

冷蔵庫の中のストック食材を使った副菜レシピ



カセットコンロ
使用



調理時間
15分



1食当たりの
食材費
65円

※タレに浸ける時間は含みません。

ニラだれ味付きたまご

ニラだれは、ゆでたり焼いたりした肉や魚、豆腐、厚揚げなどにも使えます。卵でたんぱく質、ニラで野菜がとれて、からだにも嬉しいレシピです♪



卵とニラだれをご飯にのせて食べるのもGood♪
余ったタレはそうめんのつけダレにしても美味しいです♪

※タレの調味料を含む栄養価です。

材料 (2人分)

エネルギー 147 kcal たんぱく質 10.8 g 塩分 2.1 g

ゆで卵 …… 3個分
ニラ …… 1/3束 (約30g)
炒り白ごま …… 小さじ1

A めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ3
A 水 …… 大さじ3
A 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/3
A ごま油 …… 小さじ1
A ラー油 …… お好み

- ①Aの調味料をジップ付き袋に入れ混ぜ合わせる。
- ②ニラをキッチンばさみで1cm幅に切り①に加える。
- ③好みの固さに茹でたゆで卵の殻をむき、②に加え、空気を抜くように口を閉め、30分ほど置く。
- ④冷蔵庫が使える場合は、冷蔵庫内に2～3時間ほど置くと、より味がしみ込み美味しいです。

ポイント ガス・水の節約にも♪ フライパンでつくる、ゆで卵の作り方

- ①フライパン(直径20cm)に卵、水(150ml)を入れて中火にかけ、沸騰したらフタをして4分加熱する。
- ②火を止めて、フタをしたまま3分ほど蒸らす。
※半熟の場合2分、固ゆでの場合10分蒸らす。

乾物と長期保存可能な食材を使った副菜レシピ



調理時間
10分



1食当たりの
食材費
87円

※切り干し大根を戻す、味をなじませる時間は含みません。

切り干し大根とさきいかのさっぱり和え

火を使わずに簡単にできます♪ おつまみの定番である“さきいか”を野菜と一緒に食べるレシピです♪ さきいかがいい味を出してくれます。



みょうがをきゅうりに、すし酢をマヨネーズに替えたり、キムチと和えたりしてもOK!

材料 (2人分)

エネルギー 67 kcal たんぱく質 5.6 g 塩分 1.2 g

切り干し大根 …… 20g
さきいか …… 20g
みょうが …… 1個(15g)
水 …… 150ml (切り干し大根洗う用100ml、戻す用50ml)

すし酢 …… 大さじ1
炒り白ごま …… 小さじ1

- ①切り干し大根はキッチンばさみで1cmほどに切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えて揉み、水気を絞るように水を捨てる。(水道が使える場合はボウルを使い、水で洗いましょう。)
- ②水(50ml)を加えて揉み、15分ほど置いて戻す。

- ③さきいかはキッチンばさみで食べやすい長さに切り、みょうがはタテ半分に切って細切りにし②に加える。
- ④ポリ袋にすし酢を加えて混ぜ合わせ、20分置いて味をなじませる。

「いつも」も「もしも」も栄養バランスアップ♪ いつもの食事にもう1品足してみよう！

今回は、普段の食事で「レトルト食品」や「即席めん」、「うどん」や「そば」のみなど、食事を簡単に済ませがちな方に向けて、おすすめの食べ方や食品を紹介します。食事をとる時に意識をしていただきたいのが、ご飯やパン、麺類などの**“炭水化物”**、肉や魚、卵、大豆製品などの**“たんぱく質”**、野菜や果物などの**“ビタミン・ミネラル”**です。「安くて手軽で、お腹が満たされればOK！」そう思っているそのアナタ！その食事が長く続くと、体の不調や病気に繋がるリスクが高まってしまいます。



そこでオススメするのが、表面のレシピのように、たんぱく質や野菜を使った**「簡単レシピを食事に1品追加すること」**や、**「調理をせずに済む食品を足す」**食べ方です。

例えば・・・

レトルトカレーの場合

- ・ ゆで卵やサラダチキン、冷凍ブロッコリーやほうれん草などをトッピングする。
- ・ 牛乳や豆乳、野菜ジュースなどの飲み物や果物を加える。

カップラーメンや袋麺の場合

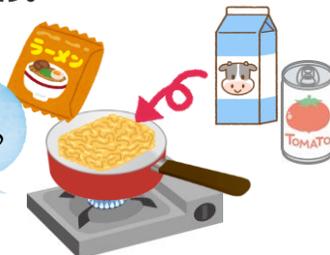
- ・ 乾燥野菜やカット野菜、卵、蒸し鶏などを加える。
- ・ お湯の代わりに、温めた牛乳や無調整豆乳、無塩のトマトジュースを使う。

市販のレトルトソースを使ったパスタの場合

- ・ パスタをゆでる際、キャベツや小松菜などの野菜や、きのこも一緒にゆでて具材にする。



おすすめは
塩ラーメン♪



これらの食事の工夫は「いつも」の食事だけでなく、「もしも」の時にも役立ちます。「いつも」も「もしも」も健康でいられるよう、上記の工夫を試していただくと嬉しいです。皆さんが、美味しく食べて健康に過ごせますように♪