

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してくる季節ですね。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、栄養バランスのとれた食事で免疫力をつけたいですね。

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。そこでおすす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ので、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		

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。

副菜

冷凍ほうれん草の白和え



材料(2人分)

冷凍ほうれん草	100g
木綿豆腐	1/3 丁(100g)

★調味料

白すりごま	大さじ 1.5
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2

作り方

- ① 冷凍ほうれん草は耐熱皿に広げてラップをかけずに、レンジ 600w で 2 分温めて粗熱をとる。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに2重に包み、耐熱皿にのせてレンジ600wで2分加熱して水切りをする。
- ③ ボウルに②を水気を拭きとって入れ、泡だて器などを使って滑らかになるまでつぶし、調味料を全て加えて更にまぜる。ほうれん草の水気を軽く絞って加えて和える。

副菜

大根とトマトの甘酢漬け



材料(2人分)

大根	100g
ミニトマト	6個
すし酢	大さじ3

★すし酢がなければ...

酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	ふたつまみ

作り方

- ① 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って食べやすく切る。
- ② 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。

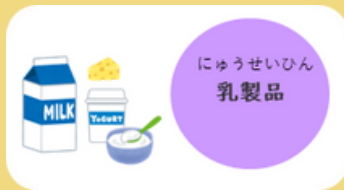
【問合せやその他レシピ】

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 武蔵野市立保健センター内
(公財) 武蔵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



にゅうせいひん
乳製品

ほね けんこう いじ
骨の健康を維持する
(カルシウム)

ふくさい
副菜



しゅさい
主菜



しゅしよく
主食



ふくさい
副菜



1日1回



くだもの
果物

からだ ちょうし ととの
身体の調子を整える
(ビタミン、食物繊維)

できる限り

まいしよく しゅしよく しゅさい ふくさい そろ
毎食、主食・主菜・副菜を揃える

しゅしよく
主食

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

しよくひん
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 たく しつ
働き (栄養素) : 筋肉や血液を作る (たんぱく質)

しよくひん さかな にく たまご だいず せいひん など
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 ちょうし ととの しよくもつ せんい
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)

しよくひん やさい かいそう
食品 : 野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなど

さら かず だいじょうぶ
お皿の数はあまりこだわらなくても大丈夫！

ひん ひん しゅしよく しゅさい ふくさい そろ
1品でも2品でも、主食・主菜・副菜が揃えば

ととの
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

