

レン♥チン！ そぼろ(常備菜)



【材料】 1人分

豚ひき肉
人参
干しエビ
醤油
砂糖・みりん
おろし生姜
片栗粉

約80g
1/4本
大さじ1
大さじ1/2
各小さじ1
小さじ1/2
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！

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。

(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)
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	100 g (1/2株)
牛肉スライス	50 g
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	100 g
豚スライス	50 g
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

