

# 手軽な食材で 楽しくおいしく バランスUP!!

～野菜とたんぱく質をしっかりとった おすすめ簡単レシピ～



## にらもやしマーボー



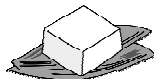
働き世代の方へ



\*ごはんの上ののせて「丼ぶり」にすると、簡単に主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い一品になります。

\*簡単な時短メニューで、忙しい時にもおすすめです！

フレイル予防にも!!



\*体(筋肉)をつくる、たんぱく質がしっかりとれます。香味野菜で食欲もアップし、暑い日にもおすすめです。

\*肉の代わりにさば缶やツナ缶でも、おいしく仕上がります。市販の缶詰など、手軽にたんぱく質がとれる食品を準備しておくといいですよ。

調理時間の目安  
**15分**

【1人分の栄養価】

エネルギー:218kcal たんぱく質:19.9g  
脂質:11.9g 食物せんい:3.1g 塩分:1.0g

材料	分量 4人分
豚もも肉	200g
木綿豆腐	1丁(400g)
もやし	1袋(200g)
にら	1束(80g)
しめじ	1/2パック(60g)
しょうが	1かけ(6g)
にんにく	1かけ(6g)
ごま油	大さじ1/2(6g)
しょうゆ	大さじ2/3(12g)
みりん	大さじ2/3(12g)
<b>A</b> みそ	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
水	50ml
片栗粉	大さじ1(9g)
水	大さじ1(15ml)
七味唐辛子	少々

### 作り方

- ①豚もも肉は1cm幅に切る。
- ②木綿豆腐はよく水を切って、2cm角に切る。
- ③にらは2cm長さに切る。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒めてから豚肉を加える。豚肉の色が変わったら、残りの野菜をすべて加え、しんなりするまで炒め、Aを入れてひと煮立ちする。
- ⑤④に豆腐を加えてサッと煮て一旦火を止める。水溶き片栗粉をまわし入れて火をつけ、とろみをつける。

※お好みで七味唐辛子をかける



## なすときゅうりの ヨーグルトポン酢和え



調理時間の目安  
**10分**

【1人分の栄養価】

エネルギー:40kcal たんぱく質:1.3g  
脂質:2.4g 食物せんい:1.3g 塩分:0.4g

材料	分量 4人分
なす	中2本(200g)
きゅうり	大1本(120g)
オリーブ油	小さじ2(8g)
ポン酢	大さじ1強(20g)
<b>B</b> プレーンヨーグルト	30g
練りわさび	小さじ1/2強(3g)

### 作り方

- ①なすときゅうりは拍子木切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒め、冷ましておく。
- ③ボウルにBを混ぜ、②を和える。

\*炒めて和えるだけの簡単な和え物。ポン酢にヨーグルトを加えることで、コクがプラスされ食べやすくなります。練りわさびは、お好みで量を調整してOK!  
\*なすの代わりにズッキーニやアスパラでも美味しくいただけます。

## 電子レンジで簡単調理!!

## やみつき★ピーマン



\*電子レンジで簡単調理!!手軽に食べられるツナ缶でたんぱく質もプラス!  
\*その名の通り「やみつき」になる一品です。

【1人分の栄養価】

エネルギー:69kcal たんぱく質:4.3g  
脂質:4.5g 食物せんい:1.5g 塩分:0.5g

材料	分量 4人分
ピーマン	中5個(200g)
にんじん	小1/2本(60g)
ツナ缶(油漬け)	小1缶(70g)
鶏がらスープの素	小さじ1(2.5g)
こしょう	少々
ごま	小さじ2(4g)
かつお節	小袋1袋(2g)

### 作り方

- ①ピーマンは種を除き厚さ5mmのせん切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ②ツナ缶は油を軽く切っておく。
- ③耐熱ボウルにピーマン、にんじん、ツナ缶、鶏がらスープの素、こしょうを入れて混ぜ、電子レンジで3~4分加熱する。
- ④③にごまとかつお節を混ぜる。

調理時間の目安  
**10分**

笠岡市栄養改善協議会  
笠岡市健康推進課