お財布にやさしい お手軽レシピ集

Version 1

高校生・大学生のあなたへ！

～食生活から 健康づくりを実践しよう～

For your future success !

公益社団法人　長野県栄養士会

長野県 地域発 元気づくり支援金活用事業

（公社）長野県栄養士会は、食の面から皆さんの健康づくりを支える活動を行っています。「お財布にやさしいお手軽レシピ集」の作成は、その一環として大切な事業の一つと位置付けています。2019年度は、高校生・大学生の皆さんに活用していただくことを願って、皆さんと同じ世代の方々からのアイディアも盛り込み、作成しました。このレシピ集が食の自立を間近に控えた高校生の皆さん、一人暮らしを始めた大学生の皆さんなどの健康づくりにつながることを願っています。

（公社）長野県栄養士会　会長 廣田 直子

健康づくりにつながる食生活を考えましょう

「健康につながる食生活」を考えるときは、食生活における様々な意味のバランスを考えなければなりません。皆さんの健やかな将来に向けて生活習慣病を予防するためには、まずは次の 3 つを整えることが大切です。

1 適正量を意識して食べること

毎日体重を測定して、
適正量かを確認しましょう。

2 必要な栄養素をきちんと摂取できる食事内容にすること

主食、主菜、副菜を基本に、
食事構成を考えましょう。

3 食事習慣を規則的にすること

自分のライフスタイルに
合った食事をしましょう。
間食は上手に取り入れて。

主食・主菜・副菜と 5 大栄養素の関係

主食・主菜・副菜がそろえば、5 大栄養素をまんべんなく摂取できます。

基本は日本型食生活　「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べよう

副 菜
野菜・きのこ
海藻・いもの料理

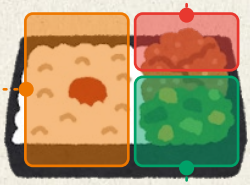
主 菜
肉・魚
卵・大豆製品の料理

主 食
ごはん・パン・めん類

汁 物
野菜・きのこ
海藻・いも

副副菜
野菜・きのこ
海藻・いもの料理

お弁当箱でイメージすると



主 菜
肉・魚・卵・大豆製品の料理

主 食
ごはん・パン・めん類

副 菜
野菜・きのこ・海藻・いもの料理

主食	主菜	副菜
3	1	2

主食、主菜、副菜がそろったお弁当が理想です。お弁当に詰めた料理の面積の比率でバランスを考えます。購入する場合は、栄養成分表示を参考にするのも良いでしょう。

複合（組み合わせ）料理のときの考え方

複合料理とは、カレーライスや丼物のように、様々な具材が入っていて、「主食」「主菜」「副菜」のいくつかを組み合わせた料理のことを指します。複合料理のときは、それぞれの食材の内容で、主食・主菜・副菜のうち不足しているものをそえるように考えます。

カレーライス
主食：ごはん
主菜：肉
副菜：にんじん、玉ねぎなどの野菜やじゃがいも

親子丼
主食：ごはん
主菜：とり肉、卵
副菜：玉ねぎ

うな重
主食：ごはん
主菜：うなぎ
副菜：含まれない

主食　アレンジ無限　基本のチャーハン

■材料：１人分

	ごはん	どんぶり1杯分
	長ネギ	5cm
	卵	1個
	サラダ油	大さじ1
A	顆粒鶏がらスープの素	小さじ1/2
A	塩コショウ	1ふり
A	しょうゆ	小さじ1

1. 長ネギはみじん切りにする。卵は溶き卵にする。ごはんは電子レンジで1分温める。
2. フライパンに油を入れて中火にかけ、長ネギと溶き卵を入れてかき混ぜ、炒り卵にする。そこにご飯を加えて、しゃもじで混ぜ合わせながら強火で炒める。
3. Aの調味料を回し入れ、全体になじんだら火を止め、器に盛り付けてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　基本のチャーハンを覚えれば、具や調味料を変化させていろいろな味が楽しめます。

●エネルギー 538 kcal　●炭水化物 77.6 g
●たんぱく質 12.1 g　●食塩相当量 1.9 g
●脂質 17.8 g

主食　チーズおかかごはん

■材料：1人分

ごはん	茶碗1杯分
プロセスチーズ	個包装2個（30g）
かつお節	小1袋（2～3g）
しょうゆ	小さじ1/2

1. チーズは1センチ角に切る。ごはんは電子レンジで1分加熱する。
2. 熱々のごはんにチーズ、かつお節、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。器に盛り付けて、できあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　チーズは、ごはんの余熱で軟らかくなります。お好みで溶けるタイプのチーズもおすすめ。

