

夏休みの救世主！ お助け簡単レシピ

〈これでバッチリ！簡単にバランス良くする食事の工夫〉

1食の取揃えの目安として、主食（ごはん・パン・麺類）＋主菜（魚・肉・卵・大豆製品）＋副菜（野菜・きのこ・海藻類）の3つを揃えるように意識すると体に必要な栄養素がバランスよくとれます。さらに乳製品と果物を加えるとカルシウムやビタミンなどの不足しがちな栄養素が摂れます。

今回はワンプレートで主食・主菜・副菜が揃ってとれるレシピや不足しがちな野菜が簡単にとれるレシピなどを紹介します。



～主食＋主菜＋副菜～

● ジャージャー風パスタ …



#簡単 #家にあるもので作れる
#ワンプレート

材料（4人分）

スパゲッティ…4束
納豆…2パック
（付属のたれとからし含む）
減塩味噌…小さじ2
砂糖…小さじ2
卵…4個
きゅうり…2本
ミニトマト…10個
（野菜はお好みの野菜で）

※スパゲッティは他の麺類（そば、そうめん等）に代えてもOK

作り方

- ① スパゲッティを表示の時間茹でて、水気を切る。
- ② 納豆に味噌、砂糖、付属のたれとからし（お好みで）を入れて混ぜる。
- ③ きゅうりは千切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ④ お皿に茹でたスパゲッティ、きゅうり、②の納豆、卵の順に載せ、ミニトマトを飾り出来上がり。

～主食＋主菜＋副菜～

● 卵かけごはんチーズ焼き …



#がっつり #手軽

材料（4人分）

ごはん…茶碗4杯
卵…4個
ベーコン…4枚
小松菜…120g
とろけるチーズ…4枚
かつお節…2袋
減塩しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
白ごま…小さじ1
油…小さじ2
※小松菜は冷凍のほうれん草やブロッコリーでも代用可。ベーコンもハムやツナでもOK。

作り方

- ① 耐熱皿に卵とかつお節、しょうゆを入れて溶き、ごはんを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ベーコンは短冊、小松菜は2cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、小松菜、ごま、みりんを加えて炒める。
- ④ ①の上に③とチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、出来上がり。

～主菜＋副菜～

● 野菜と豚肉の中華蒸し …



#レンチン #まな板いらす
#手軽に肉野菜

材料 (4 人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用…300g
カット野菜(キャベツ炒め用)
…2 袋(600g)
酒…小さじ 2

●オイスターソースだれ
オイスターソース…大さじ 2
減塩しょうゆ…大さじ 1
酢…大さじ 1
ごま油…大さじ 1

作り方

- ① 耐熱皿にカット野菜をのせ、豚肉を広げてのせる。
- ② 酒をふり、ふんわりラップをかけて、レンジで6分加熱する。
- ③ 皿にたまった水気をペーパータオルで軽くふき取り、オイスターソースだれの材料を混ぜ合わせてかけて出来上がり。

～副菜～

● 野菜の和え物 …



#レンチン #減塩 #簡単

材料 (4 人分)

お好みの野菜…400g
減塩白だし…小さじ 1 (4g)
(または減塩本だし…小さじ 2)

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ってゆでる。
※ 電子レンジ調理の場合は、耐熱容器に切った野菜を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wで3分程加熱する。
- ② 加熱した野菜の水気をしぼる。
- ③ 白だしまたは減塩だしと和えて、出来上がり。

～デザート～

● 氷タンフル(フルーツ飴風) …



#バリバリ #不思議 #楽しい

材料 (4 人分)

お好みのフルーツ…100g
氷…適量
水…適量

作り方

- ① フルーツを1口大に切って凍らせる。
※市販の冷凍フルーツでもOK
 - ② 氷水に凍ったフルーツを入れ、くっつかないように、2分ほどやさしくかき混ぜる。
 - ③ フルーツに氷の膜ができたら完成。
- 〈ポイント〉
フルーツは冷凍庫から出してすぐのものを使うと上手にできるよ!

※減塩調味料を使用しない場合は、控えめにご使用下さい。

他にも簡単レシピあります!

詳しくはこちらから→



富津市役所 健康づくり課

0439-80-1265