



# 初めての一人暮らし 簡単レシピ





# もっと野菜を食べよう！

当てはまる項目がありますか？

- 外食が多い
- 朝食は食べない
- 野菜が苦手
- 太りすぎ
- 肌荒れが気になる
- 便秘がちである
- 風邪をひきやすい



1つでもあてはまる方は野菜が不足しているかもしれません。  
野菜不足は様々な体調不良に繋がります。毎食、積極的に野菜を食べましょう。

## 野菜摂取量の目標

1日 **350g**



1日350gの野菜を食べるためには・・・  
1日あたり、小鉢(約70g)5皿が目安です。

## 野菜を上手に食べるコツ



### ①冷凍野菜を上手に利用しましょう。

冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく、とても便利です。  
ほうれん草やブロッコリー、いんげん、コーン、ミックスベジタブルなど、茹でたり、切る手間が省け、スープや炒めものなどにそのまま使えます。

### ②加熱してかさを減らそう！！

加熱すると「かさ」が減り、生野菜よりも量をたくさんとることができます。電子レンジを使うのもオススメ！栄養素の損失も少なく、手軽なので便利です。



### ③外食は定食を選ぼう！！

単品料理のラーメンやうどん、丼ものよりも、主食・主菜・副菜が揃っている定食や、和え物やお浸しなど野菜が入っているメニューを選びましょう。



# 塩分のとり過ぎに注意しましょう！

どうして  
塩分のとり過ぎは  
良くないの？

塩分のとり過ぎ

高血圧

血管障害

脳：脳出血・脳梗塞  
心臓：心筋梗塞・  
狭心症・心不全  
腎臓：腎不全・腎障害

## ☆上手に減塩をするコツ☆

～1日の食塩摂取目標量 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満～

### 主菜【肉・魚・卵・大豆及び大豆製品】

- ☆味付けはレモンなどの酸味や香辛料を組み合わせてみましょう。
- ☆調味料は『かける』よりも『つける』を習慣にしましょう。
- ☆魚・肉加工品は塩分が多いので、控えましょう。

### 副菜【野菜、いも、きのこ、海藻など】

- ☆旬な食材を使用し、素材本来の味を楽しみましょう。
- ☆塩分の多い漬物は控え、酢の物・胡麻和えにしましょう。
- ☆小鉢にひと盛りの野菜量を1皿分として、毎食、小鉢1皿分以上を食べるように心がけましょう。

### 主食【ごはん・パン・麺・もちなど】

- ☆白米ご飯は無塩ですが、パンやうどんなどは塩分多めです。偏らないようにしましょう。
- ☆麺類のスープは控え、残すようにしましょう。

### もう1品【汁もの、果物など】

- ☆汁物は汁を少なく具沢山にしましょう。カツオや昆布などの天然素材で旨味を生かして塩分少なめにしましょう。
- ☆汁物は1日1杯にしましょう。

## 外食・加工食品などに要注意！



食塩相当量

ラーメン

8.1 g

(汁を全て含む)



食塩相当量

握りずし

3.1 g

(しょうゆ含む)



食塩相当量

サンドウィッチ

1.8 g

(1パック)



食塩相当量

親子丼

6.3 g



食塩相当量

ハンバーガー

1.9 g



食塩相当量

インスタントスープ

1.0 g

## レンジで下ごしらえをしてみよう！！

### レンジ野菜編

#### 【基本情報】

- ・レンジは 600w に設定
- ・耐熱皿を用意する
- ・野菜は水でよく洗っておく

#### 《もやし》

耐熱皿にもやしを入れ、ラップをして2分程度加熱する。



#### 《フロッコリー》

小房にわけ、ラップをして3分程度加熱する。



#### 《小松菜》

小松菜をラップで包み、1分半程度加熱する。  
粗熱が取れたら、3cm程度にカットしておく。



#### 《豆苗》

根元を落として、1/2の長さに切り、ラップをして1分程度加熱する。

#### 《きのこ類》

しめじ、まいたけは石づきをとり、小房にわけて、ラップをして1分程度加熱する。  
しいたけ、えのきは、石づきをとり、好みの大きさにカットして1分程度加熱する。



## レンジで下ごしらえをしてみよう！！

### レンジ鶏むね肉編

#### 【基本情報】

- ・レンジは 600w に設定
- ・耐熱皿を用意する

#### 【材料】

- ・鶏むね肉 1枚(300g くらい)
- ・酒 小さじ1杯
- ・塩 ふたつまみ

① 鶏むね肉両面に塩、酒をふる。



② 耐熱皿に①を入れて、  
ラップをして5分程度加熱する。



③ ②を取り出し、鶏むね肉を裏返して  
ラップをして、3分程度加熱する。

※中心まで加熱されていることを確認する。

※竹串を刺して透明な汁が出るくらいが目安です。

④ 粗熱がとれたら皮を取り除き、  
お好みの形に手で割くか切る。



## 蒸し鶏と野菜のナムル

副菜

主菜

### ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 106kcal      たんぱく質 11.2g      脂質 6.0g  
炭水化物 2.7g      食塩相当量 1.2g

