

主食編 総菜の「ナムル」を利用して
ビビンバ



炭水化物 ご飯
タンパク質 温泉卵、肉みそ
ビタミン、ミネラル、食物繊維 ナムル、白菜キムチ



栄養価 (1人分)
エネルギー：532kcal
タンパク質：18.8g
食塩：2.4g
食物繊維：4.0g
コレステロール：231mg

材料 (1人分)
ご飯 …… 180g
ナムル (総菜) …… 80g
豆もやし
小松菜
にんじん
大根
ぜんまい
白菜キムチ漬 …… 20g
温泉卵 …… 1個

[韓国風肉みそ]
・合い挽肉 …… 30g
・にんにく …… 小さじ1/4杯
・ごま油 …… 小さじ1/2杯
・コチュジャン …… 小さじ1/2杯
・甜麺醬 …… 小さじ1/2杯
・酒 …… 小さじ1杯
・しょうゆ …… 小さじ1/4杯
・砂糖 …… 小さじ1/4杯

作り方

- 韓国風肉みそを作る。
 - にんにくをみじん切りにする。
 - 合い挽肉に酒をふり、混ぜておく。
 - フライパンにごま油をひき、みじん切りのにんにくを弱火で炒める。香が立ったらコチュジャンを加え炒める。
※焦げやすいので手早く調理する。
 - ③に②を加え、さらに炒める。
 - 甜麺醬としょうゆ、砂糖を加え全体に混ぜ合わせ、味を調える。
- 盛り付ける。
 - 器にご飯を盛る。
 - ご飯の上にナムルと白菜キムチ漬を敷き詰める。
 - ②の中央に韓国風肉みそを盛る。
※中央を凹ませて盛ると温泉卵がのせやすい。
 - 温泉卵を真ん中に飾り、できあがり。



韓国風肉みそは、味が濃い目なので日持ちします。少し多めに作り、1食分ずつ小分けして冷凍庫に保存しておくのが便利です。ビビンバ以外にも冷やし中華やうどん等にトッピングしたり、色々な料理のアクセントとして利用できます。温泉卵を絡めて食べると辛さがまるやかになります。

主食編 「牛大和煮(缶)」「温泉卵」を利用して
牛大和煮丼

炭水化物 ご飯
タンパク質 牛大和煮、温泉卵
ビタミン、ミネラル、食物繊維 玉ねぎ、焼き海苔



材料 (1人分)
ご飯 …… 180g
牛大和煮(缶) …… 80g
玉ねぎ …… 60g
椎茸 …… 10g
サラダ油 …… 小さじ1/2杯
しょうゆ …… 小さじ1/2杯
もみ海苔 …… 0.5g
白ごま(炒り) …… 0.5g
温泉卵 …… 1個
かいわれ菜 …… 5g

作り方

- 玉ねぎを薄切りにし、椎茸は軸を除き薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと椎茸を炒める。
- ②に火が通ったら、牛大和煮を汁ごと加え炒め、温まったらしょうゆを振りかけて味を調える。
- 丼にご飯を盛り、白ごまを全体にふり、もみ海苔を敷く。
- ③を盛り、中央に温泉卵をのせ、かいわれ菜を添える。

栄養価 (1人分)
エネルギー：551kcal
タンパク質：27.3g
食塩：2.1g
食物繊維：2.3g
コレステロール：249mg



牛大和煮缶はそのまま食べてもおいしいですが、栄養素バランスを考え、玉ねぎと茸を加えました。また牛大和煮缶の代わりにくしら大和煮缶や焼き鳥缶でも美味しくいただけます。防災用に備蓄している缶詰の在庫整理にも活躍する一品です。

主食編 「そうめん(乾)」「ツナ缶」を利用して
そうめんの冷製カペリーニ風

炭水化物 そうめん
タンパク質 ツナ(缶)
ビタミン、ミネラル、食物繊維 トマトサラダ



材料 (1人分)
そうめん(乾) …… 70g
トマトサラダ(総菜) …… 120g
ツナ(缶) …… 30g
サラダ菜 …… 10g (1枚)
[かけ汁]
・麵つゆストレート(白だし) …… 100ml
・オリーブオイル …… 小さじ2杯
・食塩 …… 少々
・黒こしょう …… 少々

作り方

- 麵つゆ、食塩、こしょう、オリーブオイルを混ぜ合わせ、かけ汁を作る。
- そうめんを茹でて、冷水にさらし、十分に水気を切る。
- 皿にサラダ菜を敷き、②のそうめんを盛る。
- ③の中央にツナ缶をのせ、周りにトマトサラダを飾る。
- 食べる時にかけ汁を回しかける。

栄養価 (1人分)
エネルギー：479kcal
タンパク質：15.6g
食塩：4.3g
食物繊維：3.5g
コレステロール：10mg



冷やしてそうめん、温めてはゆめんと変化させ、夏でも冬でも手軽に食べられているそうめんをパスタに見立て、トマトサラダをトッピング。和風だしでさっぱりといただけます。真っ赤なトマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用があります。カペリーニとはパスタの一種で、ロングパスタの中で非常に細いものを指します。短時間で茹でることができ、そうめんに似ています。

