

# レン♥チン！ そぼろ(常備菜)



【材料】 1人分

豚ひき肉	約80g
人参	1/4本
干しエビ	大さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖・みりん	各小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	少々

【作り方】

- ①人参はおろし、耐熱容器に他の材料と一緒にに入れてよく混ぜ、ラップをかけてレンジに3分程加熱する。
- ②①を取り出して全体を混ぜ、ラップなしで1分加熱すれば、出来上がり！

(1人分)

ポイント

レンジで出来る作りおきです。  
冷蔵庫で2～3日ほど持ちます。  
お弁当にも、重宝します。

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
251	18.4	116	1.2	0.9	1.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 鶏カラでアレンジ



【材料】 1人分

鶏のから揚げ 2~3個  
(冷凍可・冷たい時はレンジで温める)  
残りもの野菜 100g  
(片栗粉・ごま油 少々)  
A { ケチャップ 小さじ2  
酢 各小さじ1  
砂糖  
醤油

【作り方】

- ①鶏のから揚げと野菜は食べやすく切って、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに少量の油を熱し、①を炒め、Aの調味料を加えてとろみがついたら、出来上がり。

ポイント

お惣菜や冷凍のから揚げが、手軽に大変身！  
野菜は、冷蔵庫のあまり物でOK!!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
196	7.2	35	1.3	1.5	1.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 豚しゃぶオクラ巻き レモンだれ



【材料】 2人分

豚スライス肉	100g	
オクラ	4本	
A	レモン汁	小さじ4
	薄口醤油	小さじ2
	だし汁	大さじ2
	ごま油	小さじ1

## ひとこと

食欲が落ちる夏に。  
レモンの酸味と  
オクラのねばねばで  
さっぱりつるっと食べ  
やすい一皿です。

【作り方】

- ①豚スライス肉と※板ずりしたオクラはそれぞれゆでる。
- ②ゆでたオクラを豚肉で巻く。
- ③Aを混ぜて②にかける。

※板ずりはオクラに塩を少し振り、まな板の上で転がしてください。

表面のうぶげやデコボコを取り、味をなじみやすくします。(塩は洗い流してください)

(一人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
161	9.9	82	2.7	1.0	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 鶏カラでアレンジ～みぞれ和え～



【材料】 1人分

鶏のカラ揚げ（冷凍など） 2個  
大根 100g  
大葉 2枚  
レモン 1/8個

【作り方】

- ①鶏のカラ揚げは温めて、3等分くらいの食べやすい大きさに切る。
- ②大根はおろして軽く水分を切る。  
大葉は千切りにする。  
レモンはくし形切りにする。
- ③①と大根おろしを軽く和えて器に盛り、大葉を乗せ、レモンを絞っていただく。

## ひとこと

鶏のカラ揚げは味が濃いものが多いので、さっぱり食べられるようにしました。

成人の1日に摂りたい肉の量は50g（カラ揚げ約2個分）です。野菜と組み合わせると少ない量でもボリュームが出ます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
180	13.0	53	11.9	2.5	1.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# チンゲン菜シューマイ



【材料】 2人分

チンゲン菜	2株	
豚ひき肉	120g	
A	みそ	小さじ2
	ケチャップ	小さじ1
	おろし生姜	小さじ1
	片栗粉	適宜

ひとこと

3分置くことで、肉の中まで火が通ります。  
また、肉に味をつけることでソースは不要です。

【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで2分加熱する。冷めたら1枚ずつはがす。
- ②豚ひき肉にAを加え、ねばりがでるまでよく混ぜる。
- ③①の根元部分にボール状にした②を転がしながら、先端まで巻き上げる。(巻きにくい場合は、2~3枚重ねる。)
- ④耐熱容器に③を入れ、ラップをかけて5分加熱し、そのまま3分ほど置いて器に盛りつける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
176	11.9	31	1.6	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# とりごぼう



【材料】 1人分

ごぼう	1/2本 (100g)
鶏むね肉	50g
A { 酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
B { 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
水	1/4カップ

【作り方】

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、乱切りにして水に5分ほどさらす。耐熱容器に入れてラップをかけ、**ひとこと** 600wで3分ほど加熱し、水けをきる。
- ②鶏むね肉は一口大に切り、Aをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を焼き、①を入れて炒め、Bを入れて水分がなくなるまで炒める。

