

子どもから高齢の方まで！ 家族みんなで楽しめる簡単レシピ

家庭に常備している食材や調理器具・調味料を使って簡単に作れる食べやすいレシピを作成しました。

① 市販品を利用して料理の手間や時間を減らす！

- 冷凍食品やレトルト食品などは、解凍や加熱するだけで調理できるため、食材を揃える手間や時間が省けます。また、カット野菜を利用することで、調理器具の使用に慣れていない方でも手軽に料理をすることができます。

② 調理器具を工夫して、調理を手軽に！

●「調理ハサミ」の利用

★包丁を使うのが苦手な方でも、ハサミを使うことで、食材を簡単にカットすることができます。

★携帯用「お食事ハサミ」で、家庭内や外出先でも食べやすい大きさにカットすることができます。



*ハサミは、加熱前用と加熱後用とに使い分けて使用し、食中毒を予防しましょう。

●電子レンジの利用

簡単に食材を加熱することができます。



③ いつもの味噌汁にプラス食材で栄養アップ！

- 味噌汁に具材をプラスするだけで立派な“おかず”になります！



+

たんぱく質



色の濃い野菜



たまご丼

エネルギー： 426 kcal たんぱく質： 18.8 g 塩分： 1.8 g
(1人分あたり)

材料(1人分)

ごはん	1杯(150g)
卵	1個(50g)
玉ねぎ	20g
もめん豆腐 (1パック150g程度の小さいもの)	1/2パック(75g)
かにかま	20g
にんじん	10g
ほうれん草	20g
水	1/4カップ(50g)
調味料	めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2/3(12g)
	砂糖 小2(6g)

使う調理器具

- ・小さめのフライパン
- ・ざる
- ・調理用ハサミ
(又は包丁とまな板)

作り方

- ①豆腐をざるにあげて水気をきる。
- ②玉ねぎは薄切り、ほうれん草は下ゆでして2cm程度の長さ、にんじんは短冊に切り、かにかまは手でさく。
- ③小さめのフライパンに水、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④玉ねぎ、にんじんに火が通ったら、かにかま、大きめにちぎった豆腐、ほうれん草、調味料を入れて煮立て、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ごはんの上に盛り付ける。

ワンポイントアドバイス!

- ・ほうれん草、にんじんは冷凍でもよい。
- ・冷凍ほうれん草は、食べやすい大きさに切る。

鮭ぞうすい

エネルギー： 320 kcal たんぱく質： 14.7g 塩分： 1.9 g
(1人分あたり)

材料(1人分)

ごはん	軽く1杯(100g)
鮭フレーク	大さじ2(20g)
水	1カップ(200ml)
卵(溶いておく)	1個(50g)
冷凍ほうれん草	30g
刻みねぎ (乾燥又は生)	適量
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2(9g)

使う調理器具

- ・鍋
- ・ボール
- ・お玉

作り方

- ①ごはんは洗わずに鍋に入れ、ごはんの約2倍の量の水を入れる。
- ②鮭フレークと冷凍ほうれん草、刻みねぎを①に入れ、火にかける。
- ③ごはんが水気を吸い柔らかくなったら、めんつゆを入れ味を調える。
- ④卵を入れ火が通るまで煮る。

ワンポイントアドバイス!

- ・冷凍ほうれん草は、食べやすい大きさに切る。



鶏だんご野菜煮

エネルギー： 246 kcal たんぱく質： 14.0 g 塩分： 1.9 g
(1人分あたり)



材料(1人分)

鶏ひき肉	60g	ほうれん草	40g
卵	1/4個(13g)	にんじん	20g
長ねぎ	5cm(10g)	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1(18g)
おろし生姜(チューブ)少々		みりん	大さじ1/2(9g)
片栗粉	小さじ2(6g)	片栗粉	小さじ1(3g)
水	1/2カップ(80ml)	水	小さじ1

作り方

- ① **ア**の材料をボールに入れてよく混ぜる。
- ② ほうれん草は下ゆでし、2cm程度の長さに切る。にんじんは、皮をおき薄めの半月切りにする。
- ③ 鍋に、水、めんつゆ、みりん、にんじんを入れひと煮立ちさせる。
①の材料をスプーン一口大をすくい入れ、軟らかく煮る。
- ④ 火が通ったら、ほうれん草を入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

ワンポイントアドバイス!

