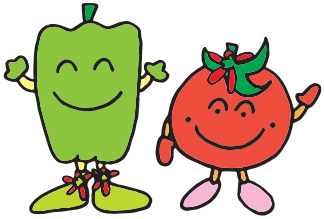
大学生、新社会人の食生活を豊かに…

ひとり暮らしの食生活ガイド

新生活はうち飯スタイルで



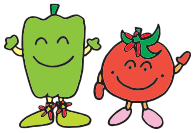
1週間の「うち飯」レシピ紹介

これならできる！若い世代の食生活改善

20 歳代を中心とする若い世代の食生活は、朝食の欠食率が他の世代より高く、野菜の摂取量は少ないという傾向にあります。また、コンビニや飲食店が 24 時間利用できる環境下にあり、食事のリズムも乱れがちです。

そこで、“これなら自分もできる” という食生活の改善法を見つけ、実践してみましょう。

◉まずは自分の問題点と改善のポイントをチェック！



まず、あなたの食生活を振り返り、問題点を見つけることからスタートです。
あなたが当てはまる項目に（□に）☑印をしてみましょう。

◆食生活の問題点と改善ポイントチェック表

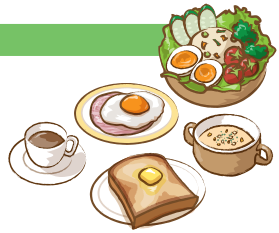
食生活の問題点	食生活改善のポイント
朝食の欠食 □朝は出かける時間ぎりぎりまで寝ている。 □朝食は食べないことが多い。 □午前中は頭がぼ～としていることが多い。	朝食は、脳と体のウオーミングアップには欠かせないもの。朝食の大切さを理解し、毎日食べるようにする。
食事選択能力の不足 □ファストフードやコンビニをよく利用する。 □同じものばかりを買う傾向がある。 □外食はラーメン・丼などの単品物が多い。 □満腹にさえなればよい。栄養バランスはあまり考えない。	ファストフード店やコンビニでは賢い食品の選び方、組み合わせ方を考え、外食でも栄養バランスを考えた食事ができるようになる。
調理技術の不足 □包丁・鍋など調理器具をあまり置いてない。 □今まで料理を作ったり、手伝ったりしたことがない。 □家で食べる時はインスタント食品が多い。	まずは、最低限必要な調理用具をそろえる。そして、これならできそう～！と思う料理から作ってみる。
孤　食 □食事はひとりで食べることが多い □食事が楽しくない。 □外食する時もいつもひとり。	食事は楽しく食べることもおいしく食べるコツ。時には友達や先輩とコミュニケーションを取りながら会食を。
食費節約と流用 □生活費の節約はまずは食費から □食事を一食抜いてでも他のことにお金を使いたい。	“食” は健康の源であることを認識し、1食1食を大切する。生活費は食費の確保から。

さて、）☑印はいくつになりましたか？　多ければ多い度、食生活に問題ありです。食生活改善のポイントを参考に）☑印が一つでも少なくなるよう食生活を改善していきましょう。

◉食生活改善の心得

健康を維持するには毎日のバランスのとれた食生活が大切です。
自分の食生活を振り返り、ステップアップを目指しましょう。

ステップ１



○まず3食きちんと食べる……特に朝食を欠かさず食べよう！

《朝食を食べないと……》

- 体温が上がらず体のウオーミングアップができない。
- 脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、頭ぼんやりで、学業や仕事がはかどらない。
- 空腹感から早食いになったり、お昼を食べすぎたりして肥満の原因に。

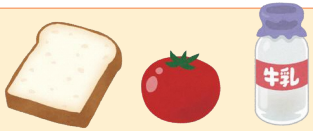
ステップ２

○食事の内容を充実させる……「主食」「主菜」「副菜」をそろえる

理想は右図のように主食・主菜・副菜が全て揃っていること。
食品選びは主食・主菜・副菜となるものがとりあえずあること。

- 簡単に済ませる時も組み合わせを考えて
  例えば朝食もこのように……

おにぎり　＋　味噌汁　＋　ゆで卵



パン　＋　トマト　＋　牛乳

- 一皿ものでも主食の他に副菜、主菜がたくさん入っているものを。
  例えば実沢山の……

五目焼きそば　　カレーライス　　五目ラーメン

副菜などが十分にとれなかった時はその後の食事で補う

ステップ３

○食事バランスガイドにそった食事をする……主食・主菜・副菜等それぞれが適量がとれている

あなたが１日にとった主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の量と食事バランスガイドの量を比較して適量がとれていればＯＫ

- 主食、主菜、副菜は別々でなくても量がとれていれば一皿でもＯＫ
- 適量の継続を心がける

※食事バランスガイドは1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかがわかるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を「コマ」のイラストでわかりやすく示したものです。島根県HPの医療・福祉ページや農林水産省のHPであなたの適量を確認してください。

◉コンビニ活用術！

コンビニ食品で手軽に栄養バランスをよくするための組み合わせ法

【主食】【主菜】【副菜】をそろえるのが基本！

①主食・主菜・副菜からそれぞれ食品をチョイス！

朝食向きのお手軽組み合わせ例

《和　食》

主食　主菜　副菜

《パン食》

主食　主菜　副菜

《フレーク食》

主食　主菜　副菜

もっとお手軽組み合わせ例

通学・通勤途中でも持ち運びが簡単で、片手でも飲食可能な食品に飲み物等を組み合わせます。この場合は、主食と主菜や副菜が一度にとれる食品をまずチョイス！

《主食と主菜や副菜が一度にとれる食品からまず1品》

＋

《飲み物を1品》

昼食・夕食向きお手軽組み合わせ例

お弁当・丼・麺類には不足しがちな副菜をプラスする

《弁当・丼・麺類》

＋

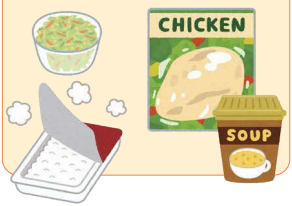
《副菜をプラス》

主食・主菜・副菜の組み合わせ例

最近コンビニのお惣菜は、オリジナルのレトルト食品や冷凍食品が充実していて色々な組み合わせで美味しく食べることができます。主食・主菜・副菜を意識ながらそろえましょう。

《和　食》

《洋　食》



《中　華》

簡単！コンビニレシピ

コンビニやスーパーにある食材をひと工夫して
おしいメニューに変身させちゃおう～！

白和え

定番のお惣菜と豆腐を混ぜ合わせるだけで、
懐かしいお袋の味ができ上がり！

材　料

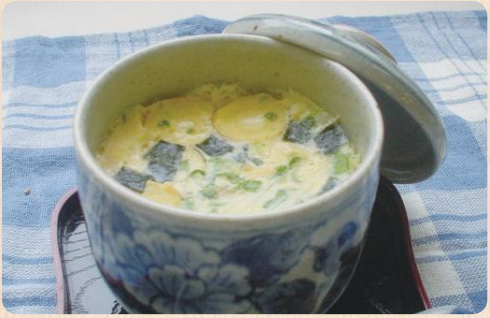
豆　腐 …… 小1パック
いんげんのごま和え …… 小1パック
ひじきの煮つけ …… 小1パック
※ごま和えはほうれん草や小松菜でもOK

●作り方

①耐熱皿にクッキングシートを敷いて豆腐をのせ、電子レンジに1分かけて水切りをする
②豆腐をつぶしてインゲン、ひじきを混ぜる。
③味が薄ければめんつゆを入れて混ぜ、味を調える。

レンジ茶碗蒸し

使うスープ次第で、和風・中華・洋風と
いろいろな茶碗蒸しが楽しめます。



材　料

卵 …… 1個
粉末スープまたはカップスープ …… 1個
お湯 …… 180cc
あればかいわれ、かにかまぼこ …… 少々

●作り方

①耐熱の容器にぬるま湯(50℃位)を180cc入れ、かき混ぜる。
②溶き卵を①に入れて、よく混ぜる。
③かいわれなどを②の上に飾る。
④容器にラップをふわっとかけてレンジの弱で約5分半を目安に加熱する。

耐熱容器は大きめのマグカップなどでＯＫ。
春雨などがどっさり入ったスープを使う時は
普通の分量でスープ作り、冷ましてから卵を混
ぜて、長めにレンジにかけましょう(7分～8分)

◎使えるスープの例
吸い物／わかめスープ／中華スープ／コンソメスープ
オニオンスープ
◎トッピング材料
うなぎ／ウインナー／青菜／ゆずの皮(和風の場合の香り付け)
◎アレンジメニュー
卵とスープを混ぜてフライパンで焼けば卵焼きの完成!!

