



電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

218 kcal

たんぱく質

16.3 g

脂質

11.9 g

炭水化物

11.0 g

塩分

1.4 g

## 材料 (1人分)

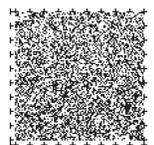
キャベツ.....	2枚
豚挽き肉.....	75g
たまねぎ.....	1/8個
パン粉.....	大さじ1
塩こしょう.....	少々
トマトピューレ.....	大さじ1
固形コンソメ.....	1/2個
水.....	1/4カップ
水溶き片栗粉.....	少々

## 作り方

- 1 キャベツを洗って耐熱皿に入れ、軽くラップをして2分加熱する。
- 2 豚挽き肉・たまねぎのみじん切り・パン粉・塩こしょうを混ぜ合わせて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 3 2等分して加熱したキャベツの葉に乗せて包む。包み終わりは、つまようじで止める。
- 4 耐熱容器にトマトピューレと砕いた固形コンソメ・塩こしょう・水を加えた中にロールキャベツを入れ、ラップの落とし蓋をし、さらに耐熱容器にラップをして4分加熱する。
- 5 裏返して同じようにラップをし再度3分加熱し、そのまま余熱で5分蒸らす。
- 6 ロールキャベツは取り出し、煮汁のみ水溶き片栗粉を加えてかき混ぜ、レンジで1分加熱する。
- 7 ロールキャベツを皿によそって煮汁をかける。

## ポイント

固形コンソメの代わりに和風だし、しょうゆを入れて味を楽しむのもよい。  
トマトピューレがなければ、トマトジュースを入れて加熱してもよい。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

92 kcal

たんぱく質

3.9 g

脂質

3.0 g

炭水化物

13.9 g

塩分

2.6 g

## 材料 (1人分)

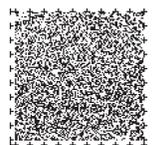
キャベツ.....	100 g
ミートソース (缶詰).....	50 g
ホールトマト (缶詰)	
またはトマト.....	50 g
チキンスープの素.....	1/2個
乾燥パセリ.....	小さじ1/2

## 作り方

- 1 キャベツは洗って、ビニール袋に入れて2分加熱する。袋から取り出して、ざく切りにする。
- 2 ミートソース缶を開けて器に移し、50g取り出しておく。
- 3 チキンスープの素を砕き、ミートソースに混ぜる。
- 4 トマト1個を用意し、2つに切り、ヘタと種を取り除き、角切りにしてミートソースに混ぜる。ホールトマトを使用する時はそのままミートソースに混ぜる。
- 5 耐熱容器にざく切りキャベツを入れ合わせたミートソースを上からかけて、5分加熱する。
- 6 加熱後、耐熱容器を取り出し、乾燥パセリまたは生のパセリのみじん切りを飾る。

## ポイント

キャベツの代わりにじゃがいもをいれても美味しくいただけます。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

81 kcal

たんぱく質

4.3 g

脂 質

0.9 g

炭水化物

17.0 g

塩 分

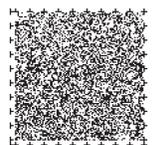
1.7 g

## 材 料 (1人分)

キャベツ.....	3枚
にんじん.....	1/3本
干しいたけ.....	2枚
酒.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
味噌.....	小さじ1
塩.....	少々

## 作り方

- 1 干しいたけを水で戻す。
- 2 キャベツ、にんじんは3～4cmの薄切りにする。
- 3 戻したしいたけは、千切りにする。
- 4 ボールに酒、しょうゆ、味噌、塩を加えよく混ぜる。
- 5 耐熱容器にキャベツ、にんじん、しいたけの順に入れ、上から合わせ調味料を加えラップをして5～7分加熱する。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

195 kcal

たんぱく質

2.9 g

脂質

11.1 g

炭水化物

21.3 g

塩分

0.2 g

## 材料 (1人分)

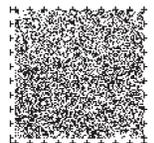
冷凍かぼちゃ.....	4個
レーズン.....	2g
クリームチーズ.....	小さじ2
マヨネーズ.....	小さじ2
ヨーグルト.....	小さじ2

## 作り方

- 1 耐熱容器に冷凍かぼちゃをいれてふんわりとラップし、4～5分加熱する。(レンジに野菜モードがあれば使用する)。
- 2 かぼちゃをカレー Spoon などの背でつぶし、レーズンとクリームチーズを混ぜる。
- 3 あら熱がとれて手でもてるようになったら、マヨネーズとヨーグルトをかき混ぜて、和える。

