

カラダ喜ぶ・健康レシピ

野菜たっぷり、食塩控えめ、おいしく満足

「市販品を使って、手軽にバランスよく作ろう！」



主菜

① さば味噌缶とポテトのグラタン

副菜

② 冷凍ほうれん草の白和え

副菜

③ 大根とトマトの甘酢漬け

メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物		食塩相当量 (g)
				糖質 (g)	食物繊維 (g)	
① さば味噌缶とポテトの グラタン	277	19.3	15.0	15.7	9.7	0.7
② 冷凍ほうれん草の白和え	100	6.6	5.9	4.7	3.0	0.9
③ 大根とトマトの甘酢漬け	30	0.2	0.1	6.7	0.7	0.7
1人分	407	26.1	21.0	27.1	13.4	2.3

※③の漬け汁は半分残すとして計算

主食

上記1人分にごはん160gを加えると、プラス250Kcalです

レシピのおすすめポイント

徐々に寒さが身に染みてくる季節ですね。風邪やインフルエンザに罹りやすくなる時期です。こんな時こそ、栄養バランスがとれた食事で免疫力をつけたいですよね。

しかし、年末になるほど何かと忙しく、食事がおろそかになりがちです。そこでお勧めなのが缶詰や冷凍食品。

缶詰や冷凍食品は意外にも栄養素の損失が少なく優れた食品です。

ひと手間加えただけで、一から手作りしたような料理に仕上がる所以、市販品を上手に使って栄養バランスのとれた料理を作ってみましょう。

市販品を利用して、
手軽に作りましょう

人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵



主菜

さば味噌缶とポテトのグラタン



材料(2人分)

さば味噌缶	1 缶(150g)	刻み細ねぎ	適量
じゃがいも	2 個(200g)		
しめじ	1/2 袋(50g)		
マヨネーズ	大さじ1		
ピザ用チーズ	20g		

副菜

冷凍ほうれん草の白和え



作り方

- じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。しめじは石づきを切り小房にする。
 - ①を耐熱ボウルに入れラップをふわりとかけ、600w のレンジでいもが柔らかくなるまで4分加熱する。
 - さば味噌缶の汁を軽く切り、②に加える。マヨネーズも加え、軽く混ぜる。
 - 耐熱皿に③を平らに入れチーズを散らして、トースターで7~8分焦げ目がつくまで焼き、細ねぎを散らす。
- ※ 加熱時間はレンジにより調整してください。

材料(2人分)

冷凍ほうれん草	100g	★調味料	
木綿豆腐	1/3 丁(100g)	白すりごま	大さじ1.5
		砂糖	小さじ2
		しょうゆ	小さじ2

副菜

大根とトマトの甘酢漬け



材料(2人分)

大根	100g	★すし酢がなければ…	
ミニトマト	6個	酢	大さじ1
すし酢	大さじ3	砂糖	大さじ1
		塩	ふたつまみ

作り方

- 大根は皮をむいて1cmのサイコロ状に切る。ミニトマトはヘタをとて食べやすく切る。
- ボウルに①とすし酢を入れて和え、20分以上置いてからいただく。

【問合せやその他レシピ】

〒180-0001 武藏野市吉祥寺北町4-8-10 武藏野市立保健センター内
(公財)武藏野健康づくり事業団 健康づくり支援センター



バランスの良い食事

1日1回



骨の健康を維持する
(カルシウム)



1日1回



身体の調子を整える
(ビタミン、食物繊維)

できる限り

毎食、主食・主菜・副菜を揃える

しゅしょく
主食

はたら えいようそ からだ のう うご 働き (栄養素) : 身体や脳を動かすエネルギー源 (炭水化物)

しょくひん 食品: ごはん、パン、麺類など

しゅさい
主菜

はたら えいようそ きんにく けつえき つく 働き (栄養素) : 筋肉や血液を作る (たんぱく質)

しょくひん 食品: 魚、肉、卵、大豆製品など

ふくさい
副菜

はたら えいようそ からだ ちゅうし ととの 働き (栄養素) : 身体の調子を整える (ビタミン、ミネラル、食物繊維)

しょくひん 食品: 野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなど

お皿の数はあまりこだわらなくとも大丈夫!

1品でも2品でも、主食・主菜・副菜が揃えば

バランスは整います



時短レシピvol.57
「バインミー」

主食:パン
主菜:ツナ
副菜:レタス、きゅうり、大根、人参、パクチー



時短レシピvol.61
「レンジでカレー焼きそば」

主食:焼きそばめん
主菜:豚肉
副菜:キャベツ、もやし、ピーマン

時短レシピ作成
健康づくり人材バンク
管理栄養士

「自分の健康は自分で守ろう!」
(公財)武蔵野健康づくり事業団
〒180-0001
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10
TEL 0422-51-0793

健康づくり支援センター