### ◆ 材料 1人分

レンチン鶏むね肉 (P4)	40g
レンチンもやし (P3)	70g
乾燥わかめ	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★酢	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★顆粒ガラスープ	ひとつまみ
★すりごま	小さじ1



低脂肪、低カロリーで高たんぱくな鶏むね肉と、お手ごろ価格のもやしを使ったボリューム満点レシピです。

### ◆ 作り方

1. 乾燥わかめは、水1カップに浸し戻しておく。
2. ★を合わせておく。
3. 深めのお皿に、レンチン鶏むね肉、レンチンもやし、1、2を入れて和える。

～アレンジ～

★の調味料を、中華ドレッシングや胡麻ドレッシングなどに代えても、簡単に美味しくできます。

レンチン野菜で、簡単サラダ

## ブロッコリーとツナのサラダ

副菜

主菜

### ◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 212kcal      たんぱく質 15.3g      脂質 11.2g  
炭水化物 16.2g      食塩相当量 0.5g

### ◆ 材料 1人分

ノンオイルツナ缶	1/2 缶
レンチン ブロッコリー (P3)	70g (小房4個程度)
ミックスビーンズ	50g
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々



ツナ缶はノンオイルを使用すると、低脂肪、低カロリーです。  
ミックスビーンズでたんぱく質もしっかりと摂取することができます。

### ◆ 作り方

1. 深めのお皿に全ての材料を入れ、和える。

～アレンジ～

ツナ缶の代わりにレンチン鶏むね肉(P4)を使ってもOK!!

重ねてレンチン、ボリューム満点

## キャベツと豚肉の重ね煮

主菜

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(8訂)】

エネルギー 327kcal      たんぱく質 4.9g      脂質 28.6g  
炭水化物 7.4g      食塩相当量 1.0g

### ◆ 材料 1人分

キャベツ	120g
豚バラ肉	80g
ぽん酢しょうゆ	大さじ1



キャベツを白菜にアレンジすることができます。  
ごまだれでも美味しく食べられます。

### ◆ 作り方

1. キャベツは芯をつけたまま、くし形に切る。豚肉は6cmくらいの長さに切る。
2. キャベツの葉の間に豚肉を挟む。
3. 耐熱皿に入れ、軽くラップをかける。電子レンジ(600W/5分)で加熱し、火が通ってることを確認する。
4. 火が通っていたら、器に盛り、ぽん酢しょうゆをかける。

## 小松菜のぽん酢和え

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 4.6kcal      たんぱく質 3.4g      脂質 1.2g  
炭水化物 6.7g      食塩相当量 0.9g

### ◆ 材料 1人分

レンチン小松菜 (P3)	80g
レンチンえのき (P3)	40g
ぽん酢しょうゆ	大さじ1
白ごま	小さじ1



小松菜は府中市の特産品で、カルシウムが豊富に含まれています。  
小松菜 100g 中のカルシウム量 (170mg) は牛乳コップ軽く 1 杯分に相当します。

※カルシウム推奨量 (18~29 歳) 男性：800mg 女性：650mg

参照：「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

### ◆ 作り方

1. 深めのお皿にすべての材料を入れ、混ぜる。

～アレンジ～

☆ぽん酢しょうゆの代わりに、塩昆布やゆかりなどのふりかけを使ってもOK。

☆レンチンえのきの代わりに、なめたけを使ってもOK。

その場合は、ぽん酢しょうゆは使いません。

## 小松菜と豚肉のスープ

主菜

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 99kcal

たんぱく質 1.5g

脂質 8.9g

炭水化物 1.3g

食塩相当量 0.9g

### ◆ 材料 1人分

小松菜	25g
塩	少々
豚バラ肉	25g
★鶏がらスープの素	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1/4
★水	200g
しょうが	2g



耐熱容器にすべての材料を入れて、加熱するだけの簡単レシピ。

### ◆ 作り方

1. 小松菜は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りに、長ねぎは3cmの斜め切りにする。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩をふり、下味をつける。
3. 耐熱容器に1、2、★を入れ、軽くラップをして、電子レンジ(600W/7分半)で加熱する。
4. 加熱されていることを確認して、器に盛り付け、こしょうをかける。

## 親子丼

主食

主菜

### ◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 538kcal

たんぱく質 27.9g 脂質 12.5g

炭水化物 82.5g

食塩相当量 2.1g

### ◆ 材料 1人分

★焼き鳥缶	1缶(85g)
★水	1/4カップ (50cc)
★冷凍ほうれん草	30g
卵	1個
ご飯	茶碗大盛り1 杯(200g)