## ポイント

サラダ菜をしいた上に盛りつけると彩りがよくなる。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

81 kcal

たんぱく質

4.3 g

脂質

0.9 g

炭水化物

17.0 g

塩分

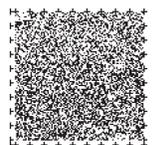
1.7 g

## 材料 (1人分)

キャベツ.....	1～2枚
たまねぎ.....	少々
ツナ缶.....	1/2缶
梅干し(チューブ入り).....	1cm
しょうゆ.....	小さじ1
はちみつ.....	小さじ1/2
水.....	大さじ1/2
サラダ油.....	大さじ1/2

## 作り方

- 1 キャベツはポリ袋へ入れ、2分加熱し、広げて冷まし、食べやすい大きさに切る。
- 2 たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよくきる。
- 3 ツナ缶の水分を切り、キャベツと混ぜる。
- 4 ボールにしょうゆ、はちみつ、水、梅干しを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 5 器にキャベツ、たまねぎを盛り付け、ドレッシングをかける。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

57 kcal

たんぱく質

2.9 g

脂 質

4.0 g

炭水化物

2.5 g

塩 分

0.2 g

## 材 料 (1人分)

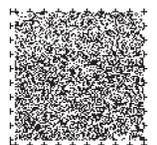
アスパラガス.....	4本
ベーコン.....	10g
鶏がらスープ.....	1/2カップ
酒.....	小さじ1
塩.....	少々
しょうが汁.....	少々

## 作り方

1 アスパラガスは茎をカットし、1本を3等分に切る。

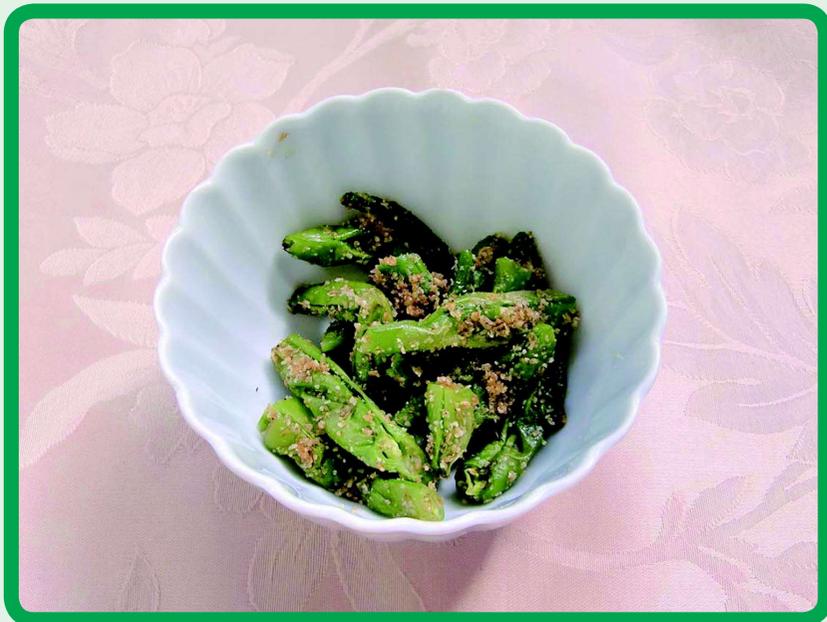
2 ベーコンは1.5cm幅に切る。

3 耐熱容器に鶏がらスープをいれて、アスパラガス、ベーコン、酒、塩、しょうが汁を加えてラップをかけ、8分加熱する。アスパラガスが固いようであれば、さらに加熱する。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

68 kcal

たんぱく質

2.9 g

脂質

4.4 g

炭水化物

5.9 g

塩分

0.4 g

## 材料 (1人分)

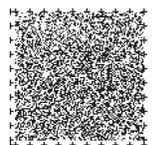
冷凍いんげん.....	4本
白ごま (すりごま).....	1袋
しょうゆ.....	適宜

## 作り方

① 冷凍のいんげんを洗って戻し、3等分にする。

② 食べる直前にいんげんとすりごまを合わせる。

③ 適宜、調味料を加える。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

142 kcal

たんぱく質

3.8 g

脂質

12.6 g

炭水化物

4.93 g

塩分

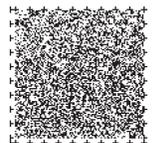
0.3 g

## 材料 (1人分)

冷凍ブロッコリー.....	80 g
サラダ油.....	小さじ1
マヨネーズ.....	大さじ1
牛乳.....	小さじ1

## 作り方

- 1 冷凍ブロッコリーを洗って戻しておく。
- 2 洗ったブロッコリーにサラダ油を振りかけて、2～3分加熱する。
- 3 マヨネーズ、牛乳を合わせてブロッコリーにかける。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

