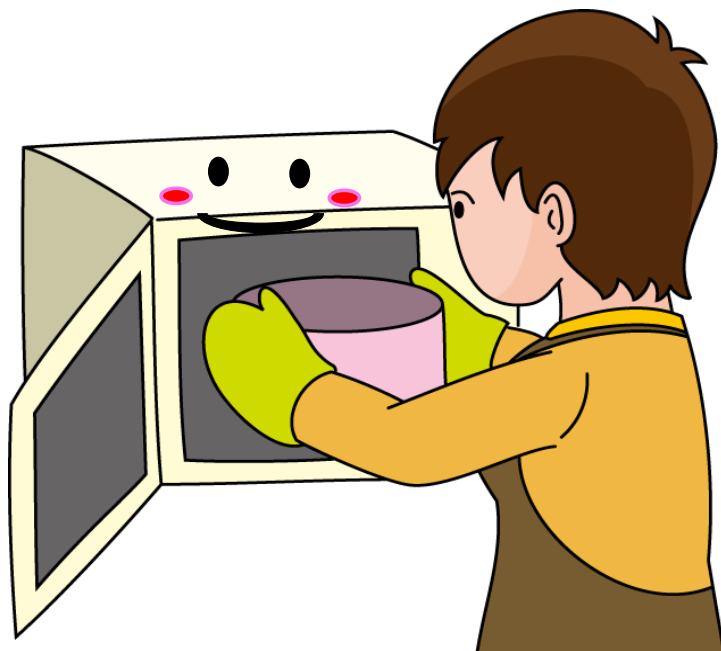


あなたにもできる！！

電子レンジ活用 簡単レシピ



掲載されているレシピは、すべて500Wの電子レンジを使用しています。

step1 野菜をとろう

まずは野菜摂取から意識しよう！野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり。体の調子を整えます。

レンジで簡単

温野菜

食べやすい大きさに切ってレンジでチン。これだけで温野菜の完成！
お好みのソースやドレッシングで☆

目指せ！
野菜摂取
1日350g！

キャベツ



100gで

約2分

にんじん



100g(1/2本)で

約3分

ブロッコリー



100gで

約3分

かぼちゃ



100gで

約3分

きのこ類



100gで

約2分30秒

もやし



1/2袋で

約3分

ほうれん草



100g(3把)で

約2分

じゃがいも



中1個で

約4分

* ほうれん草は加熱後、冷水に放ちあく抜きをしましょう。

* 加熱時間は500Wでの時間です。

* 電子レンジの種類や大きさによって加熱時間が異なります。



小松菜の煮浸し



あくの少ない小松菜は、そのまま料理に使えて便利！



■作り方(1人分)

- ①小松菜(3~4把(約100g))を3cm程度の長さに切る。
- ②耐熱プラスチック容器に小松菜の葉、茎の順に入れて濃縮タイプのめんつゆ(大さじ1)を加える。
- ③容器のふたをずらしてのせ、電子レンジで約2分30秒加熱する。煮汁ごと器に盛る。

めんつゆ活用術

めんつゆは、しょうゆ、みりん、だし汁といった日本食のうまみがバランスよく調合されていてとっても便利な調味料。上手に活用しましょう。



例えば・・・煮物やお浸しの味付けに

お酢を合せて酢の物に

オリーブオイル、黒こしょうと合せて洋風ドレッシング

ごま油とお酢と合せて中華風ドレッシング

step 2 朝ごはんをつくろう

簡単バランス

朝ごはんは良い1日のスタートには欠かせません。
レンジを活用して簡単バランス朝ごはん作りましょう！



電子レンジで簡単野菜スープ

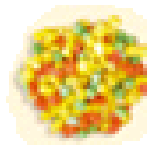
耐熱プラスチック容器に、水と小さめにカットしたお好みの野菜、スープの素を入れて容器のふたをずらしてのせ電子レンジで加熱。塩・こしょうで味付けして完成！

おにぎり&煮浸しを合せてもバランスOK！





簡単ふんわりオムレツ



冷凍ポテト、玉ねぎ、ミニトマト、ピーマン、ベーコン、ツナ、チーズなど小さめに切って入れれば様々な味のオムレツができます。😊

■作り方(1人分)

- ①ソーセージ(1本)を何等分かに切り、ミックスベジタブル(大さじ2)と耐熱プラスチック容器に入れる。
- ②牛乳(大さじ1)を加えて溶いた卵(1個)、塩・こしょう(少々)を加える。
- ④容器のふたをずらしてのせ、電子レンジで約2分30秒加熱する。

朝ごはんの秘密

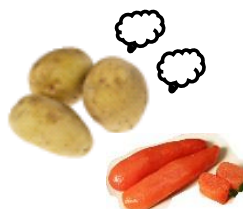
身だしなみに気を遣ったり、あと5分寝ていたい。ダイエット中だから抜いちゃおう。そんな気持ち、よく分かりますが・・・実は朝ごはんを毎日食べる人のほうが肥満傾向率が低いのです。ダイエットを気にする方は、適度な量の朝ごはんが効果的。また朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。しっかり食べて朝から良い1日をスタートさせましょう。

step 3 ー工夫でバランスUP!

