

おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

ひじきの煮物

<材料> 1人分

乾燥ひじき		12g (戻して100g)	
にんじん		2cm (20g)	
油揚げ		1/6枚 (10g)	
調味料	●だし	50g	
	●しょうゆ	小さじ1 (6g)	
	●砂糖	小さじ1 (3g)	
	●酒	小さじ1 (5g)	



<作り方>

- ① 乾燥ひじきは水で戻し、ザルにあげる。
- ② にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、にんじんと同様の大きさに切る。
- ④ 鍋に調味料の●を入れ煮立て、①②③を加えて煮汁が少量になるまで煮る。

<ポイント>

- ・ ひじきには、整腸作用があり便秘の対策に役立つ食物繊維が豊富です。
不足気味になりがちな食物繊維は、ひじき煮にすることで手軽に摂取できます。
- ・ にんじんに含まれるβ-カロテンは皮の下に多く含まれています。表面の汚れを落とし、皮を剥かずに調理するとより栄養価がアップします。
- ・ 常備菜として作り置きすると、便利です。

<栄養価>

【エネルギー 69kcal】 【たんぱく質 3.3g】 【脂質 2.7g】
【炭水化物 9.0g】 【食塩相当量 1.0g】

30分位でつくれるよ!
水もどし不要の生ひじきを使うと
もっと時短になるよ。



おうち de 満点!!

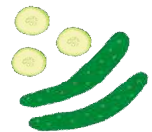
プラス1メニューレシピ

きゅうりとわかめの酢の物

<材料> 1人分



乾燥わかめ		2.5g (戻して30g)
きゅうり		1/2本 (50g)
塩 (塩もみ用)		少々
合わせ酢	●酢	大さじ1/2 (8g)
	●だし	大さじ1/2 (8g)
	●砂糖	小さじ1/6 (1g)
	●塩	1つまみ (0.3g)



<作り方>

- ① 乾燥わかめは水で戻し、水けを絞る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってしんなりとしたら水けを絞る。
- ③ ①のわかめと②のきゅうりを混ぜ、●の合わせ酢をかける。
- ④ ③を器に盛る

<ポイント>

- ・ 成分のほとんどが水分のきゅうりは水分補給や体を冷やす効果があり、暑い時期におすすめの野菜です。
- ・ 海藻類に多く含まれる食物繊維は便秘を予防、改善し腸内環境を整えます。
- ・ 酢は唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進の働きがあります。
- ・ わかめだけではなく、海藻ミックスを使っても色々な食感が楽しめます。

<栄養価>

【エネルギー 16kcal】 【たんぱく質 1.1g】 【脂質 0.1g】
【炭水化物 4.0g】 【食塩相当量 1.1g】

10分位でつくれるよ!
火を使わず、簡単にできるよ



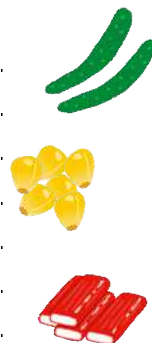
おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

かにかまサラダ

<材料> 1人分



レタス	1枚 (60g)
きゅうり	1/5本 (20g)
スイートコーン (缶詰)	大さじ2 (20g)
ミニトマト	2個 (20g)
かに風味かまぼこ	1本強 (20g)
和風ドレッシング	大さじ2/3 (10g)



<作り方>

- ① レタスは手でちぎる。きゅうりは3mm厚さの輪切りに、スイートコーンは水けを切っておく、ミニトマトはヘタをとってくし形に切る。
- ② かに風味かまぼこは手でさいておく。
- ③ 器に①②を盛り、和風ドレッシングをかける。

<ポイント>

- ・ レタスやきゅうりに含まれるβ-カロテンは、抗酸化作用があります。
- ・ きゅうりに多く含まれるカリウムは、利尿作用があります。
- ・ レタスは手でちぎると、切り口の変色を防ぐことができます。
- ・ かに風味かまぼこで、手軽にたんぱく質がアップします。
ハムやチーズに変えても楽しめます。

