違う料理になる

## 豚肉スタミナ焼き風



## 材料（2人分）

|         |      |
|---------|------|
| 豚ももスライス | 140g |
| たまねぎ    | 100g |
| おろしにんにく | 3g   |
| 焼き肉のたれ  | 25g  |



## 牛すき風

## 材料（2人分）

|         |      |
|---------|------|
| 牛ももスライス | 100g |
| 木綿豆腐    | 150g |
| 長ねぎ     | 50g  |
| 白菜      | 100g |
| すきやきのたれ | 60ml |

加熱後に袋のまま  
少し置くと  
味がなじむ

### 作り方

- ① 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。  
長ねぎは斜め切り、白菜は3cm幅に切る。
- ② 袋に①と全ての材料を入れ、空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ③ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、①を入れ、15分ゆでる。
- ④ 袋から取り出し、器に盛る。



## 簡単シュウマイ

### 材料（2人分）

|         |              |   |             |
|---------|--------------|---|-------------|
| 豚ひき肉    | 200g         |   |             |
| 塩       | 小さじ1/4(1.5g) | A | パン粉 15g     |
| もやし     | 200g         |   | おろししょうが 3g  |
| シュウマイの皮 | 12枚(50g)     |   | 中華風調味料 1.5g |
| ポン酢     | 小さじ1・1/3(8g) |   |             |

### 作り方

- ① もやしは短くなるように袋の上からもみ折り、水洗いする。  
シュウマイの皮は5mm幅の細切りにする。
- ② 袋に豚ひき肉と塩を入れ袋ごともむ。肉に粘りがでたら、もやしとAを入れて全体が混ざるようにさらにもむ。
- ③ ②の肉だねを12等分に丸め、新しい袋に入れ、シュウマイの皮を加えてふりながら全体にまとわせる。  
空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ④ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、③を入れ25分ゆでる。  
(途中で袋の上下を逆さにすると加熱ムラが少ない)
- ⑤ 器に袋から取り出した④を盛り、小皿に入れたポン酢を添える。

## 煮込みミートボール



### 材料（2人分）

|       |            |               |  |
|-------|------------|---------------|--|
| 合いびき肉 | 200g       |               |  |
| 塩     | 小さじ1/5(1g) |               |  |
| たまねぎ  | 40g        |               |  |
| A     | パン粉        | 15g           |  |
|       | 卵          | 1/3個(16g)     |  |
|       | こしょう       | 少々            |  |
| 片栗粉   | 小さじ2強(7g)  |               |  |
| B     | ケチャップ      | 大さじ1・2/3(30g) |  |
|       | ウスターソース    | 大さじ1・2/3(30g) |  |
|       | 砂糖         | 小さじ1(3g)      |  |
|       | にんじん       | 60g           |  |

### 作り方

- ① たまねぎは皮をむいて、みじん切りにする。  
にんじんは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。
- ② 袋に合いびき肉と塩を入れて袋ごともむ。肉に粘りがでたら、たまねぎとA、半量の片栗粉を入れて全体が混ざるようにさらにもむ。
- ③ ②の肉だねを12等分に丸め、新しい耐熱袋に入れ、残りの片栗粉をふり入れる。その上から、混ぜ合わせたBを加えて空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ④ 別の袋に、にんじんを入れ空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ⑤ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、③④を入れゆでる。  
ミートボール:20分 にんじん:10分  
(袋は途中で上下を逆さにすると加熱ムラが少ない)
- ⑥ 袋からそれぞれ取り出し、器に盛る。

# HOT白和え

## 材料（2人分）

|            |           |
|------------|-----------|
| 木綿豆腐       | 150g      |
| 乾燥わかめ      | 5g        |
| にんじん       | 20g       |
| しめじ        | 30g       |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ2(12g) |



## 作り方

- ① にんじんは2cmのせん切り、しめじは石づきを除き小房にする。
- ② 袋に①と全ての材料を加え、袋ごと豆腐を粗く崩しながらもみ込んだ後、空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ③ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、②を入れ、10分ゆでる。
- ④ 袋から取り出し、器に盛る。

干油あげは、松山のご当地食品で「松山あげ」の名称で親しまれています。常温で長期間保存ができ、いろいろな料理に使用できます。

## 材料（2人分）

|            |           |
|------------|-----------|
| 白菜         | 150g      |
| 干油あげ       | 5g        |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ2(12g) |