29 kcal

たんぱく質

1.4 g

脂質

0.1 g

炭水化物

6.4 g

塩分

0.5 g

## 材料

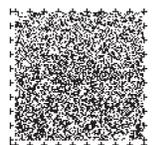
- なす..... 1本  
 かつお節..... 少々  
 めんつゆ又はしょうゆ..... 少量

## 作り方

- 1 なすのへたをとる。
- 2 なすを縦2等分にする。皮目に縦に切り込みを入れる。
- 3 耐熱容器に並べ、ラップをし2～3分加熱する。
- 4 皿に盛り付け、かつお節をかけ、めんつゆ又はしょうゆをかける。

## ポイント

めんつゆのかわりにポン酢でもさっぱりして良い。梅、大葉を加えてもよい。  
熱いうちになすを水につけ、粗熱がとれたら皮をおいてもよい。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

395 kcal

たんぱく質

16.3 g

脂 質

17.2 g

炭水化物

43.1 g

塩 分

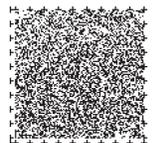
2.1 g

## 材 料 (1人分)

豚ひき肉.....	20 g
冷凍じゃがいも.....	5切
たまねぎ.....	1/8個
塩、こしょう.....	少々
コーン (缶詰または冷凍)....	大さじ1
溶けるチーズ.....	1枚
ウスターソース.....	小さじ1
トマトケチャップ.....	大さじ2

## 作り方

- 1 たまねぎは薄切りにする。
- 2 ボールに豚ひき肉、塩、こしょう、コーン、ウスターソース、トマトケチャップを入れ軽く混ぜる。
- 3 耐熱容器にじゃがいもを並べ、その上に合わせた具とたまねぎをのせる。
- 4 最後にチーズをのせ、ラップをして1分加熱する。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

2745 kcal

たんぱく質

3.6 g

脂 質

4.5 g

炭水化物

57.0 g

塩 分

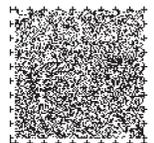
1.01 g

## 材 料 (1人分)

冷凍じゃがいも.....	5切
にんじん.....	1/5本
たまねぎ.....	1/8個
エリンギ.....	1/2本
バター.....	5g
塩、こしょう.....	少々
しょうゆ.....	小さじ1

## 作り方

- 1 にんじん、たまねぎの皮をむき、3～4 cmの薄切りにする。
- 2 エリンギも3～4 cmくらいの薄切りにする。
- 3 耐熱容器にじゃがいも、にんじん、たまねぎ、エリンギをしき、バターを上に乗せて、ラップをし、3～4分加熱する。
- 4 野菜をレンジから取り出し、塩、こしょう、しょうゆを加え、全体を混ぜ合わせて、器に盛る。



## 31

## じゃがいものミートソースがけ



電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

147 kcal

たんぱく質

3.4 g

脂質

1.7 g

炭水化物

30.0 g

塩分

0.5 g

## 材料 (1人分)

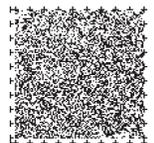
冷凍じゃがいも..... 5切

ピーマン..... 1/4個

ミートソース缶..... 大さじ4

## 作り方

- 1 ピーマンは種を除き、薄切りにする。
- 2 耐熱容器にじゃがいもを並べ、ミートソースをかけて、ピーマンをのせ、ラップをして1～2分加熱する。





電子レンジ  
オーブン



## 栄養価

エネルギー

480 kcal

たんぱく質

21.0 g

脂 質

19.1 g

炭水化物

49.4 g

塩 分

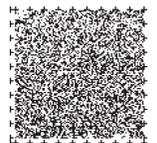
2.4 g

## 材 料 (1人分)

冷凍じゃがいも.....	5切
なす.....	1/2本
ミートソース缶.....	大さじ4
とろけるチーズ.....	1枚
パン粉.....	大さじ1
オリーブオイル.....	小さじ1
塩.....	小さじ1/3
こしょう.....	少々

## 作り方

- 1 なすは半月にきり、水をはったボールに入れ、あく抜きをする。
- 2 耐熱容器にオリーブオイルをぬり、じゃがいも、なすを入れ、塩、こしょうし、2～3分加熱する。
- 3 じゃがいもとなすにミートソースをかける。
- 4 チーズ、パン粉をのせ、オーブントースターで2～3分焼く。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