<栄養価>

【エネルギー 70kcal】 【たんぱく質 3.9g】 【脂質 2.1g】
【炭水化物 9.6g】 【食塩相当量 0.9g】

10分位でつくれるよ!
火を使わず、簡単だよ。



おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

肉じゃが

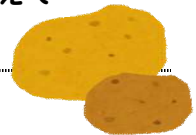
<材料> 1人分

じゃがいも	小1個 (70g)	かつお・昆布だし	100g
たまねぎ	1/6個 (30g)	砂糖	小さじ1 (3g)
にんじん	3cm (30g)	酒	小さじ1弱 (3g)
さやえんどう	2枚 (6g)	しょうゆ	小さじ1弱 (5g)
豚肉・かた (脂身付き)	20g		



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大、たまねぎははくし形、にんじんは乱切りにする。
- ② 沸騰した湯に筋を除いたさやえんどうを入れ、30秒茹で、1cm幅の斜め切りにする。
- ③ 豚肉は一口大に切る。
- ④ だしを入れた鍋に、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、豚肉の順に入れ、肉の色が変わったら、アクをすくい、8分位煮る。
- ⑤ ④に砂糖、酒を加えて、じゃがいもがやわらかくなったら、しょうゆを加えて1分煮て、②のさやえんどうを加え、火を消す。



<ポイント>

- ・ じゃがいもには、りんごの約5倍ものビタミンCが含まれます。
じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくく
疲労の回復、風邪や肌荒れの予防に効果が期待できます。
- ・ このレシピは、油で炒めず、煮込んでいるので、
エネルギー控えめになっています。

30分位でつくれるよ!
定番の人気メニューだね!!



<栄養価>

【エネルギー 141kcal】 【たんぱく質 6.4g】 【脂質 3.1g】
【炭水化物 21.7g】 【食塩相当量 0.9g】



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

五目煮

<材料> 1人分



大豆（水煮）	大きじ2（30g）
れんこん	2cm（40g）
ごぼう	12cm（30g）
にんじん	2cm（20g）
こんぶ	3cm角
砂糖	小さじ2（6g）
しょうゆ	大きじ1/2（9g）



<作り方>

- ① こんぶは、表面をさっと拭き、1cm角に切る。
- ② にんじん、ごぼうは乱切りにする。れんこんは皮をむいてから乱切りにし、酢水にさらしアク抜きをする。
- ③ 鍋に、大豆、①②を入れ、かぶるくらいの水を入れ、砂糖を加えて中火から弱火で20分煮る。
- ④ ③にしょうゆを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。

<ポイント>

- ・ 「畑の肉」といわれるほどたんぱく質豊富な大豆には、イソフラボンが多く含まれています。
- ・ 大豆とこんぶ、根菜類のれんこん、ごぼう、にんじんには、食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えて便秘予防にも役立ちます。
- ・ れんこん、ごぼう、にんじんは大豆と同じサイズの乱切りにするよう均一に煮ることができます。

30分位でつくれるよ！
大豆は水煮の缶詰やレトルトパックを使うと簡単だよ！

<栄養価>

【エネルギー 140kcal】 【たんぱく質 6.8g】 【脂質 3.1g】
【炭水化物 23.5g】 【食塩相当量 1.5g】



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

長芋サラダ

<材料> 1人分



長芋	6cm (80g)
オクラ	2本 (20g)
乾燥わかめ	0.8g (戻して10g)
鶏のささ身	30g
酒	小さじ1 (5g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ1/2強 (10g)



<作り方>

- ① 沸騰した湯にオクラを入れ、1分茹でて冷水に取る。がくを切り落とし、輪切りにする。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、水けを絞る。
- ③ 長芋は、皮をむき長さ3cmの千切りにする。
- ④ 鶏のささ身は筋をとり、耐熱皿に入れ、酒をふりかけ、ラップをかけ電子レンジ (600W) で3分加熱して取り出す。
- ⑤ ④を手で割いて、細かくする。
- ⑥ 器に、①②③④を盛り付け、ぽん酢しょうゆをかける。

