



はじめてみよう♪  
電子レンジレシピ集



# 電子レンジでかんたん回鍋肉風

副菜

主菜

《1人分：エネルギー384kcal 食塩相当量 1.7g》



## 季節の野菜

## キャベツ

みずみずしくて生食向き、胃炎や潰瘍の改善に効果があるビタミンUを含む



おいしい時期：

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

栄養

：キャベツから発見されたビタミンUはキャベジンとも呼ばれています。抗潰瘍作用があり、胃・十二指腸潰瘍の予防や治療に効果を発揮します。キャベツを長時間水にさらすと栄養素が流出してしまうので、短時間で調理し、生食で食べることがおすすめです。

選び方

：葉の巻きがゆるく、内部まで緑黄色をした、葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり、変色したりしていないものを選びましょう。

材料	2人分
豚ばら肉	160g
★おろしにんにく	少々
★しょうゆ	大さじ1/2
キャベツ	1/4個
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
ピーマン	1個
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆甜麵醬	大さじ1/2
☆豆板醬	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

## 《作り方》

- 1 豚ばら肉は1.5cm幅に切り、おろしにんにくとしょうゆで下味をつける。
- 2 キャベツ、パプリカ、ピーマンはざく切りにする。
- 3 コンテナに2、1の順に入れ、混ぜ合わせた☆の調味料を回しかける。
- 4 コンテナとずらしてふたをのせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。いったん取り出して混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。
- 5 ごま油を回し入れて混ぜ、器に盛る。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。





副菜

主菜

# キャベツと豚肉の重ね煮

《1人分：エネルギー337kcal 食塩相当量0.9g》



季節の野菜

キャベツ

みずみずしくて生食向き、胃炎や潰瘍の改善に効果があるビタミンUを含む



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：キャベツから発見されたビタミンUはキャベジンとも呼ばれています。抗潰瘍作用があり、胃・十二指腸潰瘍の予防や治療に効果を発揮します。キャベツを長時間水にさらすと栄養素が流出してしまうので、短時間で調理し、生食で食べることがおすすめです。

選び方：葉の巻きがゆるく、内部まで緑黄色をした、葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり、変色したりしていないものを選びましょう。

材料	2人分
キャベツ	100g(約1/8個)
豚バラ肉	160g
ぽん酢しょうゆ	大さじ2

## 《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ほどの長さに切る。
2	キャベツの葉の間に豚肉を挟む。
3	耐熱皿に2を入れ、ラップをかける。電子レンジ（600w/5分）で加熱し、火が通っていることを確認する。
4	器に盛り、ぽん酢しょうゆをかける。

ごまだれなど、お好みの味でお召し上がりください。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動（料理講座や市との協働事業など）を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

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）

副菜

主菜

# パプリカの宝石箱

《1人分：エネルギー112kcal 食塩相当量0.7g》



**季節の野菜** ピーマンに比べ、肉厚でジューシーな食感

**パプリカ** があり、甘くてさわやかな味わい



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：ビタミンCに加え、カロテンも豊富。油を使う料理で吸収率が高まります。サラダなどの生食や煮込み料理、焼いて皮を剥きマリネにするなど多用途に使えます。

選び方：果柄が緑で切り口が新しく、ハリとツヤのあるもの、肉厚で柔らかく、みずみずしいもの、皮にしわが無いものを選びましょう。

材料	2人分
パプリカ(赤)	2個
鶏ももひき肉	160g
★塩	少々
★生姜汁	小さじ1/2
★片栗粉	小さじ1/2
人参	20g
いんげん	20g
なす	2個
☆めんつゆ	大さじ2
☆水	大さじ2
☆酢	小さじ1/2

### 《作り方》

- 1 パプリカは縦に切り、種を取り除く。
- 2 いんげんは筋を取り、電子レンジで加熱(600w/30秒)し、5ミリの輪切りにする。
- 3 なすと人参をみじん切りにし、電子レンジで加熱(600w/2分)する。
- 4 鶏ももひき肉に2, 3の野菜を入れ、★を入れて混ぜる。
- 5 1に4を詰め、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱(600w/6分)する。
- 6 ☆を混ぜタレを作り、出来上がったパプリカを入れ、味をなじませる。
- 7 6を縦半分に切り、盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。







