

毎日きちんと バランス食レシピ集

時短レシピでいただきます!!

時短レシピのコツ

- コツ1 ある材料で料理を決める
- コツ2 食材をあらかじめカットしておく
- コツ3 常備菜を作り置きしておく
- コツ4 食材をセットし、冷凍しておく
- コツ5 缶詰、冷食等ストック食材を使用する
- コツ6 調理器具は、極力少なくする



主食+主菜+副菜の組み合わせで、
バランスをとろう!

主食	主菜	副菜
脳や体を動かす もとなる	筋肉や骨など体を 作る	体の調子を 整える
ごはん パン めん類	魚介類 肉類 卵 大豆・大豆製品	野菜 いも類 海藻類 キノコ類

その他(乳・乳製品・果物)

ビタミンやカルシウムの補給になる



- ※ 熱量(kcal)は1人分(概算値)
- ※ レンジ加熱は600w

高砂市健康増進課
発行日 令和5年2月14日

🌸クイック肉じゃが風(2人分) 鍋(レンジ)使用 224kcal

材料	分量
じゃが芋	2個
人参	1/3本
えのき茸	1袋
ベーコン	2枚
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
水	150cc
みりん	大さじ1

作り方

- ① じゃが芋はラップにくるみ、レンジで2~3分間加熱する。粗熱がとれたらキッチンペーパーなどでつかんで皮をむき、4つに割る。人参は、5mm幅の輪切り、えのき茸は石づきをとり半分に切る。ベーコンは4等分に切る。
- ② 鍋にAを煮立て、材料を全て入れ、蓋をして軟らかくなるまで中火で炊く。

🌸肉野菜炒め(2人分) フライパン使用

211kcal

材料	分量
豚こま切れ肉	160g
キャベツ	4枚(200g)
ピーマン	1個
生しいたけ	2枚
カットワカメ	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
サラダ油	小さじ2
塩・コショウ	少々

作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、中火で豚肉を炒める。
- ② 豚肉の色が変わったら、手でちぎったキャベツ、キッチン用のはさみで切ったピーマンと生しいたけ、カットワカメを加え、中火でしんなりするまで炒める。
- ③ スープの素を加えてサッと炒め合わせ、塩・コショウで味をととのえる。

🌸豚肉と大根のうま煮(2人分) レンジ使用 152kcal

材料	分量
豚こま切れ肉	150g
大根	1/4本(250g)
オイスターソース	大さじ1+1/2
酒・しょうゆ	各大さじ1/2
砂糖	小さじ1
鷹の爪(輪切り)	少々

作り方

- ① 大根は5mm幅の半月切りにする。
- ② 耐熱ボウルに全ての材料を入れ、ラップをしてレンジで約20分加熱する。

🌸酢鶏(2人分) フライパン使用

374kcal

材料	分量
鶏むね肉	1枚
酒・塩	少々
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
プチトマト	4個
ニンニク・生姜(チューブ)	少々
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ1
ポン酢	大さじ1+1/2
ケチャップ	大さじ2+1/2
水	大さじ3
砂糖	少々
片栗粉	小さじ1

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、酒と塩をふる。
- ② ピーマンはヘタと種をとり乱切り、玉ねぎはくし切りにする。プチトマトはヘタをとる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油をひき、弱火でにんにくと生姜を炒め、鶏むね肉を入れて中火で炒める。表面が白くなったら②の野菜を炒め、塩・コショウをする。
- ④ 火が通ったら合わせたAを加え、混ぜ合わせる。

✿お手軽ポテトグラタン（3人分）フライパン使用
390 kcal

材料	分量
じゃが芋	2個
玉ねぎ	1個
ベーコン	2枚
バター（またはサラダ油）	大さじ1
小麦粉（または米粉）	大さじ1
塩・コショウ	少々
コンソメ顆粒	小さじ1/2
水	100 cc
牛乳	200 cc
ピザ用チーズ	40g

作り方

- ① じゃが芋と玉ねぎは薄くスライスする。
ベーコンは5mm幅に切る。
- ② フライパンを熱しバターまたはサラダ油をひき、①を炒めしんなりしたら小麦粉または米粉を入れ、弱火にしてさらに炒める。
- ③ 水と牛乳、コンソメ顆粒を加え、フツフツしてきたら弱火にし、塩・コショウで味をととのえ、とろみがついたらチーズを全体にのせて蓋をする。
- ④ チーズが完全に溶けたら火を止める。

✿白身魚のカレー風味ピカタ（2人分）
フライパン使用 245kcal

材料	分量
白身魚	2切れ
酒	小さじ2
カレー粉	適量
小麦粉	適量
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	適量

作り方

- ① 白身魚に酒をふり、10分間置く。ボウルに卵とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② キッチンペーパーなどで魚の水分をよくふき取る。

- ③ カレー粉をすり込み、小麦粉を茶こしなどで両面まぶす。
- ④ フライパンを熱しサラダ油をひき、③の魚を①の卵液にくぐらせてフライパンに置き、残った卵液を上からかけ弱火で両面各4～5分焼く。

✿鮭のホイル焼き（1人分）フライパン使用
184kcal

材料	分量
鮭	1切れ
塩	少々
生しいたけ	1枚
赤パプリカ	1/4個
ブロッコリー	1切れ
バター	小さじ2
ポン酢	小さじ2

作り方

- ① 鮭に塩をふる。生しいたけ、赤パプリカ、ブロッコリーは、食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルに①とバターをおき、ポン酢をかけアルミホイルの両端と口を閉じる。
- ③ フライパンに約1/3の高さまで水を張り、②をおき、蓋をして中火で約15分間以上蒸し焼きにする。

✿白菜とあさりのチャウダー（2人分）鍋使用
164kcal

材料	分量
白菜	大1枚（100g）
あさり水煮缶（汁含む）	1缶（130g）
水	100cc
豆乳（または牛乳）	200 cc
米粉	大さじ1 + 1/2
塩	少々

作り方

- ① 白菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋に①と水、あさり水煮缶を汁ごと入れ、蓋をして白菜が柔らかくなるまで中火で加熱する。
- ③ 豆乳または牛乳に米粉を溶かし、②に加え、混ぜる。

- ④ とろみがついたら弱火にし、塩少々で味付けする。
※米粉無しでスープ風にしてもよい。

✿小松菜と油揚げのお浸し（2～3人分）レンジ使用
64kcal

材料	分量
小松菜	1束
油あげ	1枚
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2

作り方

- ① 小松菜は3cm幅のザク切りにし、葉と茎に分ける。
油あげは熱湯をかけて油抜きをし、1cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に小松菜の葉と茎を交互におき、上に油揚げをのせ、めんつゆをかけ、ふんわりラップをしてレンジで約3分加熱し、ひと混ぜする。

✿簡単カレー風味ピクルス（4人分）レンジ使用
55kcal

材料	分量
パプリカ（赤・黄）	各1個
レモン汁（又は酢）	大さじ2
砂糖	小さじ1（好みで調整）
塩	A 小さじ1
カレー粉	
オリーブ油	大さじ1

作り方

- ① パプリカは乱切りにする。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ふんわりラップをし、レンジで約3分30秒加熱する。
- ④ 冷めたら、冷蔵庫に入れる。

時短メモ

材料の下準備で時短アップ!



★豚肉は、生姜焼きのたれで下味をつけて冷蔵冷凍
豚肉 200g・酒・しょうゆ・みりん 各大さじ1
生姜チューブ 5cm

★切り身魚は、塩麹をまぶして冷蔵冷凍
魚 2切れ・塩麹 大さじ3

保存期間：冷蔵で2～3日 冷凍で2週間