

1

カレーライス



電子レンジ



栄養価

エネルギー

401 kcal

たんぱく質

5.6 g

脂質

12.6 g

炭水化物

65.6 g

塩分

2.2 g

材料 (1人分)

豚肉薄切り

(ばら肉、もも肉など)..... 30 g

じゃがいも..... 1/3個

にんじん..... 1/6本

たまねぎ..... 1/8個

冷凍かぼちゃ..... 1個

水..... 100 ml

カレールー..... 切り取り 1個

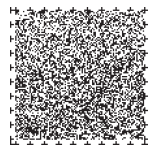
ご飯..... 1皿分

作り方

- 1 肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱容器にじゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、水を入れ、ラップをふんわりかけ5分加熱する。
- 3 加熱した野菜を取り出し肉を入れる。
- 4 きざんでおいたカレールーを野菜と肉に加え、3分加熱する。

ポイント

好みでおろしにんにく（チューブ入り）、ウスターソースなどをいれてもよい。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

721 kcal

たんぱく質

19.1 g

脂質

26.6 g

炭水化物

96.5 g

塩分

3.0 g

材料 (1人分)

ご飯..... 一皿分
 合い挽き肉..... 60g
 にんにく..... 1/2片
 しょうが..... 1/2片
 たまねぎ..... 1/4個
 にんじん..... 1/4本
 サラダ油..... 大さじ1
 トマト..... 1/2個

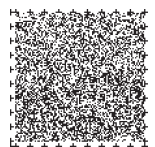
カレールー.... 切り取り1個
 こしょう..... 少々
 ケチャップ.... 大さじ1/2
 ウスターソース 小さじ1/2
 めんつゆ..... 大さじ1/2

- 1 みじん切りにしたにんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんを耐熱容器に入れる。
- 2 サラダ油を加え、ラップをして、4分加熱する。
- 3 種を取ってざく切りにしたトマトと刻んだカレールー、ひき肉を加熱しておいた野菜に加え、こしょうをふる。
- 4 ケチャップ、ウスターソース、めんつゆを加えて混ぜ、1分加熱する。

ポイント

好んでリンゴジャムを隠し味として加えてもよい。

電子レンジで4分加熱したときは、容器の端が高熱になっているので取り出しの際は、ふきん、ミトンなどを使用し、やけどに注意する。



3

ビーフときのこのカレー



電子レンジ



栄養価

エネルギー

376 kcal

たんぱく質

16.7 g

脂質

11.7 g

炭水化物

47.4 g

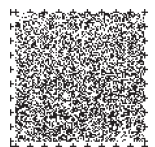
塩分

4.8 g

材料 (2人分)

牛薄切り肉.....	100g
たまねぎ.....	1/2個
しいたけ.....	4枚
しめじ.....	1/2パック
しょうゆ.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
カレールー.....	切り取り2個
ご飯.....	2皿分
水.....	1カップ

- 1 牛肉は食べやすい大きさに、たまねぎ・しいたけは薄切り、しめじは石づきを除いてほぐし、ルーは細かく刻んでおく。
- 2 耐熱容器に牛肉を入れ、しょうゆ、酒をからめておく。下ごしらえした野菜を入れて広げる。コップ一杯の水を注いでラップをふんわりとかけ、6分30秒加熱する。
- 3 一度取り出してカレールーを加えて混ぜ、再びラップをふんわりとかけ、10分加熱する。
- 4 全体をまぜてなじませる。器にご飯を盛ってカレーをかける。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

607 kcal

たんぱく質

22.4 g

脂 質

24.4 g

炭水化物

70.5 g

塩 分

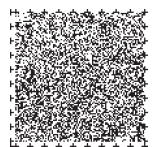
1.7 g

材 料 (1人分)

ご飯.....	一杯分
とり肉.....	60g
干しいたけ.....	2枚
ねぎ.....	1/3本
サラダ油.....	大さじ1
卵.....	1個
しょうゆ.....	小さじ2
こしょう.....	少々
砂糖.....	小さじ1
塩.....	少々

作り方

- 1 ご飯を用意する。
- 2 水で戻しておいたしいたけ、ねぎ、とり肉を細かく切る。
- 3 サラダ油、塩、こしょう、砂糖を混ぜておく。
- 4 野菜と、とり肉、合わせた調味料を耐熱容器に入れ、3～4分加熱する。
- 5 材料にご飯とときほぐした卵を加えてよく混ぜ、再度2分加熱する。
- 6 加熱した材料を取り出しよく混ぜる。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