<ポイント>

- ・ 長芋のぬめり成分には水溶性の食物繊維が含まれています。
このぬめり成分は熱に弱く、水に溶けやすいので、長芋は生で召し上がっていただきたいです。
みずみずしい、シャキシャキの食感をお楽しみください。

<栄養価>

【エネルギー 103kcal】 【たんぱく質 9.9g】 【脂質 0.6g】
【炭水化物 14.1g】 【食塩相当量 0.7g】

20分位でつくれるよ!
長芋は皮をむいてビニール袋
に入れ、棒で軽くたたいても
大丈夫だよ!



おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

キャベツミックス

<材料> 1人分



キャベツ	1枚 (60g)
レッドキャベツ	1/4枚 (10g)
にんじん	1cm (10g)
レタス	1/2枚 (20g)
和風ドレッシング	小さじ2 (10g)



<作り方>

- ① キャベツ、レッドキャベツ、にんじんを千切りにする。
- ② レタスは一口大にちぎる。
- ③ ①②を器に盛り、ドレッシングをかける。



<ポイント>

- ・ キャベツは淡色野菜の中では、ビタミンCの含有量がトップクラスです。
熱に弱いビタミンCは、生で食べることで壊れにくくなります。
- ・ にんじんは、β-カロテンを多く含み、抗酸化作用があります。

<栄養価>

【エネルギー 43kcal】 【たんぱく質 1.4g】 【脂質 2.0g】
【炭水化物 5.7g】 【食塩相当量 0.4g】

5分位でつくれるよ!
市販のカット野菜を使えば
もっと時短!



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

ほうれん草のお浸し

<材料> 1人分



ほうれん草	1/3わ (60g)
かつお・昆布だし	小さじ1 (5g)
こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱 (2g)
かつお・削り節	少々



<作り方>

- ① 沸騰したたっぷりの湯に塩少々 (分量外) を入れ、根元からほうれん草を入れ、2分茹でる。
- ② ①を冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③ だしとしょうゆを合わせて割りじょうゆを作り、1/2量を②にかけて軽く絞る。
- ④ 器に③を盛り、削りかつおと残りの割りじょうゆをかける。



<ポイント>

- ・ ほうれん草には、ビタミンA、C、鉄、葉酸が多く含まれます。
疲労回復や美肌、貧血予防に効果が期待できるので、女性にうれしい緑黄色野菜です。
- ・ 茹でるときは、美味しさと栄養分を逃がさないように
短時間にすることがポイントです。
- ・ 冷凍のほうれん草を使えば、電子レンジで
手軽にできます。



10分位でつくれるよ!
冷凍野菜を使えばもっと時短!

<栄養価>

【エネルギー 14kcal】 【たんぱく質 1.6g】 【脂質 0.2g】
【炭水化物 2.0g】 【食塩相当量 0.3g】



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

トマトサラダ

<材料> 1人分



トマト	小1個 (70g)
モzzarellaチーズ	15g
オリーブオイル	小さじ1/2 (2g)
黒コショウ	少々



<作り方>

- ① トマトは、食べやすい大きさに切る。
- ② モzzarellaチーズは、小さくちぎる。
- ③ ①を器にきれいに並べて、②を上のにのせ、オリーブオイルと黒コショウをかける。



<ポイント>

- ・ トマトに含まれているリコピンには抗酸化作用があります。
- ・ モzzarellaチーズは他のチーズより塩分量が少ないため、塩分量が気になる方におすすめです。
- ・ 相性抜群のトマト、モzzarellaチーズ、オリーブオイルの組み合わせでミニイタリアンを楽しんでください。

