

# このレシピ集を使うにあたって

## 電子レンジ活用の前に

### 1) 容器



ステンレス、木の器、漆器、土鍋、金銀・赤絵の模様入り器、ホーロー、ガラスなど



耐熱食器・容器、※一般的な陶器、耐熱ガラス容器など

※ほとんどの陶器は使えますが、装飾の金線・銀線などに金属粉を使ったものは火花が飛んでその部分がこげてしまいます。また、漆器は塗りがはがれてしまうため使えません。

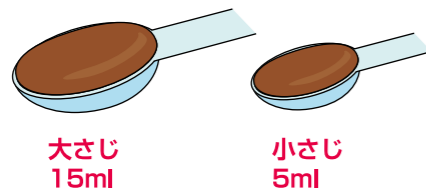
### 2) 出力 (W:ワット) 数別換算

電子レンジは、機種によって出力(W:ワット)数が違います。このレシピ集は 600W (回転皿付き) を基準にして作られていますので、出力 (W) 数が違う場合は、下の表を参照してください。500Wなら加熱時間は 20% 増しが目安になります。

## 電子レンジ加熱時間早見表

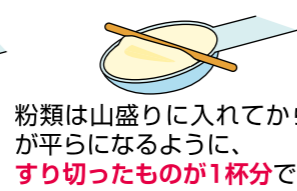
500W	40秒	1分10秒	1分20秒	1分40秒	1分50秒	2分	2分10秒	2分20秒	3分40秒	4分50秒	6分
基準 600W	30秒	1分	1分10秒	1分20秒	1分30秒	1分40秒	1分50秒	2分	3分	4分	5分
700W	20秒	50秒	1分	1分	1分10秒	1分20秒	1分30秒	1分40秒	2分20秒	3分10秒	4分

※加熱時間はあくまでも目安です。野菜の状態に合わせて加減してください。  
※緑色葉物野菜は、500W で加熱すると鮮やかな色を保つことができます。



大さじ  
15ml

小さじ  
5ml



粉類は山盛りに入れてから、表面が平らになるように、すり切ったものが1杯です。



計量カップ  
200ml ※1ml=1cc

### 手ばかり



少々  
親指と人さし指の2本の指の先でつまんだ分量



ひとつまみ  
親指、人さし指、中指の3本の指の先でつまんだ分量



発行: 山形県置賜保健所 保健企画課 健康企画担当  
TEL: 0238-22-3004(直通)  
助言: 山形県立米沢女子短期大学 健康栄養学科

平成26年2月発行

季節の野菜を色々な料理にアレンジ!  
手軽で後片付けも簡単な電子レンジ料理が満載!

置賜保健所では、平成22年度、置賜地域にお住まいの65歳以上の方を対象に、食生活に関するアンケート調査を行いました。その結果、食事作りで負担に感じることとして多くあげられたのは、「献立を考えること」や「料理をすること」でした。これを受けて、平成23年度、短時間で簡単に料理が出来る「電子レンジらくらく献立集」を作成しました。

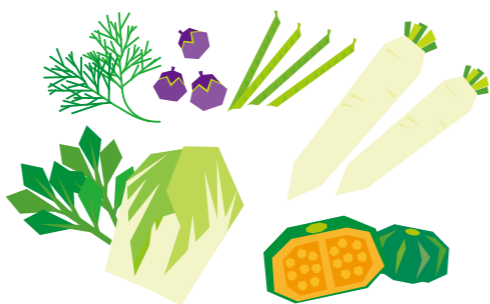
また、このアンケートでは、「店が近くにない」、「車などの足がない」ことから、買い物が週1回になると回答した方が多い地域がありました。買い物頻度が少なくなると食材も限られてきて、食生活の乱れ、栄養の偏りなど健康への影響が心配されます。そこで、**栄養バランスのとれた食事づくりを支援するため、1つの食材を常備食材と組み合わせながら上手に使いまわし、様々なアレンジ料理を盛り込んだ「野菜まるごとレシピ集」**を作成しました。食材は置賜地域の伝統野菜や豊富に収穫される旬の野菜を使用し、誰にでも簡単に調理できる電子レンジ料理を中心に紹介しています。高齢の方を対象にしたものではありませんが、どの年代の方でも活用可能なレシピ集です。皆さんの健康づくりの一助としてお役立ていただければ幸いです。

## 献立索引

電子レンジ料理は600W(回転皿付き)を基準にして作られています。詳しい早見表は裏表紙にあります。

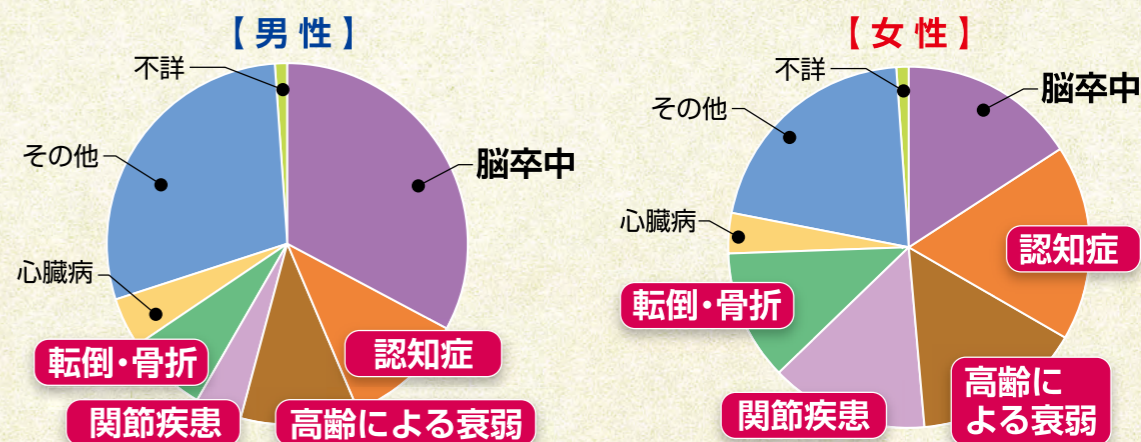
- 春**
- おかひじきのちぢみ風 (主食)
  - おかひじき入りたまご焼き (主菜)
  - おかひじきとハムの香り炒め (副菜)
  - おかひじきと切干大根の中華和え (副菜)
  - くきたちとさば缶の含煮 (主菜)
  - くきたちごはん (主食)
  - くきたちグラタン (主菜)
  - くきたちチャンプル (主菜)
  - 丸なすの生姜炒め (主菜)
  - 丸なすのキッシュ (主菜)
  - 丸なす田楽 (副菜)
  - 丸なすのおかか和え (副菜)
  - さやいんげんの白和え (副菜)
  - さやいんげんとかにかまの中華和え (副菜)
  - さやいんげんと鮭フレークの卵炒め (主菜)
  - さやいんげんとゆで卵のごまマヨサラダ (副菜)