## 作り方

- ① 白菜は2cm幅に切る。
- ② 袋に全ての材料を入れ、袋ごとふり、空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ③ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、②を入れ、15分ゆでる。
- ④ 袋から取り出し、器に盛る。



# 白菜の煮びたし風

# もっちり大根パン

## 材料（2人分）

|            |     |
|------------|-----|
| 大根         | 70g |
| ホットケーキミックス | 70g |
| 無調整豆乳      | 70g |



## 作り方

- ① 大根は皮をむき、すりおろす。
- ② 袋に①と全ての材料を加え、袋ごともみ込んだ後、空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ③ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、②を入れ、30分ゆでる。  
(袋は、途中で上下を逆さにすると加熱ムラが少ない)
- ④ 袋から取り出し、食べやすい大きさに切って盛る。



- ① エネルギー
- ② たんぱく質
- ③ 脂質
- ④ 食塩相当量
- ⑤ 野菜・きのこ・海藻量



- ① 341kcal
- ② 16.4g
- ③ 9.0g
- ④ 0.7g
- ⑤ 26g



- ① 266kcal
- ② 11.4g
- ③ 13.8g
- ④ 1.4g
- ⑤ 10g



- ① 220kcal
- ② 16.9g
- ③ 10.4g
- ④ 3.0g
- ⑤ 75g



- ① 159kcal
- ② 15.5g
- ③ 7.5g
- ④ 1.2g
- ⑤ 52g



- ① 155kcal
- ② 15.3g
- ③ 7.2g
- ④ 1.1g
- ⑤ 52g

# ごぼう入りふわふわココアパン



## 材料 (2人分)

|            |         |
|------------|---------|
| ごぼう        | 40g     |
| ホットケーキミックス | 100g    |
| 卵          | 1個(50g) |
| 調整ココア      | 30g     |
| 無調整豆乳      | 50g     |
| サラダ油       | 20g     |

## 作り方

- ① ごぼうは皮をこそぎ落とし、5mm角のみじん切りにして水にさらす。
- ② 袋に水気を切った①と全ての材料を加え、袋ごともみ込んだ後、空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ③ 鍋底に耐熱皿を敷き、7分目くらいのお湯を沸かし、②を入れ、30分ゆでる。  
(袋は、途中で上下を逆さにすると加熱ムラが少ない)
- ④ 袋から取り出し、食べやすい大きさに切って盛る。



① 323 kcal  
② 22.9g  
③ 18.0g  
④ 1.6g  
⑤ 102g



① 33 kcal  
② 1.2g  
③ 2.0g  
④ 0.4g  
⑤ 75g



① 335 kcal  
② 20.3g  
③ 20.4g  
④ 2.6g  
⑤ 50g



① 146 kcal  
② 4.1g  
③ 2.4g  
④ 0.4g  
⑤ 35g



① 71 kcal  
② 6.4g  
③ 3.9g  
④ 1.0g  
⑤ 55g



① 387 kcal  
② 9.3g  
③ 16.3g  
④ 0.7g  
⑤ 20g

# 耐熱ポリ袋

## — もみもみ編 —



## ポリ袋を活用するイトコロ

- ☑ 袋調理なので使う器材が少なく、洗いものが少ない。
- ☑ 器具に食材の臭いや色移り等しない。
- ☑ 食材に直接触れず、水切り作業が行え、水分量の調節が行いやすい。
- ☑ 耐熱用高密度ポリエチレン製ポリ袋を使用した場合、電子レンジ調理にそのまま活用できる。
- ☑ 袋のまま持ち運びができる。
- ☑ 冷蔵庫の空きスペースにそのまま保管できる。

# 洋風キャロットサラダ

## 材料 (2人分)

|         |            |
|---------|------------|
| にんじん    | 100g       |
| 粉チーズ    | 4g         |
| 塩       | 少々(0.7g)   |
| オリーブ油   | 小さじ1/2(2g) |
| 粗びきこしょう | 少々         |
| アーモンド   | 8g         |