普段食べているインスタントやレトルト食品をアレンジ！少しの工夫で栄養バランスもUP☆

パスタソースをアレンジ

たらもサラダ



レタスやトマトを添えるとさらにgood！パンにはさんで「たらもサンド」にしてもおいしい☆

たらもサンド



■作り方(2人分)

- ①じゃがいも(中2個(約150g))を小さめの一口大にカットし、水にさらしてあくを抜く。
- ②じゃがいもの水を切り、耐熱プラスチック容器に入れてふたをずらしてのせ、電子レンジで約2分30秒加熱。
- ③一度取り出したら、じゃがいもをひと混ぜし、再び電子レンジで2分30秒加熱。
- ④熱いうちにじゃがいもをつぶし、たらこソース(1人分)を加えてあえる。

その他にも

トマトソースやきのこソースに野菜やお肉を合えても立派な1品になります。

インスタントラーメンをアレンジ

バランスUPラーメン



* お好みでにんじん
やピーマンなどを加え
るとさらにgood！

■ 作り方(1人分)

①耐熱プラスチック容器にざく切りにしたキャベツ(大2枚分(約40g))、もやし(1/5袋)、豚肉(こま切れ30g)を入れる。

* 好みでスライスしたにんにくをのせる。

②①に塩・こしょう(少々)をふり入れ、ふたをずらしてのせて電子レンジで約3分30秒加熱する。

③お好みで全体にごま油(少々)かけて全体を混ぜる。

④別でつくったインスタントラーメンの上にのせて完成！

その他にも

うどんやそば、レトルトカレーにもレンジでチンした野菜を加えるだけでおいしさも栄養価もUP☆また購入したお惣菜に加えてアレンジもできます。

便利野菜活用術

冷凍野菜

冷凍野菜は保存がきくうえに電子レンジで加熱もできてとっても便利。
欲しいときにいつでも手軽に使えます。

こんな冷凍野菜が売っています

温野菜ミックス



ミックスベジタブル



かぼちゃ



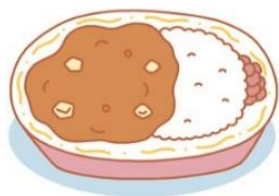
ほうれん草



根菜ミックス



インスタント食品やレトルト食品に加熱した冷凍野菜をプラス☆



レトルトカレー

+



温野菜ミックス



うどん

+



ほうれん草

コンビニで買った食品に簡単調理した1品をプラス☆

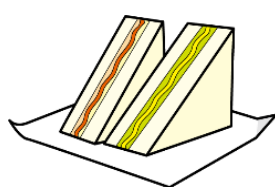


おにぎり

+

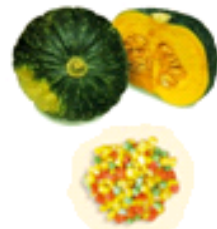


根菜ミックス入り味噌汁



サンドイッチ

+



簡単かぼちゃサラダ

耐熱プラスチック容器に、水と冷凍野菜、
顆粒だし、味噌を入れて混ぜ、電子レンジ
で数分加熱。簡単に根菜味噌汁の出来上
がり！

レンジで加熱した冷凍かぼちゃとミックス
ベジタブルを合わせ、お好みで塩こしょう
やマヨネーズであえるだけ☆

カット野菜

1回分の野菜が欲しい方や野菜を用意するのがめんどろう・・・という方におすすめ。いろいろな野菜がミックスされてお料理の幅も広がります。

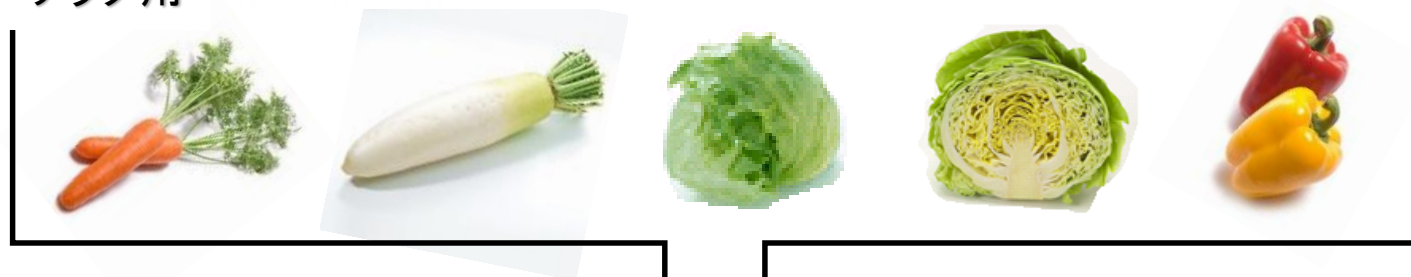
こんなカット野菜が売っています

野菜炒め用

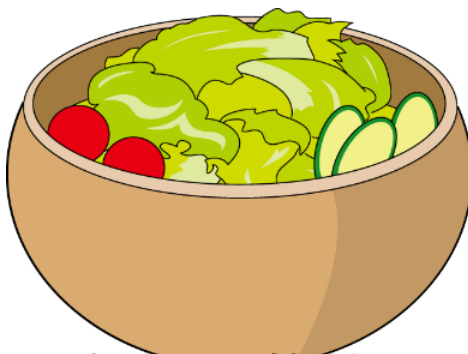


野菜炒めの他、焼きそばの具や野菜スープに☆

サラダ用



カップサラダより
お手頃価格♪



お皿に出すだけ！簡単サラダ☆

