

「パパッと早業！お昼ごはん」

豚肉ときのこのホイル蒸し

【エネルギー97kcal/たんぱく質 15.3g/脂質 2.5g/塩分 0.2g】

材料	4人分	作り方
豚小間肉	240g	① しめじは石づきをとる。えのきたけは、石づきをとり半分に切る。万能ねぎは小口に切りにする。
えのきたけ	160g	② アルミホイルの上に①、豚小間肉をのせて包む。 ※豚小間肉は塊にならないように広げる。
しめじ	160g	③ フライパンに水を入れ、②を並べて入れ火にかける。 沸騰したらふたをして15分蒸らす。
万能ねぎ	10g	④ 調味料 A をまぜあわせる。食べる直前に上からかけ、①の万能ねぎを散らす。
A { ゆずこしょう ポン酢	小さじ1 小さじ2	

オーブントースターでも作ることができます！

トマト風味の大根サラダ

【エネルギー56kcal/たんぱく質 3.8g/脂質 0.3g/塩分 0.4g】

材料	4人分	作り方
切干大根	40g	① 切干大根をキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
ツナ水煮缶	70g	② ビニール袋に材料を入れて、軽く揉みこむ。
わかめ（乾）	2g	③ 10分程置く。
コーン缶	60g	
トマトジュース （無糖）	100ml	
こしょう	少々	

洗い物が出ないお手軽レシピです。また、大根（皮や葉も全部）は、大根はまるごと食べられる食材です。
旬の時期にたくさん活用しましょう。



白菜のナムル

【エネルギー43kcal/たんぱく質 0.6g/脂質 3.0g/塩分 0.2g】

材料	4人分	作り方
白菜	250g	① 白菜は水で洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
A {		② ①をざるの上にのせて、熱湯 1 リットルを回しかける。
レモン汁	大さじ 1	③ あら熱が取れるまで冷やし、水気を絞る。
ごま油	大さじ 1	④ ボールに調味料 A を入れ、③を加えて和える。
鶏ガラスープ素	小さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1	

焼きリンゴ

【エネルギー67kcal/たんぱく質 0.1g/脂質 2.0g/塩分 0.1g】

材料	4人分	作り方
りんご	1 個	① りんごは、皮付きのまま 16 等分に切り、種と芯を除く。
バター	10g	② フライパンを中火で熱してバターを溶かし、①を入れる。
砂糖	大さじ 2	③ 2～3 分程焼いたら、砂糖を半量ふりいれ、焼き色が付いたら裏返す。残りの砂糖をふりいれ、蓋をして弱火で約 5 分蒸し焼きにする。

ごはん

【エネルギー179kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 0.5g/塩分 0.0g】

材料	4人分	作り方
無洗米	200g	① 計量し、分量の水加減で炊く。
水	300cc	

【エネルギー442kcal /たんぱく質 22.9g /脂質 8.3g /塩分 0.9g】

☆冷凍食品、冷凍野菜を使った簡単レシピ☆

・煮もの

冷凍唐揚げ、冷凍いんげん、こんにゃくをしょうゆ、酒、砂糖、水で煮る。

・雑炊

冷凍ピラフに水を加えて煮る。卵、にら、ねぎ、カットわかめを加え、しょうゆ、塩で味付けする。