- かぼちゃとさつま揚げの煮物 (副菜)
- かぼちゃと豚肉の甘辛生姜炒め (主菜)
- かぼちゃのコロコロサラダ (副菜)
- かぼちゃのごまみそ和え (副菜)
- 白菜と豚肉のとろみ炒め (主菜)
- 白菜シチュー (主菜)
- 白菜とハムのごま和え (副菜)
- 白菜と油麩の卵とじ (副菜)
- 大根とさば缶のみそ煮 (主菜)
- 大根のひき肉あんかけ (主菜)
- 大根のにんにく唐辛子炒め (副菜)
- 大根の香味和え (副菜)



## 介護が必要となった原因(65歳以上)

※出典「H22. 国民生活基礎調査」より



高年齢による衰弱、関節疾患、転倒・骨折、認知症等は、特に食生活の偏りによる機能低下の影響が大きいといわれる項目です。

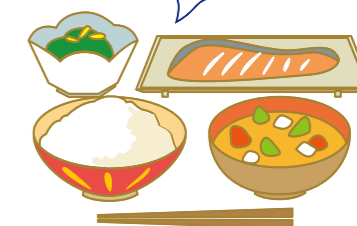
## バランス点検表を活用した健康づくり

毎日の食事は健康で充実した生活を送るために欠かせない大切なものです。特に高齢期は「たくさん食べる」のではなく「まんべんなく食べる」という意識を持つことが大切です。そこで、

- ① 主食・主菜・副菜がそろっているか確認
- ② 下のバランス点検表で食べた食品の点検をしてみましょう。

数日記録すると、食品のかたよりが分ります。

毎日食べよう  
10種の食品群



1日のうちで1回でも食べたものは1点、食べなかったものは0点として計算します。

10項目のうちあなたはいくつ食べましたか？

肉	魚	卵	大豆	野菜類	海藻	イモ	乳製品	果物	油脂類	合計
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

※「東京都老人総合研究所」より

### ●あなたの今日の点数は？

判定	点数	アドバイス
9~10点	😊	理想的な食事内容です。その調子で毎日まんべんなく食べましょう。
4~8点	😐	足りなかった食品群を補えるよう、毎日の食事内容を工夫してみましょう。
1~3点	😞	食生活がかたよっているようです。いろいろな食品を食べるよう心がけましょう。

バランスの取れた食事をしている人ほど元気です！





## 1日に必要なエネルギー量

年齢	男性		女性	
	1日あたり	1食あたり	1日あたり	1食あたり
50~69歳	2,450kcal	820kcal	1,950kcal	650kcal
70歳以上	2,200kcal	740kcal	1,700kcal	570kcal



ごはん茶碗1杯  
(150g)  
250kcal

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2010年版 身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合  
→身体活動レベルⅡ(ふつう)とは、座って過ごすことが多い生活だが、立ち仕事あるいは買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを行う場合を言います。

## ✔ いつもの食事をチェック

- 食事を抜くことがある
- 「ごはん、みそ汁、漬物」など、簡単に食事を済ませることが多い
- いつも同じものを食べることが多い
- 炒め物、揚げ物など油料理を食べることが少なくなった
- 牛乳、乳製品はあまり食べない
- やわらかいものばかり食べるようになった

一つでも  がついたら要注意！ 摂取エネルギーが不足している可能性があります。

## 献立の組み合わせ方

### 食事は、主食・主菜・副菜をそろえて

#### 副菜

野菜、海藻、きのこ、いもなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み体の調子を整えます。

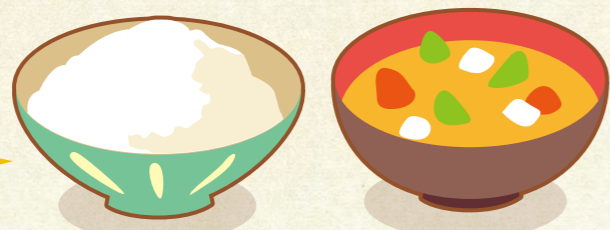


#### 主菜

魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理で、たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

#### 主食

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



#### 汁物

みそ汁、お茶、牛乳、スープなど。

この他に1日1~2回果物を食べましょう。

## 「野菜まるごとレシピ集」を使ったおすすめ献立

この食事は女性の1日の目安です。

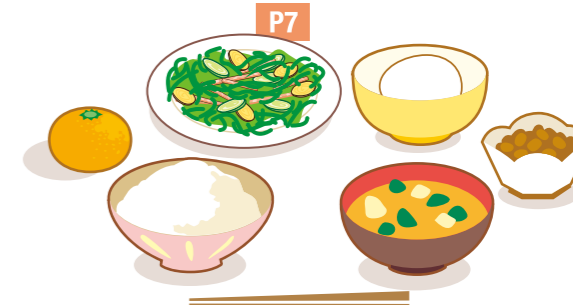
**合計 エネルギー：1,800kcal 塩分：8.0g**

健康維持のためには、食事を抜くことなく、1日3回きちんと食べることが基本です。

### 献立例

#### 朝

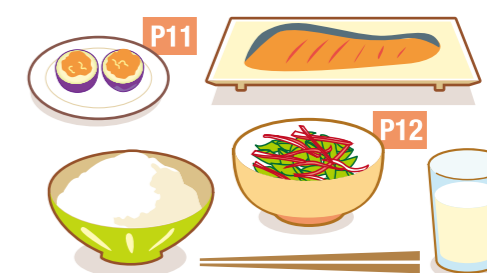
- ごはん
- 温泉卵
- 納豆
- おかひじきとハムの香り炒め P7
- わかめ、じゃがいもみそ汁
- くだもの