コンビニ風 炊き込みご飯

包丁もまな板も使わず、
混ぜて炊くだけの簡単炊き込みご飯です。

材　料

米	2合
焼鳥缶詰	1缶（70ｇ）
きんぴらごぼう	1パック（50ｇぐらい）
甘　　栗	5〜6個
めんつゆ	大さじ1
あれば刻みのり	少々

●作り方

①炊飯器に米を入れ、普通の水加減をする。

②めんつゆ大さじ1を入れるので①から大さじ1の水を取る。
濃い味付けにしたい場合は、取って捨てる水を多くして、取っただけめんつゆを追加するか、濃縮タイプのめんつゆを使用する。）

③②に焼鳥缶詰（汁ごと）きんぴらごぼう、甘栗、めんつゆを大さじ1を入れて混ぜ、普通にご飯を炊く。

◎他にも使える缶詰：赤貝／ホタテ／かに／さんまなど　◎他にも使えるお惣菜：ひじきの煮物／味付けえのき（瓶詰め）

おでんカレー

コンビニのおでんを入れた和風カレー。
ヘルシーにボリュームアップです!!

材　料

コンビニおでん（大根・コンニャク・卵・厚揚げ）

レトルトカレー	1人分
きんぴらごぼう	1パック（50ｇぐらい）
ご飯	適量

●作り方

①おでんは汁ごと鍋に移し、レトルトカレーも入れて中火にかけて、温める。

②皿にご飯を盛って煮込んだおでんを添え、カレールーをかける。

◎他に使える食材：おでんの具／ちくわ／つみれ／ロールキャベツ／きんちゃく／里芋など／肉じゃが
これらの食材を加えることで栄養バランスもよくなります。

応用編! コンビニレシピ

コンビニ食材に常備してある食品を組み合わせて
おいしいコラボを楽しんじゃお！

から揚のおろし和え

鶏のから揚げもおろし和えにすることで、
不足しがちな野菜が一緒においしくとれます。

材　料

鶏のから揚げ	5～6個
大　根	100ｇ（5㎝ぐらい）
トマト	50ｇ（1/4個）
きゅうり	50ｇ（1/2本）
ドレッシング	1個

●作り方

①大根はおろし、軽く水気を絞っておく。

②トマトときゅうりは小さく切る。

③から揚げはレンジで温めておく。

④①②③を混ぜ、器に盛ってドレッシングをかけて食べる。

味つけは好みでポン酢やめんつゆなどをかけたり、薬味としてネギ、一味などを混ぜてもおいしくいただけます。

巻き寿司風おにぎり

組み合わせを工夫して、ひと手間かけるとオシャレな
料理に変身！おもてなしの料理にも使えます。

材　料

ごはん	250ｇ～300ｇ（米1合まで）
ほうれん草のごま和え	60ｇ
だし巻き卵	50ｇ
カニかまぼこ	長いもの1本（小3本）
ふりかけ	適量
焼のり	大 1枚

●作り方

①ラップを敷いてその上に海苔を広げ、ご飯をまんべんなく敷きつめ、その上にふりかけを振る。

②①の上にラップをかけ裏返して、海苔にかぶせてあるラップをはがす。

③海苔の手前を3㎝ぐらいあけて具のほうれん草、かにかまぼこ、細長く切った卵をのせ、ラップごとギュッと巻く。

④6等分に切って皿に盛る。

ごはんに細かく切ったたくわんやごま、ゴマ油、塩少々を混ぜ込んだり、具をキムチや焼き肉などにすれば韓国風巻きのでき上がり！

豆乳鍋

インスタント味噌汁と豆乳のえ～っ!とい
う組み合わせが絶妙にコラボ。ぜひ、お試しを…。

材　料

インスタント味噌汁	1個
豆　乳	200ml
豆　腐	小1丁
ベーコン	1枚
冷凍フレンチポテト	30ｇ
かいわれ	15ｇ
塩コショウ	少々

●作り方

①ベーコン、豆腐は適当な大きさに切る。

②インスタント味噌汁を分量の水で溶き、豆乳と一緒に鍋に入れて中火で加熱する。

③②にベーコン、豆腐、ポテトを入れて火が通るまで加熱し、最後にカイワレを入れる。

④好みで、仕上げに塩・コショウで味を調える。

◎他にも使えるスープ：わかめスープ／コンソメスープなど
◎他にも使える具材料：ほうれん草／レタス／きのこ類中華麺／うどんなど

チキンドリア

ホワイトルーを使わない簡単ドリアのできあがり!!

材　料

ピラフ	1人分
鶏のから揚げ	3～4個
牛乳	カップ1(200cc)
スライスチーズ	2枚
トマト	1/2個

※ピラフを全部使うとかなりのボリュームになるのでまずは全て半量にしてつくってみてください。

●作り方

①鶏のから揚げは半分切り、トマトも薄切りにする。

②耐熱容器にピラフを入れ、分量の牛乳を注ぎ入れ、軽く混ぜる。

③唐揚げとトマトを②にのせ、さらにスライスチーズをのせて、オーブントースターで7~8分焼く。

ホワイトソースを使わなくても牛乳を混ぜればおいしいドリアができます。もっと簡単に仕上げたい時はから揚げやトマトは無しでもOK！ピラフにカレールーをかければカレードリアにもなります。

◉ファストフード店や飲食店利用の注意点！

コンビニと同様に
【主食】【主菜】【副菜】をそろえるのが基本！

①ファストフード店

とかく高カロリー、高脂質になりがちなので選び方に注意が必要です。カロリーや栄養のバランスを考えて選ぶことが大切です。

VS

②飲食店

なるべく定食スタイルのものを選ぶようにすることで栄養バランスがアップ。丼物、麺類などの単品物を注文する時は副菜をプラスして注文する。

基本は定食スタイル！バイキングの時も主食・主菜・副菜・汁物を意識して選ぶ！

【副　菜】
野菜・芋・きのこ・海藻などビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる食品

【主　食】
ご飯・パン・麺類など主にエネルギーになる食品

【主　菜】
肉・魚・卵・大豆製品など主にたんぱく源となる食品

【汁　物】
味噌汁・すまし汁・スープ・野菜ジュースなどで副菜摂取を補足。オレンジジュース・牛乳などで果物や乳製品を補足。

ヨーグルトなどの乳製品や果物があればさらに栄養バランスがアップ!!

丼・麺類などにはセットメニュー・サイドメニューで不足しがちな野菜をプラス！

《丼・麺類などの単品物》

＋ セットメニュー

《副菜をプラス》

③それでも不足しがちな食品

主食・主菜・副菜が揃っていても量的には足りていない場合や、乳製品や果物などは一般的に不足しがちな食品です。食事以外にプラスするとよい食品です。

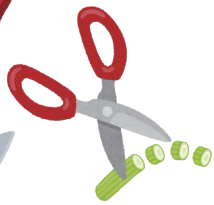
◎乳製品 …… 牛乳・ヨーグルト・チーズなど
◎果　物 …… バナナ・ミカン・りんご・キウイフルーツなど

そろえておきたい調理用具&食器

自炊を始めるにはどんな物があればいいんだろう…？　と思ったら、□欄にレ印をしながらそろえてみよう！ これぐらいそろっていればまずは大丈夫!!