10分位でつくれるよ!
塩分控えめで、美味しいよ。

<栄養価>

【エネルギー 73kcal】 【たんぱく質 3.3g】 【脂質 5.1g】
【炭水化物 4.0g】 【食塩相当量 0.03g】



おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

かぼちゃとさやいんげんの胡麻和え

<材料> 1人分



かぼちゃ		1/12個 (80g)
さやいんげん		5本 (40g)
あえ衣	●すり白ごま	大さじ1 (6g)
	●みりん	小さじ1 (6g)
	●しょうゆ	小さじ2/3 (4.5g)



<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを除き、1cmの厚さで3cmの幅に切る。
さやいんげんはへたと筋を除く。
- ② 耐熱皿にかぼちゃを入れ、水でぬらしたキッチンペーパーをかぶせてラップをかけ電子レンジ (600W) で3分加熱する。
さやいんげんも電子レンジ (600W) で1分加熱し、長さを3~4等分に切る。
- ③ ボールにあえ衣を混ぜ合わせ、②を加えて全体をあえ、器に盛る。

<ポイント>

- ・ かぼちゃはビタミンA、C、Eを多く含む緑黄色野菜です。
抗酸化作用があり、夏バテや肌荒れの予防が期待できます。
- ・ ごまで和えることで食物繊維、鉄を補うことができます。
- ・ 電子レンジで加熱すると、短時間で仕上がります。
また、蒸すことで栄養素が損なわれにくいです。

15分位でつくれるよ!
冷凍野菜を使えばもっと時短!

<栄養価>

【エネルギー 136kcal】 【たんぱく質 3.8g】 【脂質 3.5g】
【炭水化物 22.6g】 【食塩相当量 0.7g】



おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

温野菜サラダ

<材料> 1人分



ブロッコリー	小房2切れ (30g)
ぶなしめじ	1/2パック (40g)
かぼちゃ	30g
ごまドレッシング	大さじ2/3 (9g)



<作り方>

- ① かぼちゃは、一口大に切り、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ (500W) で1分30秒加熱する。
- ② ぶなしめじは、石づきをとり、食べやすい大きさに分ける。
ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ②を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ④ ①と③を皿に盛り、ごまドレッシングをかける。

<ポイント>

- ・ かぼちゃはビタミンA、C、Eを多く含む緑黄色野菜です。
抗酸化作用があり、夏バテや肌荒れの予防が期待できます。
- ・ きこの類には食物繊維やビタミンDが多く含まれます。
ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くします。
- ・ 電子レンジで加熱すると短時間で仕上がります。
また、蒸すことで栄養素が損なわれにくいです。

<栄養価>

【エネルギー 76kcal】 【たんぱく質 3.7g】 【脂質 2.8g】
【炭水化物 11.6g】 【食塩相当量 0.3g】

15分位でつくれるよ!
冷凍野菜を使えばもっと時短!



おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

まいたけと小松菜のからしまヨ和え

<材料> 1人分



まいたけ		1/2パック (50g)
小松菜		2株 (70g)
あえ衣	●マヨネーズ	大さじ1/2 (6g)
	●練りがらし	小さじ1/2 (2.5g)
	●塩	1つまみ弱 (0.3g)



<作り方>

- ① まいたけは手で食べやすくほぐし、熱湯でさっと茹でてざるにあげ
あら熱をとる。
- ② 小松菜はたっぷりの熱湯で10~20秒茹でて水にとり、水けをしっかりと
絞り、3cmの長さに切る。
- ③ ボールにあえ衣を混ぜ合わせ、①②を加えて和え、器に盛る。

<ポイント>

- ・ 小松菜はビタミンA、C、鉄を多く含む緑黄色野菜です。
抗酸化作用があり、肌荒れなどの予防が期待できます。
また、カルシウムも豊富なので骨粗しょう症予防にもつながります。
- ・ まいたけはビタミンDや食物繊維が豊富です。
ビタミンDは脂溶性のビタミンで、水に溶けにくく、
茹でてでも栄養素を損なわれにくいです。
また、骨を丈夫にする働きがあります。