90 kcal

たんぱく質

0.9 g

脂質

0.14 g

炭水化物

21.4 g

塩分

0 g

## 材料 (1人分)

さつまいも..... 1/4本

あずき缶詰..... 大さじ1

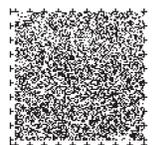
## 作り方

- 1 さつまいもの皮をむき、1cmの厚さの輪切りにし、水につける。
- 2 耐熱容器にさつまいもを並べ、ラップをして2～3分加熱する。
- 3 器に盛り付け、上からあずきをかける。

## ポイント

「いところ煮」とは堅いものから順に煮ていく料理で、「追い追い煮る」から呼ばれたという説がある。

さつまいもの代わりにかぼちゃを使っても良い。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

242 kcal

たんぱく質

3.0 g

脂質

18.0 g

炭水化物

17.5 g

塩分

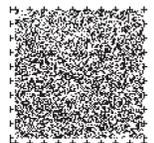
0.6 g

## 材料 (1人分)

冷凍かぼちゃ.....	2～3個
マヨネーズ.....	大さじ2
牛乳.....	小さじ2
塩こしょう.....	少々

## 作り方

- 1 冷凍かぼちゃを水で洗い戻しておく。
- 2 かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをし1～2分加熱する。
- 3 かぼちゃにマヨネーズ、牛乳を加えざっと混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

52 kcal

たんぱく質

0.3 g

脂質

2.5 g

炭水化物

7.5 g

塩分

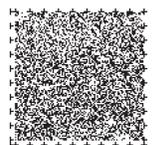
0.1 g

## 材料 (1人分)

にんじん..... 1/3個  
 水..... 大さじ1  
 砂糖..... 小さじ1/2  
 バター..... 小さじ1

## 作り方

- 1 にんじんは皮をむいて8mmの厚さの輪切りにする。
- 2 耐熱容器ににんじんを並べて砂糖、水大さじ1をふり入れ、ラップをかけて3分間加熱する。
- 3 熱いうちにバターをからめる。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

149 kcal

たんぱく質

6.0 g

脂質

1.9 g

炭水化物

25.0 g

塩分

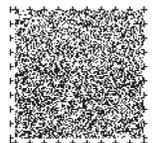
2.0 g

## 材料 (1人分)

かぶ大.....	1個
鳥ひき肉.....	15g
しょうゆ.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ1
白みそ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/2
みりん.....	大さじ1
ゆずの皮.....	少々

## 作り方

- 1 かぶは皮をむき上の部分を切り離す。(上の部分はふたになる。)
- 2 かぶをラップに包み、2～3分加熱する。
- 3 やわらかくなったかぶの中央をスプーンでくりぬく。
- 4 耐熱容器に、白みそ、砂糖、みりんを入れてよく練り、30秒加熱し、さらに練る。
- 5 鳥ひき肉は、しょうゆと砂糖を加えてよく練っておく。
- 6 かぶのくり抜いた穴の中にとり肉と練った味噌を少々詰める。
- 7 ふたを肉をつめたかぶにのせ、ラップに包んで1～2分加熱する。
- 8 器に移して、残った味噌とゆずの皮をのせる。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

55 kcal

たんぱく質

1.2 g

脂質

1.6 g

炭水化物

9.5 g

塩分

0.5 g

## 材料 (2~3人分)

ごぼう・

にんじんの真空パック..... 1袋

砂糖..... 小さじ1

しょうゆ..... 小さじ1

ごま..... 適宜

ごま油..... 少量

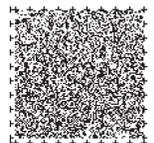
七味唐辛子..... 適宜

## 作り方

- 1 真空パックのごぼう、にんじんは洗っておく。
- 2 耐熱容器にごぼう、にんじんをのせ、ラップをして2～3分加熱する。
- 3 熱いうちに砂糖、しょうゆ、ごま油を合わせ、器に盛り、ごま、七味唐辛子を振りかける。

## ポイント

調味料にめんつゆを用いても良い





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

73 kcal

たんぱく質

3.2 g

脂質

1.2 g

炭水化物

15.8 g

塩分

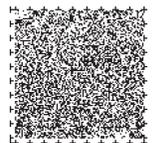
1.8 g

## 材料 (1~2人分)

れんこん水煮.....	1袋
えのきたけ.....	1/2株
しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	小さじ1
ごま油.....	適宜
塩.....	少々
七味唐辛子.....	少々