エネルギー：600kcal 塩分：3.0g

#### 昼

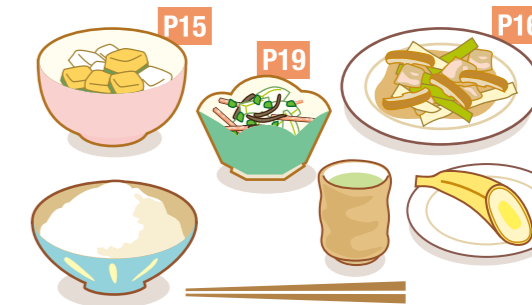
- ごはん
- 焼き魚
- さやいんげんとかにかまの中華和え P12
- 丸なす田楽 P11
- 牛乳



エネルギー：600kcal 塩分：2.5g

#### 夕

- ごはん
- 白菜と豚肉のトロみ炒め P16
- かぼちゃのコロコロサラダ P15
- 大根の香味和え P19
- くだもの
- お茶



エネルギー：600kcal 塩分：2.5g

※栄養価は、ごはん1杯を150g、牛乳1杯200mlとして計算しています。  
※男性の場合は、1回の食事にいも料理やヨーグルトを追加したり、ごはんを多くすると不足分を補うことができます。

韓国料理をおかひじきで

## おかひじきのちぢみ風

1人分/エネルギー：310kcal 塩分：1.8g(たれなし0.7g)

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……80g
- ・ウインナー 3本(60g)
- ・ごま油 ……大さじ1

**A**生地

- ・卵 ……1個
- ・水 ……50ml
- ・小麦粉 ……50g

**B**たれ

- ・ポン酢 ……大さじ2
- ・炒りごま ……小さじ1
- ・ラー油 ……小さじ1/3



長さ3cm  
幅1cm  
おかひじきは長さ3cm、ウインナーは幅1cmに切る。

ウインナー おかひじき  
**A**を混ぜ、生地を作る。ウインナー、おかひじきを加えて混ぜる。

ごま油  
3分  
裏返す  
ふたをして2~3分蒸し焼き

熱したフライパンにごま油をひき、生地を丸く伸ばす。中火にして3分焼き、裏返してふたをし、2~3分蒸し焼きにする。食べやすい大きさに切り分ける。調味料**B**を混ぜ、つけだれにする。

**ワンポイントアドバイス** ちぢみにはにらを入れるのが定番ですが、おかひじきを入れるとシャキシャキとした食感になり、ひと味違った仕上がりになります。チーズを入れると香ばしさがプラスされます。

ねぎと生姜で香りよく

## おかひじきとハムの香り炒め

1人分/エネルギー：104kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……80g
- ・ハム ……2枚(40g)
- ・長ねぎ ……1/10本(10g)

- ・生姜 ……1/4個(10g)
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・塩 ……ひとつまみ



長さ3cm  
斜め切り  
細切り  
皮をむいてスライス

おかひじきは長さ3cm、ハムは細切り、長ねぎは斜め切り、生姜は皮をむいてスライスする。

ごま油  
3分

耐熱容器におかひじき、ハム、長ねぎ、生姜を入れ、ごま油を回しかけ、ふんわりラップをして3分加熱する。

塩  
全体をよく混ぜる  
塩をふりかけ、全体をよく混ぜる。

**ワンポイントアドバイス** おかひじきは、和え物だけでなく炒め物にしてもおいしい食材です。フライパンで作るときは、下茹でせず生のままでも使えます。

シャキシャキ食感がおいしい

## おかひじき入りたまご焼き

1人分/エネルギー：192kcal 塩分：0.5g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……30g
- ・卵 ……3個
- ・サラダ油 ……小さじ1

**A**そぼろ

- ・ひき肉 ……50g
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・水 ……小さじ2



長さ3cm  
1分

おかひじきは長さ3cmに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして1分加熱する。

**A**ひき肉に加えてよく混ぜる  
2分  
そぼろ状にする

耐熱容器にひき肉、調味料**A**を入れてスプーンで混ぜ、ふんわりラップをして2分加熱する。ほぐしてそぼろ状にする。

おかひじき、そぼろの混ざった卵液  
サラダ油

ボールに卵を割りほぐし、おかひじき、そぼろを加えて卵液を作る。熱したフライパンにサラダ油をひき、たまご焼きを作る。

**ワンポイントアドバイス** 炒り卵にしてサラダや野菜の和え物にしても良いでしょう。

乾物を上手に活用して

## おかひじきと切干大根の中華和え

1人分/エネルギー：103kcal 塩分：1.0g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……80g
- ・切干大根(乾) 1袋(20g)
- ・水 ……2カップ

**A**

- ・ごま油 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・炒りごま ……小さじ1



3分  
長さ3cm

切干大根は水切り後耐熱容器に入れ、水を加える  
加熱後、5分置く  
長さ3cm

切干大根はサッと水洗いししぼる。耐熱容器に入れて水2カップを加え、ふんわりラップをして3分加熱する。そのまま5分置く。水気をしぼり、長さ3cmに切る。

長さ3cm  
3分

おかひじきは長さ3cmに切り、耐熱容器に入れふんわりラップをして3分加熱する。

**A**  
炒りごま

切干大根とおかひじきは同じ容器に入れ、調味料**A**と和える。炒りごまをふる。

**ワンポイントアドバイス** 乾物も電子レンジを使えば、簡単に水戻しできます。乾燥ひじきなら10g、干しいたけなら4個に対して水1カップを入れ、ふんわりラップをして3分加熱し、そのまま5分置きます。

さば缶を使ったお手軽レシピ

# くきたちとさば缶の含煮

1人分/エネルギー：165kcal 塩分：0.9g

【材料/2人分】

- ・くきたち ……200g
- ・さば水煮缶 ……1缶
- ・めんつゆ ……大さじ1



長さ3cm

くきたちは茹でて長さ3cmに切る。

めんつゆ

5分

耐熱容器にくきたち、さば水煮缶を汁ごと入れ、めんつゆを回しかけ、ふんわりラップをして5分加熱する。

上下を返してよく混ぜる

上下を返してよく混ぜ、そのまま余熱で味をなじませる。

**ワンポイントアドバイス** さば缶の代わりに鮭缶やツナ缶でもおいしく出来ます。

じゃことごま油の風味がおいしい

# くきたちごはん

1人分/エネルギー：366kcal 塩分：0.9g

【材料/2人分】

- ・くきたち ……80g
- ・ちりめんじゃこ ……30g
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・めんつゆ ……大さじ1
- ・炒りごま ……大さじ1
- ・ごはん ……300g