●エネルギー 366 kcal　●炭水化物 56.4 g
●たんぱく質 13.1 g　●食塩相当量 1.3 g
●脂質 8.3 g

主食　レンジでトマトリゾット

■材料：１人分

ごはん …… 茶碗1杯分
ベーコン …… 1枚
トマトジュース …… 100mℓ
トマトケチャップ …… 大さじ1
顆粒コンソメ …… 小さじ1/4
粉チーズ …… お好みの量

1. ベーコンは１センチ角に切る。
2. 耐熱ボウルにトマトジュース、トマトケチャップ、ベーコン、ごはん、コンソメを入れて上からラップをかけて電子レンジで１分加熱。全体を混ぜ合わせてさらに２分加熱する。
3. 器に盛り付け、上に粉チーズをかけてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point
白いごはんを使って簡単イタリアン。
食欲のない時の朝食にもおすすめ。

●エネルギー 367 kcal　●炭水化物 64.1 g
●たんぱく質 8.0 g　●食塩相当量 1.8 g
●脂質 7.8 g

主食　シンプルでおいしい　ツナパスタ

■材料：1人分

パスタ（乾めん） …… 100g
ツナ缶 …… 1缶（70g）
冷凍ホウレンソウ …… ひとつかみ（70g）
焼きのり …… 1枚
中華ドレッシング …… 大さじ2

1. 鍋にたっぷりの水を入れて湯を沸かしパスタを指定の時間ゆでる。ゆで上がる1分前に冷凍ホウレンソウを入れて加熱し、一緒にザルにあける。
2. ❶のパスタを鍋に戻し、ツナ缶、中華ドレッシングを加えてよく混ぜて器に盛り付け、上からちぎった焼きのりを散らしてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point
ほかにもカット野菜やきのこなどをパスタと一緒にゆでて加えると、野菜も一緒に食べられます。

●エネルギー 549 kcal　●炭水化物 74.6 g
●たんぱく質 30.3 g　●食塩相当量 2.9 g
●脂質 13.7 g

主食　レンジで釜玉うどん

■材料：１人分

冷凍うどん …… 1玉（200g）
かつお節…… 2パック（5～6g）
カット青ネギ …… 大さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
卵 …… 1個

1. 冷凍うどんは袋から出して水をかけてどんぶりに入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
2. ❶にかつお節と青ネギをのせて卵を割り入れ、しょうゆを回しかけてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　かつお節をたっぷり入れることでだしが出て、しょうゆだけでもおいしくいただけます。

●エネルギー 310 kcal　●炭水化物 44.5 g
●たんぱく質 16.1 g　●食塩相当量 1.7 g
●脂質 6.0 g

主食　ツナマヨトースト

■材料：1人分

食パン …… 6枚切1枚
ツナ缶 …… 1缶（70g）
マヨネーズ …… 大さじ1
水菜 …… 20g

1. 水菜は4～5㎝長さに切る。ボウルにツナ缶とマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
2. 食パンの白い部分を軽く凹ませ、水菜とツナマヨをのせ、オーブントースターで3分程度焼き、焦げ目がついたらできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　忙しい朝食におすすめの一品。トーストにのせる具は目玉焼きやシチューなどアレンジしましょう。

●エネルギー 310 kcal　●炭水化物 29.3 g
●たんぱく質 19.1 g　●食塩相当量 1.5 g
●脂質 13.1 g

主菜　鶏むね肉のさっぱり煮

■材料（作りやすい量）

鶏むね肉……1枚（250g）

A
- ポン酢しょうゆ……1/2カップ
- 砂糖……大さじ1
- 水……1/2カップ

1. 鶏むね肉は水気をキッチンペーパーでふき取り、両面をフォークでまんべんなく刺す。
2. フライパンにAの調味料を入れて沸騰させ、❶の鶏肉を皮を上にして入れて蓋をし中火で7分間、ひっくり返してさらに7分間蒸し煮にし、火を消して10分程度そのままにして味をしみこませる。
3. ❷の鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。
4. ❷の煮汁を❸の上からかけてできあがり。