□**まな板**
ポリプロピレン製の白いものを。

□**皮むき器**
にんじん、大根、じゃがいもの皮をむくときに使います。刃の横にじゃがいもの芽を取る突起があると便利です。



□**キッチンばさみ**
のりやネギを切ったり、袋の端を切るのに役立ちます。

□**包　丁**
全長29㎝のステンレス製の包丁が1本あれば充分です。

□**電子レンジ**
食品の温め直しに欠かせません。

□**ボール**
大（23㎝）小（14㎝）が2つあればよいでしょう。
切った材料を入れたり、材料を調味料に漬けるときに使います。

□**万能こし器**
といだ米やゆでた麺類の水気をきるときに使います。洗った野菜の水気を切るときにも使います。

□**計量スプーン**
大さじ15ml、小さじ5mlの2本があれば充分です。

□**計量カップ**
200ml計れるものを。耐熱ガラス製は目盛りが見やすく電子レンジにかけることもできます。

□**フライパン**
直径26㎝のフッ素樹脂加工製をひとつ用意しましょう。炒め物、やきそば、チャーハンが作れます。

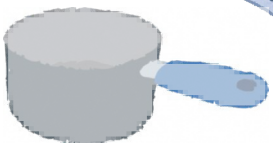
□**オーブントースター**
パンをトーストするのはもちろん、耐熱容器に材料を入れて焼くだけでおかずが一品できあがります。

□**おたま**
みそ汁やカレー、煮ものなどに盛りつける時に使います。

□**菜箸**
木製36㎝ 30㎝の2組があれば充分です。

□**フライ返し**
目玉焼き、ハンバーグなどを返す時に使います。

□**木べら**
炒め物を作ったり、かき混ぜながら煮るときに使います。

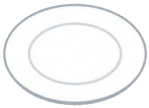


□**鍋**
大(18㎝) 小(15㎝) の2つの片手鍋を。

□**炊飯器**
一人から二人暮らしなら3合まで炊ける炊飯器で充分です。

□**おろし器（スラーサー兼用のもの）**
だいこんおろしや野菜の薄切り、繊キャベツなどをする時に使います。

□**キッチンタイマー**
スパゲティや卵をゆでたり、煮ものをするときに便利です。

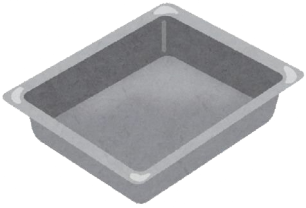


□**カップ＋小皿**
カップは、コーヒー、紅茶のほか、スープなどにも使える大きめのものを。
小皿は、直径15㎝くらいのものがあれば、取り皿のほか、サラダやパン用に使えます。

□**ミート皿＋カトラリー**
直径20㎝くらいで縁にちょっと立ち上がりのあるミート皿がいいです。フォーク、ナイフ、スプーンの3種類をそろえておくといいでしょう。

□**耐熱容器**
オーブントースターに入るサイズを選んでください。

□**茶碗、はし、椀、どんぶり**



食材の選び方と保存方法

新鮮な食材を選んで正しく保存すれば、おいしいばかりでなく、長持ちして食費の節約にもつながります。

【食材を選ぶ時の注意点】

消費期限と賞味期限

消費期限：製造日を含めて概ね５日以内で品質が急速に劣化する食品に表示された期限で、**必ず、期限内に消費する必要がある。**

賞味期限：製造日を含め概ね５日を超え、品質が比較的劣化しにくい食品に表示された**期限で期限を過ぎても直ちに「食べられなくなる」ということではなく、おおよその目安となる期限です。**

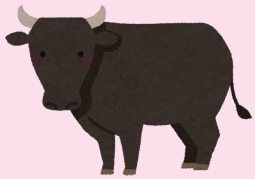
※いずれも、定められた方法で開封せずに保存した場合

短い ―― 保存期間 ―― 長い

◎新鮮な肉の選び方

肉の中では一番傷み易い。ピンク色で皮のポツポツがはっきりしているものが新鮮。古くなると黄色っぽくなる。

淡い赤色でつやがあるものがよく、鮮度が落ちると赤身、脂身が灰色っぽくなったり、肉汁がたまったりしている。



鮮やかな赤色のものが新鮮。脂身は黒っぽく端が乾いた感じになっていたら鮮度低下。

◎新鮮な魚の選び方

パックに水や血が出ておらず、身がしまっていて弾力性があるものが鮮度がよい。

目が澄んでいてにごっておらず、身に張りがあって弾力性があり、みずみずしく、光沢のあるものが鮮度がよい。

貝殻に光沢があり、口が開いていないものが鮮度がよい。

◎新鮮な野菜の選び方

全体的にみずみずしく、色が濃くて艶があり、茎などがしっかりしたものは新鮮で長持ち。

【食材の保存方法】

食材の適温 → **食材が売り場で置かれている状態を参考に!!**

◎冷凍に向いているもの

ご飯・パン・もち・乾物・茶葉
加熱調理したものなど

◎ポイント

- 素早く凍らせる。熱いものはまず冷ましてから
- 小分けして薄く、平らに1回に使う量に分け、フリージングバッグなどに入れ、薄くしながら空気を抜いておく
- できるだけ1ヶ月以内に使う

冷蔵庫での保存場所

冷蔵庫

約3〜5℃：下ごしらえした材料約など

チルド

約0〜－3℃ 納豆など

パーシャル

微凍結

野菜室

約5〜7℃

を除く野菜・果物

冷凍庫

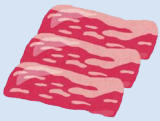
約－18℃

自分で冷凍するもの

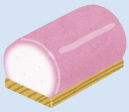
その他冷凍可能な食品

ケーキ・チーズ
自然解凍で可

魚
（下処理をしたもの）



肉



水産ねり製品

野菜の適した保存方法

かごやネットに入れて
涼しい場所へ

低温に弱いので新聞紙に包んで涼しい場所

乾燥しやすので、ペーパータオルなどを濡らして包み、ポリ袋などにふわっと入れて冷蔵庫へ。（根元を下にして立てて入れる）

ラップでぴったり包むかポリ袋に入れ、レタス・キャベツはしんを下にして冷蔵庫へ。

その他の食品の保存方法

◎残った料理
鍋に入れたままにしないで、密閉容器に移し替えて冷蔵庫保存

◎使いかけの缶詰
残ったら缶から密閉容器に移し替え、冷蔵庫へ

◎たまご
卵の丸い方は空気を含んでいるので上にして冷蔵庫へ入れておくと卵黄が安定して長持ち。

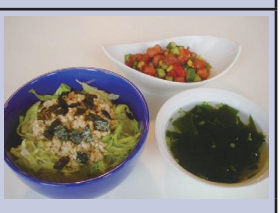
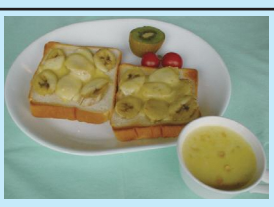
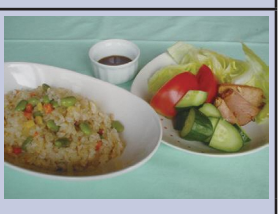
1週間の使いまわしレシピ集

簡単で短時間にでき，しかも栄養のバランスがとれた料理を作るには、食材のまとめ買いや、まとめて作った料理を使いまわすなどの一工夫が必要です。

そこで，まとめ買いした食材を使った、1週間の使いまわしレシピのご紹介です。

まずは休日にまとめ買い，作り置きをして1日目をスタート，週の途中に足りないものを補充し，7日目で食材を使いきる。そんな効率の良さをイメージした1週間のレシピ集です。（朝食，夜食に加え，比較的時間に余裕がある大学生が、自宅で昼食を食べた場合を想定しています。）

一週間の献立（日曜日～土曜日）

	朝	昼	夕
日（00～00頁）	 トースト レンジココット 牛乳	 ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 くずし豆腐	 カレーライス 野菜サラダ トマトスープ
月（00～00頁）	 カレーチーズトースト バナナヨーグルト トマトスープ	 レンジやきそば 野菜サラダ 牛乳	 親子丼 レンジ温野菜 味噌汁
火（00～00頁）	 ごはん 味噌汁 温野菜サラダ	 鮭とレタスの混ぜご飯 フルーツヨーグルトサラダ	 そぼろ丼 おかかサラダ すまし汁
水（00～00頁）	 バナナチーズトースト 南瓜スープ トマト＆キウイフルーツ	 カレーうどん おかかサラダ 牛乳	 炊き込みピラフ 焼き豚サラダ
木（00～00頁）	 ライスサラダ フルーツ 牛乳	 オムライス 簡単シチュー	 ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 豆腐サラダ
金（00～00頁）	 目玉焼きのっけご飯 朝漬け風 牛乳	 カレードリア 浅漬け風	 豚キムチ 簡単にゅう麺 グレープフルーツ
土（00～00頁）	 納豆チーズトースト ピーマンのレンジ炒め 牛乳	 お好み焼き ささみとブロッコリーの包焼き フルーツ	 ご飯 ちげ鍋 フローズンヨーグルト