## 作り方

- ① にんじんは皮をむいて、細切りにする。アーモンドは粗くきざむ。
- ② 袋に入れ、空気を抜きながら袋の口を縛り、耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ③ ②の袋を開け、ミトンなどを使用し、火傷に注意しながら、袋の上から圧縮しながら水分のみを除く。
- ④ 全ての材料を③に加え、袋をふって混ぜ合わせ、器に盛る。

# キャロットラペ

## 材料 (2人分)

|       |            |              |
|-------|------------|--------------|
| にんじん  | 100g       |              |
| 塩     | 小さじ1/5(1g) |              |
| 干しぶどう | 15g        |              |
| A     | 酢(又はレモン汁)  | 小さじ2/3(3.5g) |
|       | 砂糖         | 少々(0.6g)     |
|       | オリーブ油      | 小さじ1/2(2g)   |
|       | 粗びきこしょう    | 少々           |



## 作り方

- ① にんじんは皮をむいて、細切り後に袋に入れ、塩、干しぶどうを加えてもみ混ぜ合わせ、5分程度置く。
- ② 軽く①を袋の上から圧縮しながら水分のみを除く。
- ③ ②にAを加え、袋をふって混ぜ合わせ、器に盛る。

# プルプルナムル

## 材料 (2人分)

|        |            |               |
|--------|------------|---------------|
| 糸こんにゃく | 100g       |               |
| 乾燥わかめ  | 6g         |               |
| A      | 白ごま        | 2g            |
|        | おろしにんにく    | 3g            |
|        | めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ2・1/2(15g) |
|        | ごま油        | 小さじ2(5g)      |



## 作り方

- ① 糸こんにゃくは適当な長さに切る。乾燥わかめは戻しておく。
- ② ①を熱湯で軽く下茹でし、水気を切る。
- ③ 袋に②を入れ、袋ごと圧縮して水気をしっかりと取った後、Aを加えてもみ、空気を抜きながら袋の口を縛り5分程度置いて味をなじませ、器に盛る。

## たまねぎの韓国風サラダ



### 材料（2人分）

|        |          |
|--------|----------|
| たまねぎ   | 150g     |
| 焼き肉のたれ | 20g      |
| ごま油    | 小さじ1(4g) |
| 焼きのり   | 2g       |

### 作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ② 袋に①を入れ、袋ごと圧縮して水気をしっかりと取り除く。
- ③ ②に調味料を加えてもみ混ぜ、器に盛り、小さくちぎったのりを飾る。

## キャベツのペパロンチーノ風



### 材料（2人分）

|           |      |
|-----------|------|
| キャベツ      | 100g |
| すりおろしにんにく | 3g   |
| 食べるラー油    | 10g  |

### 作り方

- ① キャベツは適当な大きさに切るか、ちぎる。
- ② 袋に①と調味料を入れ、袋ごともみ混ぜて器に盛る。

固いキャベツを使用する時は、調味料を加える前に袋ごと電子レンジで加熱するものおすすめ

### 1人分 栄養価

- ① エネルギー
- ② たんぱく質
- ③ 脂質
- ④ 食塩相当量
- ⑤ 野菜・きのこ・海藻量



① 58 kcal  
② 2.0g  
③ 3.9g  
④ 0.5g  
⑤ 50g



① 45 kcal  
② 1.2g  
③ 3.2g  
④ 1.3g  
⑤ 38g



① 50 kcal  
② 1.0g  
③ 3.6g  
④ 0.3g  
⑤ 50g



① 51 kcal  
② 0.6g  
③ 1.1g  
④ 0.5g  
⑤ 50g



① 62 kcal  
② 1.6g  
③ 2.3g  
④ 0.8g  
⑤ 76g



① 97 kcal  
② 2.5g  
③ 2.0g  
④ 0.1g  
⑤ 67g



① 101 kcal  
② 2.4g  
③ 2.0g  
④ 0.1g  
⑤ 50g



① 91 kcal  
② 2.4g  
③ 1.9g  
④ 0.1g  
⑤ 33g



## ベジタブルシャーベット

### 材料 (3人分)

#### トマト



|             |      |
|-------------|------|
| トマトジュース(無塩) | 200g |
| 牛乳          | 150g |
| マシュマロ       | 50g  |

#### にんじん



|       |      |
|-------|------|
| にんじん  | 150g |
| 牛乳    | 150g |
| マシュマロ | 50g  |

