

忙しい方必見！ 惣菜からうまれる低カロリー・バランス食

仕事や育児と家事の両立は大変ですね。忙しさのあまり、食生活がおざなりになっていませんか？忙しい方ほど、栄養バランスがとれた食事を心がけ、生活習慣病を遠ざけましょう。

今回は、食事を作る時間があまり取れない「忙しい方」向けに、市販のお惣菜や素材缶などにひと手間加えて簡単にバランス食に変身させる工夫についてご紹介します。

塩分が気になる方は・・・ お惣菜に野菜を加えて1人分を2人分に

野菜のごまあえ



+

青菜をゆでて加える



野菜のごまあえ2人分



調味料を加えず、塩分控えめの和え物に変身。

お惣菜にひと手間かけて、バランス食

ひじきの煮物 (1/2パック)



溶き卵に混ぜて焼く



ひじき入り卵焼き



卵1個を加えて副菜から主菜に変身。

素材の缶詰で簡単調理

大豆の水煮缶



人参、大根、ごぼう、こんにゃくを加えて、味付けして煮込む。



五目煮2人分



水煮缶なら戻す手間がかかりません。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

唐揚げの甘酢あんかけ

~作ってみよう、お惣菜でバランス食~

材料(2人分)

鶏の唐揚げ (市販)	6個	A	トマトケチャップ	小さじ4
玉ねぎ	1/2個		砂糖	小さじ4
人参	1/4本		しょうゆ	小さじ2
ピーマン	1個		酢	小さじ4
片栗粉	小さじ1		鶏ガラスープの素	小さじ1/4
			水	50cc

作り方

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマンは千切りにする。
- 2 テフロン加工のフライパンで1を炒める。(油はひかない)
- 3 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、鶏の唐揚げをのせ、電子レンジで1分半程度加熱し、器に盛る。
- 4 2に A を加え、ひと煮立ちしたら小さじ1の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、3にかける。

1人分の栄養価

243kcal / 蛋白質 12.2g / 脂質 11.9g / 塩分 1.6g



らくらく生春巻き

材料(2人分)

春雨の酢の物 (市販)	1p (100g)	A	レモン汁	小さじ2
えび(殻つき)	4尾		しょうゆ	小さじ2
レタス	1枚		一味唐辛子	少々
ライスペーパー	4枚		砂糖	小さじ1/2

作り方

- 1 えびは背わたを取り、熱湯でゆでて殻をむき、厚みを半分にか切る。
- 2 ライスペーパーはぬるま湯にさっとつけて戻し、1枚ずつキッチンペーパーではさみ、3分ほどおく。1とちぎったレタス、春雨の酢の物をのせて巻き、Aを合わせたたれをつけて食べる。

1人分の栄養価

176kcal / 蛋白質 12.5g / 脂質 2.8g / 塩分 1.9g



うの花が苦手な人でも
おいしく食べられます



うの花きんちゃく

材料(2人分)

うの花(市販)	1p(50g)	A		
鶏むねミンチ	50g		だし汁	200cc
卵	1/2個		みりん	小さじ2
酒	小さじ1		しょうゆ	小さじ2
油揚げ	2枚			

作り方

- 1 うの花、ミンチ、卵、酒を混ぜ合わせる。
- 2 油揚げはまな板の上におき、菜箸を押し付けてころがし、熱湯をかけて半分に切って袋状に開く。
- 3 2に1を詰めて、爪楊枝で口を止める。
- 4 鍋に A を煮立て、3を入れ、時々返ししながら弱火で約10分煮込む。

1人分の栄養価

164kcal / 蛋白質 8.3g / 脂質 10.9g / 塩分 1.2g

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:2月10日(火)、21日(土)、24日(火)、25日(水)、27日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載