## 作り方

- 1 水煮のれんこんは洗ってざるに上げておく。
- 2 えのきたけは根元を切り、ほぐしておく。
- 3 ボールにしょうゆ、砂糖、ごま油、塩、七味唐辛子を合わせておく。
- 4 耐熱容器にれんこん、えのきたけの順に入れ、合わせ調味料をかける。
- 5 ラップをして1～2分加熱する。
- 6 レンジから取り出して、8～10分ほど味をなじませる。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

210 kcal

たんぱく質

14.4 g

脂質

7.1 g

炭水化物

19.2 g

塩分

2.7 g

## 材料 (4人分)

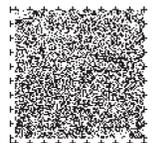
とり肉.....	60 g
筑前煮用野菜パック.....	120 g
しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	小さじ1
酒.....	小さじ1
みりん.....	小さじ2
だし汁.....	1/2カップ

## 作り方

- 1 とり肉は一口大に切る。
- 2 野菜パックから野菜をとりだして、洗ってざるに上げる。
- 3 耐熱容器にしょうゆ、酒、みりん、砂糖、だし汁を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 調味料の入った耐熱容器にとり肉と野菜を入れ、ふんわりラップをする。
- 5 15分加熱し、混ぜる。

## ポイント

すぐに盛りつけしないで、さめて味がなじんだら盛りつける。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

16 kcal

たんぱく質

1.0 g

脂質

0.1 g

炭水化物

3.5 g

塩分

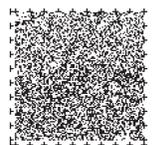
2.4 g

## 材料 (作りやすい分量)

- はくさい..... 100 g  
 和風だしの素..... 少量  
 塩..... 小さじ1/2  
 赤唐辛子 (輪切り)..... 少量

## 作り方

- 1 はくさいを葉と白い茎の部分に切り分け、葉は大きめのざく切り、茎はひと口大にそぎ切りにする。
- 2 耐熱容器に茎の部分を広げラップをして約30～40秒加熱する。  
大きめのボールにうつし水に浸けて冷やす。  
葉の部分も同様に耐熱容器に広げ、約10秒加熱してボールにうつし、茎と共に水で冷やしてざるに上げる。
- 3 はくさいの水気を絞ってからビニール袋に入れ、塩、和風だし、赤唐辛子（輪切り）を加える。  
全体に味がなじむようにもみこむ。
- 4 冷蔵庫で10分ほど冷やし、水気を絞って器に盛る。



## 41

## はくさいと豚バラの重ね煮



電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

304 kcal

たんぱく質

11.6 g

脂 質

24.4 g

炭水化物

6.7 g

塩 分

0.1 g

## 材 料 (1人分)

はくさい..... 200 g

豚バラ肉うすぎり..... 70 g

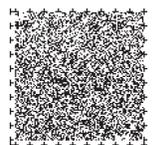
酒..... 小さじ2

鶏がらスープの素..... 小さじ2

(同量の湯でといておく)

## 作り方

- 1 はくさいは葉と芯にわけておく。耐熱ボールにはくさいと豚バラ肉を交互に重ねていく。はくさいは芯を下の方に、最後に葉をたっぷりのせる。
- 2 酒と鶏がらスープの素を全体に振り入れ、ぴったりとラップをして15分加熱する。
- 3 レンジから取り出しラップをふわっとかけ直して、重しをのせてしばらくおく。



# 42 酸らあはくさい～サンラーパアツアイ～



電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

166 kcal

たんぱく質

2.2 g

脂質

1.2 g

炭水化物

37.1 g

塩分

0.9 g

## 材料 (1人分)

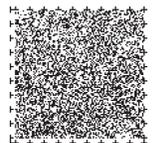
はくさい.....	約2枚
酢.....	大さじ3
砂糖.....	大さじ3
しょうゆ.....	小さじ1
ラー油.....	小さじ1/2

## 作り方

- 1 はくさいを葉と茎に切り分け、葉は長さ約5 cm、幅は3 cmに切る。茎は約5 cmの長さで細切りにする。
- 2 耐熱容器にはくさいの葉が下に茎は上になるようにのせレンジに入れ、しんなりするまで5分加熱する。水を切り冷ます。
- 3 ボールに酢、砂糖、しょうゆ、ラー油を合わせて、はくさいと混ぜ合わせる。

## ポイント

すぐに食べても寝かしても美味しいです。辛さ酸っぱさは、酢やラー油の量を変えて好みの味に。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