<栄養価>

【エネルギー 68kcal】 【たんぱく質 2.3g】 【脂質 5.3g】
【炭水化物 5.1g】 【食塩相当量 0.6g】

15分位でつくれるよ。
電子レンジを使えば
もっと時短になるよ。



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

もずく酢

<材料> 1人分



もずく（生食用）	30g
長いも	10g
しょうが	2g
三杯酢	30g

※基本の三杯酢 酢2：しょうゆ1：砂糖0.5



<作り方>

- ① もずくはざるに入れて、流水で洗って水けをよく切っておく。
- ② 長いもは皮をむいてすりおろす。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ 器に①を盛りつけ、三杯酢をかける。
- ⑤ ④に長いもを盛り、その上にせん切りのしょうがをのせる。

<ポイント>

- ・ 海藻類に多く含まれる食物繊維は便秘を予防、改善し腸内環境を整えます。
- ・ 酢は唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進の働きがあります。
暑さ等で食欲のない時に酢を使った料理はおすすめです。
- ・ 三杯酢のかわりにめんつゆに酢を混ぜるだけでも簡単に代用で

5分位でつくれるよ！
市販のパックでもいいよ。

<栄養価>

【エネルギー 34cal】 【たんぱく質 0.6g】 【脂質 0.1g】
【炭水化物 7.4g】 【食塩相当量 0.7g】



荒川区



女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室

おうち de 満点!!

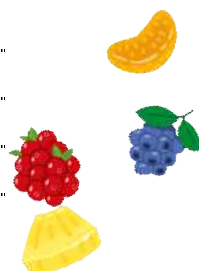
プラス1メニューレシピ

手作りミルクアイス

<材料> 作りやすい分量 製氷皿1枚分 (400cc分)



牛乳	1カップ (200cc)
プレーンヨーグルト	4/5カップ (180g)
砂糖	大さじ2 (18g)
みかん缶詰	10粒



<作り方>

- ① みかんを1粒ずつ、製氷皿に入れる。
- ② ボールに牛乳、プレーンヨーグルト、砂糖を入れ、泡立器でまぜてなめらかにする。
- ③ ①の製氷皿に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。(3~5時間)
- ④ 製氷皿から3個取り出し、器に盛りつける。

<ポイント>

- ・ 牛乳やヨーグルトなどの乳製品には、カルシウムが豊富に含まれています。
- ・ 低脂肪牛乳や無脂肪のヨーグルトを使うと、より低エネルギーになります。
- ・ みかん缶詰のかわりにお好みの果物でもおいしいです。
- ・ 特別な調理器具を使わず、簡単にできるデザートです。

<栄養価>

【エネルギー 104kcal】 【たんぱく質 4.0g】 【脂質 3.9g】
【炭水化物 13.2g】 【食塩相当量 0.1g】

10分位でつくれるよ!
混ぜて凍らせるだけだよ。



荒川区



女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室

おうち de 満点!!

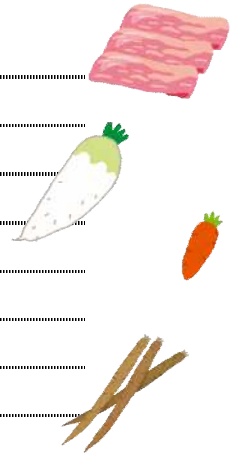
プラス1メニューレシピ

豚汁

<材料> 1人分



豚バラ薄切り肉	20g
大根	2cm弱 (40g)
にんじん	2cm弱 (15g)
ごぼう	6cm (15g)
ねぎ	10g
油	小さじ1/2 (2g)
だし	130g
みそ	小さじ1強 (8g)



