

ひとりランチにおすすめ

ワンプレートバランスランチ

材料(1人分)

牛丼の具(冷凍やレトルト)	1人前
トマト	小1個(200g)
ごはん	200g
温泉卵	1個

作り方

- 1 耐熱容器に牛丼の具、くし形に切ったトマトを入れて、表示どおりに電子レンジで温める。
- 2 ごはんの上に1をのせ、温泉卵をのせる。
お好みで一味を加える。

牛トマ丼



エネルギー558kcal、たんぱく質18.2g、脂質12.5g、炭水化物97.2g、食塩相当量2.9g

たった5分でふわとろ食感！ ピザフレンチトースト



エネルギー526kcal、たんぱく質26.3g、脂質22.9g、炭水化物59.7g、食塩相当量2.5g

材料(1人分)

食パン5枚切り	1枚	牛乳	100ml
卵	1個	バター	小さじ1
ハム	1枚	ミニトマト	4個
冷凍野菜(ほうれん草・アスパラガス・コーンなど)	30g		
スライスチーズ	1枚	カットサラダ	1/3袋

作り方

- 1 パンをバットにいれて、牛乳をかける。牛乳がしみこんだ後に卵をからめる。
- 2 フライパンを弱火に温め、バターをとかし、1のパンをいれる。蓋をして2分半焼く。
- 3 パンを裏返し、半分に切ったミニトマト、電子レンジで温めた冷凍野菜、一口大に切ったハムをのせ、上からチーズをのせて蓋をしてさらに2分焼く。サラダはドレッシングと和えて添える。

材料(1人分)

冷凍カルボナーラ(大盛り)	1袋
カットベーコン	10g
冷凍アスパラガス	1カップ(70g)
きのこ(エリンギやしめじ)	1/2パック

作り方

- 1 ベーコン、冷凍アスパラガス、手でほぐしたきのこを耐熱容器にいれて電子レンジ600Wで1分温める。汁気は切っておく。
- 2 冷凍カルボナーラを表示どおり電子レンジで温める。
- 3 1と2を混ぜ合わせる。

麺類は塩分が高め！食べる頻度に気をつけて。

冷凍パスタにちょっとプラス

アスパラときのこのカルボナーラ



エネルギー544kcal、たんぱく質21.1g、脂質16.3g、炭水化物81.4g、食塩相当量3.5g

貧血予防におすすめ

鉄分アップメニュー

1日に必要な鉄分
初期：9.0g
中～後期：16.0g

材料(1人分)

さんま蒲焼の缶詰

(いわし蒲焼・鯖缶味付きでもOK) 1缶

大根 3cm(120g)

冷凍ほうれん草 1カップ(70g)

作り方

- 1 大根をすりおろして汁をきり、蒲焼のたれを好みの量かける。
- 2 器に蒲焼と1を盛り付ける。
- 3 冷凍ほうれん草を電子レンジで温め、添える。

缶詰を使うと味つけ不要で楽チン
かばやきのおろし和え



鉄分
4.0g

エネルギー252kcal、たんぱく質19.9g、脂質13.3g、炭水化物17.0g、食塩相当量1.8g

小松菜と厚揚げのナムル



鉄分
4.2g

エネルギー159kcal、たんぱく質8.1g、脂質13.1g、炭水化物4.2g、食塩相当量0.6g

材料(1人分)

厚揚げ 1/4枚(50g) 小松菜 80g

すり白ごま 大さじ1 ごま油 小さじ1

しょうゆ 小さじ1/2 にんにくチューブ 少々

作り方

- 1 厚揚げは一口大に切り、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 2 小松菜は食べやすい大きさに切り、電子レンジ600Wで3分加熱し、水にさらしてよく絞る。
- 3 ごま、ごま油、しょうゆ、にんにくを混ぜ合わせて、1と2を加えて和える。

材料(1人分)

ごはん(冷ご飯でもOK) 180g

あさり水煮缶(身と汁) 1/2缶(身30g+汁30g)

水と白ワイン(酒でもOK) 各 1/4カップ

カットベーコン 20g 顆粒コンソメ 2g

スライスチーズ 1.5枚 冷凍ブロッコリー 3個

作り方

- 1 耐熱容器に水、白ワイン、コンソメをいれて混ぜる。
- 2 1にごはんとあさり缶(汁ごと)、ベーコン、冷凍ブロッコリーをいれて混ぜ、電子レンジ600Wで4分温める。
- 3 スライスチーズをちぎって混ぜる。お好みで黒コショウをふる。

包丁・鍋いらず！電子レンジで簡単
あさりのチーズリゾット



鉄分
19.0g

コンソメのかわりに、トマト味やクリーム味の
インスタントスープでもおいしい！

エネルギー572kcal、たんぱく質27.2g、脂質17.2g、炭水化物72.4g、食塩相当量2.4g

材料(1人分)

根菜の水煮 1袋(90g) エリンギ 小1株(30g)
マヨネーズ 大さじ1 かつお節パック 1袋
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- 1 水気を切った根菜水煮と手でさいたエリンギを耐熱容器に入れる。
- 2 電子レンジ600Wで2分温めて、水分をよく切る。
- 3 マヨネーズ、かつお節、しょうゆを混ぜて2と合える。