細かく刻む

くきたちは茹でて細かく刻む。

くきたち

ちりめんじゃこ

ごま油

めんつゆ

熱したフライパンにごま油をひき、くきたち、ちりめんじゃこを入れて炒める。めんつゆを加えて水分がなくなるまで炒る。

炒りごま

ごはん

ごはん

ごはんに混ぜ、炒りごまをふる。

**ワンポイントアドバイス** そうめんや豆腐の上のにせたり、お茶漬けにしてもおいしい一品です。

シチューのもとを使って、グラタンを手軽に

# くきたちグラタン

1人分/エネルギー：205kcal 塩分：1.7g

【材料/2人分】

- ・くきたち ……200g
- ・ベーコン ハーフ3枚(30g)
- ・ピザ用チーズ ……20g

ホワイトソース

- ・シチューのもと 1.5 かけ(30g)
- ・水 ……200ml



長さ3cm

幅1cm

くきたちは茹でて長さ3cm、ベーコンは幅1cmに切る。

水

1分

荒く刻んだシチューのもと

ダマがなくなるまでよく混ぜる

容器に荒く刻んだシチューのもとと水を入れ、ふんわりラップをして1分加熱する。ダマがなくなるまでよく混ぜ、ホワイトソースを作る。

ホワイトソースを入れる

ピザ用チーズをのせる

3分~5分

オーブントースター

軽く混ぜる

耐熱容器にくきたち、ベーコンを入れ、ホワイトソースを加えて混ぜる。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで3~5分焼く。

**ワンポイントアドバイス** ホワイトソースを作るときに、水のかわりに牛乳を使うとコクのある味わいになります。カルシウム補給にもなり、一石二鳥です。

ボリューム満点おかず

# くきたちチャンプル

1人分/エネルギー：302kcal 塩分：1.8g

【材料/2人分】

- ・くきたち ……100g
- ・豚肉 ……100g
- ・木綿豆腐 1/2丁(150g)
- ・卵 ……2個
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々
- ・かつお節 ……1袋(3g)



長さ3cm

幅2cm

卵は割りほぐす

豆腐は水きりしておく

くきたちは茹でて長さ3cm、豚肉は幅2cmに切る。木綿豆腐は水切りし、卵は割りほぐす。

しょうゆ

ごま油

4分

耐熱容器にくきたち、豚肉を入れ、ごま油、しょうゆを加え、ふんわりラップをして4分加熱する。

溶き卵

かつお節

1分半

塩

こしょう

崩した豆腐

一旦とり出し、木綿豆腐を崩しながら入れ、塩、こしょうをする。溶き卵を全体に回しかけて、かつお節をまぶし、ふんわりラップをして1分半加熱する。加熱が足りない場合は再加熱する。

**ワンポイントアドバイス** 炒め物に豆腐を使うときはしっかり水を切っておくと、おいしく仕上がります。レンジを使って水きりする場合は、キッチンペーパーに包んで豆腐1丁に対して1分加熱しましょう。(1/2丁の場合は30秒加熱)

ピリッと生姜を利かせて

# 丸なすの生姜炒め

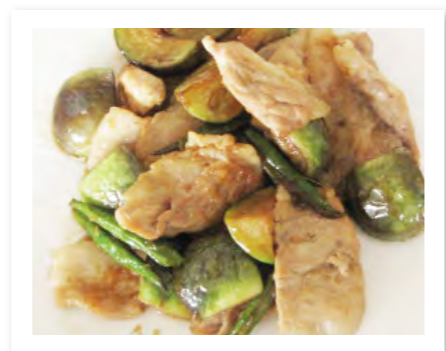
1人分/エネルギー：129kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

- 丸なす ……中5個(150g)
- いんげん ……4本(30g)
- 豚肉 ……50g

**A**

- めんつゆ ……大さじ2
- おろし生姜 ……1g
- サラダ油 ……大さじ1



へたをとり4等分  
斜め切り  
幅2cm

丸なすはへたをとり4等分、いんげんは斜め切り、豚肉は幅2cmに切る。

混ぜてから回しかける  
6分

耐熱容器に丸なす、いんげん、豚肉を入れ、調味料**A**を全体に回しかける。ふんわりラップをし、6分加熱する。

全体をよく混ぜる

全体をよく混ぜ、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

なすは酵素の働きにより、切るとすぐに変色してしまうため、切ったらすぐに水につけましょう。浮いてくる場合は、お皿などで蓋をするとよいでしょう。



彩り鮮やか、華やかなごちそうに

# 丸なすのキッシュ

1人分/エネルギー：254kcal 塩分：0.9g

【材料/2人分】

- 丸なす ……中3個(90g)
- アスパラガス 2本(40g)
- ベーコン ハーフ2枚(20g)
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 ……ひとつまみ
- こしょう ……少々

**A** 卵液

- 卵 ……3個
- 牛乳 ……50ml
- 粉チーズ 大さじ1



スライス  
斜め切り  
幅1cm

丸なすはへたをとりスライス、アスパラガスは斜め切り、ベーコンは幅1cmに切る。

オリーブオイル  
2分

耐熱容器に丸なす、アスパラガス、ベーコンを入れ、オリーブオイルを回しかけ、ふんわりラップをして2分加熱する。塩、こしょうをふり混ぜる。

**A** 卵液  
約10分  
オーブントースター

**A**を混ぜ合わせ卵液を作る。加熱した材料に卵液**A**を流し入れ、オーブントースターで10分加熱する。

ワンポイントアドバイス

ベーコンの代わりに、鮭やたらちの切り身、ちくわ、かまぼこを入れると味わい深い一品になります。キッシュの具材には水分の少ない食材が向いています。

丸なすの形を活かして

# 丸なす田楽

1人分/エネルギー：53kcal 塩分：1.1g

【材料/2人分】

- 丸なす ……中3個(90g)

みそだれ

- みそ ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1



へたをとり半分に切る  
3分

丸なすはへたをとり半分に切る。耐熱容器に丸なすを入れふんわりラップをして3分加熱する。

砂糖 酒 よく混ぜる  
みそ  
1分

別容器に調味料を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。ふんわりラップをして1分加熱し、みそだれを作る。

みそだれをのせる

丸なすにみそだれをのせる。(お好みでオーブントースターで焦げ目をつける)