詳しい作り方はこちら

●エネルギー 227 kcal　●炭水化物 5.4 g
●たんぱく質 21.8 g　●食塩相当量 2.5 g
●脂質 12.0 g

半分量の栄養成分値

主菜　水晶鶏

■材料（作りやすい量）

鶏むね肉……1枚（250g）
塩……小さじ1/2
かたくり粉……大さじ2

A
- ポン酢しょうゆ……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 顆粒鶏がらスープの素……小さじ1/2
- ごま油……大さじ1
- すりごま……小さじ1

1. 鶏むね肉は水気をキッチンペーパーでふき取り、一口大の薄切りにしてポリ袋に入れ、塩とかたくり粉を加えてもみこむ。
2. 鍋にたっぷりの水を入れて湯を沸かし、❶の鶏肉を入れ、弱火で10分ゆでる。
3. 冷たい水に取り出し、しっかり冷やす。　冷えたらよく水を切って器に盛り付ける。
4. Aの調味料を混ぜ合わせて電子レンジで20秒加熱してタレを作り、❸の上からかけてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　タレに、おろしニンニク、ニラのみじん切り、ネギのみじん切りなどを加えたピリ辛もおいしい。

●エネルギー 266 kcal　●炭水化物 8.5 g
●たんぱく質 20.8 g　●食塩相当量 1.9 g
●脂質 15.5 g

半分量の栄養成分値

主食+主菜

鶏そぼろ丼

■材料（作りやすい量）

鶏ひき肉 …… 250g
サラダ油 …… 大さじ1/2
A 砂糖 …… 大さじ1
A 3倍濃縮めんつゆ …… 大さじ2
ごはん …… 茶碗1杯分
かいわれ大根 …… ひとつまみ

1. フライパンを熱して油を入れ、鶏ひき肉を入れて強火で炒める。
2. ひき肉の色が変わったら中火にし、Aの調味料を加えて水分がなくなるまで炒める。
3. どんぶりにごはんを盛り付けて、❷の鶏そぼろとかいわれ大根を上にのせてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point

鶏ひき肉におろしショウガを加えたり、調味料と一緒にカレールウを削って加えるなど、好みの味付けにアレンジできます。

●エネルギー 522 kcal ●炭水化物 63.7 g
●たんぱく質 30.7 g ●食塩相当量 2.0 g
●脂質 13.8 g

半分量の栄養成分値

主 菜

電子レンジでエビチリ

■材料（作りやすい量）

殻付きエビ（またはむきエビ） …… 15～20尾くらい
かたくり粉 …… 大さじ1
長ネギ …… 5cm
市販「エビチリの素」 …… 1袋
かいわれ大根 …… ひとつまみ

1. エビは殻をむいてワタを抜き、ポリ袋に入れ、かたくり粉を入れてよくまぶす。耐熱皿にエビを並べてラップをして電子レンジで２分加熱する。
2. みじん切りにした長ネギとエビチリの素を加えてさらに２分加熱する。
3. 軽く混ぜ合わせて器に盛り付け、上にかいわれ大根をのせてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point

むきエビを使う場合は、大きめのものを選びましょう。

●エネルギー 226 kcal ●炭水化物 13.6 g
●たんぱく質 33.6 g ●食塩相当量 2.8 g
●脂質 3.3 g

半分量の栄養成分値

主菜　鶏だんご

■材料（作りやすい量）

	鶏ひき肉	400g
	塩	小さじ1/2
A	チューブ入おろししょうが	小さじ1/2
A	卵	1個
A	かたくり粉	大さじ1と1/2

❶ ボウルに鶏ひき肉、塩を加えてよく混ぜ合わせ、粘りが出てきたら、おろししょうが、卵、かたくり粉を加えて、さらに混ぜ合わせる。

❷ 鍋にたっぷりの水を入れて湯を沸かし、❶を直径３cmほどの団子にして落とし入れ、８分ゆでる。ゆで上がったら皿の上に重ならないように並べて冷ます。

※冷ました団子はチャック付きの保存袋に入れて冷凍保存できます。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　❶で、みじん切りの長ネギ 1/2 本分、しいたけのみじん切りなどを加えて作ると、より味わい深い団子になります。