<作り方>

大根とにんじんはそれぞれ3mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうはたわしで皮をこそげるようにして洗い、斜め薄切りにして水にさらす。ねぎは5mm幅の斜め切りにし、豚肉は3cm幅に切る。

鍋に油を熱して、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら大根、にんじん、ごぼうを加えて炒める。

全体に油がまわったらだしを加え、アクを取りながら煮る。

野菜がやわらかくなったらみそをとき入れ、最後にねぎを加えて火を消す。

<ポイント>

- ・ 豚汁は具沢山の汁物で、1品でたんぱく質、食物繊維、ビタミンなどの栄養素をとることができます。また、具沢山にすることで汁の量が減り、減塩につながります。
- ・ 根菜以外にも青菜やきのこ類など、どんな具材でもおいしいです。
- ・ 豚バラ肉をモモ肉やロース肉に代えることで、脂質を減らすことができます。

<栄養価>

【エネルギー 141kcal】【たんぱく質 5.0g】【脂質 9.6g】
【炭水化物 8.3g】【食塩相当量 1.1g】

20分位でつくれるよ。
電子レンジを使えばもっと時短



おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

小松菜としらすのおろし和え

<材料> 1人分



小松菜	2株 (60 g)	
しらす干し	大さじ2/5 (2 g)	
ぶなしめじ	10 g	
にんじん	1cm (10 g)	
油揚げ	1/6枚 (10 g)	
大根	50 g	
調味料	だし 大さじ2 (30 g) 薄口しょうゆ 小さじ1/6 (1g) みりん 小さじ1/3 (2g) 薄口しょうゆ 小さじ1弱 (5g)	

<作り方>

小松菜は4cmの長さに切り、茹でて水にとり、水けを絞る。

しらすはさっと茹でておく。

ぶなしめじは小房に分け、にんじんと油揚げは5mm幅の短冊切りにする。

を鍋に入れ、 を加えて煮て、冷まして汁気を切る。

大根はおろして汁気を切る。

ボールに を入れ、 を加えて、和える。

<ポイント>

- ・ 小松菜はビタミンA、C、鉄を多く含む緑黄色野菜です。
抗酸化作用があり肌荒れなどの予防が期待できます。
また、カルシウムも豊富なので骨粗しょう症予防にもつながります。
- ・ 大根には胃腸の働きを助ける酵素があります。熱に弱いので大根おろしにして生で利用することで、効率よく摂ることができます。



20分位でつくれるよ。
電子レンジを使えば
もっと時短

<栄養価>

【エネルギー 75kcal】 【たんぱく質 4.7g】 【脂質 3.7g】
【炭水化物 6.2g】 【食塩相当量 1.0g】



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

温野菜のみそマヨソースがけ

<材料> 1人分



ブロッコリー		小房2個 (30g)
にんじん		1cm (10g)
大根		1cm (30g)
ぶなしめじ		10g
ソース	マヨネーズ	小さじ1 (4g)
	みそ	小さじ1/3 (2g)
	酢	小さじ1/5 (1g)
	すり白ごま	小さじ1/5 (1g)



<作り方>

ブロッコリーとぶなしめじは小房に分ける。にんじんと大根は5mm幅の厚さの半月切りにする。

を耐熱ボールに入れ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。

ソースの材料を混ぜ合わせる。

加熱した野菜を器に盛り、ソースをかける。

<ポイント>

- ・ ブロッコリーには、ビタミンCが多く含まれており、風邪や肌荒れの予防に効果が期待できます。
- ・ にんじんや大根の皮の下には、多くのビタミンが含まれています。表面の汚れを落とし皮は剥かずに調理するとより栄養価がアップします。
- ・ マヨネーズとみそのコクは、色々な野菜やきのこ類に合います。

15分位でつくれるよ!
冷凍を使えばもっと時短!