ワンポイントアドバイス

丸なすを使うときは、切り口が大きくなるよう厚さ2cm程度の輪切りにしましょう。なすは油を少しからめてレンジにかけると、色鮮やかに仕上がります。

和え物でおいしく

# 丸なすのおかか和え

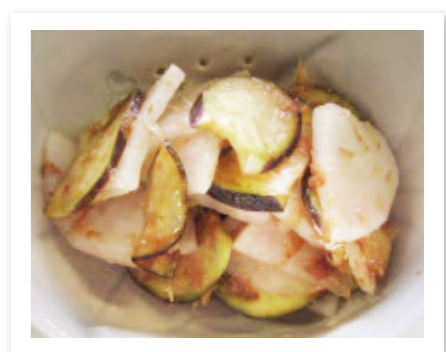
1人分/エネルギー：78kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

- 丸なす ……中3個(90g)
- 大根 ……1/10本(80g)
- 塩 ……ひとつまみ

**A**

- 塩 ……小さじ1/3
- ごま油 ……大さじ1
- かつお節 ……1袋(3g)



薄くスライス  
皮をむいて厚さ0.2cmのいちょう切り  
水にさらしてアクを抜く

丸なすはへたをとり薄くスライスし、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。大根は皮をむいて厚さ0.2cmのいちょう切りにする。

塩  
しんなりしたらサッと水洗いしてしぼる

ボールに丸なす、大根を入れて塩をふりしぼる。しんなりしたところで、サッと水洗いして水気をしぼる。

ごま油 かつお節  
**A** 塩  
全体をよく混ぜる

調味料**A**を加えて、かつお節をまぶし、全体をよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

和え衣を変化させると色々な味が楽しめます。

- 生姜和え：おろし生姜少々、めんつゆ小さじ1
- からし和え：からし少々、めんつゆ小さじ1
- 梅肉和え：梅干し1個、めんつゆ小さじ1/2

簡単なのに華やか

## さやいんげんの白和え

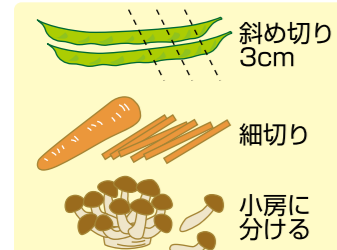
1人分/エネルギー：48kcal 塩分：0.3g

【材料/2人分】

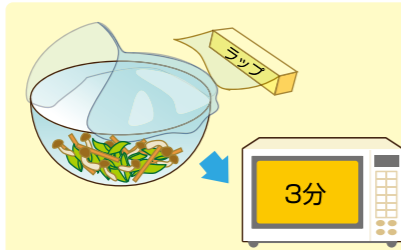
- ・さやいんげん ……12本(80g)
- ・人参 ……中1/4本(30g)
- ・しめじ ……1/6パック(30g)

和え衣

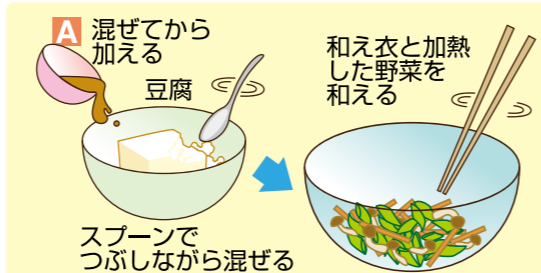
- ・木綿豆腐 ……1/6丁(50g)
- A**・すりごま ……小さじ1
- ・めんつゆ ……大さじ1



さやいんげんは長さ3cmの斜め切り、人参は細切り、しめじは小房に分けておく。



耐熱容器にさやいんげん、人参、しめじを入れ、ふんわりラップをして3分加熱する。



容器に木綿豆腐を入れ、スプーンでなめらかなになるまでつぶし、調味料**A**を加えて和え衣を作る。加熱した野菜と和える。

ワンポイントアドバイス

たくさん作る場合は、豆腐をそのまま使うと水っぽくなるので、水切りしてから使いましょう。

ごま油で風味よく

## さやいんげんとかにかまの中華和え

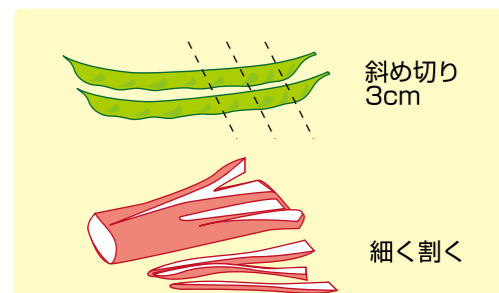
1人分/エネルギー：54kcal 塩分：0.4g

【材料/2人分】

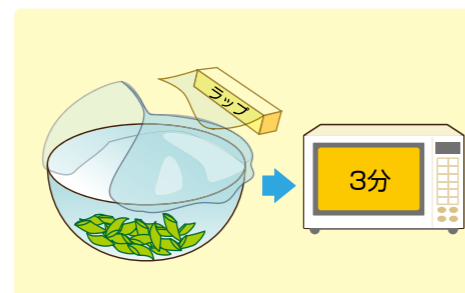
- ・さやいんげん ……15本(100g)
- ・かにかま ……2本(30g)

**A**

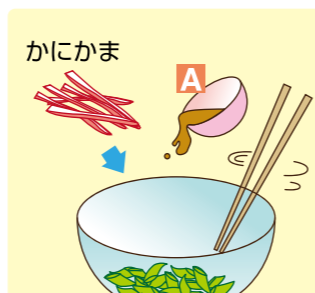
- ・ごま油 ……大さじ1/2
- ・めんつゆ ……小さじ1



さやいんげんは長さ3cmの斜め切りにする。かにかまは、細く割いておく。



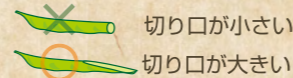
耐熱容器にさやいんげんを入れ、ふんわりラップをして3分加熱する。



かにかまを加え、調味料**A**と和える。

ワンポイントアドバイス

太くて硬いさやいんげんは、切り口が大きくなるよう斜め切りにすると火が通りやすくなり、味のなじみもよくなります。



鮭フレークを調味料として

## さやいんげんと鮭フレークの卵炒め

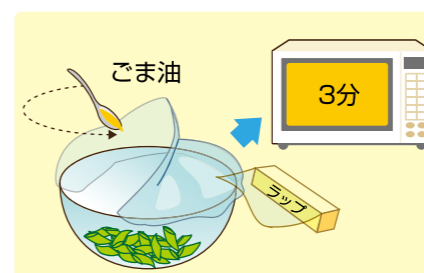
1人分/エネルギー：146kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