●エネルギー 393 kcal　●炭水化物 5.9 g
●たんぱく質 44.9 g　●食塩相当量 1.9 g
●脂質 19.2 g

半分量の栄養成分値

主菜+副菜　鶏肉の卵とじ

■材料：2人分

	カット鶏もも肉	250g
	玉ねぎ	中1/2個
A	3倍濃縮めんつゆ	大さじ3
A	水	150㎖
	卵	2個
	かいわれ大根	ひとつまみ

❶ 玉ねぎは薄切りにする。卵は小さいボウルに割り入れよく溶き混ぜる。

❷ フライパンに A の調味料を入れて沸騰させ、玉ねぎを入れ中火で煮る。

❸ ❷の玉ねぎが透明になったら鶏もも肉を入れてさらに 2 分煮る。

❹ ❸に溶き卵を回し入れて火を止める。蓋をして 1 分程度蒸らす。器に盛り付け、かいわれ大根を上にのせてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　白いごはんにのせて、親子丼のできあがり。

●エネルギー 314 kcal　●炭水化物 8.9 g
●たんぱく質 26.7 g　●食塩相当量 2.9 g
●脂質 17.7 g

主菜+副菜

豚肉でチャプチェ

■材料（作りやすい量）

豚こま切れ肉	100g
A みりん	小さじ1
A しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
チューブ入おろしにんにく	小さじ1
炒め用カット野菜	1袋（150g～200g）
顆粒鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	1カップ（200㎖）
緑豆はるさめ（カット済み）	30g

1. 豚肉は食べやすい大きさに切って A の調味料につけておく。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、おろしにんにくと❶の豚肉を炒める。カット野菜を加えて炒め、肉に火が通ったら水と鶏がらスープの素とはるさめを入れ、中火でほぐしながら煮る。
3. はるさめが汁気を吸って軟らかくなったら、できあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point

白いごはんにのせて、チャプチェ丼のできあがり。

●エネルギー 199 kcal ●炭水化物 21.3 g
●たんぱく質 11.5 g ●食塩相当量 1.1 g
●脂質 7.3 g

半分量の栄養成分値

主菜+副菜

万能野菜炒め

■材料（作りやすい量）

卵	1個
ごま油	小さじ1
炒め用カット野菜	1袋（150g～200g）
ごま油	小さじ1
塩コショウ	適宜

1. 卵は小さいボウルに割り入れよく溶き混ぜ、塩コショウを一振りする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、❶の溶き卵を入れて軽く混ぜて炒り卵を作り、器にとっておく。
3. 再びフライパンにごま油を熱し、カット野菜を入れて炒める。野菜に火が通ったら、❷の炒り卵をフライパンに戻して全体を混ぜ合わせ、塩コショウで調味してできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point

ラーメンの上にのせても合います。
野菜をたっぷり食べたいときにおすすめ。

●エネルギー 99 kcal ●炭水化物 5.8 g
●たんぱく質 3.9 g ●食塩相当量 1.1 g
●脂質 6.7 g

半分量の栄養成分値

主菜+副菜　蒸し豚肉と野菜の甘酢がけ

■材料：２人分

豚バラ肉……150g
レタス……50g
もやし……1袋（150g～200g）
にんじん……30g
A
- 酢……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……大さじ1

みじん切りネギ……大さじ1

1. 豚バラ肉は一口大に切る。レタスは一口サイズにちぎる。
2. もやしは耐熱の器に入れて電子レンジで１分加熱する。
3. にんじんはピーラーで皮をむき、そのままピーラーでリボン状に削っていく。
4. 耐熱皿に❷のもやしと❸のにんじんをのせ、豚肉をレタスではさんでその周りに並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで５分加熱する。
5. ボウルにＡの調味料とみじん切りネギを入れてよく混ぜ合わせてタレを作り、ラップを外した❹に回しかけてできあがり。

詳しい作り方はこちら

●エネルギー 339kcal　●炭水化物 10.7g
●たんぱく質 13.0g　●食塩相当量 1.4g
●脂質 26.1g

主菜+副菜　キャベツのミルフィーユ

■材料（作りやすい量）

豚薄切り肉……200g
コショウ……適量
キャベツ……6枚
水……2カップ
固形コンソメ……2個

1. キャベツは1枚ずつはがし、3㎝位のざく切りにする。
2. 豚薄切り肉を広げてコショウを振っておく。
3. 鍋にキャベツの1/3の量を敷き、その上に❷の薄切り肉を広げて並べ、その上にキャベツ、残りの肉、キャベツ、と順に重ねていく。
4. ❸の鍋に分量の水を入れて強火にかけ、沸騰したら固形コンソメを加えて中火で15～20分煮込む。
5. 器に盛り付け、少し冷めてから切り分けてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　カットトマトを加えて煮込んだトマト味、カレールウを刻んで加えたカレー味もおいしいです。