大きめに切ったごぼうは火が通りにくいので、レンジで加熱しておくとし短になります。鷹の爪を加えてもおいしいレシピです。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
204	13.0	51	21.7	5.7	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め



【材料】 1人分

ブロッコリー	100g (1/2株)
牛肉スライス	50g
A { 酒	小さじ1/4
醤油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2
生姜 (みじん切り)	小さじ1
B { オイスターソース	小さじ1
みりん	小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wのレンジで1分加熱する。
- ②ビニール袋に牛肉とAを入れてもみ、片栗粉を入れてまぶす。
- ③フライパンを中火にかけ、生姜を炒めて、②も入れて炒める (肉から油が出るので炒め用の油はなくてOK)
- ④③に①を入れて炒め、Bで味付けする。

## ひとこと

ブロッコリーのボリュームおかずです。ブロッコリーはビタミンCの含有率が野菜の中でもトップクラスです。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
191	14.8	44	21.9	4.5	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 白菜と豚の重ね蒸し



【材料】 1人分

白菜	100g	
豚スライス	50g	
A {	薄口醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1

## ひとこと

レンジで簡単にメインのおかずが作れます。  
白菜はカリウムやカルシウムを含みます。

【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさにザク切りする。
- ②耐熱の大きめの容器に①と豚スライスを交互に詰める。
- ③Aを混ぜて②にかけ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
- ④③をレンジから一度取り出し、中まで加熱できるように混ぜて、さらに3分ほどレンジで加熱して火を通す。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
129	11.4	47	6.6	1.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士





# ルーロー飯



【材料】	1人分	
豚ももスライス		50g
ゆで卵		1個
チンゲン菜		1/2袋 (150g)
A	酒	各大さじ1/2
	オイスターソース	
	濃口醤油	各小さじ1/2
	砂糖	
	おろし生姜	
	水	
ごま油	50ml	
ごはん	小さじ1/2	
		適量

## ひとこと

台湾のお母さんの味。  
肉もお野菜も摂れ、  
野菜は1日に必要な量  
の1/3取れます。

## 【作り方】

- ①チンゲン菜をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉・ゆで卵・Aを鍋に入れ、煮る。
- ③豚肉に火が通ったらごま油を回し入れ、①と一緒にご飯の上に盛り付ける。  
(卵は半分に切り、盛りつけるとききれい。)

\*お好みで八角、五香粉を入れて煮るとさらに本格的。

(1人分)ご飯150gで計算

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
477	22.3	186	62.8	2.3	1.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# お好み焼き



【材料】 1人分

豚ももスライス 50g  
キャベツ（ざく切り） 100g（2枚くらい）  
絹ごし豆腐 小1/2パック（75g）  
A { 卵 1/2個  
かつお節 小1袋  
水 50ml  
薄力粉 50g  
サラダ油 小さじ1  
削り節、青のり  
お好み焼きソース  
マヨネーズなどお好みで

ひとこと

豆腐を入れることで生地がふんわりし、たんぱく質もアップします。

【作り方】

- ①豆腐をボウルに入れ泡だて器で混ぜ、Aを入れ混ぜる。
- ②①に、薄力粉を加えて混ぜ、キャベツを入れ混ぜる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を流し、上に豚ももスライスのをのせ、弱めの中火で両面焼く。
- ④火が通ったら削り節、お好み焼きソース等かける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
623	22.0	123	57.5	3.6	2.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 汁なしもやし担々



【材料】 1人分

もやし 1/2袋 (100g)

きゅうり 1/2本

豚ひき肉 30g

長ネギ 1/2本

A { 料理酒  
みりん  
豆板醤  
味噌 } 小さじ1

水 100ml

水溶き片栗粉 片栗粉と水各小さじ1/2

ラー油かごま油 適量

ひとこと

麺の代わりに野菜で作っても美味しい！  
これ1皿で1日に必要な野菜の6割が摂れます。

【作り方】

- ①きゅうりは細切り、長ネギはみじん切りに切る。もやしはゆでておく。
- ②フライパンに豚ひき肉、長ネギを入れ、炒める。
- ③②の火が通ってきたらAを入れ煮て、沸騰したら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④器にもやし→きゅうり→③の順に乗せ、上からお好みでラー油をかける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
170	9.5	60	14.7	3.9	1.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