548 kcal

たんぱく質

17.2 g

脂質

8.1 g

炭水化物

95.5 g

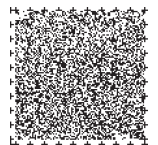
塩分

3.0 g

材料 (1人分)

とりむね肉.....	30 g
たまねぎ.....	50 g
しいたけ.....	2枚
卵.....	1個
ご飯.....	一皿分
水.....	大さじ2
酒.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1と小さじ1

- 1 ご飯を用意する。
- 2 たまねぎ、しいたけを細切りに、とり肉は一口大に切る。
- 3 水、酒、砂糖、しょうゆを混ぜておく。
- 4 野菜ととり肉を耐熱容器に入れ、合わせた調味料を加え2～3分加熱する。
- 5 加熱した材料に軽く溶きほぐした卵をかけ、20～30秒加熱する。
- 6 加熱した具材をご飯にかける。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

394 kcal

たんぱく質

19.9 g

脂 質

12.0 g

炭水化物

48.7 g

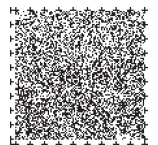
塩 分

1.4 g

材 料 (1人分)

ご飯.....	一皿分
牛肉.....	80 g
にんじん.....	1/5本
塩.....	少々
もやし.....	1/3袋
にら.....	10本
にんにく (チューブ).....	1 cm
しょうゆ.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ1
ごま油.....	小さじ1/3
こしょう.....	少々

- 1 ご飯を用意する。
- 2 にんじん、牛肉を細切りにする。にらを4cmぐらいに切る。
- 3 切ったにんじんに塩をふりかけ5分ほど置き、もやし、にらを加える。
- 4 にんにく、しょうゆ、砂糖、ごま油、塩、こしょうを混ぜておく。
- 5 牛肉と合わせ調味料を混ぜる。
- 6 耐熱容器に塩をふったにんじん、もやし、にら、肉を入れ3～4分加熱する。
- 7 加熱した材料をご飯にかける。



7

鶏ごぼうの炊き込みご飯



炊飯器



栄養価

エネルギー

379 kcal

たんぱく質

11.8 g

脂質

5.0 g

炭水化物

68.6 g

塩分

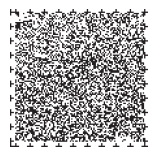
3.0 g

材料 (4人分)

米.....	2カップ
とり肉 (もも).....	120g
ごぼう・	
にんじんの真空パック.....	1袋
しょうゆ.....	大さじ3
みりん.....	大さじ2
だし (顆粒).....	小さじ1
水.....	2カップ

作り方

- 1 お米を研ぎ、ざるにあげ、水を切る。
- 2 ごぼう、にんじんを袋から出し、さっと水で洗う。とり肉は1口大に切る。
- 3 しょうゆ、みりん、だしを混ぜておく。
- 4 炊飯器に米と水、にんじん、ごぼう、とり肉を入れ、調味料を加え、ご飯を炊く。
- 5 炊き上がったらよく混ぜあわせる。



8

焼き鳥缶の混ぜご飯



電子レンジ



栄養価

エネルギー

238 kcal

たんぱく質

11.4 g

脂質

4.2 g

炭水化物

23.0 g

塩分

1.1 g

材料 (2人分)

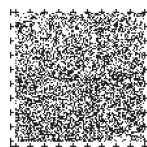
焼き鳥缶.....	1缶
にんじん.....	3cm
しょうが (チューブ入り)....	1cm
絹さや.....	4枚
酒.....	大さじ1
和風顆粒だし.....	小さじ1/2
ご飯.....	2杯分

- 1 ご飯を用意する。
- 2 焼き鳥缶をボールにあけ、酒、しょうが、和風顆粒だしを合わせる。
- 3 にんじんは皮をむき、干切りにし、絹さやは洗って干切りにする。にんじんと絹さやはラップをし、30秒加熱する。
- 4 調味料を加えた焼き鳥とにんじん、絹さやを混ぜる。
- 5 ご飯をよそい、上に乗せて混ぜる。