●エネルギー 188kcal　●炭水化物 7.8g
●たんぱく質 18.7g　●食塩相当量 1.5g
●脂質 8.9g

半分量の栄養成分値

主菜+副菜

もやし豚しゃぶ

■材料（作りやすい量）

豚バラ薄切り肉 …… 100g
もやし …… 1袋（150～200g）
ごまドレッシング…… 大さじ2～3杯

1. 鍋にたっぷりの水を入れて湯を沸かし、食べやすい大きさに切った豚バラ肉を入れてゆで、肉の色が白く変わって火が通ったら取り出す。
2. 肉を取り出した❶の鍋を再び加熱し、もやしを入れて歯ごたえを残す程度にゆでる。
3. 器にもやしを入れて上に豚肉を盛り付け、ごまドレッシングを回しかけてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point
もやしの代わりに「炒め用カット野菜」を使うといろんな野菜が食べられます。

●エネルギー 305 kcal ●炭水化物 5.4 g
●たんぱく質 9.5 g ●食塩相当量 0.6 g
●脂質 26.9 g

半分量の栄養成分値

主菜+副菜

かんたんお鍋料理

■材料：1人分

豚バラ肉 …… 100g
白菜 …… 3枚
大根 …… 10cmくらい
水 …… 1と1/2カップ
顆粒だしの素 …… 小さじ1/2
A 酢 …… 大さじ1
A しょうゆ …… 大さじ1

1. 豚バラ肉は一口大に切る。白菜は食べやすい大きさに切る。
2. 大根はピーラーで皮をむき、そのままピーラーでリボン状に削っていく。
3. 鍋に肉と野菜を入れ水と顆粒だしの素を加えて強火で加熱し、沸騰したら中火にして具材に火が通ったらできあがり。
4. A の調味料を混ぜ合わせて酢しょうゆを作り、かけていただきます。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point
食べ終わった残りの汁にごはんを入れて 5 分ほど煮て、溶いた卵を回し入れて火を止め、混ぜ合わせるとおいしい雑炊ができあがります。

●エネルギー 375 kcal ●炭水化物 11.2 g
●たんぱく質 15.3 g ●食塩相当量 1.8 g
●脂質 29.0 g

副菜　梅たたききゅうり

■材料（作りやすい量）

きゅうり …… 2本

A
- チューブ入り梅肉 …… 小さじ1
- かつお節 …… 1袋（2～3g）
- 顆粒だしの素 …… ひとつまみ

1. きゅうりは両端を切り取り、手で3つに折ってポリ袋に入れる。袋の上からすりこ木できゅうりの中央部分が裂けるようにたたく。
2. ❶のきゅうりに A の調味料を加えて、ポリ袋ごとよく混ぜ合わせる。
3. そのまま冷蔵庫で冷やし、味がなじんだら器に盛り付けてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　きゅうりのほか、セロリ、大根、キャベツ、白菜などいろいろな野菜で応用できます。

●エネルギー	22 kcal	●炭水化物	3.4 g
●たんぱく質	2.3 g	●食塩相当量	0.4 g
●脂質	0.2 g		

半分量の栄養成分値

副菜　キムチナムル

■材料（作りやすい量）

キムチ漬 …… 50g

もやし …… 1袋（150g～200g）

A
- ごま油 …… 大さじ1
- 顆粒鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2

1. キムチ漬は大きければ一口大に切る。
2. 鍋にたっぷりの水を入れて湯を沸かし、もやしを入れて歯ごたえを残す程度にゆでてザルにあけて水気を切る。
3. もやしが熱いうちにボウルに入れ、❶のキムチ漬と A の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
4. 器に盛り付けてできあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　もやしのほか、ホウレンソウ、きゅうり、せん切り大根などの野菜で応用できます。

●エネルギー	99 kcal	●炭水化物	4.0 g
●たんぱく質	3.9 g	●食塩相当量	0.8 g
●脂質	7.5 g		

半分量の栄養成分値

副菜　カプレーゼ

■材料（作りやすい量）

	トマト	1個
	モッツァレラチーズ	100g
A	オリーブオイル	大さじ2
A	塩コショウ	少々
A	バジル	適量

1. トマトはヘタを取って７㎜の厚さにスライス、モッツァレラチーズも７㎜の厚さにスライスする。
2. トマトとチーズを交互に器に盛り付け、Ａの調味料を混ぜ合わせたソースをかけてできあがり。

