



おくすり健康フェア 2020

火を使わないレシピ集



監修：久留米三井薬剤師会

管理栄養士 家入慶子



はじめに



今回の食育講座では、食事のバランスについてお話ししました。日々の食生活が基盤となり、子ども達の健康を守ります。そこで、子ども達だけでもバランスを考えて料理ができるように火を使わないレシピ集を作りました。主に電子レンジを使用したレシピとなっております。包丁が危険だと思われる方は、ピーラーや、キッチンばさみを使用するのもいいですよ。ぜひ、ご活用ください!

～食事のバランスについて～

主にかからだをつくるもとになるグループ



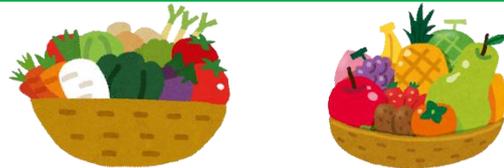
肉・魚・乳製品・大豆製品など

主にエネルギーのもとになるグループ



ご飯・パン・麺・油脂など

主にかからだのちょうしをととのえるグループ



野菜・果物など

日々の食事の中で3色のグループが揃うように食材を選んで調理をしたり、外食などで料理を選んで食べたりしましょう!

～ 赤のグループ① ～

既製品に頼らず、手作りだからこそ自分好みにアレンジしやすい!

手作りウインナー

【材料 5本分】

- ・豚ひき肉 300g
- ・おろし玉ねぎ 大さじ 2
- ・塩 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・片栗粉 小さじ 1
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・カレー粉 大さじ 1 ※お好みのスパイスを入れてください。



【作り方】

1. ボールに材料を全部入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
2. 1 を5等分にして、ラップに乗せ、空気を抜きながら長細く伸ばし、端をねじり、爪楊枝で3か所程度穴をあける。
3. 2 を平皿にのせ、電子レンジ(500w)で1分かけ、上下を返してさらに1分かけ、取り出したら、荒熱を取る。
4. ラップを外し、薄く油を引いたフライパンで表面を香ばしく焼く。

エネルギー
173kcal

たんぱく質
10.9g

脂質
12.6g

炭水化物
2.6g

食塩相当量
0.6g

※一本当たり 文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」より算出

～ 赤のグループ② ～

薬味を利かせれば、お父さんのおつまみにも!

ぶりのおろしポン酢煮

【材料 2人分】

- ・ぶりの切り身 2切れ
- ・大根おろし 100g
- ・ポン酢 大さじ3
- ・おろししょうが 小さじ1/2



【作り方】

1. ぶりの切り身を食べやすい大きさに切る。
2. 深めのお皿に材料を全部入れ、ラップをかけて、電子レンジ
(500W)で3分かける。

エネルギー
285kcal

たんぱく質
22.5g

脂質
17.7g

炭水化物
6.2g

食塩相当量
1.5g

※一人当たり 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より算出

～ 黄のグループ① ～

具材に味付けをして後は白ご飯と混ぜるだけ!

カレーピラフ

【材料 2人分】

- ・ご飯 2杯分
- ・ベーコン 1枚
- ・ミックスベジタブル 大さじ4
- ・カレー粉 小さじ2
- ・塩 少々
- ・サラダ油 小さじ1



【作り方】

1. ベーコンをミックスベジタブルぐらいの大きさに切る。
2. 深めのお皿に、切ったベーコン、ミックスベジタブル、カレー粉、塩、サラダ油を入れ混ぜて、軽くラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
3. ご飯と混ぜる。

エネルギー
409kcal

たんぱく質
6.6g

脂質
9.5g

炭水化物
71.1g

食塩相当量
0.5g

※一人当たり 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より算出

～ 黄のグループ② ～

からだにやさしい味でツナがアクセントになって美味しい!

豆乳ゴマうどん

【材料 1人分】

- ・冷凍うどん 1玉
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・ごま油 適量

★豆乳 200cc

★めんつゆ 大さじ1

★ごま 大さじ1

★しょうが 小さじ1/2



【作り方】

- 1.冷凍うどんを平たい皿に入れて電子レンジ(500W)で2分かけて解凍する。
- 2.★の調味料を深いお皿にいれ、混ぜて電子レンジで2分かける。
- 3.1と2を合わせ、最後に、ツナ缶を盛り付け、ごま油を垂らす。

エネルギー
537kcal

たんぱく質
20.7g

脂質
24.4g

炭水化物
57.6g

食塩相当量
2.6g

※一人当たり 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より算出

～ 緑のグループ①～

春キャベツをたくさん使ったホットサラダ

キャベツとあさりのホットサラダ

【材料 4人分】

- ・砂抜きしたあさり 100g
- ・キャベツ 1/4 個
- ・じゃがいも 2 個
- ・おろしにんにく 小さじ 1/2
- ・酒 大さじ 3
- ・塩/こしょう 適量
- ・ミニトマト 5 個



【材料】

1. キャベツ、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
2. 大きめの耐熱ボールに、おろしにんにく、あさり、じゃがいも、キャベツの順に入れ、最後に、酒、塩こしょうをして、電子レンジ(500W)5分かける。
3. 全体的に混ぜ合わせて、最後に半分に切ったミニトマトを盛り付ける。

エネルギー
88kcal

たんぱく質
3.6g

脂質
0.3g

炭水化物
15.7g

食塩相当量
0.7g

※一人当たり 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より算出

～ 緑のグループ② ～

甘みのある春ニンジンをたくさん食べられる！

にんじんラペ

【材料】

- ・にんじん 1本
- ★酢 大さじ4
- ★水 大さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ★塩 少々



【作り方】

1. にんじんを千切りにする。
2. 調味料★を電子レンジ(500W)で30秒かける。
3. 1と2を合わせて冷蔵庫で30分程度寝かせる。

エネルギー
87kcal

たんぱく質
0.7g

脂質
0.2g

炭水化物
20.2g

食塩相当量
1.1g

※一品当たり 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より算出

～ 緑のグループ③ ～

冷蔵庫にある野菜を使って簡単野菜スープ

野菜のコンソメスープ

【材料 2人分】

- ・ブロッコリー 4房
 - ・ミニトマト 2個
 - ・スナップエンドウ 4本
 - ・パプリカ 1/8 個
- など野菜なら何でも OK
- ・固形コンソメ 1個



【作り方】

1. スープ皿に野菜を入れる。
2. 固形コンソメを砕いて入れ、水 200ccを入れる。
3. ラップをして電子レンジ(500W)で 1分 30秒かける。

エネルギー
24kcal

たんぱく質
1.6g

脂質
0.2g

炭水化物
5.0g

食塩相当量
0.9g

※一人当たり 文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」より算出

※電子レンジは(500W)で統一して調理しましたが、ご家庭にある電子レンジで火の通りが異なる場合があります。時間はあくまでも目安となりますのでご了承ください。

2020年3月作成