

都筑区ヘルスマイトおすすめレシピ

バランスよく食べよう！

主食・主菜・副菜・乳製品・果物を

1日の中で揃えて、バランスよく食べましょう。
特に副菜は不足しがちです。

野菜を取り入れるポイント

🍴簡単な野菜料理を覚えて、定番に

🍴大人に必要な野菜の量は、1日350g！生野菜のサラダだけではなく、茹でる、煮る、炒めるなど、加熱してたくさん食べましょう

🍴時間のある時に作り置きしてみましょ

🍴栄養が豊富な旬の野菜を取り入れましょ

1日3食しっかり食べよう！

朝食は、頭と身体を目覚めさせる大切な食事です。

忙しいときは・・・ひと工夫で簡単に！！

- 🍴夕飯の時に朝食の下ごしらえもしておく
- 🍴夕飯の残りものだってOK
- 🍴朝食のパターンを決めると悩まない

おすすめレシピは次のページから➡

～主食編～

小松菜とツナ缶のトースト

材料（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・小松菜 1株
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・ツナ 1/2缶

～作り方～

- ①小松菜を洗って2cm位の長さに切り、水気を切る。
- ②ツナと①をマヨネーズで和える。
- ③食パンに②をのせ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼く。



※アレンジメニュー

ハムやベーコンをせん切りにして同じ要領でお試ください。

じゃこと枝豆のごはん

材料（2人分）

- ・ちりめんじゃこ 15g
 - ・お米 1合
 - ・昆布 4cm角
 - ・塩 小さじ1/6（ひとつまみ）
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・枝豆 正味50g（さや付きなら100g）
- ※冷凍枝豆を使ってもOK！

～作り方～

- ①炊飯器にといだ米、酒、塩を入れて、分量分の目盛りまで水を足す。ちりめんじゃこと昆布をのせて、通常モードで炊く。
- ②枝豆は、塩少々（分量外）を入れたお湯で、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ごはんが炊きあがったら昆布を除き、②を加えて全体をさっくり混ぜる。

Point

枝豆は薄皮むくと色がきれいに仕上がります。



変わりお好み焼き

材料（1枚分）

- ・ごはん 100g
- ・キャベツ 60g
- ・ロースハム 2枚
- ・卵 1個
- ・油 少々
- ・かつお節 少々
- ・青のり 少々

～作り方～

- ①ハムは1cm角に切る。キャベツは千切りにし、ラップを掛けてレンジで2分加熱し水分をしぼる。
- ②ボウルに①を入れごはん・割りほぐした卵を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油をしき、②を流し入れ両面を焼く。

☆仕上げに削りかつお・青のり・ソースなどをかけてお召し上がりください。

じゃことサツマイモのご飯

材料（2人分）

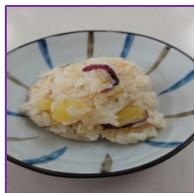
- ちりめんじゃこ 10g
- サツマイモ 75g
- お米 1合
- 水 200ml
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2

～作り方～

- ①サツマイモは、いちょう切りにして水にサッとくぐらせ、ざるにあげる。
- ②炊飯器に洗った米、水・酒・しょうゆを入れて混ぜる。
- ③じゃことサツマイモを入れて軽く混ぜ、普通に炊く。
- ④炊きあがったらサツマイモをつぶさないように大きく混ぜる

☆おすすめのPoint

- 簡単に作れて、ちりめんじゃこでカルシウムも摂れます！
- ちりめんじゃこが塩辛い場合は、少しお湯に浸しましょう。



オートミールの卵粥

材 料（1人分）

- オートミール 30g
- 水 180～200cc
- 和風顆粒だし 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- 細ネギ ひとつまみ
- 塩 少々
- 卵 1個
- 梅干し 1個

～作り方～

- ①耐熱容器にオートミール、水、和風顆粒だし、醤油、ごま油、塩を入れてさっと混ぜる。
- ②溶き卵を回し入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で約2分～2分30秒加熱する。
- ③取り出したら少し蒸らし、細ネギと梅干しをのせる。
※味が薄ければ食べる時に塩や醤油をたしてください。
☆乾燥わかめやカニカマなどを入れると美味しいです。