<栄養価>

【エネルギー 59kcal】 【たんぱく質 2.3g】 【脂質 4.0g】
【炭水化物 5.0g】 【食塩相当量 0.4g】



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

小松菜と厚揚げの炒め物

<材料> 1人分



小松菜	2株(50g)
厚揚げ	25g
ごま油	小さじ1強(5g)
かつお・昆布だし	25g
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
みりん	小さじ1/2(3g)



<作り方>

小松菜は根を切り水洗いし、3cmの長さに切る。

厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。

フライパンにごま油を入れ、を3分炒める。

に、だし、しょうゆ、みりんを入れ、蓋をして3分煮て、器に盛る。

<ポイント>

- ・ 「小松菜」にはカルシウムが「ほうれん草」の約2倍も含まれています。また鉄も含まれていますので成長期のお子さんからご高齢者まで、ご家族皆さんで積極的にとってほしい野菜です。
- ・ 小松菜はアクが少ないので、生のままでも加熱時間が短めでも食べられることが魅力です。
- ・ 冷めても美味しく召し上がれます。

<栄養価>

【エネルギー 101kcal】 【たんぱく質 3.7g】 【脂質 7.9g】
【炭水化物 3.0g】 【食塩相当量 0.5g】

フライパンで手軽に
サッと15分でくれるよ!



おうち de 満点!!

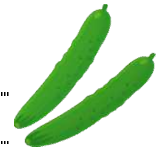
プラス1メニューレシピ

きゅうりとたまねぎのサラダ

<材料> 1人分



きゅうり	1/3本 (30g)
たまねぎ	1/4個 (75g)
ロースハム うす切り	1/2枚 (8g)
ドレッシング すり白ごま	大さじ1/2 (5g)
酢	大さじ1/2 (8g)
ごま油	小さじ1 (4g)
塩	0.5g



<作り方>

きゅうりは細切りにする。

たまねぎは縦半分に切ってから、横向きに薄く切る。

ハムは5mm幅に切る。

ボールにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせる。

ボールに を加えて全体を和え、器に盛る。

<ポイント>

- ・ たまねぎは、水でさらすと辛みや臭いが抑えられます。
- ・ 新たまねぎは、辛みが少なくサラダに向きます。
- ・ ごまを加えることで食物繊維や鉄を補うことができます。
- ・ 作りたては、シャキシャキです。少しおいて味をなじませても美味しいです。

<栄養価>

【エネルギー 116kcal】【たんぱく質 3.4g】【脂質 7.9g】
【炭水化物 8.7g】【食塩相当量 0.7g】

10分位でつくれるよ!
すりごまとごま油で
香りよく!



荒川区



女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室

おうち de 満点!!

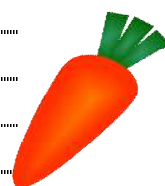
プラス1メニューレシピ

ピーマンの白和え

<材料> 1人分



ピーマン	小2個 (50 g)
にんじん	2cm弱 (15 g)
ごま油	小さじ1 (4 g)
あえ衣	絹ごし豆腐 1/3丁 (100 g)
	砂糖 小さじ1 (3 g)
	みりん 小さじ1/2 (3 g)



<作り方>

豆腐は水切りをする。

ピーマンはヘタと種を除いて細切りにし、にんじんも細切りにする。

フライパンにごま油を中火で熱し、野菜をしんなりするまで炒める。
とり出して冷ましておく。

ボールに豆腐を入れてくずし、泡だて器でなめらかにする。

に砂糖とみりんを入れて混ぜ、 を加えて全体を和え、器に盛る。

<ポイント>

- ・ 赤、黄、オレンジのピーマンは緑のピーマンが熟したものです。
甘味があるので、お子さんも食べやすいです。
- ・ ピーマンは皮の内側から切ると、刃がすべらず切りやすいです。
- ・ 豆腐の水切りは、豆腐をキッチンペーパーに包み
電子レンジ (500Wで1分程度) にかけてと時短になります。
- ・ 豆腐をしっかり水切りすると、クリーミーなあえ衣ができます。

15分位でつくれるよ!
ピーマンは、皮につやと張りがあり、
肉厚なものを選びましょう!



