

主菜

レンジで簡単★

やさしい  
100g  
とれる!



## 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

やさしい  
70g  
とれる!

## 厚揚げのもやし

### ひき肉あんかけ

材料 (1 皿分)

厚揚げ 1 枚、もやし 小 1/2 袋 (60g)、きざみ葱  
適量、合びき肉 50g、A (めんつゆ 大さじ 1、水 大  
さじ 2、片栗粉 小さじ 1/2)

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き、皿に取り出す。
- ②同じフライパンでひき肉を炒め、肉の色が変わればもやしと混ぜ合わせた A を加え、沸騰したら火を止める。
- ③①の厚揚げの上に、②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

やさしい  
100g  
とれる!



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★

やさしい  
100g  
とれる!



## 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

やさしい  
75g  
とれる!



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、へたを切り落とす。
- 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

やさしい  
75g  
とれる!



## 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

やさしい  
30g  
とれる!

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

やさしい  
20g  
とれる!

材料 (4皿分)

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

作り方

- ①炊飯釜に洗った米、水、Aを入れて混ぜる。
- ②①の上に、まいたけはほぐしてのせ、豚肉はキッチンバサミで一口大に切ってのせる。
- ③②を炊飯器にセットし、標準モードで炊飯する。
- ④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。
- ⑤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

