

## 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。



### よりよい 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）

豚挽肉	100g
ミニトマト	10個
絹豆腐	200g
<b>A</b> ごま油	大さじ 1
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
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
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（お好み）	適宜

調理時間 10 分

1人当たり

エネルギー	246kcal
たんぱく質	15.1g
食塩相当量	1.1g



- 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

- 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！



- 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。



- 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！ちゃんごはん

### 副菜 オクラと納豆のしらす和え

#### 材料（2 人分）


 調理時間 3 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

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			

- point**
- 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** お玉で軽に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](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\\_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/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](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