使い回しレシピ使用上の注意点

※ここで紹介のレシピは一度に作ったものを何等分かにして使う手法を取っているため、栄養価表示は目安となる、おおよそのものと理解してください。

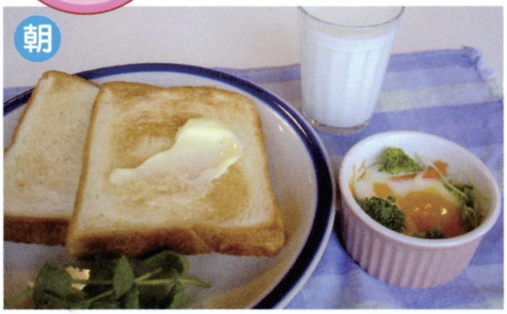
※ご飯の量は米2合を一度に炊いて，3等分して食べることを想定しています。1回のご飯の量は約220ｇ、ご飯茶碗大盛1杯相当です。（ご茶碗軽く1杯は約150ｇです）

※このレシピでの1日の摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ量は平均で約2200kcalです。1日の摂取エネルギーの適正量が1800kcal程度の人は、ご飯の量を少なくし、普通盛にすることでも調整ができます。

※高血圧，糖尿病等の疾患がある人やこれらの生活習慣病を予防するためには、調味料等の使用量を少なくするなどの工夫をするとよいでしょう。

日曜日

	エネルギー	蛋　白	塩　分
朝	620kcacl	25.2g	2.2g
昼	742kcacl	34.4g	1.9g
夕	857kcacl	25.1g	3.8g



献立・材料

調理時間 約5分

トースト
- 食パン 6枚切……2枚
- マーガリン……適量

レンジココット
- 卵……1個
- キャベツ……1/2枚
- 人　参……10g
- ブロッコリー……15g
- 塩・コショウ……少々

牛　乳
- 牛　乳……コップ1杯

レンジココットの作り方

①ブロッコリーは小さく分け、その他の野菜はせん切して塩・コショウを2振りぐらいする。
②器に野菜を入れて上から卵を割り入れ、卵黄の部分に傷をつける。
③レンジで3分ぐらい加熱する。

アドバイス

◎野菜は小さめに切る。せん切は4cmぐらいで、ブロッコリーは親指の先ぐらいの大きさに。（火が通りやすいようにするため）
◎卵は包丁の先などで卵黄に1～2箇所傷をつける。（レンジ内で卵がパンクしないように）
◎卵の固さは好みに加熱時間で調節。

献立・材料

調理時間 約15分

炊飯時間は含まず

鮭のちゃんちゃん焼き風
- 塩　鮭……1切れ
- キャベツ……1枚
- 玉ねぎ……30g
- もやし……1/5袋（30g）
- 人　参……15g
- ピーマン……1/2個（20g）
- しめじ……1/5パック（20g）
- マーガリン……小さじ1
- 味　噌……小さじ1
- マヨネーズ……大さじ1

くずし豆腐
- 木綿豆腐……小1丁
- じゃこ……大さじ1
- ね　ぎ……5g
- めんつゆ……適量

ご　飯
- ご　飯……適量

鮭のちゃんちゃん焼き風の作り方

①野菜は6cmぐらいのせん切りにし、しめじは下2cmぐらいは切って捨て、小さい房に分ける。
②フライパンにマーガリンを入れて熱し、①の野菜を炒めてふたをし、しんなりしたら皿に移す。
③②のフライパンで鮭の両面を中火で焼き、中まで火が通ったら皿に移した野菜の上にのせる。
④味噌とマヨネーズを合わせ、上にかける。

アドバイス

◎甘塩の鮭を使えば塩味をつけなくてすむので楽。使用する野菜は冷蔵庫に残っているものでOK！

ご飯は一度に2合炊き、3食で食べ切るパターンにすると無駄が出ない。今夜使うゆで卵も作っておこう。（次ページ参照）

くずし豆腐の作り方

①豆腐は手で割って適当な大きさにし、器に入れる。ねぎは小さく切る。
②豆腐の上にねぎ、じゃこをのせ、めんつゆをかける。

アドバイス

◎豆腐は小パックで使いきりが便利。
◎めんつゆで二倍希釈のもはかける量で調節。

カレーをたくさん作って小分けして冷凍しておこう！

ハーイ！

献立・材料

カレーライス〈6皿分〉

調理時間 約40分

カレーの煮込み時間を除けば約15分

- 鶏　肉……300g
- ジャガイモ……3個
- 人　参……1本
- たまねぎ……3個
- サラダ油……大さじ1
- カレールー…1箱分(6皿分)
- ご　飯……適量

トマトスープ〈2皿分〉

- トマトジュース……160mℓ缶
- キャベツ……1/2枚
- たまねぎ……20g
- 人　参……10g
- コンソメ顆粒……固形1/4個
- 水……160mℓ

野菜サラダ

- レタス……2枚
- きゅうり……1/2本
- トマト……1/4切れ
- 茹で卵……1個
- ドレッシング……適量

カレーの作り方

①肉、野菜を切る。
②鍋に①を入れて油で炒め、塩・コショウをして、分量の水を入れ、材料が軟らかくなるまで煮込む。
③ルーを入れて仕上げる。

カレーの作り方はルーの箱の裏面を参照に。まとめて6皿分つくって、残りはタッパや冷凍バッグに小分けして冷凍庫へ。

トマトスープの作り方

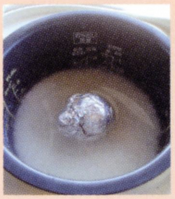
①野菜を5cmぐらいのせん切りにする
②鍋にジュース、同量の水、コンソメを入れて沸かし、野菜を入れて煮、味が薄ければ塩・コショウを足す。

サラダの作り方

①レタスは手でちぎり、野菜を好みの大きさに切る。
②ゆで卵、野菜を器に盛り、ドレッシングをかける。

アドバイス

◎ゆで卵作りの裏ワザ!!
卵は殻を洗ってホイルに包み、ご飯を炊く時、一緒に炊飯器に入れて炊く。



チャレンジ！（もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身！）

鮭のちゃんちゃん焼き

◎鮭を鶏肉や豚肉に代えて焼く。
◎鮭に野菜、レモンの順にのせ、ホイルで包んでホイル焼きに。（フライパン、またはオーブントースターで）

トマトスープ

◎細目のスパゲティーを5cm位に折って加えて煮込めば、ミネストローネスープに。

カレーライス

◎なす、南瓜、など季節の野菜を使ってアレンジ。
◎同じ作り方でルーを代えればシチューやハヤシライスにも。

今日しておくこと

◎カレー、ごはんは明日分を残し、冷めてからフリーザーバッグに小分けして冷凍する。
◎明日の焼きそば用野菜を切って冷蔵庫へ保存する。
◎スープ・サラダは明日分をとっておく。

月曜日

	エネルギー	蛋　白	塩　分
朝	657kcacl	27.3g	4.3g
昼	607kcacl	26.5g	2.3g
夕	873kcacl	31.5g	4.8g

献立・材料

カレーチーズトースト

調理時間 約5分

- 食パン6枚切……2枚
- スライスチーズ……2枚
- 昨夜のカレー……適量

バナナヨーグルト

- バナナ……1/2本
- 無糖ヨーグルト…1/5パック(100g)