#### なす



|       |      |
|-------|------|
| なす    | 100g |
| 牛乳    | 150g |
| マシュマロ | 50g  |

### 作り方

#### 【野菜種】

- ① にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② なすは皮をむき、すりおろし又は細かく刻んでつぶす。

#### 【アイス種】

- ① 鍋に野菜種、牛乳、マシュマロを入れ、中火でマシュマロが完全に溶けるまで混ぜながら加熱する。  
(3種をそれぞれ作る)
- ② 袋に、①を移し、火傷に注意し空気を抜きながら袋の口を縛る。
- ③ 氷水のボウルに②を入れ、粗熱をとる。
- ④ 冷凍庫に2~3時間入れ、固める。
- ⑤ 固まったら袋ごと水に浸し、表面が溶けてきたところで袋ごとみ込み、なめらかな食感に仕上げ、器に盛る。

固め途中で  
袋ごとみ込み  
なめらかな食感になる

#### アレンジメモ

材料の割合を変えることで“プリン”にアレンジできる

牛乳:2 × マシュマロ:1

例) 4人分のプリンを作る場合  
牛乳 300g、マシュマロ 150g

<作り方>シャーベットの作り方の①までできたら、  
カップに分け入れ冷蔵庫で冷やし固めて完成♪



# 電子レンジ

## — お手軽編 —



### レンジで簡単スタミナあえ

#### 電子レンジ調理のイイトコロ

- ☑ 耐熱性の容器やポリ袋で調理でき、洗いものが少ない。
- ☑ 火を使わず調理ができ、夏場などコンロ回りの温度が抑えられる。
- ☑ 火の消し忘れを心配する必要がない。
- ☑ 効率よく加熱するので時短調理になる。
- ☑ 少ない調味料でも味付けができる。
- ☑ 加熱時に油がいらないのでエネルギーを抑えられる。

#### 材料（2人分）

|      |      |         |            |
|------|------|---------|------------|
| 豚ひき肉 | 150g | 春雨      | 30g        |
| ニラ   | 50g  | キムチ     | 100g       |
| もやし  | 100g | おろしにんにく | 3g         |
|      |      | 薄口しょうゆ  | 小さじ1/2(3g) |
|      |      | ごま油     | 小さじ1(4g)   |

#### 作り方

- ① ニラは3cmに切る。春雨は半分の長さに切り、水に軽くさらす。(キッチンバサミを使うと簡単)もやしは洗って水気をきる。
- ② 耐熱ボウルに豚ひき肉、ニラ、春雨、もやし、キムチの順に重ね入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- ③ 加熱後、おろしにんにくと薄口しょうゆ、ごま油を加えて全体を混ぜ合わせ、再度ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④ もう一度全体を混ぜ合わせた後、器に盛る。

# レンチン！レタスしゃぶ風

## 材料（2人分）

|                   |      |
|-------------------|------|
| レタス               | 150g |
| 豚ロース(しゃぶしゃぶ用)     | 140g |
| すりごま              | 6g   |
| ポン酢 大さじ1・1/3(24g) |      |



## 作り方

- ① レタスは洗って水切りし、半分の大きさにちぎる。
- ② 耐熱皿にレタス、豚ロースの順に重ねながら広げ、ラップをかかす、電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- ③ 器に②を盛り、すりごまとポン酢をあわせた小皿を添える。



# 丸ごとオニオンバター

## 材料（2人分）

|          |              |
|----------|--------------|
| たまねぎ(中玉) | 2個(360g)     |
| 薄口しょうゆ   | 小さじ1・1/3(8g) |
| バター      | 8g           |
| 粗びきこしょう  | 少々           |

## 作り方

- ① たまねぎは皮をむいて上下を切り落とし、上部に十字の切り込みを半分くらいまで入れる。
- ② 耐熱袋に①を入れ、空気を抜きながら袋口をねじり、耐熱皿にねじり口を下にして乗せ、電子レンジ(600W)で8分加熱する。
- ③ 器に②を取り出して盛り、切り込みに薄口しょうゆとバターをのせ、こしょうをふる。

# 簡単トマトスープ

## 材料（1人分）

|             |            |
|-------------|------------|
| たまねぎ        | 60g        |
| トマトジュース(無塩) | 120g       |
| めんつゆ(2倍)    | 大さじ1強(20g) |
| 粗びきこしょう     | 少々         |

