

# 電子レンジ レシピ集

## 第4号

電子レンジを上手に活用しましょう♪  
野菜を食べるコツも参考にしてください。



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♪



# 毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

## ひろげよう食の環 ～食ではぐくむ健康なまち府中～

市では「第3次府中市食育推進計画」を策定し、家庭や食に関する関係機関・団体・企業等と連携を図り、ライフステージに応じた食育を通じて、生涯にわたり切れ目のない食育を推進しています。

### バランスのよい食事を心がけよう♪

普段の食事を丼物やめん類だけの単品料理で済ませてしまうことはありませんか？単品料理だけでは主食・主菜に偏りがちになります。副菜をプラスして、バランスのよい食事を心がけましょう。

#### 【副菜】

ビタミン・ミネラルの供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻等を主材料とする料理。

1食に小鉢1～2皿が目安です。



#### 【主菜】

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆等を主材料とする料理。

1食に1皿が目安です。

#### 【主食】

炭水化物の供給源となる米、パン、めん類等を主材料とする料理。

ご飯だったら、1食に茶碗1杯が目安です。

牛乳・乳製品（牛乳コップ1杯程度）や果物（みかん2個程度）をどこかでプラスするとさらにバランスアップ!!

#### 【汁物】

野菜たっぷりの具沢山にすると、副菜の役割も担います。食塩が多く含まれるため、1日1杯が目安です。

## 単品料理でも、組み合わせ・選び方次第で、食事バランスアップ



牛丼(主食・主菜)

+



サラダ(副菜)



ラーメン

→



野菜たっぷりラーメン



ミートソーススパゲッティ  
(主食・主菜)

+



コーンサラダ  
(副菜)

単品料理でも、不足しているものをプラスする、野菜が多いメニューを選ぶようにするだけで、バランスのよい食事となります。また、主食・主菜・副菜を意識しましょう。





## 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つでも当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。

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。

### 野菜摂取量の目標

1日 **350g**



### 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。メインに添えられている付け合わせも残さずに食べましょう。

季節の野菜を使ったレシピをご紹介します♪♪

# キャベツとささみのさっぱり梅肉和え

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	128kcal	たんぱく質	14.8g	脂質	4.8g
炭水化物	6.2g	食塩相当量	0.8g		



◆ 選び方

葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり変色をしていないものを選びましょう。

## キャベツ



◆ 『キャベツ』の栄養成分  
1枚 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g
炭水化物	5.2g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

## ◆ 材料 2人分

キャベツ	150g
大葉	3枚
梅干し	1個
ささみ	2本(約110g)
酒	大さじ1
★ごま油	大さじ1/2
★いりごま	大さじ1/2
★ぽん酢しょうゆ	大さじ1/2
★砂糖	小さじ1/2

## ◆ 作り方

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。大葉は細切り、梅干しは種を取り潰す。
2. ささみは筋を取り除き、火が通りやすいように3等分にそぎ切りにする。
3. 耐熱容器にキャベツ、ささみを入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w/3~4分)で加熱する。
4. ささみが加熱されていることを確認し、粗熱が取れたらキャベツの水分を絞り、ささみをほぐす。
5. ★を混ぜ合わせ、梅干し、大葉、4を入れて和える。

暑い夏こそレンジで即席カレー

副菜

## 豆腐とひき肉のレンジキーマカレー

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	273kcal	たんぱく質	20.5g	脂質	15.7g
炭水化物	21.9g	食塩相当量	2.7g		



### ◆ 選び方

しっかり重く、重みのあるもので皮に傷がなく、乾いていてツヤのあるものを選びましょう。

## 玉ねぎ



### ◆ 『玉ねぎ』の栄養成分 1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.2g
炭水化物	1.8g

### ◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

## ◆ 材料 2人分

玉ねぎ	1/2個 (100g)
ピーマン	1個 (30g)
★しょうが	2g
★にんにく	2g
★ケチャップ	50g
★カレー粉	大さじ1
★薄力粉	大さじ1
★みそ	大さじ1
★塩	小さじ1/4
木綿豆腐	1丁 (300g)
合いびき肉	80g