ポイント

材料を合わせて、といた卵を上にかけ、ラップをして30秒加熱すると、卵とし井ができる。

さんまの缶詰、いわしの缶詰、赤貝の缶詰を利用しても良い。



栄養価

エネルギー

295 kcal

たんぱく質

7.1 g

脂質

0.9 g

炭水化物

61.5 g

塩分

0.6 g



材料 (1人分)

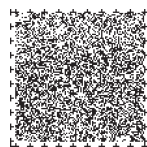
- 桜えび..... 大さじ1/2
 三つ葉..... 適量
 しらす..... 大さじ1
 ご飯..... 一杯分

作り方

- 1 ご飯を用意する。
- 2 桜えびは水で戻す。
- 3 三つ葉はざく切りにする。
- 4 戻した桜えび、しらすをご飯にまぜ、三つ葉をのせる。

ポイント

桜えびの代わりに梅（練り梅、カリカリ梅、梅干し）を加えても楽しめます。





炊飯器



栄養価

エネルギー

357 kcal

たんぱく質

6.3 g

脂 質

0.8 g

炭水化物

78.4 g

塩 分

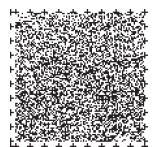
1.5 g

材 料 (1人分)

米.....	1 / 2 カップ
水.....	1 / 2 カップ
昆布.....	5 c m
さつまいも.....	1 / 4 本
塩.....	少々
しょうゆ.....	小さじ 1
ごま塩.....	適宜

作り方

- 1 洗ったお米と水を炊飯器に入れ、昆布をのせて60分ほどおく。
- 2 さつまいもはよく洗い皮をつけたまま1cmの角切りにし、水にさらす。
- 3 昆布を取り除き、しょうゆ、塩を加えて混ぜ、さつまいもを米の上のにのせて炊く。
- 4 器に盛りつけ、お好みでごま塩をふる。





炊飯器



栄養価

エネルギー

212 kcal

たんぱく質

6.5 g

脂質

0.6 g

炭水化物

45 g

塩分

0.2 g

材料 (4人分)

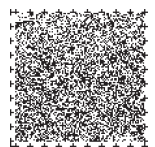
- もち米..... 2カップ (360ml)
 あずき (ささげ) 水煮缶..... 1/2缶
 水..... 2カップ
 ごま塩..... 少々

作り方

- 1 もち米を洗い、炊飯器にもち米と2カップの水を入れ、60分おく。
- 2 炊飯器にあずき（ささげ）を入れ、赤飯を炊く。
- 3 盛り付けてごま塩をふる。

ポイント

好みで栗甘露煮を加えてもよい。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

263 kcal

たんぱく質

7.9 g

脂 質

0.8 g

炭水化物

52.2 g

塩 分

4.1 g

材 料 (1人分)

冷凍うどん..... 1玉

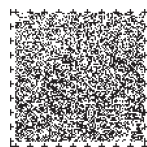
めんつゆストレート..... 適宜

- 1 冷凍うどん（またはそば）をざるに入れて水にくぐらせる。
- 2 うどんを耐熱皿にのせ、ラップをかけて4～5分加熱する。
- 3 うどんを器に移し、お好みでねぎ、わかめ、天ぷら、油揚げ、納豆をのせ、めんつゆをかける。

ポイント

季節に合わせて、めんつゆを温めたり、冷やしたりするとよいでしょう。

サラダうどんとして上にのせる具材を考えるとバリエーションが楽しめます。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

310 kcal

たんぱく質

15.3 g

脂 質

5.1 g

炭水化物

48.8 g

塩 分

2.1 g

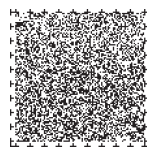
材 料 (1人分)

木綿豆腐.....	1/4丁
牛薄切り肉.....	30g
めんつゆ.....	大さじ1
水.....	大さじ2
しめじ.....	1/4株
いんげん.....	2本
冷凍うどん.....	1玉

- 1 冷凍うどんをざるに入れて水にくぐらせる。
- 2 うどんを耐熱皿にのせ、ラップをかけて4～5分加熱する。
- 3 牛肉は3cmの長さに切り、しめじといんげんと共にめんつゆにつける。
- 4 豆腐を食べやすい大きさに切る。
- 5 耐熱容器に豆腐を入れる。周りに牛肉としめじ、いんげんを並べ残った漬け汁をかける。ラップをふんわりかけ5分加熱する。
- 6 器に盛り煮汁をかける。