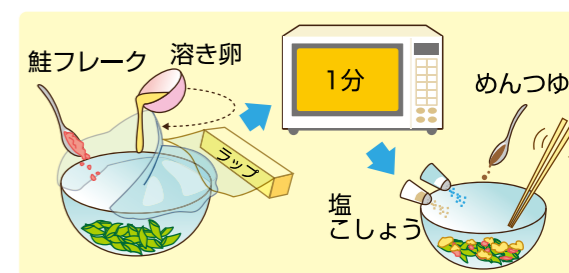
- ・さやいんげん ……15本(100g)
- ・卵 ……2個
- ・鮭フレーク ……大さじ2(30g)
- ・ごま油 ……大さじ1/2
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々
- ・めんつゆ ……小さじ1



さやいんげんは長さ3cmの斜め切りにする。卵は割りほぐす。



耐熱容器にさやいんげんを入れ、ごま油を回しかけてふんわりラップをして3分加熱する。



一旦取り出し、鮭フレークを加え、溶き卵を全体に回しかける。ふんわりラップをして、1分加熱する。加熱が足りない場合は再加熱する。最後に塩、こしょう、めんつゆで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

レンジを使って卵料理を作るときは、加熱時間に注意しましょう。食感と風味を良くするために卵2個に対して大さじ1の牛乳を加えるとふんわりとしたおいしい味わいになります。



シンプルだけどおいしい

## さやいんげんとゆで卵のごまマヨサラダ

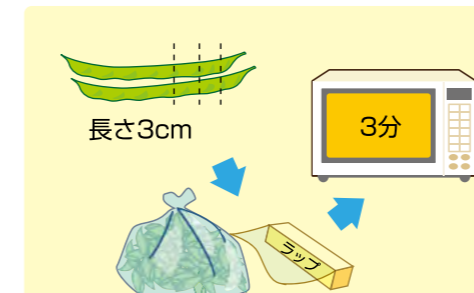
1人分/エネルギー：231kcal 塩分：1.3g

【材料/2人分】

- ・さやいんげん 15本(100g)
- ・ゆで卵 ……2個

ごまだれ

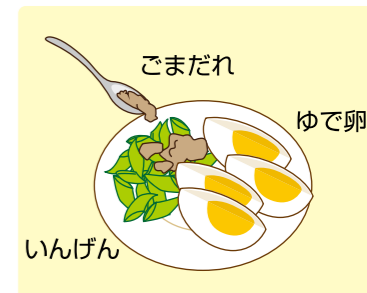
- ・マヨネーズ ……大さじ2
- ・すりごま ……大さじ2
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2



さやいんげんは長さ3cmに切り、ラップに包み3分加熱する。



容器に調味料を入れてよく混ぜ、ごまだれを作る。ゆで卵は4等分に切る。



お皿に盛り付け、ごまだれをかける。

ワンポイントアドバイス

野菜サラダには、ハムやツナ、海老などを組み合わせると良いでしょう。

ワンランク上の定番料理

## かぼちゃとさつま揚げの煮物

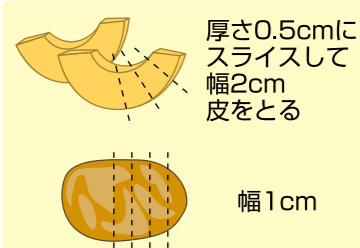
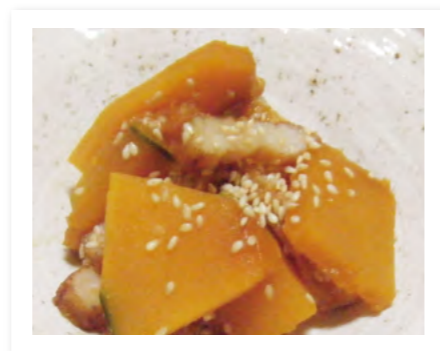
1人分/エネルギー：92kcal 塩分：0.7g

【材料/2人分】

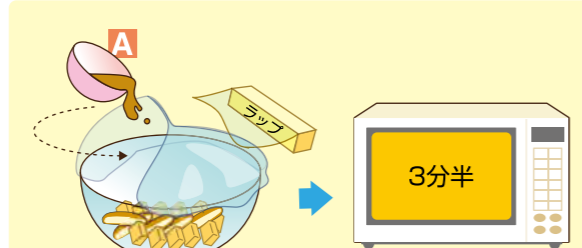
- ・かぼちゃ ……中 1/12個(100g)
- ・さつま揚げ ……1枚(50g)

**A**

- ・めんつゆ ……小さじ2
- ・水 ……大さじ1
- ・炒りごま ……小さじ1



かぼちゃは厚さ 0.5cm にスライスして幅 2cm に切り皮をとる。さつま揚げは幅 1cm に切る。



耐熱容器にかぼちゃ、さつま揚げを入れ、調味料 **A** を回しかけ、ふんわりラップをして3分半加熱する。



炒りごまをふり全体をよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

かぼちゃはレンジで少し加熱しておくとしやすくなります。加熱時間の目安は、かぼちゃ 1/4 個につき 1 分が目安です。皮を下にして、ラップをしないで加熱しましょう。

食感の違う食材を組み合わせる

## かぼちゃのコロコロサラダ

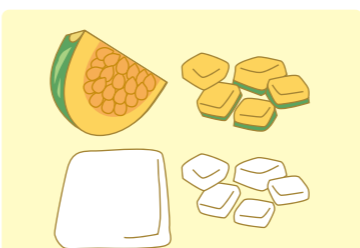
1人分/エネルギー：101kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

- ・かぼちゃ ……中 1/12個(100g)
- ・はんぺん ……1/2枚(30g)

