

# 1皿でバランスご飯

簡単一工夫で栄養バランスが良くなるヒントをご紹介します。お家時間を活用して作ってみよう！

## 野菜たっぷり！明太チキンうどん



麺類に野菜とタンパク質をプラス！

- ☑ 野菜を麺と一緒にゆでるとお手軽！
- ☑ サラダチキンをプラス

### 材料(2人分)

冷凍うどん(細)	2袋	たらこ	1腹
たまねぎ	1/2個	バター	20g
アスパラガス	6~7本	サラダチキン	1個(110g)
トマト	1/4個		(ツナ缶でもよい)

(お好みでレモン汁)

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。アスパラガスは下の固い皮をピーラーでむいて、斜め切りにする。トマトはくし形に切る。
- ② たらこは薄皮からはずして身をほぐす。サラダチキンはほぐす。
- ③ たっぷりの湯でうどんと①のトマト以外の野菜を一緒にゆでる。
- ④ ゆであがったらざるで水をきり、②のたらこことバターで和える。
- ⑤ 最後にサラダチキンとくし形に切ったトマトをのせ、お好みでレモン汁をかける。

★市販のパスタソースでもできます。

麺類は、野菜と肉や魚を上手に組み合わせましょう★

1日に必要な野菜 1/3 以上

## 焼き肉のタレで簡単ビビンバ



市販のタレ&乾物の活用で簡単アレンジ

- ☑ 焼き肉のタレで普段作らないメニューも簡単
- ☑ もやしや切干大根を使えば、切る手間なく野菜量アップ！

### 材料(2人分)

ごはん	300g(茶碗2杯位)	小松菜	1/2袋
豚肉(牛肉)	4~6枚(120g)	切干大根(乾燥)	20g
もやし	1袋	すり白ごま	少々
焼き肉のタレ	大さじ2	顆粒中華だし	少々
たまご	2個	ごま油	小さじ1
キムチ	適量	にんにく(チューブ)	少々

### 作り方

- ① 小松菜を食べやすい大きさに切ってラップし、電子レンジ600Wで2分加熱したら、水にとって絞る。
- ② 切干大根をぬるま湯で10分程もどして、水気を絞る。
- ③ ごま、中華だし、にんにく、ごま油を混ぜ合わせ、①と②を加えて和え、ナムルを作る
- ④ 豚肉をフライパンで炒め、火が通ったらもやしと焼き肉のタレを入れてよく火を通す。
- ⑤ フライパンで目玉焼きを焼く。
- ⑥ お皿にごはん、キムチ、③、④、⑤をのせる。

★小松菜のかわりに冷凍ほうれん草を使えばさらに簡単★

1日に必要な野菜 1/3 以上

## 骨太お好み焼き



エネルギー577kcal、たんぱく質27.2g、脂質23.7g、食塩相当量2.9g、カルシウム297mg

### カルシウムUPで骨粗しょう症を予防！

- ☑ 水のかわりに牛乳で粉をとく
- ☑ 小松菜を1株プラスする

カルシウム  
通常のお好み焼きより  
+132mg

### 材料(2人分)

キャベツ 7~8枚  
小松菜 2株  
やまいも 12~13cm  
豚バラ肉 4枚  
冷凍むきエビ(小) 10尾  
卵 1個

### 1日に必要な野菜 1/3 以上

お好み焼き粉 1カップ  
ソース 大さじ1  
マヨネーズ 小さじ2  
牛乳 1/2カップ  
油 少々  
かつお節と青のり 少々

### 作り方

- ① キャベツは千切り、小松菜は粗目のみじん切りにする。やまいもは皮をむいてすりおろす。
- ② お好み焼き粉を牛乳でとき、①と卵、解凍したエビを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を引いて、②を広げて、肉をのせて焼く。
- ④ きつね色に焼けたら裏返し、蓋をして反対側もきつね色になるまで焼く。もう一度裏返し、ソース・マヨネーズ・かつお節・青のりをのせる。

★千切りにカットされたキャベツを使えば、簡単です★

## 夏野菜とアジの蒲焼き丼



エネルギー620kcal、たんぱく質26.0g、脂質15.5g、食塩相当量2.9g

### 肉ばかりに偏らないよう、魚も食べよう！

- ☑ 魚は肉に比べて脂質が少ないので、コレステロールや中性脂肪が気になる方にもオススメです。
- ☑ フライパン一つで魚も野菜も調理できて簡単です。

### 材料(2人分)

ごはん 300g  
アジ(3枚おろし) 2枚  
小麦粉(片栗粉) 適量  
なす 1本  
パプリカ 1個  
キャベツ 2枚

### 1日に必要な野菜 1/3 以上

酒 大さじ2  
みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
油 大さじ1と1/3  
白ごま 少々  
青じそ 2枚

### 作り方

- ① アジはキッチンペーパーで水気を取り、両面に小麦粉をまぶす。
- ② なすとパプリカは食べやすい大きさに切る。キャベツとしそは千切りにする。
- ③ 酒・みりん・しょうゆ・白ごまを混ぜておく。
- ④ フライパンに油を熱し、①のアジの皮を下にして焼く。アジの横でなすとパプリカを色よく焼く。
- ⑤ アジは焦げ目がついたら裏返して焼き、③の調味料を加えて、調味料にとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ お皿にごはん、千切りキャベツ、アジ、なす、パプリカを盛りつけ、しそをのせる。

堺市中保健センター(電話：072-270-8100 FAX：072-270-8104)

管理栄養士による食事相談をお電話で実施中。お気軽にお問い合わせください。