ぽん酢しょうゆで味付け簡単♪

# ピーマンとカニカマのあっさり和え

副菜

《1人分:エネルギー52kcal 食塩相当量1.0g》



## 季節の野菜

### ピーマン

熱に強いビタミンCがたっぷり

油で炒めると、カロテンの吸収促進



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：栄養価は抜群で、ビタミンCの含有量はトマトの約4倍。カロテンは油との相性が抜群で、油で炒めると体内吸収が高まるだけでなく、かさが減るので量もたくさん食べられます。

選び方：鮮やかな緑色で、皮にピンとしたハリとツヤがあるもの、切り口が新鮮で変色していないものを選びましょう。



材料	2人分
ピーマン	100g
しめじ	100g
水菜	30g
じゃこ	10g
カニカマ	20g (2本)
ぽん酢しょうゆ	大さじ1
ミニトマト	4個

## 《作り方》

1	ピーマンは種を除いて食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
2	1を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W/3分）で加熱する。
3	水菜は2cm長さに、ミニトマトは半分に切る。カニカマは手で割いておく。
4	ボウルで2、3を合わせ、ぽん酢しょうゆで和える。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動（料理講座や市との協働事業など）を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。



# 小松菜のチーズと黒こしょう和え

副菜

《1人分：エネルギー23kcal 食塩相当量0.2g》



## 季節の野菜

### 小松菜

府中市の特産品。カロテン、カルシウムがたっぷり、アクが少なく下茹で不要なので、食べやすい。



おいしい時期：

① ② 3 4 5 6 7 8 9 10 11 ⑫

栄養

：カロテン、ビタミンC・B群・E・カルシウム・鉄・リン・食物繊維など豊富に含みます。特に、カルシウムはほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症予防にも効果的です。ほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症予防にも効果的です。カルシウムの体内吸収率を高めるには、たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせることがポイントです。

選び方

：葉の緑が濃く、葉先はピンとし、莖はハリがあり、みずみずしさがあるものを選びましょう。

材料	2人分
小松菜	160g
しょう油	小さじ1
★粉チーズ	小さじ2
★粗びき黒こしょう	少々

## 《作り方》

- 1 小松菜は沸騰した湯でさっと茹で、水気を切り、絞る。
- 2 3cm長さに切り、しょう油で和え、軽く絞る。
- 3 ボウルで2と★を混ぜ合わせ、盛り付ける。

～電子レンジで簡単調理～

- ①小松菜を3cm長さに切り、耐熱皿に入れて電子レンジ(500w/2分)で加熱する。
- ②水気を絞り、しょう油をかける。
- ③軽く絞った後、★と合わせ、盛りつける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

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)



# 小松菜のナムル

副菜

《1人分：エネルギー29kcal 食塩相当量0.4g》



季節の野菜

小松菜

府中市の特産品。カロテン、カルシウムがたっぷり、アクが少なく下茹で不要なので、食べやすい。



おいしい時期：

① ② 3 4 5 6 7 8 9 10 11 ⑫

栄養

：カロテン、ビタミンC・B群・E・カルシウム・鉄・リン・食物繊維など豊富に含みます。特に、カルシウムはほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症予防にも効果的です。ほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症予防にも効果的です。カルシウムの体内吸収率を高めるには、たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせることがポイントです。

選び方

：葉の緑が濃く、葉先はピンとし、茎はハリがあり、みずみずしさがあるものを選びましょう。

材料	2人分
小松菜	80g
にんじん	25g
もやし	40g
★しょうゆ	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★砂糖	小さじ1/3
★ごま(白)	少々

電子レンジで簡単調理です。

### 《作り方》

- 1 小松菜は3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの千切りにする。
- 2 耐熱皿に1ともやしをのせ、ラップを軽くかけ電子レンジで加熱(600w/3分)する。
- 3 ★を合わせておく。
- 4 2, 3, ごまを合わせる。
- 5 お皿に盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

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)