

主菜

レンジで簡単★

サバ缶で簡単カレー



材料 (2 皿分)

サバ味噌煮缶 1 缶 (160g)、カレールウ 2 かけ、
カットトマト缶 1/2 缶、バター 15g

作り方

- ①深めの耐熱容器に材料をすべて入れて、サバを軽くほぐす
- ②①にラップをふんわり隙間を空けるようにかけ、電子レンジで5分加熱し、とろみができるまで混ぜる。

(1 皿分をごはん 200g にかけての場合)

エネルギー 683kcal 食塩相当量 3.0g

包丁/いらす

厚揚げのもやし

挽き肉あんかけ



材料 (1 皿分)

厚揚げ 1 枚、もやし 小 1/2 袋 (60g)、きざみ葱
適量、合挽き肉 50g、めんつゆ 大さじ 1、水 大さじ
2、水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ 1/2、水 小さじ 1)

作り方

- ①厚揚げをフライパンで油をひかずにこんがり焼く。
- ②①を皿に取り出し、同じフライパンで油をひかずに挽き肉を炒め、肉の色が変わればもやしを加える。
- ③②にめんつゆと水を加え、沸騰させて火を止める。
- ④別の器に水と片栗粉を混ぜ、③に入れて混ぜる。
- ⑤もう一度火にかけ、沸騰させてとろみをつける。
- ⑥皿に盛った厚揚げの上に⑤ときざみ葱をかける。

(1 皿分) エネルギー 379kcal 食塩相当量 1.2g

副菜

レンジで簡単★

ほうれん草のごま和え

材料 (2 皿分)

ほうれん草 1 束、A[すき焼きのたれ 大さじ 1、
すりごま 大さじ 2]

作り方

- ①ほうれん草は洗ってラップで包み、電子レンジで2分30秒加熱する。
- ②①を水に取ってアクをぬき、水けをしばって、食べやすい長さに切る。
- ③ボウルにAを合わせ、②を加えて和える。

(1 皿分) エネルギー 101kcal 食塩相当量 0.7g



包丁/いらす

レンジで簡単★

もやしのナムル

材料 (2 皿分)

もやし 1 袋、A[ごま油 小さじ 2、塩 小さじ 1/2]

作り方

- ①もやしの袋を開けて水を入れ、洗う。開け口から水を捨てて水けをきる。
- ②耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱して、粗熱をとる。
- ③水けをしばって、Aで和える。

※ラー油を加えると、ピリ辛に♪

※塩の代わりに塩昆布 10g にかえてもおいしいよ♪

(1 皿分) エネルギー 49kcal 食塩相当量 1.5g

食材は違うものにかえても OK !
色々な味付けでレパートリーを増やそう !



レンジで簡単★

トロトロなす

材料 (1 皿分)

なす 1 本、ポン酢 大さじ 1/2

作り方

- ①なすは洗って、竹串で数か所穴を開け、ラップで包み、電子レンジで約5分加熱する。
- ②竹串でさいて、ヘタを切り落とす。
- ③器に盛り、ポン酢をかける。

※お好みでおろししょうがやかつお節を添える。

※ポン酢の代わりにめんつゆでも、おいしい!

(1 皿分) エネルギー 37kcal 食塩相当量 0.4g



包丁/いらす

にんじんのきんぴら

材料 (2 皿分)

にんじん 1 本、すき焼きのたれ 大さじ 2、
ごま油 大さじ 1/2

作り方

- ①にんじんは皮をむき、まな板に置いてピーラーで引き、リボン状にする。
- ②フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。
- ③しんなりしたら、すき焼きのたれを加えてさらに炒める。

※ツナ缶を加えるとにんじんしりしり風★

(1 皿分) エネルギー 95kcal 食塩相当量 1.5g

◎すき焼きのたれやめんつゆがあれば1本で味付けができるので便利
◎このレシピ集で使うめんつゆは2倍濃縮、電子レンジは600wです。



主食

包丁/いらす レンジで簡単★

コーンポタージュドリア

材料 (1皿分)

ごはん 150g、ミックスベジタブル 30g、牛乳 150ml、コーンスープの素 1袋、スライスチーズ 1枚

作り方

- ①深めの耐熱容器にチーズ以外の具材を入れて混ぜる。
- ②①にスライスチーズをのせる。
- ③ふんわりラップをして電子レンジで2分加熱する。
(1皿分) エネルギー 508kcal 食塩相当量 1.7g



包丁/いらす 炊飯器で簡単◎

豚肉ときのこの炊飯器チャーハン

材料 (4皿分)

米 2合、豚肉(小間切れ) 200g、まいたけ 1パック、水 400ml、A[がらスープ 大さじ 1、しょうゆ 小さじ 2]、ごま油 小さじ 1、卵 1個、刻みねぎ 適量、塩こしょう(お好みで) 少々

作り方

- ①豚肉はキッチンバサミで一口大に切る。
- ②まいたけは石づきがあれば取ってほぐす。
- ③炊飯釜に洗った米、水、Aを入れて混ぜる。
- ④③に①②をのせて、標準モードで炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、溶き卵を加えて、炊飯器の蓋をして5分蒸らす。
- ⑦刻みねぎとごま油を加えて混ぜて、お好みで塩こしょうで味をととのえる。

(1皿分) エネルギー 416kcal 食塩相当量 1.4g



主食・主菜・副菜をそろえよう！



主食

ごはん・パン・麺類
炭水化物が豊富。
エネルギー源となるので、主食はしっかり食べよう。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品(豆腐・納豆など)
たんぱく質が豊富。筋肉や肌など体をつくるもとになる。
卵や大豆製品は経済的！
缶詰を活用すると簡単です。



副菜

野菜・きのこ・海藻類
ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。
身体の調子を整える働きがある。
不足しがちなので**毎食1~2品**は摂りましょう！
旬の野菜は栄養も価格も◎
きのこ類やもやしは経済的！
カット野菜や冷凍野菜も活用してお手軽に！

東大阪市ウェブサイト
「食事はおいしくバランスよく」
レシピ動画を掲載しています！
右のQRからアクセスできます→



おいしい！安い！からだに優しい！

自炊に挑戦 簡単レシピ集



すき焼きのたれで 照り焼きチキン風

包丁/いらす

レンジで簡単★

材料 (1皿分)

鶏もも肉(角切り) 100g、すき焼きのたれ 大さじ1、片栗粉小さじ1

作り方

- ①食品用ポリ袋に鶏もも肉と片栗粉を振り入れて、もみこむ。
- ②①を耐熱容器に並べ、すき焼きのたれをかけ、ラップをして、電子レンジで5分加熱する。
- ③ひっくり返して、さらに3分加熱する。

(1皿分) エネルギー 303kcal 食塩相当量 1.5g

東大阪市保健所・保健センター