きのこことブロッコリーの 豆腐ソースグラタン



材料(1人分)

きのこ(しめじ・まいたけ・エリンギなど) 100g
冷凍ブロッコリー 4個 木綿豆腐 80g
豆乳(牛乳でもよい) 大さじ1
みそ 小さじ1 スライスチーズ1枚

作り方

- 1 食べやすい大きさにさいたきのこ、ブロッコリーを電子レンジ600Wで2分温めて、水分をよく切る。
- 2 水切りした豆腐、牛乳、味噌を練り混ぜる。
- 3 1を耐熱容器に入れ、2とちぎったスライスチーズをのせて、オーブントースターできつね色になるまで焼く。

材料(1人分)

蒸し大豆パック(大豆水煮缶でもよい) 30g
トマト水煮缶 50g 顆粒コンソメ 1g
カットベーコン 20g じゃがいも 20g
オリーブオイル 少々 押し麦 小さじ2
水 150ml

作り方

- 1 じゃがいもは小さ目の角切りにする。
- 2 マグカップに材料を全ていれて混ぜる。
- 3 電子レンジ600Wで3分温める。

余った大豆はサラダにもおすすめ
押し麦はごはんと一緒に炊くと
手軽に食物繊維がとれます！



間食で
かしこく便秘予防

快腸おやつ

1日に必要な食物繊維
18.0g以上

材料(1人分)

無糖ヨーグルト 80g グラノーラ 大さじ1
バナナ 半分

作り方

1 ヨーグルトを器にいれて、グラノーラとちぎったバナナをのせる。お好みではちみつをかける。

調理不要

フルーツヨーグルト



乳製品や
果物もおすすめ



エネルギー99kcal、たんぱく質3.6g、脂質2.5g、炭水化物16.8g、食塩相当量0.1g

電子レンジでできる！冷凍保存OK

さつまりんご



食物繊維
2.1g

エネルギー108kcal、たんぱく質0.5g、脂質2.4g、炭水化物24.3g、食塩相当量0.1g

材料(4人分)

さつまいも 1本(200g) りんご 1個(200g)
水 大さじ2 バター 10g

作り方

- 1 さつまいもは皮付きのいちょう切りにして水にさらす。りんごは皮付きのいちょう切りにする。
- 2 耐熱容器にさつまいもとりんごを交互に重ね、分量の水をふりかける。
- 3 ラップをして電子レンジ600Wで5分温める。
- 4 バターをのせて和える。

材料(1人分:1個)

冷凍かぼちゃ 3個(90g) さとう 小さじ1
バター 5g
ナッツ(アーモンド・クルミなど) 3粒

作り方

- 1 冷凍かぼちゃを表示どおりに電子レンジで温める。
- 2 かぼちゃをスプーンでつぶし、バター、さとう、ナッツを加えてまぜて、アルミカップに入れる。
- 3 オーブントースターで5分温める。

冷凍かぼちゃの スイートパンプキン

食物繊維
4.2g



1個あたり
エネルギー139kcal、たんぱく質2.8g、脂質6.4g、
炭水化物20.5g、食塩相当量0.1g

お腹がすいたときに
お菓子の代わりにおすすめ！

一口おにぎり

鮭&枝豆



1個あたり
エネルギー107kcal、たんぱく質4.2g、
脂質1.7g、炭水化物19.6g、食塩相当量0.3g

じゃこチーズ



1個あたり
エネルギー119kcal、たんぱく質5.5g、
脂質2.9g、炭水化物18.7g、食塩相当量0.6g

材料をいれて炊飯するだけ ツナ&塩昆布



1個あたり
エネルギー106kcal、たんぱく質3.0g、
脂質1.6g、炭水化物20.2g、食塩相当量0.4g

材料(1個分)

ごはん 50g
鮭フレーク 大さじ1/2
冷凍枝豆 3~4さや

作り方

- 1 冷凍枝豆を電子レンジで温める。
- 2 ごはんに、枝豆をまぜる。
- 3 一口おにぎりの形にととのえ、鮭フレークを表面にまぶして再度形をととのえる。

材料(1個分)

ごはん 50g
ちりめんじゃこ 大さじ1
スライスチーズ 1/2枚

作り方

- 1 ごはんに、ちりめんじゃことちぎったチーズをまぜる。
- 2 一口おにぎりにする。

材料(作りやすい分量:12個分)

米 2合
塩昆布 20g
ツナ缶(油漬け) 1缶
しめじ 1/2パック

作り方

- 1 炊飯釜に米と水を入れる。
- 2 塩昆布・汁気を切ったツナ、手でさいたしめじをいれて通常通り炊飯する。
- 3 一口おにぎりにする。

おいしく減塩ポイント

ふりかけなどは、混ぜ込まずに表面だけにつけると減塩になります。



冷食・惣菜の簡単栄養アップ術

冷凍ピラフや冷凍チャーハン



ピラフ・焼飯には、野菜をプラス
レタスを混ぜてサラダピラフにしてもおいしい

レトルトカレー



カレーには、肉・魚・卵・豆製品や野菜をプラス

ストックしておいて
手軽に栄養アップ！