詳しい作り方はこちら

●エネルギー 274 kcal　●炭水化物 6.2 g
●たんぱく質 9.8 g　●食塩相当量 0.3 g
●脂質 27.2 g

半分量の栄養成分値

汁物　コンソメ野菜スープ

■材料（作りやすい量）

じゃがいも	中1/2個
きのこ（しめじなど）	50g
にんじん	中1/2本
キャベツ	小1/4個
ウィンナーソーセージ	2本
水	3カップ程度
固形コンソメ	2個
塩コショウ	少々

1. じゃがいもとにんじんは皮をむいて一口大に、キャベツはくし形に切る。きのこは小房にほぐす。
2. ウィンナーソーセージは斜め半分に切る。
3. 鍋に❶の野菜と野菜が浸るくらいの水を入れて強火にかけ、沸騰したら固形コンソメを割り入れて中火で煮る。野菜が軟らかくなったら塩コショウで味を調え、器に盛り付けて、できあがり。

詳しい作り方はこちら

Appeal Point　カレールウを加えたり豆乳を加えたりすることで、いろいろな味を楽しむことができます。

●エネルギー 161 kcal　●炭水化物 22.4 g
●たんぱく質 6.5 g　●食塩相当量 2.8 g
●脂質 6.4 g

半分量の栄養成分値

汁物　電子レンジでお手軽スンドゥブチゲ

■材料：２人分

絹ごし豆腐 …… 150g
キムチ漬 …… 100g
水 …… 1カップ（200mℓ）
顆粒中華スープの素 …… 小さじ1
みそ …… 小さじ1/2

詳しい作り方はこちら

1. 耐熱のどんぶりに豆腐以外の材料をすべて入れ、軽く混ぜる。
2. ❶に一口大に切った絹ごし豆腐を加えてラップをふんわりかけ、電子レンジで３分加熱する。
3. ❷のどんぶりのラップを外して、全体を軽く混ぜて、できあがり。

- エネルギー 71 kcal
- たんぱく質 5.6 g
- 脂質 2.5 g
- 炭水化物 6.2 g
- 食塩相当量 1.9 g

デザート　一口ティラミス

■材料（６個分）

クラッカー …… 6枚
マスカルポーネ …… 100g
顆粒タイプの砂糖 …… 6g
ココアパウダー …… 適量

詳しい作り方はこちら

1. マスカルポーネと顆粒タイプの砂糖を器に入れよく混ぜ合わせる。
2. クラッカーの上に❶のチーズをのせる。
3. ❷の上にココアパウダーを振りかける。お皿に並べてできあがり。

- エネルギー 88 kcal
- たんぱく質 2.0 g
- 脂質 6.1 g
- 炭水化物 5.9 g
- 食塩相当量 0.2 g

1個分

Appeal Point　ココアパウダーの代わりに、抹茶やジャムを添えてもおいしい。

デザート　マシュマロでお手軽チーズムース

■材料（90mℓカップ4個分）

マシュマロ …… 50g
牛乳 …… 大さじ2
粉チーズ …… 大さじ3
砂糖 …… 小さじ1
プレーンヨーグルト …… 200g
ココアパウダー …… 適量

詳しい作り方はこちら

1. 耐熱容器にマシュマロと牛乳を入れてラップをして電子レンジで１分加熱し、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
2. ❶に粉チーズ、砂糖を混ぜ合わせ、さらにヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
3. デザートカップに❷を注ぎ入れ、冷蔵庫で１時間以上冷やし固める。仕上げにココアパウダーを振りかけて、できあがり。

- エネルギー 104 kcal
- たんぱく質 4.5 g
- 脂質 3.4 g
- 炭水化物 14.0 g
- 食塩相当量 0.2 g

1個分

松本市食生活改善推進協議会の皆さんから、
若い方におすすめのヘルシーメニューを
紹介していただきました。

主菜　簡単スコッチエッグ

■材料：2人分

豚ひき肉	60g
玉ねぎ	小1/4個（40g）
溶き卵	1個分
かたくり粉	小さじ1
塩コショウ	少々
卵	Sサイズ2個

エネルギー	185 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	11.8 g
炭水化物	3.3 g
食塩相当量	0.8 g