<栄養価>

【エネルギー 134kcal】 【たんぱく質 5.9g】 【脂質 7.6g】
【炭水化物 10.2g】 【食塩相当量 0.0g】



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

じゃがいものみそ汁

<材料> 1人分



じゃがいも	中1/2個 (50g)
たまねぎ	1/6個 (30g)
だし汁	130g
みそ	小さじ1強 (8g)



<作り方>

じゃがいもは皮を剥き、5mmの厚さのいちょう切りにして水にさらし、ざるに上げて水けを切る。たまねぎはくし形切りにする。

なべにじゃがいも、たまねぎ、だし汁を入れて火にかけ、じゃがいもがやわらかくなったら、みそをとき入れる。

<ポイント>

- ・ 長楕円形のじゃがいも（メークイン、インカのみずめなど）は、でんぷんが少ない粘質系で煮崩れしにくいのが特徴です。カレーや煮物に向いています。
球形のじゃがいも（男爵、キタアカリなど）は、粉質系でホクホクとした食感が特徴です。コロケやポテトサラダに向いています。
- ・ じゃがいもは芽に毒性を含むため、芽の付け根ごと取り除いてから調理します。
- ・ じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいです。



15分位でつくれるよ！
さつまいもやかぼちゃでも
おいしいよ。

<栄養価>

【エネルギー 67kcal】 【たんぱく質 2.6g】 【脂質 0.6g】
【炭水化物 13.4g】 【食塩相当量 1.1g】



おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

長芋の塩昆布和え

<材料> 1人分

長芋	6cm弱 (70g)
塩昆布	大さじ1 (5g)

<作り方>

長芋は皮を剥き、細切りに切る。

をボールに入れ、塩昆布を入れ、混ぜ合わせ器に盛る。

<ポイント>

- ・ 長芋をビニール袋に入れてめん棒などでたたき、塩昆布を混ぜると、切る手間や洗い物が少なくなり、より簡単に出来上がります。
- ・ 長芋をたたくことにより、味が絡みやすくなります。
- ・ 長芋には、消化を助ける酵素が多く含まれています。
- ・ 塩昆布は、昆布のうま味や調味料(しょうゆ、砂糖、塩等)で味がついているため食材と混ぜるだけでおいしく仕上がります。



10分位でつくれるよ!
塩昆布は減塩タイプを使えば、
さらに塩分カットになるよ。

<栄養価>

【エネルギー 51kcal】 【たんぱく質 2.4g】 【脂質 0.2g】
【炭水化物 11.6g】 【食塩相当量 0.9g】



おうち de 満点!!

プラス1 メニューレシピ

酢ばす

<材料> 1人分



れんこん		3cm (60g)
つけ汁	だし汁	大さじ2 (30g)
	酢	大さじ1 (15g)
	砂糖	小さじ1 (3g)
	塩	小さじ1/3 (1g)

<作り方>

れんこんは皮を剥いて2~3mm厚さの輪切りにし、酢水(分量外)にさらしてアクを除き、水けをきる。

沸騰した湯に酢少々(分量外)を入れ、れんこんを茹でる。

れんこんが透き通ってきたらざるにあげて水けをきる。

のれんこんが熱いうちにつけ汁に漬ける。

そのまま冷やして、味がなじんだら完成。

<ポイント>

- れんこんは切った後に酢水に2~3分さらすと色がきれいに仕上がります。
- また、茹でるときは少量の酢を加えると白く仕上がります。
- 作り置きができ、冷蔵庫で1週間ほど保存ができます。

20分位でつくれるよ!
水煮のれんこんを使えば
もっと時短!

<栄養価>

【エネルギー 59kcal】【たんぱく質 1.3g】【脂質 0.1g】
【炭水化物 13.5g】【食塩相当量 1.1g】