### ◆ 作り方

1. 耐熱容器に★の材料を入れ混ぜ合わせたら、軽くラップをかけて電子レンジ(600w/1分半)で加熱し、取り出す。
2. 1に溶いた卵を入れて軽く混ぜたら、ラップをかけて、電子レンジ(600w/1分)で加熱する。  
(その後、好みの固さになるまで追加で加熱する。)
3. ごはんの上のにのせる。

固まってきたら、数十秒ごとに取り出し、全体を混ぜると、均一に加熱されます。

～アレンジ～

☆冷凍ほうれん草の代わりに、冷凍ブロッコリーや  
いんげんを入れてもOKです。

1 皿で栄養バランス満点、ご飯にのせてレンチンするだけ

## 納豆チーズご飯

主食

主菜

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 408kcal

たんぱく質 18.3g 脂質 11.1g

炭水化物 64.0g

食塩相当量 1.5g

### ◆ 材料 1人分

冷凍ほうれん草	70g
しょうゆ	小さじ1
ご飯	150g
スライスチーズ	1枚
納豆	1パック
すり白ごま	小さじ1



### ◆ 作り方

1. 冷凍ほうれん草は解凍してから、しょうゆで味をつけておく。
2. 茶碗にご飯、1、スライスチーズを順に盛り付け、電子レンジ（600w/1分半）で加熱する。
3. タレを混ぜた納豆を2の上のにのせ、すり白ごまをかける。

## 簡単ミートパスタ

主食

主菜

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(8訂)】

エネルギー 480kcal

たんぱく質 19.5g 脂質 10.2g

炭水化物 81.4g

食塩相当量 3.7g

### ◆ 材料 1人分

水	400cc
スパゲッティ	80g
★パスタソース	1人前
★ミートボール (市販)	1袋
★冷凍ほうれん草	70g



### ◆ 作り方

1. フライパンに水を入れて沸騰させ、半分に折ったスパゲッティを表示の茹で時間より1～2分短く茹でる。(途中、水分が少なくなったら、湯を足す)
2. フライパンに少し水分が残るぐらいの時に、★を入れて和える。

塩分が多くなってしまうため、ミートボールのタレは残すようにしましょう。

### ～アレンジ～

- ☆冷凍ほうれん草⇒他の冷凍野菜(小松菜、ブロッコリー、いんげんなど)や包丁不要で使える野菜やきのこ類、レンチン野菜(P3)などに代えてOK。
- ☆ミートボール⇒カットベーコンやハムなどの加工品、焼き鳥缶やツナ缶などの缶詰類、レンチン鶏むね肉に代えてOK。
- ☆パスタソース⇒多種類のソースが市販されています。色々な組み合わせにチャレンジ。

さばもやし丼

主食

主菜

副菜

◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 545kcal

たんぱく質 22.6g

脂質 15.3g

炭水化物 84.4g

食塩相当量 1.9g

◆ 材料 1人分

ご飯	200g
さば味噌煮缶	1/2缶
もやし	100g
小松菜	50g
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2



◆ 作り方

1. 小松菜は4cm長さに切る。
2. フライパンに小松菜、もやし、さば缶(汁ごと)を入れ炒め、しんなりしてきたら、しょうゆ、こしょうで味を整える。
3. ごま油をいれて、香りをつける。
4. ご飯の上に4を盛り付ける(タレは、お好みで量を調節してください)

～アレンジ～

☆冷凍野菜やカット野菜を使うと、より手軽に調理。

# 食育推進リーダー パブリカ



## 活動紹介

健康を保持・増進するためにバランスのとれた食生活を自分（家族）や知人、市民の方々に伝えているグループです。

子どもから高齢者まで幅広い年代を対象とした活動を展開しています。

### 府中市民協働まつり



野菜350g（成人1日の目標量）の実測体験、バランスのよい食事のとり方「お弁当箱ダイエット法」の紹介などを実施。

### レシピ考案・提供



季節の食材を使用したレシピを考案し、市内農産物共同直売所等で配布。

### 親子食育講座

（子ども家庭支援課主催）



未就学児の親子を対象に、府中産の米や野菜を使った実習補助を実施。

### 食生活応援講座

（健康推進課主催）



生活習慣病予防や朝食・野菜・地産地消など、実習テーマに応じたレシピの作成と実習補助を実施。

- 料理が好き、、、
- 食べるのが好き、、、
- ボランティアに興味がある、
- 友達を増やしたい、
- .....など

男女問わず、どなたでも活動できます。



ご興味のある方は、一緒に活動してみませんか

問い合わせは、裏面の発行元までご連絡ください。



初めての一人暮らし簡単レシピ

初版 第1刷 令和4年7月  
第2版 第1刷 令和6年3月  
協力 食育推進リーダー パブリカ  
(旧 府中栄養改善推進員の会)

編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課  
〒183-0055  
府中市府中町2丁目25番地  
(府中市保健センター内)

TEL: 042-368-6511

FAX: 042-334-5549

ホームページ: <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>

食育推進リーダー パブリカが考案した  
府中産野菜を使った季節の野菜レシピを紹介し  
ています。日々の食事の中でご利用ください。