**A**

- ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ 1/2



かぼちゃとはんぺんは 1.5cm 角に切る。



耐熱容器にかぼちゃを入れふんわりラップをして2分半加熱する。



はんぺんを加え、調味料 **A** と和える。

ワンポイントアドバイス

白身魚を主原料とするはんぺんには、良質なたんぱく質が含まれています。食感がやわらかく、消化吸収もよいので、高齢の方にはおすすめの食材です。

豚肉との相性抜群

## かぼちゃと豚肉の甘辛生姜炒め

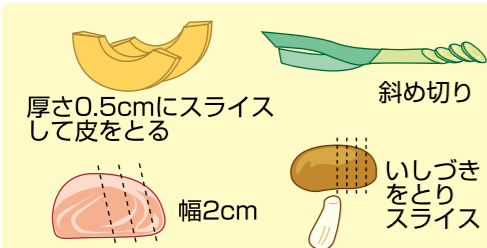
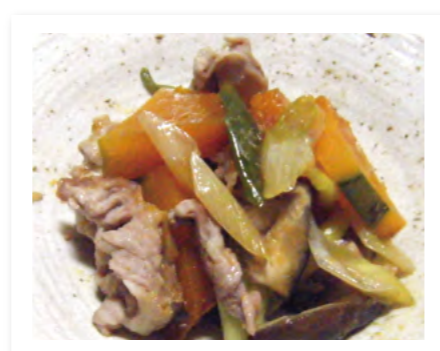
1人分/エネルギー：132kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

- ・かぼちゃ ……中 1/12個(100g)
- ・豚肉 ……50g
- ・長ねぎ ……1/4本(25g)
- ・しいたけ ……2個(20g)

**A**

- ・ごま油 ……大さじ1/2
- ・おろし生姜 ……1g
- ・めんつゆ ……大さじ2



かぼちゃは厚さ 0.5cm にスライスして皮をとる。豚肉は幅 2cm、長ねぎは斜め切り、しいたけはいしづきをとってスライスする。



耐熱容器にかぼちゃ、長ねぎ、しいたけを入れ、その上に豚肉をのせ、調味料 **A** を回しかけ、ふんわりラップをして4分加熱する。



全体をよく混ぜ味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

レンジを使うと形を崩すことなく仕上げることが出来ます。10分程度おいておくとかぼちゃに味がよくなじみさらにおいしくなります。

ごまの風味で上品なおかず

## かぼちゃのごまみそ和え

1人分/エネルギー：72kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

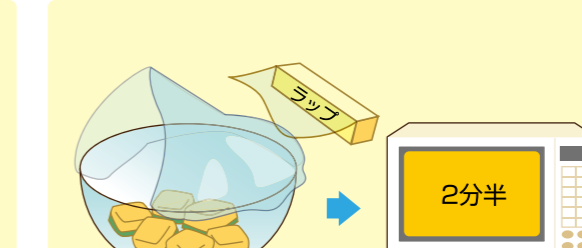
- ・かぼちゃ ……中 1/12個(100g)

**A**

- ・みそ ……大さじ 1/2
- ・みりん ……小さじ 1
- ・砂糖 ……小さじ 1
- ・すりごま ……小さじ 1/2



かぼちゃは 2cm 角に切る。



耐熱容器にかぼちゃを入れふんわりラップをして2分半加熱する。



調味料 **A** と和える。

ワンポイントアドバイス

ピザ用チーズをのせオーブントースターで焼くと、おいしい洋風料理になります。



程よいとろみが食欲をそそります

## 白菜と豚肉のとろみ炒め

1人分/エネルギー：169kcal 塩分：0.7g

【材料/2人分】

- ・白菜 …… 1枚半(150g)
- ・豚肉 …… 75g
- ・長ねぎ …… 1/4本(25g)
- ・しいたけ …… 2枚(20g)

**A**

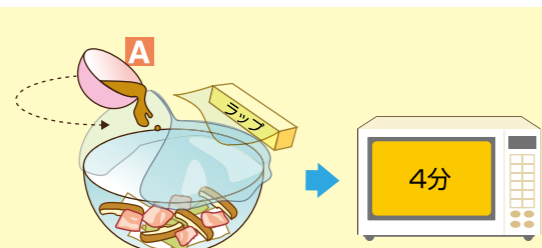
- ・めんつゆ …… 大さじ2
- ・みりん …… 大さじ1
- ・水 …… 大さじ2
- ・ごま油 …… 大さじ1

**B** 水溶き片栗粉

- ・片栗粉 …… 小さじ1
- ・水 …… 小さじ2



白菜はざく切り、豚肉は幅2cm、長ねぎは斜め切り、しいたけはいしづきをとりスライスする。



耐熱容器に白菜、長ねぎ、しいたけを入れ、その上に豚肉をのせ、調味料Aを回しかけ、ふんわりラップをして4分加熱する。



Bを加えて全体をよく混ぜとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

白菜の芯の部分は、包丁をねかせて薄くそぐようにして切ると火が通りやすくなります。肉厚のしいたけも同様のきり方がおすすめです。

白菜の甘みがやさしい味わいに

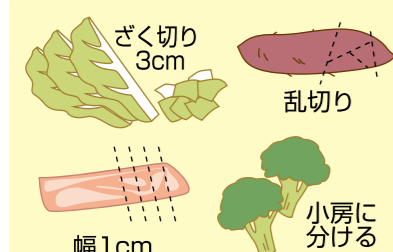
## 白菜シチュー

1人分/エネルギー：267kcal 塩分：2.0g

【材料/2人分】

- ・白菜 …… 1枚半(150g)
- ・ベーコン …… ハーフ3枚(30g)
- ・さつまいも …… 1/3本(100g)
- ・ブロッコリー …… 4房(40g)

- ・水 …… 300ml
- ・シチューのもと …… 2かけ(45g)
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々



白菜はざく切り、ベーコンは幅1cm、さつまいもは小さめの乱切り、ブロッコリーは小房に分けておく。



耐熱容器に白菜、ベーコン、さつまいもを入れ、荒く刻んだシチューのもとと水を加えて、ふんわりラップして8分加熱する。ブロッコリーはラップに包んで40秒加熱する。



ブロッコリーを添える  
ダマがなくなるよう全体をよく混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。とろみが足りない場合は再加熱する。ブロッコリーを添える。

ワンポイントアドバイス

シチューのように水分が多く、とろみのある料理をレンジで加熱するときは吹きこぼれに注意しましょう。大きめの容器を準備すると良いでしょう。

パッと作れて、うれしい1品

## 白菜とハムのごま和え

1人分/エネルギー：124kcal 塩分：1.2g

【材料/2人分】

- ・白菜 …… 1枚半(150g)
- ・ハム …… 2枚(40g)

