



第3号

電子レンジレシピ集

～耐熱容器に材料を入れるだけ♪～

鍋で作るスープもおすすめ♪



季節の野菜を使ったレシピを掲載しています。
電子レンジ調理以外のレシピも多数掲載中です♪



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分くらい加熱する。



《フロッキー》

小房にわけ、ラップをして3分くらい加熱する。



《小松菜》

小松菜をラップで包み、1分半くらい加熱する。
粗熱が取れたら、3cmくらいにカットしておく。



《豆苗》

根元を落として、1/2の長さに切り、ラップをして1分くらい加熱する。

《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分くらい加熱する。
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分くらい加熱する。

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分くらい加熱する。



- ③ ②を取り出し、鶏むね肉を裏返してラップをして、3分くらい加熱する。
※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るか切る。



電子レンジを上手に活用してかんたん調理にチャレンジ!

もちり豆腐蒸しパン

主食

◆ 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 191kcal たんぱく質 4.9g 脂質 6.8g
炭水化物 28.8g 食塩相当量 0.4g



◆ 材料 4人分

ホットケーキミックス	150g
絹豆腐	150g
サラダ油	大さじ1と1/3

【加熱前】



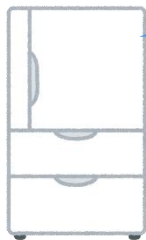
◆ 作り方

1. 材料をすべて、コンテナに入れ、スプーンでよく混ぜる。
※特に、四隅に材料が残りやすいので、よく混ぜる。
2. 蓋を少しずらしかぶせて、電子レンジ(600W/3分半~4分半)で加熱する。
※少し加熱されていないところがある場合は、レンジ内の余熱で火を通す。
3. 蓋をしたまま、容器を逆さにして、蒸らす。

🥦ポイント🥦

- 混ぜて、電子レンジに入れるだけでかんたんにできます♪
- 夜作って、残りは朝ごはん♪

冷凍して、作り置きOK



じゃがいもとピーマンのカレー炒め風

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 193kcal たんぱく質 11.1g 脂質 12.8g
 炭水化物 11.8g 食塩相当量 1.1g

◆ 材料 1人分



じゃがいも	50g(小1/2個)
ピーマン	30g(中1個)
豚肉こま切れ肉	50g
カレー粉	小さじ1/2
★オイスターソース	大さじ1/2
★ごま油	小さじ1



【加熱前(作り方3)】



【加熱前(作り方1)】

◆ 作り方

1. コンテナに、豚こま切れ肉を入れて、カレー粉をなじませる。
2. じゃがいもは3~4cm長さの細切り、ピーマンは縦(繊維に平行)に3~4cm長さの細切りにする。
3. 1のコンテナに2を入れ、★を加えてよく混ぜる。
4. 電子レンジ(600W/3分)で加熱する。

冷凍する場合は、この後冷凍する

🥦 ポイント 🥦

- じゃがいもは、さつまいもに変えてもおいしくできます。
- じゃがいも1個分使って、2パック(すぐに食べる用と冷凍保存用)作っておくと便利です。
- 冷凍した場合は、【作り方4】で、3分加熱後、一度取り出して混ぜ、再度、電子レンジ(600W/1分)で加熱する。
- また、冷凍により食材から水分が出て、味が薄まる場合もあります。その場合は、塩少々で味を調整しましょう。

鮭と野菜のレンジ蒸し

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 236kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.5g
炭水化物 7.7g 食塩相当量 2.1g



◆ 材料 1人分

甘塩鮭	1切れ
玉ねぎ	1/6個(30g)
にんじん	30g
小松菜	40g(1株)
しめじ	30g
酒	小さじ2
バター	5g
ぽん酢しょうゆ	お好みで

◆ 作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは5センチの短冊切り、小松菜は5センチ長さに切る。しめじは、石づきを除きほぐす。
2. コンテナ容器に玉ねぎ、にんじんを敷き、鮭をのせ、小松菜、しめじ入れる。
(小松菜の葉の部分は、鮭の下にのせる。)
3. 酒をふりかけ、バターをのせる。
4. 蓋をずらしてのせ、電子レンジ(600W/5分)で加熱する。
5. お好みで、ぽん酢しょうゆをかける。



【加熱前】

🥦 ポイント 🥦

- 生鮭でもおいしく作れます♪(生鮭を使う場合は、生鮭に塩をひとつまみ振り、10分ほどおき、水気をキッチンペーパーでふき取ってください。)
- 野菜はお好みの野菜に変えてもOK!





トマトのかき卵スープ

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 84kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.8g
炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.9g



◆ 材料 2人分

トマト	1個(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ブロッコリー	50g
卵	1個
サラダ油	小さじ1
水	2カップ(400ml)
固形コンソメ	1個
塩	ひとつまみ

◆ 作り方

1. トマトは一口大に、玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
2. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、水、コンソメを加えて、沸騰したら、ブロッコリーを入れて、やわらかくなるまで煮る。
3. トマトを加えて、ひと煮立ちしたところに、溶き卵を回し入れ、好みの固さまで加熱し、塩を加え味をととのえる。

🥦ポイント🥦

- トマトは加熱すると酸味が和らぎ、食べやすくなります。熟れる前のトマトでもおいしくできます。
- ブロッコリーは冷凍ブロッコリーでも代用できます。

のりパスタ

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 503kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.4g
炭水化物 79.1g 食塩相当量 2.2g