トマトスープ

- 昨夜のトマトスープ……残り
- レタス……1枚

カレーチーズトーストの作り方

①食パンに冷めたカレーをのせ、スライスチーズをのせオーブントースターで3～4分焼く。

バナナヨーグルトの作り方

①ヨーグルトに2cm厚さぐらいに切ったバナナを混ぜる。

トマトスープの作り方

①昨夜のトマトスープの残りを温め、熱くなったらレタスをちぎって混ぜる。

アドバイス

◎カレーチーズトーストのカレーは冷まして、お玉ですくってもなかなか落ちない状態になったものを使うのがコツ。作り置きがなければ市販のレトルトカレーでもOK！

◎バナナヨーグルトは時間がたつと、変色したり、水分が出てきたりするので、食べる直前に作る。

献立・材料

レンジ焼きそば

調理時間 約10分

材料を切る時間は含まず

- 蒸中華そば……1玉
- キャベツ……2枚
- 玉ねぎ……1/4個(60g)
- 人　参……25g
- もやし……30g
- ピーマン…1/2個(20g)
- 焼き豚……2～3枚(50g)
- サラダ油……小さじ1
- 塩・こしょう……少々
- のり・かつお節……適量

野菜サラダ

- レタス……2枚
- きゅうり……1/2本
- トマト……1/4個
- ドレッシング……適量

牛　乳

- 牛　乳……コップ1杯

レンジ焼きそばの作り方

①もやし以外の材料は全て6cmぐらいのせん切、麺は塩・コショウを3～4回振り、手でほぐすようにして混ぜ、味をつける。

②①の麺の上に切った材料をのせ、油をたらして、ラップをふんわりとかけ、約5分間レンジで加熱する。

③ラップを外し、添付のソースを混ぜ込み、のり、かつお節などを上からかける。

野菜サラダの作り方

①昨夜のサラダの野菜の残りを使用。

アドバイス

◎レンジ焼きそばは豚肉ではなく、焼き豚を使うのがおいしくするコツ。

◎野菜サラダなどの残りを冷蔵庫で保存する時はラップをかけて乾燥しないように保存しておく。

昨夜のカレーとスープで朝ごはん！1週間がんばるぞ～

献立・材料

調理時間 15～20分

親子丼

- ご　飯……適量
- 鶏小間切れ……50g
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- 卵……1個
- ね　ぎ……5g
- の　り……少々
- めんつゆ……100mℓ

レンジ温野菜(1食分)
2食分の時はアドバイス参照

- 南　瓜……100g
- ブロッコリー……40g
- マヨネーズ……10g
- ドレッシング……5g

味噌汁(2食分)

- 豆　腐……小1丁
- カットワカメ……1g
- ね　ぎ……10g
- 味　噌……大さじ1
- だし汁……200mℓ

親子丼の作り方

①玉ねぎは半分に切ってから薄く切り、ねぎは小さく切っておく。
②鍋にめんつゆを入れ、鶏肉、玉ねぎを入れて煮、火が通ったら、溶き卵を全体に流し込み、ねぎを散らして蓋をし、中火で卵が半熟になったら火を止める。
③ご飯を丼に盛り、その上に②をかけ、のりをちらす。

レンジ温野菜の作り方

①南瓜は写真のよう(5mm厚さ)に切り、ラップをかけ3分位レンジで加熱し、ブロッコリーは水で濡らして同様に1分位加熱する。
②①を器に盛りマヨネーズにドレッシングを混ぜて上にかける。

味噌汁の作り方

①鍋にだし汁を沸かし、豆腐、ワカメを入れ、味噌も入れる。仕上げにねぎを散らす。

だし汁のだしはインスタント顆粒をその説明書の分量だけお湯に溶かして使用。

アドバイス

◎親子丼で濃縮タイプのめんつゆを使う場合は水で薄めてから同量を準備する。
◎レンジ温野菜を翌朝分も一度に作っておく場合は倍の量になるのでレンジの加熱時間を調節する。
(南瓜5～6分、ブロッコリー2分を目安に)

チャレンジ！(もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身！)

カレーチーズトースト
◎カレーをビーフシチューやクリームシチューに代えてシチューチーズトーストに。

焼きそば
◎麺をうどんに代えれば焼うどんに。

温野菜サラダ
◎ドレッシングや野菜の種類を代えれば、和風、中華、フレンチといろいろなサラダに変身。

親子丼
◎冷凍の豚カツやエビフライを加熱し、卵を流し入れる前に鍋に入れれば、カツ丼やエビ丼に。

今日しておくこと

◎味噌汁、温野菜は明日の朝用にとっておく。
◎明日の朝、ご飯が炊けているように炊飯準備をしておく。
◎鮭のほぐし身を作っておけば明日のお昼が時間短縮。(25ページ昼のアドバイス参照)

火曜日

	エネルギー	蛋　白	塩　分
朝	699kcacl	17.6g	1.4g
昼	663kcacl	30.1g	2.7g
夕	591kcacl	29.2g	2.4g

献立・材料

調理時間 約5分

ご　飯
- ご　飯……適量

味噌汁
- 昨夜の味噌汁……残り
  （豆腐・わかめ・ねぎ入り）
- 卵……1個

レンジ温野菜
- 昨夜の残り半分
  （南瓜・ブロッコリー）
- トマト……1切れ（15g）
- マヨネーズ……大さじ1
- 牛　乳……大さじ1

味噌汁の作り方

①昨夜の味噌汁の残りを沸騰させ、卵を割り入れる。
②火を中火にして、ふたをして、2分ぐらい煮る。

レンジ温野菜の作り方

①昨夜と同様（24ページ参照）
②切ったトマトも添え、マヨネーズを牛乳で溶いて野菜にかける。

アドバイス

◎気温・室温が高いと、残しておいた味噌汁がいたみやすいので、冷めたら冷蔵庫で保存する。小さい鍋なら鍋ごと冷蔵庫へ。
◎温野菜を前日まとめて作った場合はラップをかけて冷蔵庫で保存。食べる時にレンジで1分程度加熱する。

献立・材料

調理時間 約5分

鮭をほぐす時間は含まず

鮭とレタスの混ぜご飯
- ご　飯……適量
- 塩　鮭……1切れ
- じゃこ……大さじ1
- レタス……2枚
- ゴマ油……小さじ1
- 塩・コショウ……少々
- のり……適量

フルーツヨーグルトサラダ
- 無糖ヨーグルト…1/5パック（100g）
- フルーツミクス（缶詰）……50g
- バナナ……1/2本
- きゅうり……20g

鮭とレタスの混ぜご飯の作り方

①ご飯に1cm幅に切ったレタス、鮭のほぐし身、じゃこ、ゴマ油、塩・コショウを混ぜ、レンジで2分加熱する。

フルーツヨーグルトサラダの作り方

①バナナ、きゅうりはフルーツミックスと同じような大きさに切って、フルーツミックスと一緒にしてヨーグルトと混ぜる。

アドバイス

◎混ぜご飯の鮭は、塩鮭をほぐし身にし、事前に準備しておく。
（ラップをふわっとかけて、レンジで2分加熱し、熱いうちにほぐす）
市販の鮭フレークでもOK！
◎サラダの材料とヨーグルトは食べる直前に混ぜる。

今日の目標は2品同時に完成させるぞ～

献立・材料

そぼろ丼（そぼろは2食分）

調理時間 約15分

- ご　飯……適量
- 鶏ミンチ……150g
- 生　姜……1かけ
- 砂　糖……大さじ1/2
- めんつゆ……1/2カップ（100㎖）
- 油……小さじ1
- のり……少々
- レタス……2枚

おかかサラダ（2食分）

- トマト……1/2個
- きゅうり……1本
- コーン缶……大さじ3
  （残りは明日のピラフ用）
- かつお節……適量
- しょうゆ……適量

すまし汁

- カットワカメ……小さじ1
- ね　ぎ……5g
- 昆布茶……スティック1本
- お　湯……150㎖

そぼろ丼の作り方

①鍋に油を入れて熱し、ミンチを入れてほぐすように炒める。色が変わったら生姜のすりおろし、砂糖、めんつゆを入れて炒め、味をつける。
②丼にご飯を入れ、せん切りにしたレタス、①、のりをのせる。

