



さば缶の食パンキッシュ



管理栄養士のコメント

常備食品で作れるお手軽レシピ。不足しやすいたんぱく質やカルシウムがしっかり摂取できます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	368kcal	たんぱく質	21.2g
脂質	12.7g	炭水化物	41.1g
コレステロール	241mg	食塩相当量	1.7g
食物繊維	5.1g	カリウム	411mg
カルシウム	191mg	マグネシウム	53mg
リン	340mg	鉄	2.6mg
亜鉛	2.6mg	ビタミン A	132μg
ビタミン E	2.3mg	ビタミン B1	0.23mg
ビタミン B2	0.47mg	ビタミン B6	0.27mg
ビタミン B12	3.8μg	葉酸	100μg
ビタミン C	29mg	ビタミン D	3.7μg



材料 (2人分)

ライ麦食パン (5枚切り)	2枚 (144.0)
卵 (Mサイズ)	100.0g
牛乳	大さじ2 (30.0g)
塩	0.2g
こしょう	少々
さば水煮缶 (汁けをきったもの)	50.0g
冷凍ブロッコリー	40.0g
プチトマト	30.0g
ピザ用チーズ	20.0g



作り方

- 1 ブロッコリーは解凍し、水けをとる。プチトマトは半分に切る。
- 2 卵は溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。さばを加えてさっと混ぜる。
- 3 食パンは耳から1cm内側を指で押してくぼませる。くぼみに②を流し入れ、ブロッコリーとプチトマトをのせる。
- 4 ③にピザ用チーズをのせる。
- 5 トースターのトレイにアルミホイルを敷いて③をのせ、卵液が固まるまで約10分焼く。
- 6 途中、焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。



人参としめじのマスタードサラダ

管理栄養士のコメント

包丁いらすのお手軽サラダ。加熱も電子レンジでOK！調理後は水が出にくく、作り置きにもおすすめです。

栄養価（1人分）

エネルギー	25kcal	たんぱく質	0.9g
脂質	0.6g	炭水化物	4.8g
コレステロール	0mg	食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.3g	カリウム	152mg
カルシウム	26mg	マグネシウム	11mg
リン	24mg	鉄	0.2mg
亜鉛	0.2mg	ビタミンA	211μg
ビタミンE	0.2mg	ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.03mg	ビタミンB6	0.07mg
ビタミンB12	0.0μg	葉酸	33μg
ビタミンC	16mg	ビタミンD	0.0μg

材料（2人分）

人参	60.0g
しめじ	50.0g
A粒マスタード	大さじ 1/2 (6.0g)
Aレモン汁	小さじ 1 弱 (4.0g)
A塩	0.4g
ドライパセリ	小さじ 1/4 弱 (0.2g)

作り方

- 1 人参はピーラーで3cmくらいの長さにカットする。
- 2 耐熱容器に人参としめじを入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で1～1分半加熱する。
※加熱時間は2人分の目安。
- 3 水分が出たら軽くきり、混ぜ合わせたAを加えて和える。
- 4 器に盛りつけ、パセリをふる。



スピードカレーライス



管理栄養士のコメント

市販のルーをつかったお手軽カレー。具はあらかじめ電子レンジで加熱して煮込み時間を短縮。忙しい日におすすめです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	461kcal	たんぱく質	20.1g
脂質	11.1g	炭水化物	68.7g
コレステロール	65mg	食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.5g	カリウム	664mg
カルシウム	41mg	マグネシウム	56mg
リン	259mg	鉄	2.1mg
亜鉛	2.5mg	ビタミン A	70μg
ビタミン E	2.6mg	ビタミン B1	0.22mg
ビタミン B2	0.23mg	ビタミン B6	0.50mg
ビタミン B12	0.2μg	葉酸	62μg
ビタミン C	60mg	ビタミン D	0.1μg



材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	140.0 g
トマト (あれば熟したもの)	140.0 g
なす	80.0 g
赤パプリカ	40.0 g
ピーマン	30.0 g
水	100.0 ml
カレールー	40.0 g
麦ご飯 (押麦2割)	300.0 g



作り方

- 1 鶏肉、野菜は一口大に切る。
- 2 耐熱ボウルに鶏肉、ピーマン以外の①の材料を入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で約3分加熱する。
- 3 鶏肉を加えてざっとかき混ぜ、ラップをかけてさらに3分加熱する。
- 4 ③とピーマンを鍋に入れて水を加え、火にかけて5分ほど煮る。一旦火を止め、ルーを加えて溶かす。
- 5 弱火で10分ほど煮込み、ご飯とともに器に盛りつける。



ミックスビーンズのサラダ



管理栄養士のコメント

電子レンジだけで作れる簡単な副菜。ガーリックとクミンを効かせてエスニック風味豊かに仕上げました。塩分も控えめです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	81kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	1.1g	炭水化物	12.5g
コレステロール	3mg	食塩相当量	0.4g
食物繊維	4.2g	カリウム	174mg
カルシウム	27mg	マグネシウム	9mg
リン	36mg	鉄	0.2mg
亜鉛	0.2mg	ビタミン A	7μg
ビタミン E	0.0mg	ビタミン B1	0.04mg
ビタミン B2	0.04mg	ビタミン B6	0.08mg
ビタミン B12	0.0μg	葉酸	10μg
ビタミン C	12mg	ビタミン D	0.0μg



材料 (2人分)

ミックスビーンズ	60.0 g
じゃがいも	60.0 g
玉ねぎ (みじん切り)	20.0 g
ヨーグルト	大さじ 2 と 2/3 (40.0 g)
塩	0.4 g
ガーリックパウダー	0.2 g
クミンパウダー	0.2 g
パセリ (みじん切り)	0.2 g



作り方

- 1 じゃがいもは1cm角に切り、水にさらす。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ (600W) で1分半加熱する。
- 2 玉ねぎは水にさらし、水けをきる。
- 3 すべての材料を混ぜ合わせる。



野菜のピクルス



管理栄養士のコメント

野菜をカットして、マリネ液につけるだけのスピードレシピです。りんご酢をつけているのでまろやかな味わい。



栄養価 (1人分)

エネルギー	22kcal	たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g	炭水化物	5.0g
コレステロール	0mg	食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.1g	カリウム	203mg
カルシウム	20mg	マグネシウム	8mg
リン	23mg	鉄	0.2mg
亜鉛	0.1mg	ビタミン A	110μg
ビタミン E	0.2mg	ビタミン B1	0.03mg
ビタミン B2	0.03mg	ビタミン B6	0.05mg
ビタミン B12	0.0μg	葉酸	22μg
ビタミン C	9mg	ビタミン D	0.0μg



材料 (2人分)

かぶ	40.0 g
きゅうり	40.0 g
セロリ	30.0 g
人参	30.0 g
A りんご酢	大さじ 2 (30.0 g)
A 水	大さじ 1 と 1/3 (20.0 g)
A 塩	小さじ 1/4 弱 (0.8 g)
A 砂糖	大さじ 2/3 (6.0 g)
A ローリエ	0.2 g



作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 耐熱容器に A を混ぜ合わせ、①を加えてラップをかけて電子レンジ (600W) で約 2 分加熱する。
※加熱時間は 2 人分の目安です。
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。