ポイント

牛肉の薄切り肉のかわりに豚のもも肉、コース肉を使用してもよい。



栄養価

エネルギー

220 kcal

たんぱく質

9.2 g

脂質

0.9 g

炭水化物

42.0 g

塩分

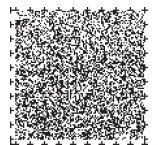
2.6 g



材料 (1人分)

梅干し (チューブ入り).....	1 cm
かつお節.....	1パック
青じそ.....	1枚
冷凍うどん.....	1玉
めんつゆ (ストレート).....	大さじ2
冷水.....	大さじ4

- 1 冷凍うどんはざるに入れ水にくぐらせる。
- 2 うどんを耐熱皿にのせ、ラップをかけて4～5分加熱し、さましておく。
- 3 青じそは千切りにして水にさらし、盛り付け前に水気を切る。
- 4 めんつゆと冷水を混ぜてかけつゆをつくる。
- 5 うどんを器に盛り、梅、おかか、青じそを散らしつゆを回しかける。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

454 kcal

たんぱく質

21.7 g

脂質

3.6 g

炭水化物

78.7 g

塩分

2.5 g

材料 (1人分)

<レンジでゆがく

<スパゲッティ材料>

スパゲッティ..... 100g

水..... 500ml

塩..... 小さじ1

<トッピング材料>

えのきだけ..... 1/2袋

しょうゆ..... 大さじ1/2

酒..... 大さじ1弱

おくら..... 4本

たらこ..... 25g

もみのり..... 適量

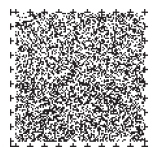
しそ(細切り)..... 適量

<レンジでゆがくスパゲッティ>

- 1 スパゲッティを耐熱容器に入れ、塩と水を加える。
- 2 ふたをせずにスパゲッティの袋に書いてある時間+4分加熱する。
- 3 熱いので気をつけてざるにあげ、水を切る。

<トッピング>

- 4 えのきだけはいしづきを切り落とし、半分に切ってほぐし、耐熱容器に入れ、しょうゆ・酒を加えて混ぜ合わせ、ラップをして4分加熱する。
- 5 おくらは、ラップで包み、1分30秒加熱した後、水に取り、小口切りにする。
- 6 ゆでたスパゲッティをボールに入れ、ほぐしたたらこ、えのきだけを加えて混ぜ合わせる。器に盛りつけたらおくらをかけて、もみのり、しそをのせる。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

637 kcal

たんぱく質

35.0 g

脂質

16.4 g

炭水化物

82.6 g

塩分

2.9 g

材料 (1人分)

<レンジでゆがくスパゲッティ材料>

スパゲッティ..... 100g
 水..... 500ml
 塩..... 小さじ1

<トッピング材料>

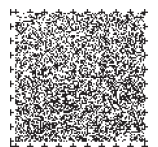
納豆..... 1パック
 卵..... 1個
 付属のしょうゆ..... 1袋
 付属のからし..... 1袋
 濃い口しょうゆ... 小さじ2
 あさつき..... 少々
 刻みのり..... 少々
 しそ(細切り)..... 少々

<レンジでゆがくスパゲッティ>

- 1 スパゲッティを耐熱容器に入れ、塩と水を加える。
- 2 ふたをせずにスパゲッティの袋に書いてある時間+ 4分加熱する。
- 3 熱いので気をつけてざるにあげ、水を切る。