156 kcal

たんぱく質

12.5 g

脂 質

8.4 g

炭水化物

5.8 g

塩 分

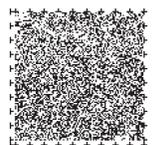
0.92 g

## 材 料 (1人分)

合びき肉.....	50 g
もやし.....	1/5 袋
にら.....	10本
しょうが.....	1かけ
酒・しょうゆ.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ1/2
塩・こしょう.....	各少々

## 作り方

- 1 しょうがはみじん切りにし、にらは3～4cmくらいに切り、もやしは洗って水を切る。
- 2 ボールに肉、しょうがのみじん切り、酒、しょうゆ、砂糖、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- 3 耐熱容器にもやし、にらを並べ、その上に調味料とまぜた肉をかける。
- 4 ラップをして2～3分加熱する。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

87 kcal

たんぱく質

3.0 g

脂 質

6.1 g

炭水化物

6.5 g

塩 分

0.4 g

## 材 料 (1人分)

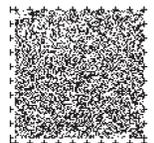
もやし.....	1 / 5 袋
にんじん.....	3 cm
すりごま.....	小さじ2
白みそ.....	小さじ2
マヨネーズ.....	小さじ1

## 作り方

- 1 にんじんをもやしの長さと同じくらいにし、細切りにする。にんじんは火が通りにくいのでなるべく細く切る。
- 2 もやしとにんじんを耐熱容器にいれ、少し水をふりかける。ラップをしてしんなりするまで1分加熱する。
- 3 ボールに分量のすりごま、みそ、マヨネーズをいれ混ぜる。
- 4 もやしとにんじんを取り出して水をきり、調味料と混ぜ合わせる。

## ポイント

にんじんの代わりにピーマンの細切りでもよい。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

53 kcal

たんぱく質

6.1 g

脂 質

0.3 g

炭水化物

8.5 g

塩 分

1.5 g

## 材 料 (1人分)

ゆでたけのこ..... 100 g

## &lt;だし汁&gt;

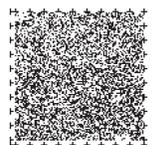
めんつゆ (4倍希釈のもの).. 大さじ1

水..... 大さじ3

削りぶし..... 1/2パック

## 作り方

- 1 たけのこは食べやすい大きさ（一口大）に切る。
- 2 計量カップ（またはタンブラー）にめんつゆと水を合わせてだし汁をつくる。
- 3 耐熱容器にたけのこを並べ、だし汁が全体に行き渡るようにかける。
- 4 蒸気が逃げるようにラップをふんわりかけ、2～3分加熱する。
- 5 盛り付け、最後に削りぶしを加える。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

196 kcal

たんぱく質

15.4 g

脂質

10.2 g

炭水化物

8.9 g

塩分

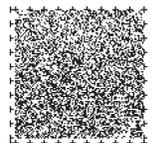
3.2 g

## 材料 (2人分)

絹ごし豆腐.....	1/2丁
卵.....	1個
三つ葉.....	少々
めんつゆ.....	大さじ2
水.....	2/3カップ

## 作り方

- 1 絹ごし豆腐は、水気をよくきっておく。
- 2 ボールに豆腐を入れ、なめらかになるまでよくつぶしペースト状にする。
- 3 つぶした豆腐に溶き卵を加えて、混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器に卵を加えた豆腐を入れ、めんつゆ、水を注いでラップをし、3分加熱する。
- 5 取り出したら三つ葉を飾る。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

280 kcal

たんぱく質

8.0 g

脂質

22.6 g

炭水化物

10.5 g

塩分

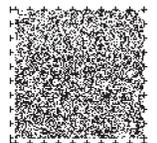
2.3 g

## 材料 (1人分)

絹ごし豆腐.....	1/3丁
ねぎ.....	1本
サラダ油.....	大さじ1
ごま油.....	大さじ1/2
塩.....	小さじ1/2
しょうゆ.....	小さじ1/2
七味唐辛子.....	適宜

## 作り方

- 1 豆腐は半分にきり、耐熱容器にいれラップをかけて1～2分加熱し、温める。
- 2 ねぎは小口切りにしておく。
- 3 温めた豆腐を器に盛り、ねぎ、サラダ油、ごま油、塩、しょうゆを豆腐の上にかけて、好んで七味唐辛子をかける。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

95 kcal

たんぱく質

6.9 g

脂質

3.9 g

炭水化物

9.8 g

塩分

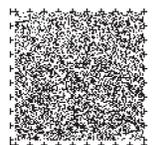
1.3 g

## 材料 (4人分)

高野豆腐.....	約3個
だし汁.....	カップ2と1/2
砂糖.....	大さじ2
薄口しょうゆ.....	大さじ1と1/2
塩.....	小さじ1/4
干しいたけ.....	8枚
にんじん.....	1/3本
三つ葉.....	適量

