

牛久市健康づくり推進課 管理栄養士 おすすめレシピ



ピーマンとさつま揚げのレンジ煮

(材料2人分)

ピーマン……………4個(120g)
さつま揚げ……………1枚(45g)
水……………大さじ1
酢……………小さじ1



七味唐辛子を
かけると
おいしいよ

(作り方)

- ① ピーマンは縦2つに切り、ヘタと種を除き、さらに半分に切る。
 - ② さつま揚げは1cm幅に切る。
 - ③ 耐熱皿に①と②を入れ、水をふりかける。
 - ④ ラップをかけてから、レンジ加熱する。(500Wで3分程度)
 - ⑤ 電子レンジから取り出しそのまま置き、粗熱が取れたら、酢を混ぜて出来上がり。
- ※ピーマンとさつま揚げを一緒に口に入れるように食べると味がうすいと感じにくいです。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
	40 kcal	3.1 g	0.7 g	6.0 g	1.4 g	0.5g



かぼちゃのハムチーズのせ

(材料2人分)

冷凍かぼちゃ……………2個
ハム……………1/2枚
スライスチーズ……………1/2枚
こしょう……………少々

おやつにも
おすすめ

(作り方)

- ① ハムは千切りにする。スライスチーズは半分に切り、1/4の大きさにする。
- ② カボチャの上にハム、チーズの順に乗せ、500wの電子レンジで1分程度加熱しチーズが溶けたら、こしょうをかけて出来上がり。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
	45 kcal	2.1 g	1.5 g	5.7 g	1.3 g	0.2g



サンマかば焼き缶の野菜炒め

(材料2人分)

さんま蒲焼き缶…… 1 缶 (80g)
ピーマン…………… 3 個 (90g)
長ねぎ…………… 1 / 2 本 (50g)
しめじ…………… 1 パック (90g)
こしょう…………… 少々

(作り方)

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、縦 6 等分程度に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
しめじは石づきを除いてほぐす。さんま蒲焼きは粗くほぐす。(汁も使用する)
- ② 耐熱皿に①を並べ、ラップをかけレンジ加熱する。(500W で 5 分程度)
- ③ こしょうをふり、全体を混ぜ合わせ、味をなじませて出来上がり。

1 人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
	116 kcal	8.9g	5.5g	10.5g	3.0g	0.6g

調味料いらず
野菜を加えて
ボリュームアップ



違う野菜も
試してね

おすすめポイント ～加工品を利用して～



加工品は、いざという時の備蓄品として役立ちます。
ふだんからストックしておくで安心です。

加工品を料理に使うときは、

- ① 味付けは加工品のみ、他の調味料を使わない
- ② 野菜をプラスし、良く馴染ませてから食べる

※レシピで使用した加工品は減塩タイプではありません。
慣れてきたら、減塩タイプに替え、味を確認してください。
もしかしたら減塩タイプでも十分な味付けかもしれませんよ。

最後に…よく噛んで味わって食べることを忘れないでくださいね。