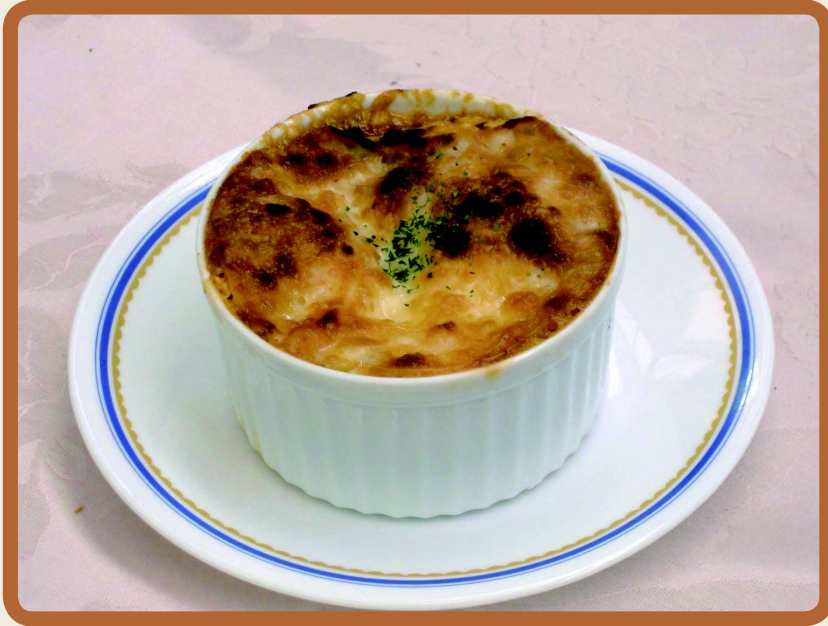
<トッピング>

- 4 納豆を容器に入れ粘りが出るまでかき混ぜる。
- 5 卵は割って混ぜておく。
- 6 納豆に、卵と付属のしょうゆ、からし、濃い口しょうゆを加え、さらによく混ぜる。
- 7 ゆでたスパゲッティを皿に盛り付け、調味した納豆をかけ、あさつき・のり・しそをのせる。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

437 kcal

たんぱく質

19.8 g

脂 質

25.4 g

炭水化物

29.2 g

塩 分

4.7 g

材 料 (1人分)

ぎょうざの皮 6枚

ミートソース：

豚挽肉または牛挽肉.. 50g

たまねぎ..... 1/5個

にんにく..... 1g

トマト缶..... 50g

赤ワインまたは

日本酒..... 小さじ1

コンソメ顆粒..... 4g

砂糖..... 小さじ1

トマトケチャップ... 10g

オールスパイス..... 1g

ホワイトソース：

薄力粉..... 15g

バター..... 10g

牛乳..... 100cc

コンソメ顆粒..... 1g

塩..... 1g

ナツメグ..... 1振り

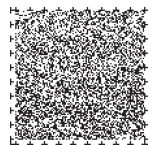
仕上げ：

ピザ用チーズ..... 20g

- 1 たまねぎとにんにくは薄く切る。
- 2 ミートソースは材料を耐熱容器に全部いれ、6分加熱する。
- 3 ホワイトソースは薄力粉・バターを耐熱容器に入れ1分30秒加熱後、牛乳、調味料をいれよく混ぜて6分30秒加熱する。
- 4 重ねる作業：耐熱容器に材料を1/2に分けて、ぎょうざの皮3枚、ミートソース、ホワイトソースの順に2回重ね、最後にチーズをのせる。
- 5 重ねた材料を7～8分加熱する。