◆ 材料 1人分

スパゲッティ	100g
えのき	1/2袋(50g)
かつお節	小1パック(2.5g)
刻みのり	3g
★水	300ml
★オリーブ油	小さじ1
★すりおろし にんにく	チューブ2cm
★塩	ひとつまみ
☆しょうゆ	小さじ1強
☆バター	10g
☆塩、こしょう	少々
☆しらす	大さじ2(15g)
大葉または 万能ねぎ	お好みで



【加熱前(作り方3)】



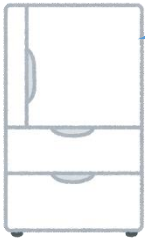
【加熱前(作り方2)】

◆ 作り方

1. えのきは根元を除き、ほぐす。
2. コンテナ容器にスパゲッティを半分に折って入れ、かつお節、刻みのり、えのき、★を入れる。
3. 蓋をずらしてのせ、電子レンジ(600W/スパゲッティの袋の表示茹で時間+3分)で加熱する。
4. ☆を加えて混ぜ、味をみて、塩、こしょうで味をととのえる。
5. お好みで、刻んだ大葉または万能ねぎを飾る。

🥬 ポイント 🥬

- お好みで、ごまや梅干しなどを加えても香りよく、おいしく食べられます。
- 水はカットトマト缶に変えると、トマトソースに。



冷凍して、作り置きOK♪

肉じゃがが風

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	174kcal	たんぱく質	13.3g	脂質	5.3g
炭水化物	24.4g	食塩相当量	1.6g		

◆ 材料 1人分

豚肉小間切れ肉	50g
じゃがいも	80g
にんじん	15g
玉ねぎ	80g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1



【加熱前】

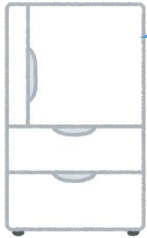
◆ 作り方

1. じゃがいもは薄い半月切り、にんじんは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄いくし切りにする。
2. コンテナ容器に豚肉を重ねないように入れ、その上に、じゃがいも、にんじん、玉ねぎの順にいれていく。
3. 蓋をずらしてのせ、電子レンジ(600W/2分)で加熱する。レンジから出して軽く混ぜ、ふたをして3分放置する。汁が出たら捨てる。
4. めんつゆをかけ、軽く混ぜる。蓋をずらしてのせ、再度、電子レンジ(600W/2分)で加熱する。
5. 蓋をしっかりしめて、上下に振り、3分放置したあと、よく混ぜる。(加熱が足りない場合は、追加する)

冷凍する場合は、この後冷凍する

🥦ポイント🥦

- じゃがいも、にんじんは熱のとおりが悪いので、加熱ムラが出ないように同じ薄さに切りましょう。
- 豚肉はくっつきやすいので、重ねないように、広げて入れ、加熱後はすぐにほぐすように、軽くまぜましょう。
- 冷凍した場合は、【作り方3】【作り方4】で加熱する時間を、それぞれ2分から4分に変更してください。



冷凍して、作り置きOK♪

いわし缶と野菜蒸し

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 266kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.8g
 炭水化物 13.6g 食塩相当量 1.4g



◆ 材料 1人分

いわしかば焼き缶	1缶
キャベツ	60g
小松菜	60g
にんじん	20g



【加熱前】

◆ 作り方

1. キャベツ、小松菜はざく切りにする。にんじんはうすい短冊切りにする。
2. コンテナ容器にキャベツ、小松菜、にんじんの順にいれ、その上にいわしのかば焼きをのせる。汁を全体にまわしかける。
3. ふたをずらしてのせ、電子レンジ(600W/2分)で加熱する。
4. レンジから出して、野菜のみ上下を返すように混ぜる。
5. 蓋をずらしてのせ、電子レンジ(600W/2分)で加熱する。

冷凍する場合は、この後冷凍する

🥦ポイント🥦

- にんじんは熱のとおりが悪いので、薄く切りましょう。
- 調味料を使わず、かば焼き缶の汁の味でおいしく食べられます。
- 他の魚缶でもおいしく作ることができます。
- 冷凍した場合は【作り方3】【作り方5】で加熱する時間をそれぞれ、2分から4分に変更してください。



残り野菜でさつまいも汁

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 120kcal たんぱく質 4.5g 脂質 1.8g
炭水化物 25.6g 食塩相当量 1.3g



合わせて240gにしましょう。1日に必要な野菜摂取量の1/3をとることができます。

◆ 材料 2人分

さつまいも	80g
白菜	100g
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
ごぼう	50g
豆腐	50g
だし汁	300cc
味噌	大さじ1

◆ 作り方

1. さつまいもは2cm角に切り、水にさらす。白菜は2cm幅のそぎ切りに、玉ねぎはくし切りに、にんじんは短冊切りに、ごぼうはささがきにして水にさらす。
2. 豆腐は1cm角に切る。
3. 鍋にだし汁と1, 2を入れて、野菜がやわらかくなるまで加熱し、火を消す。味噌を溶かし入れる。

🥦 ポイント 🥦

- 皮付きのさつまいもと冷蔵庫の残り野菜で、簡単に作れます。
- 食品ロスを減らし、栄養満点の味噌汁です。

食育推進リーダー パプリカ

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。



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 パプリカ