おかかサラダの作り方

①コーンは水気を切り、トマト、きゅうりは1cm角ぐらいに切って、かつお節と一緒にしょうゆで和える。

すまし汁の作り方

①お湯を沸かし、カットわかめ、昆布茶を入れてねぎを散らす。

アドバイス

◎サラダの2回目分はかつお節や、しょうゆを加える前に別の器にとってラップをかけて冷蔵庫保存。

◎味をつけたそぼろ1/3は冷ましてから冷凍庫へ。
◎サラダの野菜はカットして半分は翌日に回す。
◎コーンの残りは他の容器に移しラップをかけて冷蔵庫保存。

チャレンジ！（もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身！）

味噌汁	温野菜サラダ	ヨーグルトサラダ	そぼろ丼	すまし汁
◎卵を溶いてかき卵汁にすれば加熱時間が短縮。	◎他にも温野菜に向く野菜（カリフラワー、アスパラ、オクラ、なす、パプリカなど）を使ってサラダに。	◎ヨーグルトにマヨネーズを小さじ1程度混ぜてもOK。	◎炒り卵を作ってのせれば3色丼に。	◎梅昆布茶や椎茸茶、塩昆布でもOK。

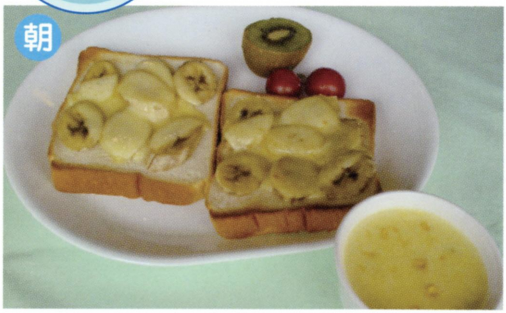
今日しておくこと

◎そぼろ丼のそぼろの残りを冷凍しておく。
◎おかかサラダ材料の半分（明日分）をとっておく。
◎明日の昼用に冷凍カレーを冷蔵庫へ移しておく。

水曜日

	エネルギー	蛋　白	塩　分
朝	717kcacl	24.5g	2.9g
昼	635kcacl	26.2g	3.5g
夕	597kcacl	18.5g	3.3g

朝



献立・材料

調理時間 5～10分

バナナチーズトースト
- 食パン……2枚
- バナナ……1本
- スライスチーズ……2枚

カボチャスープ
- 南　瓜……100g
- カップスープの素……1袋
- お　湯……150mℓ

トマト＆キウイフルーツ
- ミニトマト……3個
- キウイフルーツ……1/2個

バナナチーズトーストの作り方

①食パンにバナナを1cm厚さぐらいに切ってのせ、その上にスライスチーズをのせて、オーブントースターで2～3分焼く。

カボチャスープの作り方

①南瓜を薄く切ってラップをし、軟らかくなるまでレンジにかける。
②器に①の南瓜を入れ、荒くつぶして、お湯、カップスープの素も入れて混ぜ、レンジにかけて加熱する。

アドバイス

◎カボチャスープは最初から耐熱のカップを使うとひとつの容器でOK！
◎朝のフルーツは簡単に食べられるフルーツがおすすめ。
キウイフルーツは半分に切ったらあとはスプーンですくって食べる。

昼

献立・材料

調理時間 約10分

カレーうどん
- うどん……1玉
- 温泉卵またはゆで卵……1個
- 冷凍カレー……適量
- お　湯……100mℓ
- めんつゆ……大さじ1
- ね　ぎ……10g

おかかサラダ
- 前日夕食の残り半分

牛　乳
- 牛　乳……コップ1杯

カレーうどんの作り方

①鍋にお湯、めんつゆ、冷凍カレーを入れて沸騰させ、うどんを入れて再び沸騰するまで煮て、卵、ねぎを入れる。

市販の温泉卵を使わず、自分で作る時は、鍋にお湯を沸かし、お酢を小さじ1杯落とし、その中に卵を割り入れる。卵の表面が白く固まったら、お玉ですくい上げて、カレーうどんの上にのせる。

アドバイス

◎おかかサラダは作って長く置いておくと水っぽくなるので、カットした野菜は別の容器に入れ、食べる直前にかつお節としょうゆを混ぜるのがコツ！
もし、水っぽくなってしまったら、余分な水は捨てからしょうゆとかつお節を混ぜる。

ピラフは3回まとめて作るぞ。
小分けしておけば、また食べれるし…。

献立・材料

炊き込みピラフ(3食分)

調理時間 約10分
炊飯時間は含まず

- 米……2合
- ツナ缶……小1缶
- 玉ねぎ……中1/2個
- 人　参……中1/4本
- コーン…前日残り(60g)
- 冷凍枝豆……30g
- コンソメ……1.5個
- 塩・コショウ……少々

焼き豚サラダ

- 焼き豚……1～2枚
- レタス……2枚
- きゅうり……1/2本
- トマト……1/2個
- 中華ドレッシング……適量

炊き込みピラフの作り方

①玉ねぎ、人参は5mm角ぐらいに切る。
②米はといで炊飯器に入れ普通の水加減をし、玉ねぎ、人参、ツナ缶(汁ごと)、コーン、枝豆をいれ、コンソメ、塩・コショウを入れて炊く。

ピラフは3食分を一度に炊き、2食分を翌日に取っておく。

焼き豚サラダの作り方

①野菜は好みの大きさに切り、焼き豚と一緒に盛る。

焼き豚は月曜日の残りを利用。

アドバイス

◎炊き込みピラフは、ツナ缶の油でまろやかさが出るので汁ごと入れるのがコツ。
◎焼き豚は月曜日に開封済み…。
そのまま使うのは気になるという時は、レンジで30秒程度加熱し、冷まして皿に盛れば安心。

チャレンジ!(もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

朝食のフルーツ

◎他にバナナ、みかん、イチゴ、ブドウなどは包丁を使わず、簡単に食べられる。

カレーうどん

◎仕上げに水溶きの片栗粉を少量入れてかき混ぜれば、さらにとろっとしたカレーうどんに。

炊き込みピラフ

◎さらにカレー粉や、ケチャップなど混ぜて炊き込んでもOK。

焼き豚サラダ

◎焼豚の代わりに、いか、えび、しゃぶしゃぶ用の豚肉、牛肉などをさっと茹でて添えると豪華なサラダに。

今日しておくこと
◎ピラフは明日の2回分を残す。
◎そぼろ丼の具を冷凍庫から冷蔵庫へ移動して解凍しておく。

木曜日

	エネルギー	蛋　白	塩　分
朝	765kcacl	21.2g	2.8g
昼	748kcacl	25.3g	3.8g
夕	756kcacl	32.1g	3.0g

献立・材料

調理時間 約5分

ライスサラダ

昨夜の炊き込み
ピラフの残り……1/2
レタス……2枚
きゅうり……1/3本
ミニトマト……3個
フレンチドレッシング……大さじ1

フルーツ

キウイフルーツ……1/2個
バナナ……1/2本

牛　乳

牛　乳……コップ1杯

ライスサラダの作り方

①昨夜のピラフの残りにきゅうりを5mm角に切ってドレッシングと一緒に混ぜる。レタスを敷き、ご飯を盛り、トマトを添える。

アドバイス

◎フルーツは季節の旬に合わせた物を選ぶと、比較的安く、おいしく、栄養も豊富。

献立・材料

調理時間 約10分

オムライス

炊き込みピラフの残り
……全部
卵……1個
サラダ油……小さじ1
ケチャップ(混ぜ込み用)……大さじ1
ケチャップ(かざり用)……適量

簡単シチュー

ブロッコリー……30g
南　瓜……20g
牛　乳……100mℓ
お　湯……50mℓ
カップスープの素……1袋

オムライスの作り方

①昨夜のピラフの残りにケチャップを混ぜ込み、トマトライスを作る。
②卵を溶いて、フライパンで焼き、ご飯の上に乗せ、ケチャップをかける。

簡単シチューの作り方

①ブロッコリーは小房にし、南瓜は1cm角ぐらいに切り、レンジで2分ぐらい加熱し、軟らかくする。
②容器に牛乳、カップスープの素、お湯を入れ、よく混ぜ、①も入れて1分程度レンジにかける。