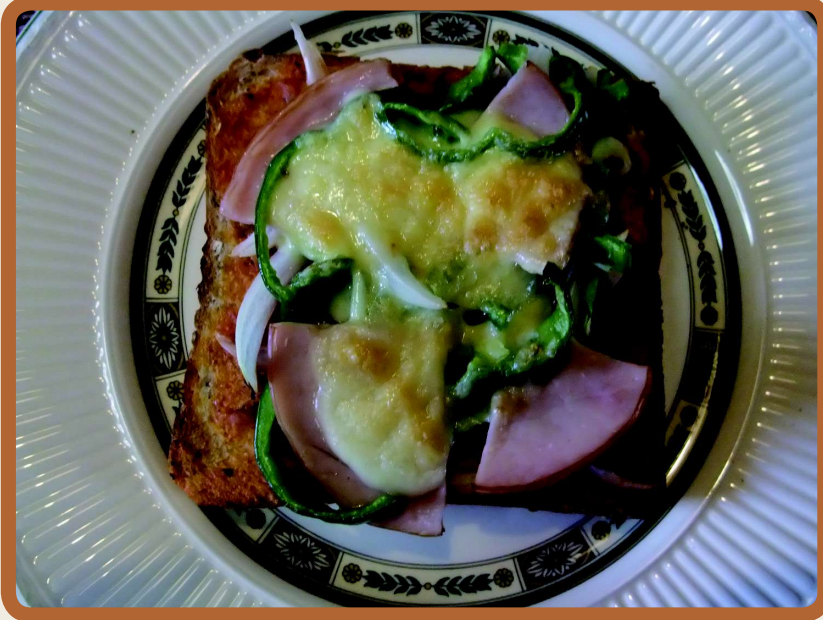
ポイント

市販のレトルトミートソース缶やホワイトソース缶を使用してもよい





オーブン



栄養価

エネルギー

268 kcal

たんぱく質

12.6 g

脂質

8.2 g

炭水化物

36.2 g

塩分

1.7 g

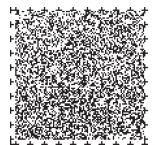
材料 (1人分)

ライ麦パン.....	1枚60g
ピザソース.....	大さじ1
たまねぎ.....	1/10個
ピーマン.....	1/2個
マッシュルーム (水煮缶)....	10g
ハム.....	1枚
ピザ用チーズ.....	大さじ2

- 1 ライ麦パンにピザソースを一面にスプーンでぬる。
- 2 たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- 3 ピーマンは輪切りでも、千切りでもよい。
- 4 マッシュルームを器に空ける。10gを取り出してペーパータオルに包んで、水気をきる。
- 5 ハムは1/4に切るが、好みで切ってもよい。
- 6 パンに具をのせ、上からチーズをふりかける。
- 7 オーブントースターで5分焼く。
- 8 取り出すときは、オーブンのふたや器具が高温になっているので、必ず、ミトンや、ふきんを使用する。

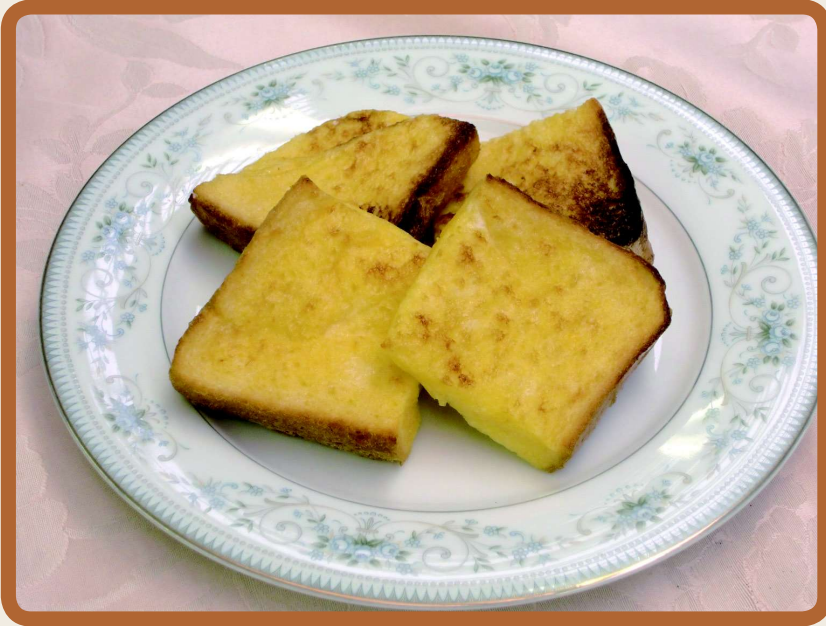
ポイント

冷凍のピザは市販されて便利ですが、ライ麦パンを使用したものはあまり見かけません。ライ麦の風味や食物繊維の豊富なパンにピザの材料をのせて焼いてみましょう。少し多めにつくって冷凍しておけば、食べたいときに賞味できます。





オーブン



栄養価

エネルギー

284 kcal

たんぱく質

13.0 g

脂 質

8.8 g

炭水化物

37.1 g

塩 分

0 g

材 料 (1人分)

- 食パン..... 1枚
 卵..... 1個
 砂糖..... 大さじ1

作り方

- 1 卵を溶いて、砂糖を加えて混ぜる。
- 2 食パンを1の卵液に浸しておく。
- 3 アルミホイルに卵液にひたしたパンを乗せ、オーブントースターで3分ほど焼く。

ポイント

アルミホイルに油を塗っておくと焼きあがったトーストがつきにくいです。