## 作り方

- 1 干しいたけをひたひたの水につけ戻しておく。にんじんは薄く輪切りにする。
- 2 耐熱容器にだし汁、砂糖、しょうゆ、塩を混ぜ合わせ、高野豆腐をもどさず入れ、ふんわりラップをして6分加熱する。5～6分置いて汁から取り出す。
- 3 高野豆腐を取り出した汁にしいたけとにんじんを入れふんわりラップをし3分加熱する。
- 4 加熱した高野豆腐を4つに切って器に盛り、しいたけとにんじんを汁ごと添え、中央に三つ葉を盛りつける。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

490 kcal

たんぱく質

14.9 g

脂質

36.8 g

炭水化物

24.2 g

塩分

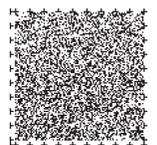
1.5 g

## 材料 (2人分)

小麦粉.....	大さじ2
バター.....	大さじ3
牛乳.....	2カップ
塩こしょう.....	少々
コンソメ顆粒.....	小さじ1
ソーセージ.....	5個
たまねぎ.....	1/2個
パセリ.....	少々
コーン.....	大さじ2

## 作り方

- 1 耐熱容器に小麦粉とバターを入れてラップをして2分加熱する。取り出して牛乳とコンソメ顆粒を少しずつ加えながらなめらかになるようにのばしていく。
- 2 ふたをして3分加熱し、一度取り出して熱が均一になるように混ぜ、再度3分加熱し、ホワイトソースを作る。塩こしょうで味をととのえておく。
- 3 たまねぎを薄切りにし、ソーセージは1cmの輪切りにする。
- 4 下準備したたまねぎとソーセージ、コーンを耐熱容器に入れ、1分加熱する。
- 5 ホワイトソースにたまねぎ、ソーセージ、コーンを入れ、3分加熱する。
- 6 よく混ぜて皿によそったら、パセリを散らす。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

440 kcal

たんぱく質

7.3 g

脂質

31.5 g

炭水化物

31.8 g

塩分

1.8 g

## 材料 (2人分)

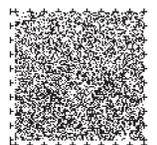
冷凍かぼちゃ.....	3個
生クリーム.....	1/4カップ
牛乳.....	1/2カップ
たまねぎ.....	1/2個
バター.....	大さじ1/2
固形コンソメ.....	1/2個
塩こしょう.....	少々
パセリ.....	少々
水.....	1カップ

## 作り方

- 1 冷凍かぼちゃを水で洗い、ラップに包み2～3分加熱する。
- 2 かぼちゃの皮をとり、熱いうちに潰しておく。
- 3 耐熱容器にみじん切りにしたたまねぎとバターを入れ、3分加熱する。
- 4 かぼちゃとたまねぎ、牛乳、砕いた固形コンソメ、塩こしょうを混ぜ合わせ、耐熱容器に材料がかぶるまで（1カップ程度）水を加え、3分加熱する。
- 5 ミキサーに30秒程度かけ、裏ごしする。
- 6 器に盛り、生クリーム、パセリを散らす。

## ポイント

少しもったりしますが、ミキサーにかけて裏ごししなくても食べられます。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

206 kcal

たんぱく質

7.2 g

脂質

6.0 g

炭水化物

31.3 g

塩分

1.3 g

## 材料 (1人分)

じゃがいも.....	1個
牛乳.....	150cc
水またはお湯.....	50cc
固形コンソメ.....	1/2個
粗挽きこしょう.....	少々
パセリ.....	0.5g

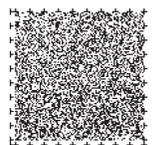
## 作り方

- 1 ジャがいもをよく洗い、へこんだ芽の部分を小さいスプーンなどで取り除く。皮付きのまま少し多めのラップに包み、レンジで5分加熱する。
- 2 加熱したじゃがいもをふきんなどの上に置き、やけどに注意しながらラップをはがし、ペーパータオルなどで皮をむく。(ラップは捨てずに取っておく)
- 3 皮をむいたじゃがいもをラップに包み直し、ラップの上からつぶす。
- 4 ミキサーに、つぶしたじゃがいも、牛乳、水(またはお湯)、砕いた固形コンソメを入れ、30秒かける。
- 5 粗挽きこしょうで調味し、器に入れる。
- 6 パセリを散らす。

