

レンジでラクうま！ちゃんとごはん



食欲の落ちやすい夏でも、しっかりと食事を摂ることが大切です。栄養価の高いしらすや卵、納豆などを使った夏バテ時でも食べやすい、さっぱりした献立です。また、麻婆風トマトは、豆板醤や山椒などの刺激物を使わないレシピとなっています。

なお、完成写真はイメージです。



よりそい POINT

- ✓ 電子レンジ活用
- ✓ 3品全て包丁いらず
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 冷凍野菜活用
- ✓ 洗い物カット

献立

主食 ご飯

主菜 麻婆風トマト

副菜 オクラと納豆のしらす和え

汁物 いんげんのかきたまスープ

レシピは全て2人分です

1人当たり※

総エネルギー	612kcal
たんぱく質	30.0g
食塩相当量	3.3g

※ご飯（150g）を含む

レンジでラクうま！ちゃんとごはん

主菜 麻婆風トマト

材料 (2人分)		調理時間 10分	
豚挽肉	100g		
ミニトマト	10個		1人当たり
絹豆腐	200g		
A ごま油	大さじ1	エネルギー	246kcal
すりおろしにんにく ※市販のチューブなどで代用可	小さじ1/2	たんぱく質	15.1g
すりおろししょうが ※市販のチューブなどで代用可	小さじ1/2	食塩相当量	1.1g
水	100ml		
鶏がらスープの素	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
片栗粉	大さじ1/2		
刻みねぎ (好み)	適宜		



- 切らずに使えるミニトマトを使って、調理の時間短縮や洗い物を削減！
- 豆腐の水切りは電子レンジを活用して時短！
- 1つのボウルで調理することで、洗い物を削減！

作り方

1

豆腐をキッチンペーパーに包んで耐熱容器に入れ、電子レンジ（500w）で2分加熱し、水切りしてあら熱をとる。

豆腐の水切りをすることで味が薄まらず、美味しく仕上がる！



2

深さのある耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、豚挽肉、ミニトマト、さらにスプーンで豆腐を大きく崩しながら加えて軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ（500w）で3分加熱する。



3

全体を軽く混ぜ合わせて再度ラップをかけ、電子レンジ（500w）で3分加熱して器に盛り付けたら、刻みねぎを散らす。

電子レンジで加熱した際、肉に火が通っていない場合は30秒ずつ追加加熱する



レンジでラクうま！ちゃんとごはん

副菜 オクラと納豆のしらす和え

材料 (2人分)

しらす干し	30g
冷凍刻みオクラ	50g
ひきわり納豆	1パック
付属のタレ	1袋

調理時間 3 分*

1人当たり

エネルギー	72kcal
たんぱく質	7.4g
食塩相当量	0.9g

*解凍時間含まず



- 冷凍の刻みオクラを使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！

作り方

1

冷凍刻みオクラを解凍し、残りの材料と共に全て混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



レンジでラクうま！ちゃんとごはん

汁物 いんげんのかきたまスープ*

材料 (2人分)

調理時間 8分

冷凍いんげん	30g	1人当たり
卵	1個	
A 水	400ml	エネルギー 55kcal
鶏がらスープの素	小さじ2	たんぱく質 3.8g
しょうゆ	小さじ1/4	食塩相当量 1.3g
B 片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	
ごま油	少々	



- 冷凍いんげんを使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！（冷凍いんげんは冷凍のまま手で簡単に折ることができる）
- 小鍋1つで調理できる！

作り方

1

鍋にAを入れて煮立たせ、冷凍いんげんを加えて中火で2分煮る。



冷凍いんげんは凍ったまま調理することで、いんげんの栄養成分を余すところなく摂れる！

2

1にBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



片栗粉がダマにならないよう、よく溶いてから加える。とろみをつけることで冷めにくく、3で入れる卵がふわふわな仕上がりに

3

再び煮立ったら溶き卵を細く回し入れる。



溶き卵は、円を描くように細く流し入れることでふわふわな仕上がりに

4

お玉で軽くかき混ぜてお椀に盛り付け、仕上げにごま油を回しかける。



レンジでラクうま！ちゃんとごはん



管理栄養士からのアドバイス！

1日の栄養バランスをとるための朝食・昼食のご提案

この献立は肉類や魚類、大豆からたんぱく質をたっぷり摂取でき、特にしらすには血液をサラサラにするDHAなども含まれていますが、免疫力を高める効果のあるβ-グルカンを豊富に含むきのこ類や、ビタミン類が少なめな献立です。朝食や昼食にはきのこ類や、ビタミン類を補うことのできる緑黄色野菜、果物類などを摂ると良いでしょう。



不足しがちなたんぱく質をたっぷりと！夏バテ予防レシピ

[レシピを見る](#)



暑い夏を乗り切るさっとお手軽スタミナレシピ

[レシピを見る](#)

参考文献：

農林水産省「食事バランスガイド」について

(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html)

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

(https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html)

監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生