メリットいっぱい電子レンジ調理



短時間でできる

- 普通に調理するより調理時間が短縮できる



洗いものが少ない・片付けが楽

- 鍋やフライパンなどを使わなくてすむので、洗いものが少なく、片付けも楽チン
- 調理道具が揃っていないなくても料理ができる



野菜の栄養価が失われにくい

- 電子レンジ調理は栄養価を効率よくとれる
- * ビタミンCやカリウムなどの水溶性の栄養素はゆでるとある程度水に溶け出します。



おいしくなる

- 水にさらさない分、味が濃縮されて甘みやうま味が増す

電子レンジを上手に使うコツ



調理容器

- 耐熱容器を使う
- * 使用可能か否かについては、使用する容器の使用方法等をご確認ください。



加熱時間

- 短めの時間でセットして、食材の状態を確認する
- * 加熱しすぎると硬くなったりすることがあります。慣れるまでは短めの時間にセットし、その後追加して加熱をするようにしましょう。



加熱むらを防ぐには

- 材料の大きさを揃える
- 途中で取り出して混ぜる

活用しよう！食・暮らしガイド

「食事バランスガイド」の見方

水・お茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。

イラストは、コマをイメージして描かれており、食事のバランスが悪くなると、倒れてしまうことと、規則正しく回転するコマの連想から、継続的に運動することの重要性も表現しています。

中国

茶・水

食事バランスガイド

あなただけの食事は大丈夫？

1日分

例 理 料

57
主 食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度
つ(sv)

56
~57
副菜 (野菜・きのこ・海藻料理)
つ(sv) 野菜料理5皿程度

35~
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
つ(sv)

2 牛乳・乳製品

2 果物

厚生労働省・農林水産省決定

菓子・嗜好飲料は、楽しみながら適度に摂る必要があることから、コマを回すヒモとして表現し、「楽しく適度」というメッセージが添えられています。

油脂・調味料は、料理の中で使用されているので、特に示されていません。

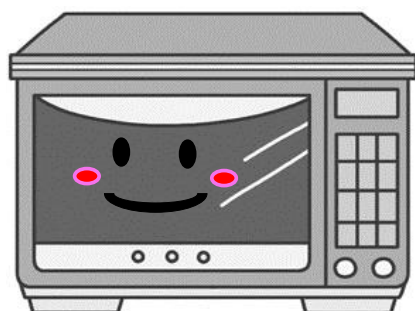
1日に「どれだけ」食べるかは、「〇つ(SV)」という単位で示されています。

料理区分ごとに表記されている数値は、基本形として、成人が1日に摂るおおよその量を示しています。基本形の想定エネルギー量は、おおよそ2,200土200kcalで、ほとんどの女性と身体活動量の低い男性がここに含まれます。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに料理を区分しています。

食生活指針でも、「主食、主菜、副菜を基本に」という項目があげられていること、主食、主菜、副菜という分類は、ごはんを中心におかずを組み合わせたという伝統的な日本の食事パターンであるという考え方が基本になっています。

※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略



作成：町田市保健所保健予防課
（町田市中町2－13－3）
TEL：042－722－7996