## ポイント

じゃがいもの大きさ(重量)によっては、材料の水分ではポタージュ状になる。好みにより、分量を増加させると良い。

お湯を使わず、水や冷水を使用すると、夏向きの冷製スープビシソワーズ風に仕上がる。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

138 kcal

たんぱく質

4.9 g

脂質

4.0 g

炭水化物

21.0 g

塩分

1.0 g

## 材料 (1人分)

じゃがいも.....	1 / 2 個
たまねぎ.....	1 / 8 個
スープの素.....	1 / 2 個
水.....	1 / 2 カップ
牛乳.....	1 / 2 カップ
塩・こしょう.....	少々
乾燥パセリ.....	少量

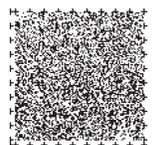
## 作り方

- 1 ジャガイモ、たまねぎの皮をむいて、薄切りにしてそれぞれ水にさらす。
- 2 耐熱容器にジャガイモ、たまねぎ、スープの素、水を加えてラップをし、2～3分加熱する。
- 3 レンジから取り出し、ミキサーまたは裏ごし器（またはポテトマッシャーなどで潰す）でピューレ状にして冷ます。
- 4 冷ましたピューレに牛乳、塩、こしょうを加え器に盛り付け、最後にパセリを加える。

## ポイント

ジャガイモ、たまねぎは十分軟らかくする。  
（加熱時間が足りないときは10秒単位で加熱する。）

ミキサーには冷めてからかける。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

79 kcal

たんぱく質

3.4 g

脂質

0.2 g

炭水化物

18.8 g

塩分

0.3 g

## 材料 (1人分)

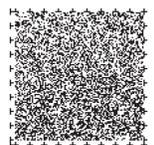
- セロリ..... 5 cm  
 キャベツ..... 2枚  
 たまねぎ..... 1/4個  
 おろしにんにく..... 少々  
 チキンスープの素  
 (細粒)..... 約 1.8 g  
 トマトペースト..... 大さじ4  
 オレガノ..... 少々  
 冷水..... カップ 1/2  
 乾燥パセリ..... 少々

## 作り方

- 1 セロリは筋を除き粗く刻む。キャベツは細切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- 2 セロリ、キャベツ、たまねぎとおろしにんにく、スープの素を耐熱容器に入れる。ラップをし4分加熱する。
- 3 ミキサーにトマトペースト、オレガノ、加熱した材料、冷水の1/3量を入れ、ざっと混ぜる。
- 4 残りの冷水を加え滑らかになるまで混ぜる。
- 5 器に盛りパセリを中央に散らす。

## ポイント

冷たいので食欲がないとき夏バテのときなどに最適な飲むサラダ。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

27 kcal

たんぱく質

0.7 g

脂 質

0.2 g

炭水化物

5.9 g

塩 分

1.5 g

## 材 料 (1人分)

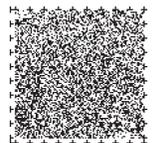
- たまねぎ..... 1 / 4 個  
 固形コンソメ..... 1 / 2 個  
 水..... 1 カップ  
 塩、こしょう..... 適宜

## 作り方

- 1 たまねぎを薄切りする。
- 2 耐熱容器に薄切りしたたまねぎをいれ、水200cc、固形コンソメ1/2個を入れて、ラップをふんわりかけて3～4分加熱する。
- 3 取り出してから、器に移し、好みに塩、こしょうを加える。
- 4 クルトンやクラッカーがあれば、砕いてかざる。

## ポイント

大きめの耐熱カップがあれば、始めから材料をカップに入れて、そのままレンジにかけてあら熱がとれたら、そのまま食卓に出せます。



## 栄養価

エネルギー

23 kcal

たんぱく質

1.3 g

脂質

0.1 g

炭水化物

6.1 g

塩分

5.6 g



## 材料 (1人分)

とろろ昆布.....	4 g
梅干し (種付き).....	20 g
めんつゆ.....	小さじ2
お湯.....	1カップ
糸かつお.....	1/3パック

## 作り方

- 1 梅干しは種を除き、実をほぐしておく。
- 2 汁椀にとろろ昆布、ほぐした梅干し、糸かつおを入れたら、めんつゆとお湯を180cc入れる。
- 3 軽く汁椀をかき混ぜる。

## ポイント

超簡単澄まし汁の出来上がりです。みそ汁もめんつゆの代わりに味噌を大さじ1汁椀に入れてお湯をそそぎ、軽く混ぜると出来上がりです。

吸い口に長ねぎ、ゆず、レモン皮などがあると香ばしくいただけます。

