



こんにちは~!

ヘルスマイト

食推です!!

山口市食生活改善推進協議会

便利な食品

を使って栄養バランスの良い食事づくり

朝食の欠食や好きなものばかり食べてしまう偏った食事になっていませんか?

こんな人は**要**チェック!!



このような症状がある方は、日頃の食生活を見直してみましょう。

食事の基本は

1日3食

主食

主菜

副菜

を**そろえて** **食べる**こと!

副菜

体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこ
- 海そう
- いも類



主菜

体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類



主菜

体をつくる"もと"になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



プラス

1日1回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物



時間がない・疲れている・献立を考えるのが大変 等と悩んでいませんか。

毎日の食事づくりが楽になるコツをご紹介します!

缶詰や冷凍食品

を使えば
今よりもっと

簡単!おいしい!

ストックして活用しよう!

料理のレパートリーを増やしたい!



時短でパパッと作りたい!

そんなあなたに**おすすめ**



お湯を注ぐだけ! あと1品ほしい時にお役立ち

缶詰や冷凍食品・味つけ食品を使った 時短 & 簡単 レシピ



なすとさんまの蒲焼きチャーハン

1人分栄養価 エネルギー413kcal たんぱく質13.3g
脂質13.0g 食塩相当量1.2g



魚を手軽にとれる

缶詰を使って、魚の下処理
不要&時短!
魚の骨まで食べられる!

材 料 2人分

- なす 1本
- サラダ油 大さじ1
- みょうがなどの薬味
..... お好みで
- ねぎ 10g
- 温かいごはん 300g
- さんまの蒲焼き缶詰 1缶
- 酒 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 粉山椒 お好みで

作 り 方

- 1 なすはへたを切り落として1cm角に切り、袋に入れてサラダ油大さじ1をまぶす。みょうがは薄い輪切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンを強火で熱し、なすを入れて2~3分炒める。ごはんを加え、酒をふりかける。木べらでほぐしながらさっと炒める。
- 3 さんまの蒲焼きをほぐしながら加え、全体に混ぜるように炒める。仕上げに鍋肌からしょうゆを加え、みょうがとねぎを散らしてさっと炒める。
- 4 器に盛り、好みで粉山椒をかける。



餃子とたっぷり野菜の生姜スープ

1人分栄養価 エネルギー166kcal たんぱく質5.9g
脂質8.2g 食塩相当量1.6g



包丁いらす!

ポンポン材料を入れるだけで
できるスープ!
餃子は焼くよりスープに入れる
方が断然ラク。

材 料 2人分

- 冷凍餃子 6個
- カット野菜(野菜炒め用)
..... 100g
- すりおろし生姜(チューブ)
..... 小さじ1
- わかめスープの素 1袋
- 水 400ml
- カットネギ 適量

作 り 方

- 1 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら凍ったままの冷凍餃子とカット野菜、すりおろし生姜、わかめスープの素を加える。
- 2 餃子に火が通るまで蓋をして煮る。



はんぺんのサラダ

1人分栄養価 エネルギー72kcal たんぱく質3.6g
脂質3.3g 食塩相当量0.8g



切って混ぜるだけ!

いつものサラダにはんぺんを
プラスして。

材 料 2人分

- はんぺん 1/2枚
- トマト(大) 1/2個
- きゅうり 1/2本
- ドレッシング(和風・フレンチなど)
..... 大さじ1
- 刻みのり お好みで

作 り 方

- 1 はんぺんとトマトときゅうりをはんぺんの厚さに合わせて角切りにする。
- 2 ボウルに①を入れ、好みのドレッシングを加えて和える。
- 3 皿に盛り付けて、刻みのりを散らしてできあがり。



味付けもずくの酢の物

1人分栄養価 エネルギー37kcal たんぱく質1.9g
脂質0.4g 食塩相当量0.5g



味付けの失敗なし

冷蔵庫にあるものと味付け
もずくを混ぜて、簡単酢の物
のできあがり。

材 料 2人分

- きゅうり 1/2本
- 長芋 1/8本
- 青じそ 2枚
- かにかま 1本
- もずく(味付け) 1個
- ごま 適宜

作 り 方

- 1 きゅうりと長芋、青じそはせん切りにする。かにかまはほぐしておく。
- 2 ボウルにきゅうりと長芋ともずく(汁ごと)を入れて和える。
- 3 皿に盛り付け、水けを絞った青じそとごま、かにかまのをせる。