## 作り方

- ① たまねぎは皮をむいて、薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①とトマトジュース、めんつゆを加え、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ 蒸気に注意しながら②のラップをはずし、こしょうをふる。



# 切り干し大根のテリマヨ風あえ



## 材料 (2人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| 切り干し大根      | 40g       |
| ツナ缶(油漬ナライト) | 25g       |
| すきやきのたれ 小   | さじ2(12g)  |
| マヨネーズ       | 大さじ1(12g) |

同じ食材・作り方でも  
調味料によって  
違う料理になる

## 作り方(共通)

- ① ポリ袋に切り干し大根と水を入れてしばらく置いて戻す。
- ② 大根がひとかたまりになるように、袋ごと圧縮して袋口から水分のみ出す。
- ③ ②の袋の口を縛り、耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④ ③に軽く油を切ったツナと調味料を加え、袋ごと大根をほぐすようにもみ混ぜ、器に盛る。

## 材料 (2人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| 切り干し大根      | 40g       |
| ツナ缶(油漬ナライト) | 25g       |
| キムチ         | 25g       |
| マヨネーズ       | 大さじ1(12g) |



# キャベツのチーズ蒸し



## 材料 (2人分)

|         |               |
|---------|---------------|
| キャベツ    | 200g          |
| チーズ     | 20g           |
| 粗びきこしょう | 少々            |
| ポン酢     | 大さじ1・2/3(30g) |

## 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿に①を並べ、上にチーズをのせ、ふんわりとラップをする。
- ③ ②を電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④ 器に盛り、こしょうをふり、ポン酢をかける。

## 1人分 栄養価

- ① エネルギー
- ② たんぱく質
- ③ 脂質
- ④ 食塩相当量
- ⑤ 野菜・きのこ・海藻量



|   |          |
|---|----------|
| ① | 255 kcal |
| ② | 15.9g    |
| ③ | 15.1g    |
| ④ | 1.8g     |
| ⑤ | 127g     |



|   |          |
|---|----------|
| ① | 207 kcal |
| ② | 15.0g    |
| ③ | 15.1g    |
| ④ | 1.0g     |
| ⑤ | 75g      |



|   |         |
|---|---------|
| ① | 56 kcal |
| ② | 2.1g    |
| ③ | 0.2g    |
| ④ | 1.3g    |
| ⑤ | 180g    |



|   |         |
|---|---------|
| ① | 90 kcal |
| ② | 2.1g    |
| ③ | 3.4g    |
| ④ | 0.7g    |
| ⑤ | 180g    |



|   |          |
|---|----------|
| ① | 145 kcal |
| ② | 4.3g     |
| ③ | 7.3g     |
| ④ | 0.9g     |
| ⑤ | 20g      |



|   |          |
|---|----------|
| ① | 140 kcal |
| ② | 4.5g     |
| ③ | 7.4g     |
| ④ | 0.6g     |
| ⑤ | 20g      |



|   |         |
|---|---------|
| ① | 63 kcal |
| ② | 4.0g    |
| ③ | 2.7g    |
| ④ | 1.5g    |
| ⑤ | 100g    |

# 切り干し大根のキムマヨあえ

# 1日の 野菜目標量

## 手ばかり栄養法

1日の **野菜目標量350g**

手のひらを秤の代用として、必要な量をチェック

両手1杯分



ほうれん草  
ピーマン  
さやいんげん  
トマト  
にんじん

**120 g**  
**緑黄色野菜**  
(色の濃い野菜)

両手2杯分



キャベツ  
なす  
大根

**230 g**  
**淡色野菜**  
(色の薄い野菜)、その他

レタス  
たまねぎ  
きゅうり

# 1日5皿の 野菜料理

野菜たっぷりの料理を1日に**5皿**を目安に食べると、**野菜目標量**をしっかりとることができる



野菜たっぷりの1皿料理は、  
**にぎりこぶし 1つ分**で  
**70g**(目安)の野菜量がとれる



<朝食>  
1皿(70g)

**350g**

<昼食>  
2皿(70g×2=140g)



<夕食>  
2皿(70g×2=140g)