アドバイス

◎オムライスの卵は油を入れ、熱したフライパンに溶いた卵を割り入れ、はしなどで軽くかき混ぜて半熟程度に仕上げる。
ご飯を卵で包まず、乗せるだけにすれば簡単。
◎野菜は、冷凍のﾌﾞﾛｯｺﾘｰや南瓜を使えばさらに簡単。
生の野菜を使う時は火が通りにくいので、小さめに切っておくのがコツ。

昨夜のピラフがなんとサラダに！あっという間の朝ごはん

献立・材料

じゃが芋のそぼろ煮

調理時間 約20分

レンジ使用で時間短縮可能

- 冷凍そぼろ・・・前回の残り
- じゃが芋・・中1個(100g)
- 冷凍枝豆・・・・・・・・・・10g
- めんつゆ・・・・・・・・・50mℓ
- 水・・・・・・・・・・・・・・・50mℓ

豆腐サラダ

- 豆　腐・・・・・・・・・・・・・・・・・小1パック
- じゃこ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・中1/4個
- カイワレ・・・・・・・・・・・・・・・1/2パック
- ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
- ごまドレッシング・・・・・・・・・・・・・・適量

ご　飯

- ご　飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

じゃがいものそぼろ煮の作り方

①じゃが芋はひと口大に切り、小さめの鍋にめんつゆ、水と一緒に入れて沸騰させる。
②沸騰したらそぼろも入れ、芋が軟らかくなるまで煮て、味をしみ込ませる。
③上に枝豆を散らして、火を止める。

豆腐サラダの作り方

①玉ねぎは薄く切り、水にさらした後水気をきり、カイワレと混ぜる。
②①を器に敷き、豆腐を割ってのせ、じゃこをちらし、トマトを添える。

アドバイス

◎じゃが芋は洗って皮のまま耐熱用のビニール袋に入れ、レンジで4～5分加熱し、皮を手でむいて切れば時間短縮。
（皮をむく時は熱いので火傷に注意！）
◎サラダの玉ねぎはスライサーを使うと簡単に薄くスライスできる。
玉ねぎの辛みが強い時は、水にさらすと辛味がやわらぎ、シャキッとした歯ごたえに。

チャレンジ！（もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身！）

ライスサラダ

◎混ぜ込む材料はチーズ、ハム、ウインナー、火を通した野菜などいろいろなものを混ぜればさらに栄養価がアップ。
◎レタスで巻いて食べれば洋風手巻きずしに。

オムライス

◎卵がうまく焼けるようになれば、ご飯を包みこんでみよう。

じゃが芋のそぼろ煮

◎じゃが芋の代わりに里芋や南瓜でもOK。

豆腐サラダ

◎ドレッシングの代わりにポン酢やめんつゆでもOK。

今日しておくこと

◎夜炊いたごはんは2回分残しておく。
ごはん早炊きワンポイント ： 米をとぐ時ぬるま湯でとぎ、仕上げに水でとぐと米の表面が軟らかくなり、浸水しておかなくてもすぐ炊ける。
◎明日の昼食のために、冷凍しているカレーを冷凍庫から冷蔵庫へ移しておく。

金曜日

	エネルギー	蛋　白	塩　分
朝	707kcacl	22.1g	1.7g
昼	613kcacl	16.1g	2.1g
夕	793kcacl	35.7g	5.8g

朝

献立・材料

目玉焼きのっけご飯

調理時間 5～10分

- ご　飯……適量
- 卵……1個
- ベーコン……1枚
- サラダ油……小さじ1
- しょうゆ……少々
- カイワレ大根……少々

浅漬け風（2食分）

- きゅうり……1本
- 人　参……1/4本
- 昆布茶……1袋

牛　乳

- 牛　乳……コップ1杯

浅漬け風の1回分は昼用に取っておく。

目玉焼きのっけご飯の作り方

①フライパンに油を入れて熱し、フライパンの片側では半熟の目玉焼き作り、反対側ではベーコンの両面を焼く。
②丼にご飯入れ、その上に①をのせてカイワレを添える。
③しょうゆを適量かける。

浅漬け風の作り方

①きゅうりと人参を薄く切り、昆布茶をまぶして手でもむ。

アドバイス

◎フライパンはあいているスペースを有効に使えば、一度に2～3の作業が同時にできる。ここでは、目玉焼きとベーコンソテーが同時進行。
◎浅漬け風の野菜のカットはスライサーを使うと早く、薄くできる。

昼

献立・材料

カレードリア

調理時間 約10分

レンジ使用で時間短縮可能

- ご　飯……適量
- 冷凍カレー……適量
- スライスチーズ……1枚

浅漬け風

- 朝の残り

カレーは日曜日に冷凍しておいたものを解凍して使用。

カレードリアの作り方

①耐熱容器にご飯を入れ、解凍したカレーをのせ、その上にチーズをのせて、オーブントースターで7分ぐらい焼く。

こぶ茶

アドバイス

◎オーブントースターにかける前にレンジに2分ぐらい加熱し、その後オーブントースターに入れれば加熱時間が短縮。
（この場合、トースターは3分ぐらい）

昼は、残りものカレーでドリアにしよう がっつり食べて、今週もラストスパート！

献立・材料

調理時間 約15分

豚キムチ

- 豚小間肉……60g
- もやし……100g
- 人　参……1/4本
- ね　ぎ……2～3本
- 白菜キムチ……80g
- ごま油……小さじ1

簡単にゅう麺

- そうめん……2束
- ニ　ラ……1/2束
- しめじ……1/4パック
- 卵……1個
- ごま油……小さじ1
- お　湯……250㎖

グレープフルーツ

- グレープフルーツ……1/2個

豚キムチの作り方

①人参はせん切り、ねぎは3cmぐらいに切る。
②フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒め、次に野菜を入れて炒めたら、最後にキムチを入れてさらに炒める。味が薄ければ塩を少々入れる。

簡単にゅう麺の作り方

①鍋にごま油を入れて熱し、4cmぐらいに切ったニラと小房に分けたしめじを炒め、お湯を入れてそうめんもそのまま入れる。
②そうめんが軟らかくなったら溶き卵をまわすように入れる。塩味が足りなければ、しょうゆを少々足す。

アドバイス

◎豚キムチはごま油の香りとキムチの味で、味付けの必要がなく仕上がる。
◎そうめんは茹でずにそのまま鍋に入れるのが味付けのポイント！
そうめんから塩味が出るので味付けの必要なし。

チャレンジ！（もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身！）

目玉焼きのっけご飯

◎カイワレの代わりにほうれん草や小松菜を一緒に炒めてのせる。
◎にんにくのスライスを最初に油で炒め、そこへ卵やベーコンを入れるとおいしさが一段とアップ。

浅漬け風

◎キャベツや白菜、大根など他の野菜でもOK。
◎昆布茶を塩昆布に代えてもOK。
◎一味やかつお節を混ぜればまたひと味違う味に。

カレードリア

◎炊込みピラフに缶詰のホワイトソースを適量のせ、チーズを散らして焼けば、ドリアに。

豚キムチ

◎水を切った豆腐やニラなどを入れるとさらに栄養価がアップ。
◎豚肉にキムチのたれをからませ、容器に肉、野菜、キムチの順にのせて、ごま油をたらし、ラップをかけてレンジで4分ぐらい加熱してもOK。

今日しておくこと

◎明日のお楽しみ…フローズンヨーグルトを作る。
作り方 ： 製氷器のそれぞれのくぼみにフルーツミックスとヨーグルトを混ぜて入れ、冷凍庫へ入れるとキューブフローズンヨーグルトのできあがり。

土曜日

	エネルギー	蛋　白	塩　分
朝	747kcacl	35.3g	2.0g
昼	747kcacl	31.0g	3.0g
夕	665kcacl	40.0g	2.4g

朝

献立・材料

調理時間 5～10分

納豆チーズトースト

- 食パン……2枚
- 納　豆……1パック
- レタス……2枚
- マヨネーズ……大さじ1
- チーズ……1枚

ピーマンのレンジ炒め

- ピーマン……小1個
- 赤ピーマン……小1個
- 昆布茶……1/2本

牛　乳

- 牛　乳……コップ1杯

納豆チーズトーストの作り方

①パンにせん切りにしたレタスをのせ、その上に納豆を広げて、さらにマヨネーズやチーズをのせてオーブントースターでこんがりするまで3～4分焼く。

ピーマンのレンジ炒めの作り方

①ピーマンは種をとり、縦2cm幅ぐらいに切って、昆布茶をまぶしてレンジで1分半ぐらい加熱する。

アドバイス

◎ピーマンのレンジ炒めのピーマンは冷凍のパプリカミックスを使えば手間が省けてさらにスピードアップ。

昼

献立・材料

調理時間 15～20分

お好み焼き

- むきえび……50g
- ね　ぎ……2本
- キャベツ……大2枚
- 卵……1個
- お好み焼き粉……50g
- 水……80mℓ
- サラダ油……小さじ1
- のり・かつお節……適量
- ソース・マヨネーズ……適量