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、溶き卵、かたくり粉を入れて塩コショウを振ってよくまぜる。
3. 耐熱の器に❷のひき肉を入れ、真ん中にくぼみを作りそこに卵をおとしいれる。
4. フライパンに❸を並べ1㎝深さにお湯をはり、ふたをして中火で約 10 分蒸す。
   ※湯がなくならないように注意する。

主菜　ちくわとキャベツのココット風

■材料：2人分

焼きちくわ	1本（30g）
キャベツ	中2枚（130g）
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
卵	2個
ミニトマト	4個

エネルギー	141 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	8.5 g
炭水化物	6.9 g
食塩相当量	1.0 g

1. キャベツはせん切りにする。ちくわは薄い輪切りにする。ピーマンは種を取ってせん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、キャベツ、ピーマン、ちくわの順に炒め、キャベツがしんなりしたら塩で調味して耐熱の器に入れる。中央を凹ませて卵を割り落とし、プチトマトを半分に切ってのせる。
3. オーブントースターに入れて 10 分くらい焼く。焼き時間は卵の焼き加減の好みで調整します。
   ※❸を電子レンジで加熱する場合は、卵が破裂しないよう黄身をようじで 2、3 か所つついて傷をつけてからふんわりラップをかけて 1 分加熱します。

副菜　かぼちゃのホットサラダ

■材料：2人分

	かぼちゃ	1/6個（160g）
	しめじ	50g
A	ごま油	小さじ1
A	酢	大さじ2
A	砂糖	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
A	塩コショウ	少々

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	3.4 g
炭水化物	24.8 g
食塩相当量	0.7 g

1. Aの調味料を合わせてドレッシングをつくる。
2. かぼちゃはワタを取り除き1㎝に切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
3. 耐熱の皿に❷のかぼちゃを並べてラップをかけて電子レンジで 2 分加熱する。
   かぼちゃの上にしめじを並べてラップをかけ、さらに 1 分加熱する。
4. 蒸し上がったかぼちゃとしめじを器に盛り、❶のドレッシングをかけてできあがり。

副菜　切干大根の塩昆布あえ

■材料：2人分

切干大根(乾) …… 20g
ピーマン …… 小1個(30g)
にんじん …… 輪切り2cm(20g)
塩昆布 …… 5g
ごま油 …… 大さじ1/2(6g)

- エネルギー 65 kcal
- たんぱく質 12.0 g
- 脂質 3.1 g
- 炭水化物 9.3 g
- 食塩相当量 0.5 g

1. 切干大根は短く切って、たっぷりの水に 15 分つけてもどす。
2. ピーマンはせん切りに、にんじんはせん切りにする。
3. 鍋に水を入れて湯を沸かし、❶の切干大根を入れて 1 分ゆで、ピーマンとにんじんを加え、ピーマンの色が変わったらザルにあける。
4. ❸の水気をよく切り、塩昆布とごま油を加えてあえ、冷蔵庫で冷やして味をなじませてできあがり。

副菜　ひじきのサラダ

■材料：2人分

芽ひじき(乾) …… 5g
きゅうり …… 1/2本
にんじん …… 輪切り1cm(10g)
ホールコーン(缶詰) …… 20g
A
- みりん …… 小さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- サラダ油 …… 小さじ2

- エネルギー 58 kcal
- たんぱく質 1.3 g
- 脂質 3.1 g
- 炭水化物 6.5 g
- 食塩相当量 1.0 g

1. 芽ひじきはたっぷりの水に 15 分程つけてもどす。にんじんはせん切りにする。
2. きゅうりはせん切りにする。
3. 鍋に水を入れて湯を沸かし、❶のひじきとにんじんを入れて 1 分ほどゆでてザルにあける。
4. ボウルに❷のきゅうり、❸のひじきとにんじん、水気を切ったコーンを入れ、Aの調味料を加えてよく混ぜ合わせてできあがり。

汁物　牛乳入り具だくさんみそ汁

■材料：2人分

大根 …… 輪切り1.5cm(40g)
じゃがいも …… 小1/2個(40g)
にんじん …… 輪切り1cm(10g)
白菜 …… 小1/2枚(30g)
だし汁 …… 150mℓ
牛乳 …… 50mℓ
小ネギ …… 大さじ1
みそ …… 小さじ2(12g)