主食編 「野菜炊き合わせ」を利用して
根菜の和風カレー



栄養価 (1人分)
エネルギー：578kcal
タンパク質：17.1g
食塩：2.2g
食物繊維：4.2g
コレステロール：56mg



材料 (1人分)

鶏肉 (もも肉) … 60g	カレールー…………… 10g
カレー粉…………… 小さじ1杯	片栗粉…………… 小さじ1杯
サラダ油…………… 小さじ1/2杯	ご飯…………… 160g
水…………… 100ml	青ねぎ…………… 5g
野菜炊き合わせ… 80g	

作り方

- 鶏肉をひと口大に切り、カレー粉をまぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を炒める。
- 煮込み用の鍋に②の鶏肉と野菜炊き合わせを入れ、水100mlを加え中火で煮る。
- 沸騰したらカレールーを加え煮溶かし、時々かき混ぜながら弱火で20分ほど煮込む。
- 水で溶いた片栗粉を④の鍋に加え混ぜ、とろみをつける。
- 皿にご飯を盛り、⑤をかける。
- ⑥の上に小口切りの青ねぎを散らす。

野菜の煮物がベースになるため、昔懐かしい和風カレーが楽しめます。既に煮物として完成した料理を利用することで、肉に火が通り、全体に味が馴染んだら完成です。ごぼうや蓮根などの根菜で食物繊維もたっぷり取れます。

主食編 「クリームシチュー (レトルト)」を利用して
シチューポットパン



栄養価 (1人分)
エネルギー：391kcal
タンパク質：13.7g
食塩：2.1g
食物繊維：3.1g
コレステロール：50mg



材料 (1人分)

丸パン (直径12cm) … 60g	ブロッコリー…………… 10g
バター…………… 5g	しめじ茸…………… 10g
クリームシチュー (レトルト) … 100g (1/2袋)	とろけるチーズ…………… 10g

作り方

- パンの上部を蓋になるように包丁で切り取る。
- 厚さ5mmのところ丸く包丁で切り込みを入れ、底に穴が開かないように手でくり抜く。
- ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- しめじ茸は石づきを除き、ほぐしてからサッと茹でておく。
- パンの中にクリームシチューを注ぎ入れ、③のブロッコリーと④のしめじ茸を飾る。
- とろけるチーズを上のにせ、アルミ箔をかぶせ、オーブンで10分焼く (シチューが冷たければ、もう少し長めに焼く)。
- 5分ほどしたらアルミ箔を除き、チーズがとけて、焼き目が付いたらできあがり。
- パンの蓋の部分とくり抜いたパンをトーストし、バターを塗る。
- 皿に⑦と⑧のトーストを盛る。

丸パンが無ければ、若干浅いですが、イングリッシュマフィンをくり抜いて使ってもできます。熱々のシチューを注ぐとパンにしみ込んで漏れてしまうことがあるので、温めずに使うのがポイントです。クリームシチューの他にビーフシチューやカレーのレトルトでもOK!

主食編 コンビニパン「カスクート」を利用して
フレンチトースト



栄養価 (1人分)
エネルギー：382kcal
タンパク質：11.9g
食塩：1.3g
食物繊維：2.0g
コレステロール：148mg



材料 (2人分)

カスクート…………… 1個分	・砂糖 ……………… 小さじ1杯
ソフトフランスパン、ベーコン	サラダ油…………… 小さじ1杯
クリームチーズ、バター、黒胡椒	バター…………… 13g
【卵液】	ズッキーニ…………… 小1/2本 (80g)
・卵 ……………… 1個	ミニトマト…………… 3個
・牛乳 ……………… 150ml	

作り方

- 市販のカスクートをパンとベーコン、チーズに分け、パンは2~4等分しておく。
- ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え混ぜる。さらに牛乳を加えて混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ①のパンをバットに並べ、②の卵液を注ぎ、浸しておく。
※パンにしっかりと卵液を吸わせるために、冷蔵庫で数時間寝かせ、途中2~3度、パンをひっくり返す。
- ズッキーニを幅1cm程度の輪切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、③のパンを焦がさないように弱火でじっくり焼き、同時にフライパンの隙間で④のズッキーニも両面焼く。
- ⑤のパンの両面にこんがり焼き色がついたら、バターを入れ、風味をつけ、火を止める。
- ⑥のフライパンでベーコンとクリームチーズをさっと加熱する。
- 皿に⑥のフレンチトーストと⑦のベーコン、クリームチーズを盛り付け、ズッキーニを添える。ミニトマトを彩りに添えてできあがり。

フランスパンが硬くなり、噛みきれなくなったら、フレンチトーストにしてみませんか。卵液をしっかりと吸ったフランスパンをじっくり弱火で焼くことで、外がカリッと中がふわっと柔らかい食感となります。砂糖少な目で、シロップを使わないので、甘いフレンチトーストが苦手な方にも、食事として楽しめる一品です。