



10品目を使ったレシピ集

～たんぱく質をしっかりと！～



・ポテトとわかめのサラダ (あぶら・にく・やさい・かいそう・いも・たまご)



材料 (1人分)

じゃがいも	中 1/2 個
マヨネーズ	大さじ 1/2
〔 たまご	1 個
塩	少々
油	少々
生わかめ	5 g
(乾燥わかめ	2 g)
ハム	1/2 枚
きゅうり	1/6 本

作り方

1. じゃがいもを皮つきのままラップして、500wの電子レンジで4分程度加熱する。
2. 少し冷めてから皮をむき、芽を取り除いてからボールに入れてつぶす。
3. ハムを1/2に切り、1cm幅に切る。
4. フライパンにたまごを割り、塩を少々ふっていき卵を作る。
5. わかめは細かく切り、きゅうりは輪切りにする。
6. 2.にハム・いきたまご・わかめ・きゅうりを混ぜ、マヨネーズで和える。

・サバのトマト煮込み (さかな・あぶら・やさい)



材料 (1人分)

さばの味噌煮缶	100g
カットトマト缶	70g
マッシュルーム缶 (スライス)	10g
オリーブ油	大さじ 1/2
塩・こしょう	少々

作り方

1. フライパンにオリーブ油を入れて熱する。
2. さば缶、トマト缶を汁ごと入れる。マッシュルーム缶も入れる。
3. さばを少しつぶして食べやすい大きさにして、具材と混ぜる。
4. 2~3分弱火で煮る。
5. 汁気を少しとぼして、塩・こしょうを加えて味を調える。

・巣ごもり卵 (にく・やさい・たまご)



材料 (1人分)

ほうれん草 (冷凍)	50g
ベーコン	20g
コーン缶	大さじ 1
卵	1個
塩・こしょう	少々

作り方

1. ベーコンを短冊切りにする。
2. 耐熱皿に冷凍ほうれん草、ベーコン、コーンの順に入れ、真ん中にくぼみを作る。
3. くぼみに卵を割り入れ、つまようじで卵黄に3か所穴をあけ、塩・こしょうをする。
4. ふんわりとラップをし、500wの電子レンジで3分加熱する。

・とりにくのママレード焼き (にく・くだもの)



材料 (1人分)

鶏もも肉	1切
酒	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 2/3
しょうが	少々
こしょう	少々
ママレード	大さじ 1/2
焼き油	

作り方

1. 鶏もも肉を調味料・すりおろししょうが・ママレードに漬けておく。
2. フライパンに焼き油をひいて1を入れ、ふたをして両面を焼く。(焦げやすいので、クッキングシートやアルミホイルを利用してもよい)



・コーンスープ (あぶら・ぎゅうにゅう・やさい)



材料 (1人分)

コーンクリーム缶 (180g)	1缶
牛乳	150 c c
玉ねぎ	1/8 個
バター	大さじ 1/2
スープの素	小さじ 1
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

1. 鍋にバターを熱し、みじん切りにした玉ねぎを透き通るまで炒める。
2. 1.にコーンクリーム缶、牛乳、スープの素を入れて温め、塩・こしょうで味をととのえる。
3. 器に盛り、パセリを散らす。

・切干大根と大豆のごはん (やさい・だいずせいひん)



材料 (1人分)

米	1/2 合
切り干し大根 (乾燥)	3g
大豆 (ドライパック)	25g
にんじん	20g
小松菜	1/2 株
〔しょうゆ	大さじ 1/2
〔みりん	小さじ 1
いりごま	少々

作り方

1. 米を洗い、30分浸水する。
2. 切り干し大根を水に15分つけて戻す。その後、食べやすい長さに切る(戻し汁は後で使用する)
3. にんじんは2cmの千切りにする。
4. 小松菜は1.5cm幅に切る。耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分半程度加熱する。
5. 炊飯器に米・切り干し大根・大豆・にんじん・切り干し大根の戻し汁を入れ、調味料を加えて、炊飯する。
6. 炊きあがったら、小松菜を入れて混ぜ合わせ、ごまをかける。



<お問い合わせ先>

立川市役所 健康推進課
保健事業係 (栄養担当)

042-527-3272