- エネルギー 54 kcal
- たんぱく質 2.6 g
- 脂質 1.5 g
- 炭水化物 7.9 g
- 食塩相当量 0.8 g

1. 大根、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、白菜は1cm幅に切る。小ネギは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、大根、じゃがいも、にんじん、白菜を入れて煮立たせる。
3. 野菜がやわらかくなったら小ネギと牛乳を加え、再度沸騰したら火を止めてみそを加えて味を調えてできあがり。

栄養士からのアドバイス

詳しいアドバイスは
こちらを参照

■この冊子で使われている調理用語

ことば	表 現	どんなことをするの？　目的は？
むらす	ふたをして、むらす	加熱をやめ、蓋やラップをしたまま余熱で火を通す。水分を閉じ込めふっくら仕上げる。味をしみこませる。
ほぐす	ごはんを切るようにほぐす	しゃもじや菜箸を上下左右に動かして塊を少しばらけた状態にする。
ひと煮立ち	調味料を加えひと煮立ちさせる	調味料を加えて沸騰してから 10 秒程度煮ること。長く煮ると風味や色が悪くなるときに行う。
さっと	さっと炒める・さっと煮る	食材の表面だけに火が通る程度に手早く加熱すること。風味や食感が変わりにくい。表面に味をなじませる。
	さっと混ぜる	上下を返しながら全体を大きく混ぜること。調味料を加えた複数の食材を均等に混ぜる。

■食材の切り方

薄切り

材料を端から薄く切る。幅は1mm程度。

みじん切り

材料をこまかくきざむ。

小口切り

ねぎなどの細長い材料を、端から薄く切る。

くし形切り

球形などの材料をくしの形に切る。

ざく切り

キャベツなどの葉菜類を、3～4cm角の大きさに切る。

一口大

約3cm四方を目安に、一口で食べられる大きさに切る。

■水加減

ひたひた

食材が1割ほど水から出るくらい

かぶるくらい

食材がちょうどつかるくらい

たっぷり

食材が十分にすべてつかるくらい

■火加減

弱　火	中　火	強　火
鍋底に炎が当たらない状態 煮汁がポツポツ波打つ程度	鍋底に炎の頭が当たる状態 フツフツと軽く沸騰する程度	鍋底全体に炎が当たる状態 グラグラ煮立ち、食材が動く程度

■電子レンジの活用について

当レシピ集での電子レンジの加熱時間は500～600Wを基準としています。

加熱してはいけない食品：卵、栗やギンナンなど「殻や膜のある食品」は破裂の恐れがあります。
生卵はよく溶きほぐし、ラップをかけて様子を見ながら加熱しましょう。

使うことができる容器：「耐熱性ガラス容器」「陶器・磁器」
「耐熱温度 140℃以上のラップフィルム」

※ただし金銀の模様や色絵のある器、油分の多い食品の加熱など、条件により使えないものがあります。

そのほかの注意事項は
こちらを参照

■自炊を始めるときに そろえておきたいもの

調理器具

□包丁　□まな板（シート状のものが便利）　□深型フライパン（直径16～18cm）鍋と兼用できます
□菜ばし　□おたま　□しゃもじ　□キッチンばさみ　□ボウルとザル（大・小）
□計量スプーン（大さじ15㎖、小さじ5㎖）　□計量カップ（200㎖）　□米用1合カップ（180㎖）

家電類

□炊飯器　□冷凍冷蔵庫　□電子レンジ　□オーブントースター

調理用の消耗品

□ラップフィルム　□アルミホイル　□キッチンペーパー　□ふきん　□台ふきん

食器類

□ごはん茶碗　□汁物用お椀　□平らなお皿　□深めのお皿
□陶器の丼（いずれも耐熱のものが便利）　□はし　□スプーン　□フォーク

調味料

□砂糖　□塩　□酢　□しょうゆ
□みそ　□油　□めんつゆ
□マヨネーズ　□コショウ

そのほかにそろえたいものは
こちらを参照

Were you able to eat a lot of delicious dishes ?
We wish your health and happiness !

企画・発行　2020年3月発行

公益社団法人 長野県栄養士会
〒380-0836 長野市南県町685−2 長野県食糧会館 3F
Tel : 026-235-2308　Fax : 026-235-0632
E-mail : eiyou-na@beach.ocn.ne.jp
http://www.nagano-eiyou.com/