## ◆ 作り方

1. 玉ねぎとピーマンは1cm角に切る。
2. 豆腐は6等分にして、キッチンペーパーで包み水気を切る。
3. 耐熱ボウルに合いびき肉、2、★を入れてスプーンで潰しながらよく混ぜる。
4. ボウルの側面に厚さが均等になるように広げ、中央に1を入れる。ラップをかけずに電子レンジ(600w/8分)で加熱する。
5. 合いびき肉が加熱されていることを確認し、全体を混ぜ合わせ皿に盛り付ける。  
(お好みでパンやご飯などの主食を添える)

調味液に漬けて加熱するだけ♪

副菜

主菜

# 鶏肉のやわらかソース煮

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

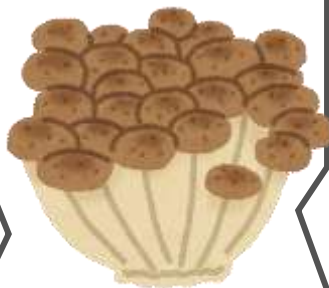
エネルギー	282kcal	たんぱく質	23.1g	脂質	18.3g
炭水化物	9.2g	食塩相当量	1.7g		



## ◆ 選び方

かさが小ぶりで開き過ぎず、ハリと弾力があるものを選びましょう。

## しめじ



## ◆ 『しめじ』の栄養成分 1株 約250g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	22kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.5g
炭水化物	4.8g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

## ◆ 材料 2人分

鶏もも肉	1枚（約250g）
しめじ	100g（小1袋）
もやし	40g
★砂糖	小さじ1
★ウスターソース	大さじ2
万能ねぎ	10g

## ◆ 作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、しめじは石突をのぞき小房に分ける。
2. ポリ袋に1、もやし、★を入れてよくもみ、冷蔵庫で2～3時間漬けておく。
3. 耐熱皿に2を均等になるように広げて、ラップをして電子レンジ（600w/5分）で加熱する。
4. 鶏肉の中心まで加熱されていることを確認し、皿に盛り、小口切りにした万能ねぎを飾る。

ポリ袋で混ぜて簡単♪

## 肉団子のトマト煮

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	344kcal	たんぱく質	20.3g	脂質	23.6g
炭水化物	18.2g	食塩相当量	2.0g		



◆ 選び方

しっかりとした重みがあり、皮にツヤとハリがあるもので、ヘタや切り口がみずみずしいものを選びましょう。

## トマト



◆ 『トマト』の栄養成分  
1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	9.4g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

## ◆ 材料 2人分

肉団子	合いびき肉	200 g
	パン粉	大さじ5
	水	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	塩	ひとつまみ
トマトソース	トマト	2個 (300 g)
	★砂糖	小さじ1
	★ウスターソース	大さじ1/2
	★コンソメ	5 g

## ◆ 作り方

1. ポリ袋に肉団子の材料をすべて入れて、よくもむ。一口大の大きさに丸める。
2. トマトは一口大に切る。
3. 深めの耐熱皿に1、2を層になるように交互に入れる。
4. ラップをして電子レンジ（600w/5分）で加熱する。一度取り出して軽く全体を混ぜ、再度電子レンジ（600w/2分）で加熱する。
4. 全体を軽く混ぜて、ラップを外して電子レンジ（600w/2分）で加熱する。
5. 肉団子が加熱されていることを確認して、皿に盛り付け、お好みでパセリを飾る。

# 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、、、  
➢ 食べることが好き、、  
➢ 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、下記の発行元までご連絡ください。

発行日 令和6年7月

協力 食育推進リーダー パプリカ

編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課 042-368-6511（直）

〒183-0055 府中市府中町2丁目25番地（府中市保健センター内）