ささみとブロッコリーの包み焼き

- ささみ……1本
- ブロッコリー……50g
- スライスチーズ……1枚
- ミニトマト……1個
- 塩・コショウ……適量

グレープフルーツ

- グレープフルーツ……1/2個

お好み焼きの作り方

①キャベツはせん切、ねぎは小さく切る。
②粉を分量の水で溶き、①とえび、卵を入れ、混ぜる。
③フライパンで油を熱し、②を流し入れ、両面をこんがり焼き、中まで火を通す。
④焼き上がったらソース、のり、かつお節などをのせる。

ささみとブロッコリーの包み焼きの作り方

①オーブンシートの上にささみ、ブロッコリーをのせ、塩、コショウをして全体を包み、4～5分ぐらいレンジで加熱する。
②①のシートを開き、チーズをのせてさらに1分レンジで加熱する。

アドバイス

◎ささみは2～3ヵ所切れ目を入れて身を開くようにしておくと火の通りがはやい。

今日は冷蔵庫の在庫の中身を一掃大作戦
夜は仲間を呼んで鍋パーティーにしようかな!?

献立・材料

調理時間 15～20分

ちげ鍋

- 白　菜……100g
- 豚　肉……60g
- 豆　腐……小1丁
- ニ　ラ……1/2束
- もやし……100g
- しめじ……1/2パック
- 白菜キムチ……80g
- めんつゆ……適量
- お　湯……適量

ご　飯

- ご　飯……適量

フローズンヨーグルト(作る分量)

- ヨーグルト……300g
- フルーツミックス缶……残り

ちげ鍋の作り方

①鍋に湯を沸かし、好みの大きさに切った野菜、豚肉、キムチを入れて煮る。
めんつゆを入れ、好みの味に調節する。

フローズンヨーグルトの作り方

①32ページ 今日しておくこと を参照

火曜日に残ったフルーツミックス缶とヨーグルトを有効利用!余った時はすぐ作って冷凍庫へ。

アドバイス

◎ちげ鍋のキムチは汁ごと全部使うのがコツ!
味付けはめんつゆの量で調節。
鍋の材料は冷蔵庫に残っているものを片づけるのに持ってこい!野菜などあるものをいろいろ入れて作ってみよう!

◎フローズンヨーグルトは製氷器で作れば、取り出した時にキューブ状のかわいい形に。また、少しずつ取り出すことができて便利。

チャレンジ!(もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

納豆チーズトースト

◎他に、のりやツナなどをトッピングしてもOK。

ピーマンのレンジ炒め

◎他の野菜でもOK。(キャベツ、カリフラワー、人参、ブロッコリーなど)

お好み焼き

◎豚肉の薄切りや中華麺などを敷いて焼けばモダン焼きに。

ささみとブロッコリーの包み焼き

◎ホイルに包んでオーブントースターで7～8分焼けばホイル焼きに。レンジより香ばしいし仕上がりに。

フローズンヨーグルト

◎生のフルーツやジャムを混ぜて凍らせてもOK。

今日しておくこと

◎明日用にご飯を残しておく。
◎冷蔵庫の在庫をチェックして次週に向けてまとめ買い。

簡単！
アレンジメニュー

1週間分を作るのはちょっと無理!! というあなた…
こんなことから始めてみては!?

チャレンジ! 定番メニューがおしゃれに変身

カレーが…

- カレーチーズトースト
- カレーうどん
- カレードリア

日曜日の夜参照

カレーは時間がある時にまとめて作っておこう。
残りはタッパや保冷バッグに1回分ずつ小分けして冷凍。使う分だけ解凍して加熱。

月曜日の朝参照

水曜日の昼参照

金曜日の昼参照

炊き込みピラフが…

- ライスサラダ
- オムライス

水曜日の夜参照

炊き込みピラフにドレッシングやケチャップを混ぜ込むだけで違うライスがおいしくできちゃう。
おすすめのご飯です！

木曜日の朝参照

木曜日の昼参照

味付けおまかせ! めんつゆ&昆布茶

味付けがどうもうまくいかない!! というあなた… こんな味付けの“お助けマン”使ってみては!?

めんつゆレシピ

親子丼、じゃが芋のそぼろ煮などの味付けに使った、めんつゆ。その他、丼物、煮物、漬物、鍋物、和え物etc…、何の味付けにも使えて1瓶常備しておくと便利です。

大根とツナの煮物(約4食分)

大　根‥‥中1/2本(400g)
ツナ缶‥‥‥‥大1缶(165g)
カイワレ‥‥‥‥‥あれば少々
めんつゆ‥‥‥‥‥2/3カップ
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥2カップ
砂　糖‥‥‥小さじ1(好みで)

〈作り方〉
鍋に乱切りした大根、水、めんつゆを入れ、大根が軟らかくなるまで煮て、ツナ缶は油を切って入れ味がしみ込むまで煮る。

野菜の浅漬け

大　根‥‥‥‥‥‥‥‥120g
人　参‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g
きゅうり‥‥‥‥‥‥‥‥80g
めんつゆ‥‥‥‥‥‥1/2カップ

〈作り方〉
野菜はスティック状に切り、袋にめんつゆと一緒に入れて、手でもむ。空気を抜いて口を輪ゴムなどで止め、冷蔵庫で1時間以上置く。

オクラといかの和えもの

オクラ‥‥‥‥‥‥‥‥1ネット
市販のいかの刺身‥‥‥1人前
めんつゆ‥‥‥‥‥‥‥‥適量
刺身に付いている生姜

〈作り方〉
オクラは塩ゆでして、適当な大きさに切り、いかと混ぜてめんつゆで和え、おろし生姜をのせる。

昆布茶レシピ
(1本は2g)

澄まし汁、浅漬け風などに使った昆布茶。他にも、炒め物や、揚げ物の下味、炊き込みご飯の味付けといろいろ使えます。梅昆布茶や、椎茸茶などお茶の種類を変えるとまた違う風味が楽しめます。

鶏肉のソテー(梅昆布茶風味)

鶏モモ肉·1枚(120g)
梅昆布茶‥‥‥1本
小麦粉‥‥‥‥適量
サラダ油‥大さじ1
付け合わせの野菜

〈作り方〉
鶏肉は厚いところには、包丁で切り込みを入れ、昆布茶を全体にまぶして5分ほどおき小麦粉をつける。フライパンに油を入れて熱し、鶏肉の皮の方から焼き、焦げ目が付いたら裏返し、中に火が通るまで焼く。

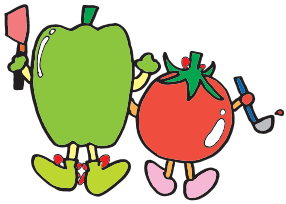
梅風味スパゲティー

スパゲティー‥250g(茹)
乾麺では100g
かにかまぼこ‥‥‥‥60g
青じそ‥‥‥‥‥‥‥5枚
バター‥‥‥‥‥‥‥10g
梅昆布茶‥‥‥‥1本(2g)
のり‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

〈作り方〉
麺は塩を入れて茹でておく。フライパンを熱し、バターを溶かしてかまぼこを入れ炒めて、麺も入れて炒める。昆布茶を混ぜ込み、皿に盛って青じそ、のりを飾る。

昆布茶おにぎり

〈作り方〉
ご飯200～250gに昆布茶1本(2g)を混ぜ込みおにぎりにする。



ひとり暮らしの食生活ガイド

新生活はうち飯スタイルで

編集：公益社団法人 島根県栄養士会／食育活動推進委員会