

主菜 がとれる 主食

お鍋一つで簡単◎



温泉卵のせ牛丼

材料 (2皿分)

牛肉 (切り落とし) 200g、玉ねぎ 小 1/2 個、
A (すき焼きのたれ 大さじ 2、水 大さじ 2)、
ご飯 2 杯、温泉卵 2 個、刻みねぎ・紅生姜 適量

作り方

- ①玉ねぎは 5mm の薄切りにする。
- ②鍋の中央に肉、まわりに①を並べ、A を入れる。
- ③強火で炒め煮にして、肉の色が変わって火が通れば火を止める。
- ④ご飯 (200g) の上に③を盛り、ねぎを散らし、温泉卵を中央にのせ、紅生姜を添える。

※温泉卵のレシピは別面にあります。

(1皿分) エネルギー 681kcal 食塩相当量 1.8g

副菜 がとれる 主食

炊飯器で簡単◎



ブロッコリーごはん

材料 (茶碗 4 杯分)

米 2 合、A (ツナ缶 (小) 1 缶、冷凍コーン 50g、水 260 ml、カットトマト缶 100g、コンソメ顆粒大さじ 1)、ブロッコリー 1 個、粗びきこしょう少々

作り方

- ①ブロッコリーは茎を切り落とす。
- ②炊飯釜に洗った米、A を入れて混ぜ、①をのせる。
- ③標準モードで炊飯し、炊き上がったらブロッコリーをほぐして混ぜる。大人にはこしょうで味を調える。

(茶碗 1 杯分) エネルギー 351kcal 食塩相当量 1.1g

副菜

レンジで簡単★

やさしい
90g
とれる!



ブロッコリーのおかか和え

材料 (2皿分)

ブロッコリー 1/2 株、冷凍コーン 20g、
A (かつおぶし 1 パック (3g)、しょうゆ 小さじ 1)

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮を厚めにむき、3 cm 長さの棒状に切る。
- ②耐熱容器に①と冷凍コーンを入れ、ラップをかけて電子レンジで 3~4 分加熱する。
- ③粗熱をとって、A で和える。

※A の代わりに塩昆布で和えると塩昆布和えに♪

(1皿分) エネルギー 43kcal 食塩相当量 0.6g

火を使わない

やさしい
120g
とれる!



かにかまときゅうりのおろし和え

材料 (2皿分)

かに風味かまぼこ 2 本、きゅうり 1/2 本、
大根 5 cm 長さ、A (砂糖 小さじ 1、酢 小さじ 2、
しょうゆ 小さじ 1/2)

作り方

- ①かに風味かまぼこは半分に切って、ほぐす。
- ②きゅうりは縦半分に切って斜めうす切りにする。
- ③大根はすりおろし、軽く水けをきる。
- ④ボウルに A を混ぜ合わせ、①②③を和える。

(1皿分) エネルギー 39kcal 食塩相当量 0.4g

レンジで簡単★

小松菜とじゃこの ごま風味



材料 (2皿分)

小松菜 1/2 束、A (ちりめんじゃこ 20g、
ごま油 大さじ 1/2、すりごま 小さじ 1)

作り方

- ①小松菜は洗って根元を切り、4 cm 長さに切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ 3 分加熱する。
- ③粗熱をとって、水けを軽くしぼり、A で和える。

(1皿分) エネルギー 64kcal 食塩相当量 0.7g

火を使わない

やさしい
75g
とれる!

にんじんの ツナマヨ和え



材料 (2皿分)

にんじん (中) 1 本、
ツナ缶 (小) 1 缶、
マヨネーズ 大さじ 2

作り方

- ①にんじんは皮をむき、スライサーで細いせん切りにする。
 - ②①に油をきったツナを入れ、マヨネーズで和える。
- ※大人はお好みでねり辛子を加えても OK!

(1皿分) エネルギー 204kcal 食塩相当量 0.7g

簡単なメニューで子どもだけでなく
忙しい大人もしっかり食べよう◎
子どもの年齢によって、大きさや
固さ、味付けを調整してあげると
一緒のメニューで食べられるよ♪



知っておくと 便利なトッピング

レンジで簡単★

簡単タルタルソース

材料(2皿分)

卵 1個、玉ねぎ 15g(小1/8個)、A(マヨネーズ 大さじ2、砂糖 小さじ1/2、塩・こしょう 少々)

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、卵を割り入れ、破裂しないように黄身を軽くつぶす。
- ③電子レンジで2分加熱する。
- ④Aを加えて白身をつぶすようにしながら混ぜる。

(1皿分)エネルギー 129kcal 食塩相当量 0.5g

温泉卵

レンジで簡単★

材料(1個分)

卵 1個、水 大さじ2

作り方

- ①マグカップに卵を割り入れ、水を入れる。
- ②串で卵黄を何か所か刺し、穴を開ける。
- ③電子レンジで40~50秒加熱する。

お鍋一つで簡単🍲

材料(1個分)

卵 1個、熱湯 適量

作り方

- ①卵は常温にしておく。
- ②鍋に卵が浸かる位の熱湯を沸かす。
- ③火を止めて卵を割り入れ、20分置いておく。

(1個分)エネルギー 76kcal 食塩相当量 0.2g



主食・主菜・副菜を揃えよう!



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、
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
など体をつくるものになる。

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! からだに優しい食事

家族で食べよう 簡単レシピ集



レンジで南蛮ポーク

包丁
いらす

レンジで
簡単★

材料(2皿分)

豚肉(小間切れ) 200g、片栗粉 大さじ1と1/2、
A(しょうゆ 大さじ2、砂糖 大さじ1と1/2、
酢 大さじ1)、簡単タルタルソース★レシピは中面
にあります。

作り方

- ①食品用ポリ袋に豚肉と片栗粉を入れて、よくもみこみ、Aを加える。
- ②耐熱容器に①の豚肉を広げ、ふんわりラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ③肉を裏返し、再びふんわりラップをして2分加熱する。
- ④盛り付けて、簡単タルタルソースをかける。

(1皿分)エネルギー 441kcal 食塩相当量 3.2g

※このレシピ集で使用する電子レンジは600wです。

東大阪市保健所・保健センター