**A**

- ・すりごま …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1・1/2



白菜はざく切りに、ハムは細切りにする。



耐熱容器に白菜を入れ、ふんわりラップをして4分加熱する。水洗いしてしぼる。



全体をよく混ぜる  
ハムを加え、調味料Aと和える。

ワンポイントアドバイス

白菜の中心部は甘みがあり、やわらかいため和え物向きです。しっかり水きりしておくこと調味料とのなじみがよくおいしく仕上がります。

油麩にうまみをとじこめて

## 白菜と油麩の卵とじ

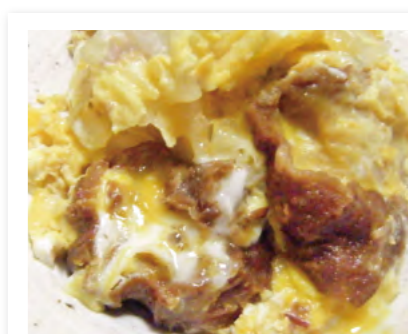
1人分/エネルギー：119kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

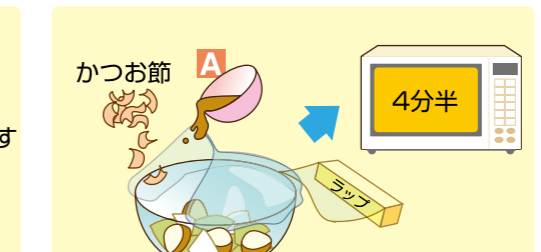
- ・白菜 …… 1枚半(150g)
- ・油麩 …… 1/2本(30g)
- ・卵 …… 2個

**A**

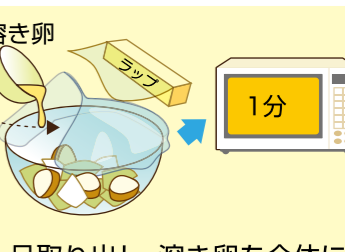
- ・めんつゆ …… 大さじ2
- ・水 …… 50ml
- ・かつお節 …… 1袋(3g)



白菜はざく切りに、油麩は水で戻して輪切りにする。卵は割りほぐす。



耐熱容器に白菜、油麩を入れ、かつお節をまぶす。調味料Aを加えて、ふんわりラップをして4分半加熱する。



一旦取り出し、溶き卵を全体に回しかけ、ふんわりラップをして1分加熱する。加熱が足りない場合は再加熱する。そのまま余熱で味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

ひき肉や豆腐を加えると、さらにボリュームのあるおかずになり、ご飯にのせて丼にしても良いでしょう。

簡単おいしい、いち押しレシピ

## 大根とさば缶のみそ煮

1人分/エネルギー：170kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

- ・大根 …中 1/6本(150g) ・さばみそ煮缶 …1缶
- ・長ねぎ …… 1/4本(30g)



皮をむいて厚さ1cm いちよう切り

斜め切り

大根は皮をむき、厚さ1cmのいちよう切り、長ねぎは斜め切りにする。

耐熱容器に大根、長ねぎを入れ、さばみそ煮缶を汁ごと加え、ふんわりラップをして6分加熱する。

上下を返してよく混ぜる

上下を返してよく混ぜ、そのまま余熱で味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

調味料は味付缶詰の汁だけなので誰でも簡単に作ることが出来ます。大根に限らず、さといもや余った野菜を入れても良いでしょう。

ピリッとした辛みがクセになる

## 大根のにんにく唐辛子炒め

1人分/エネルギー：84kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

- ・大根 ……中 1/10本(100g) ・オリーブオイル …大さじ1/2
- ・ベーコン …ハーフ2枚(20g) ・塩 ……………少々
- ・にんにく ……………1かけ ・こしょう ……………少々
- ・唐辛子 ……………1本 ・めんつゆ ……………小さじ1



皮をむいて幅0.5cm 細切り

スライス

種を取って小口切り

幅0.5cm

大根は皮をむき幅0.5cmの細切り、ベーコンも同様に切る。にんにくは薄くスライスし、唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。

オリーブオイル

耐熱容器に大根、ベーコン、にんにく、唐辛子を入れ、オリーブオイルを全体にまわしかけ、ふんわりラップをして1分半加熱する。

塩・こしょう めんつゆ

全体をよく混ぜる

塩、こしょう、めんつゆを混ぜて、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

大根は使用する部位によって味わいが異なります。葉に近いほうは甘みが強くサラダに、やわらかくクセのない真ん中は煮物に、根っこに近いほど辛味が強くなるので好みで使い分けましょう。

ひき肉あんをたっぷりかけて

## 大根のひき肉あんかけ

1人分/エネルギー：91kcal 塩分：0.5g

【材料/2人分】

- ・大根 …中 1/6本(150g)
- ・ひき肉 ……………60g
- ・長ねぎ ……1/5本(20g)
- ・生姜おろし ……………1g
- ・めんつゆ 大さじ1・1/2
- ・水 ……………大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・水 ……………小さじ1



皮をむいて厚さ1cm いちよう切り

斜め切り

大根は皮をむき、厚さ1cmのいちよう切り、長ねぎは斜め切りにする。

ひき肉に加えてよく混ぜる

耐熱容器にひき肉と調味料Aを入れてスプーンでよく混ぜ、平らに広げる。大根、長ねぎを加えてふんわりラップをして6分半加熱する。

B 水溶き片栗粉

全体をよく混ぜる

加熱後、Bを加えて全体をよく混ぜとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

シンプルな野菜料理にひき肉を少量加えると、うまみがグッと増し、味にコクが出てきます。大根の代わりにかぶ、いも類、豆腐でもおいしく出来ます。

はし休めに最適

## 大根の香味和え

1人分/エネルギー：61kcal 塩分：1.2g

【材料/2人分】

- ・大根 …中 1/10本(100g)
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・ハム ……2枚(40g)
- ・青じそ ……………2枚
- ・塩昆布 ……小さじ1(5g)
- ・ごま油 ……小さじ1/2



皮をむいて厚さ0.2cm いちよう切り

塩

しんなりしたらサッと水洗いしてしぼる

大根は皮をむき、厚さ0.2cmのいちよう切りにし、塩をふりしばらく置く。しんなりしたところで、サッと水洗いして水気をしぼる。

細切り

細かく刻む

ハムは細切り、青じそは細かく刻む。

青じそ 塩昆布 ごま油

ハム

全体をよく混ぜる

大根にハム、青じそ、塩昆布、ごま油を加えて、全体をよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

大根の代わりにかぶや白菜でもおいしい一品になります。