- ・肉団子は市販の生や冷凍のものでもよい。
- ・野菜類は冷凍でもよい。

使う調理器具

- ・ボール
- ・鍋
- ・調理用ハサミ
(又は包丁とまな板)

ぎょうざ豆腐鍋

エネルギー：293 kcal たんぱく質：15.4 g 塩分：2.0 g
(1人分あたり)



材料(1人分)

冷凍ぎょうざ	4個
絹豆腐 (1パック150g程度の小さいもの)	1パック
カット野菜(白菜)	ひとつかみ(50g)
長ねぎ	5cm(10g)
水	300ml
調味料	とりがらスープの素 小さじ1(3g)
	しょうゆ 小さじ1(6g)

使う調理器具

- ・調理用ハサミ
(又は包丁とまな板)
- ・スプーン
- ・鍋

作り方

- ①カット野菜(白菜)、長ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、調味料、カット野菜を入れ火にかける。
- ③野菜が煮えたら、冷凍ぎょうざ、豆腐はスプーンですくい入れる。
- ④冷凍ぎょうざ、豆腐が温まるまで加熱する。

ワンポイントアドバイス!

- ・包丁、まな板を使わないで作れます。
- ・お好みで“キムチ”を入れると韓国風になります。

フライドポテトの肉じゃが

エネルギー：133 kcal たんぱく質：3.9g 塩分：1.9g
(1人分あたり)



材料(1人分)

ア	冷凍フライドポテト(細切)	50g
	冷凍ブロッコリー	3房(30g)
	とりそぼろ (ビン詰め又はチルド)	大さじ3(50g)
	玉ねぎ	1/8個(35g)
	水	150ml
調味料	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1(18g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	片栗粉	小さじ1(3g)
	水	小さじ1(5ml)

使う調理器具

- ・調理用ハサミ
(又は包丁とまな板)
- ・鍋

作り方

- ①冷凍フライドポテトを2cmくらいに切っておく。
ブロッコリーは小房に分けておく。
- ②たまねぎは、うす切りにする。
- ③鍋に**ア**の材料、水、調味料入れ、火をつけ、ふたをせず中火で柔らかくなるまで時々かき混ぜながら煮る。
- ④煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

ワンポイントアドバイス!

- ・冷凍フライドポテト、冷凍ブロッコリーを活用することで野菜の下処理の手間なしで作れます。

かぼちゃのサラダ

エネルギー：183 kcal たんぱく質：6.4g 塩分：1.0 g
(1人分あたり)



材料(1人分)

かぼちゃ(カット済み又は冷凍)	80g
玉ねぎ	10g
ツナ缶	1/3缶(25g)
調味料	
マヨネーズ	小さじ2(8g)
塩	少々
こしょう	少々

使う調理器具

- ・ラップ
- ・電子レンジ
- ・調理用ハサミ
(又は包丁とまな板)
- ・フォーク

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②かぼちゃと玉ねぎを器に入れ、ラップをして電子レンジにかけてやわらかくし、熱いうちにフォークで軽くつぶす。
- ③ツナ缶の汁を軽く切り、②と調味料を混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス!

- ・「かぼちゃ」を「じゃがいも」や「さつまいも」などに変えても良い。
- ・ツナ缶の代わりに、サラダチキン、チーズを入れてもよい。

青菜の白和え

エネルギー：93kcal たんぱく質：5.9g 塩分：1.0g
(1人分あたり)



材料(1人分)

冷凍ほうれん草 50g
絹豆腐 1/2パック
(1パック150g程度の小さいもの)
砂糖 大さじ1(9g)
しょうゆ 小さじ1(6g)

使う調理器具

・スプーン
・ボール
・鍋
・調理用ハサミ
(又は包丁とまな板)

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、沸騰したら冷凍ほうれん草をさっとゆでる。
- ②ゆでた冷凍ほうれん草は、水気をよくきり、食べやすい大きさに切っておく。
- ③絹豆腐は、キッチンペーパーなどで水気を拭きとる。
- ④絹豆腐に砂糖、しょうゆを入れ、スプーンで潰しながら混ぜ合わせる。
- ⑤④にほうれん草を入れ和える。

ワンポイントアドバイス!

- ・少量でエネルギーが摂れるよう甘味を強くしているので、お好みで砂糖の量は加減してください。
- ・冷凍ほうれん草は、ゆですぎず水気をしっかり絞るとよい。