

自炊に役立つレシピを知る

本資料に活用した資料（①の該当ページを編集・加工しています。）

1	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	若者向け解説書
---	---------------	---	---------

その他参考となる関連資料

1	みんなの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/index.html	ChefooDo発レシピ他
2	朝から日本を考える。	https://www.yomiuri.co.jp/adv/tekipa/nippon-food-shift/morning/sw-asagochi/	朝ごち！

健康的な食生活を送るためには、自炊に役立つ簡単レシピを学ぶことも大切です。ここでは、栄養バランスにも配慮しながら、手軽に作ることができるレシピの例を紹介します。

簡単ご飯を作ろう (1/2)

主食・副菜・主菜を
いっしょにとれる

煮込み時間は不要！
コンビーフ&トマトの
お手軽カレー

おうちでのご飯はどうしたらいい？
簡単ご飯を作ろう！

副菜たっぷり、おうちご飯
ついつい、朝食、昼食は副菜が不足しがちに。
夕食には、副菜がたっぷりとなる料理がおススメ。

材料(2人分)
コンビーフ 1缶(100g)
ホール缶トマト 1缶(400g)
土ネギ 1個(180g)
ニンニク 1かけ(3g)
(チューブ使用の場合4cm)
水 400ml
油 小サ12
ナス 1個(100g)
油 小サ1
ごはん 400g
市販のカレー 40g
A 胡椒 少々

1 材料を切つて炒める
土ネギは粗みじん切りにする。ナスは粗切りにし、水にさらす。小さじ1の油をひいた鍋に、すりおろしたニンニクを入れ、弱火で炒める。香りが出たら土ネギを加えて、遠くき通るまで炒める。

2 トマト&コンビーフを鍋の中へ
トマト、コンビーフの順に、それぞれ缶から出してくる順に入れ、軽く炒めたら、水を約400ml入れる。フツフツと沸騰したら、Aを入れて煮込みます。

3 ナスを炒める
熱したフライパンに小さじ1の油をひき、水気をきいたナスを入れる。焼き色がつくまで炒め、②に加えて出来上がり。

1人分 663kcal

鍋のあとは…
クッパへ大変身！

海鮮豆腐チゲ鍋

仲間と食べるのもおススメ

材料(2人分)
木綿豆腐 半丁(175g)
シーフドミックス(冷凍) 150g
長ネギ 1本(80g)
ニラ 1束(80g)
油揚げ 1枚(40g)
豆モヤシ 1袋(200g)
白菜キムチ 150g
水 600ml
A 醤油 大サ1
酒 大サ1

1 材料を切る
豆腐は8等分に切つて、水切りをする。長ネギは幅2cmの斜め切り、ニラは長さ4-5cmに切りそろえる。油揚げは食べやすい大きさに切る。

2 豆腐に味つけをする
8等分に切った豆腐をバットに置き、Aで下味をする。

3 材料を入れて煮込む
鍋に水を約600ml入れて、強火にかけ、沸騰したら①で切った材料と②で味つけた豆腐を鍋の中に入れ、キムチ、モヤシ、シーフドミックスを加える。再び沸騰したら、2-3分煮込んで出来上がり。ごはんと一緒に食べる。

残った具とスープは、鍋ごと温めて、ごはんや冷蔵庫にある野菜を投入。最後はとき卵を入れ、ツツシと軽く煮込んでクッパが完成。「クッパ」はスープ、「パ」はごはんという意味で、韓国の家庭料理。お好みでネギや刻み海苔、胡麻をトッピングしてみよう！

1人分 629kcal

健康的な食生活を送るためには、自炊に役立つ簡単レシピを学ぶことも大切です。ここでは、栄養バランスにも配慮しながら、手軽に作ることができるレシピの例を紹介します。

簡単ご飯を作ろう (2/2)

帰宅してから
15分で完成！

Yes, I Can!!

簡単、おしゃれ、バランス良しと
3拍子そろった、おうちご飯♪

主食、副菜、主菜が一度にとれて、見た目もおしゃれ♪でカフェ気分。
1つの鍋でサツサと作れて、あと片付けもらくちん。

おいしい！早い！ヘルシー！

豚のスチーム丼

① 材料を切る
玉ネギは幅6mmの輪切りにする。エリンギとキャベツは食べやすい大きさに切る。

② 材料を並べて蒸す
温めたフライパンに玉ネギ、エリンギ、キャベツ、豚肉の順重ねる。玉ネギの高さを目安に、100ml入れてふきをし約4分蒸す。

③ タレをかける
ごはんの上に出た上から②を盛りつける。フライパンに残った肉汁に①(しょうがはすりおろしておく)を入れてトロリと煮つめて、練井かき入れ。刻み海苔をちらし出来上がり。

キャベツの塩昆布漬け

キャベツは芯を除いて、4cm大のざく切りにする。水気を切り、塩昆布と一緒にポリ袋などに入れてもみ込む。10分ほど置き、ポリ袋の上からキャベツの水気をしぼって出来上がり。

材料(2人分)
キャベツ 100g
塩昆布 10g
1人分 18kcal

わかめおかか

乾燥ワカメを水で戻す。玉ネギは半分切って薄くスライスし、水にさらして辛みをとる。ワカメ、玉ネギの水気を十分に切って、かつお節と醤油で和えて完成。

材料(2人分)
乾燥ワカメ 6g
玉ネギ 90g
醤油 大さじ1
かつお節 1パック(3g)
1人分 32kcal

カラダもココロもホッとあふ

パスタベジスープ

① 材料を切る
ペンネは10cmほどに、ニンジン、パスタは10cmほどに、玉ネギは粗みじん切りにする。プチトマトは、4等分に切りそろえる。

② 材料を炒める
深めの鍋でベーコンから始め、脂が溶けたらプチトマト以外の野菜を加えて中透明になるまで炒める。

③ スープで、パスタを茹でる
②の鍋に水を約800mlと①を加えて沸騰させる。その中にパスタをいれ鍋の表示時間に従って茹で、パスタをゆえる。器に盛り、パセリとチーズをふりかける。

材料(2人分)
ショートパスタ 160g
ベーコン 4枚(70g)
玉ネギ 1/2個(90g)
ニンジン 1/2本(100g)
ジャガイモ 1個(100g)
プチトマト 8個
水 800ml
パセリ(乾燥) 適宜
粉チーズ 適宜
① 固形コンソメ 1個
② 塩・胡椒 適宜
1人分 550kcal

材料(2人分)
玉ネギ 1個(180g)
エリンギ 1パック(100g)
キャベツ 80g
豚ロース肉(薄切り) 140g
水 1000ml
ごはん 400g
刻み海苔 ひとつまみ
醤油 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうが 1かけ(3g)
(チューブ使用の場合4cm)
1人分 613kcal

これさえあれば、大助かり！

即席オイキムチ
キュウリを種などの固いもので叩いてひびを入れ、手で適当な大きさに切る。キムチと①を和えて10分ほど置いて出来上がり。

材料(2人分)
キュウリ 1本(100g)
白菜キムチ 25g
① 醤油 大さじ1
② 砂糖 小さじ1/2
1人分 34kcal

副菜プラス1つ(sv) 手軽に野菜でもう一皿

忙しい朝だって、仕事帰りの疲れた夜だって、副菜が食べられる。保存容器を使えば、2～3日ほど冷蔵保存ができちゃうよ。

写真のように、切り口がキザキザになって味がしみ込みやすい。大根や長ネギなどの野菜でも挑戦してみよう。