

ひとり分の食材使いいきりレシピ

ひとり分の食事をムダなく手間なく作るためには、食材の保存や調理方法など、食事づくりのコツがあります。春らしい食材を使ったひとり分の夕食献立と食材の使い回し方を紹介します。

ムダを少なく！

ひとり分の食材使いいきり術



① 買い物は計画的に

ムダのない食事づくりには、食材を余分に買い過ぎないこともポイントです。冷蔵庫の空きスペースや必要なものをメモしていくなど、ある程度の食事計画を立てましょう。☆献立を考える際は、栄養バランスを考え主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食



ごはん・パン・めん類など

主菜



魚・肉・卵・大豆製品など

副菜



野菜・海藻・きのこ・芋類など



② 1回の調理で2食分作る

スーパーでは、魚は2切れ入り、鶏肉は300g入りくらいのもが多く、冷凍室で保存しておいても使わないうちに鮮度がおちてしまうということはありませんか？1回で2食分の下ごしらえや調理をしましょう。翌日はアレンジを少し加えて、マンネリも解消！

③ 野菜は上手に保存する

葉物野菜は日がたつと栄養の損失も大きくなります。ゆでてから使う野菜は最初の調理でまとめてゆでておくと、必要な分だけ使えて便利！また、調理時間の短縮にもなります。

例)

キャベツ



1/2カットのものを購入し、半量はゆで、残りは適当な大きさに切って密閉ポリ袋などに入れて保存する。ゆでたものはソテーや和え物に、生はサラダや浅漬けなどに。

ほうれん草



塩ゆでにして、冷水にとってさまし、水気を絞る。3~4cm長さに切って保存容器に入れる。和え物のほか、汁物や炒め物におすすめ。保存後は水が出やすいので絞ってから使用を。

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。

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

伊勢市のホームページでバックナンバーも見ることができます

バックナンバーはこちらから→



⇒ <http://www.city.ise.mie.jp> 「くらしのガイド」 - 「健康」 - 「健康づくり」 - 「低カロリー・バランス食レシピ」

家庭で作ってみよう！ひとり分の食材使いきりレシピ

1日目(1食分)



さわらの竜田焼きマリネのせ

○材料(1人分×2回)

さわら 80g×2切れ
しょうゆ 小さじ1・1/2
酒 大さじ1
しょうがすりおろし 小さじ1

★

さわらを密閉ポリ袋に入れ、★の調味料につける。

材料(1人分)

さわら 1切れ
片栗粉 大さじ1
オリーブ油 小さじ1
玉ねぎ 20g

(2日目)

さわらの照り焼き

さわらをグリルかフライパンでこんがり焼く。

にんじん	10g
酢	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/10
リーフレタス	1枚

作り方

- 1 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして水気をきる。にんじんは細い千切りにする。ポウルにAの材料を入れてよく混ぜ、玉ねぎとにんじんをつけておく。
- 2 さわら1切れは半分に切って汁気をふき、片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、両面をこんがり焼く。
- 3 器に2を盛り付け、1の野菜をのせる。

1人分の栄養価

232kcal / たんぱく質 15.1g / 脂質 10.9g / 塩分 1.4g

なばなの煮浸し

○材料(1人分×2回)

なばな 120g
なばなはさっとゆで、水気を絞って3~4cm長さに切る。半分は容器に入れ冷蔵保存する。

(2日目)

なばなのナムル

しょうゆ 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/4
白ごま 小さじ1/2
焼きのり 1/4枚
となばなを和える。

材料(1人分)

なばな	60g(半量)
油揚げ	1枚(10g)
A だし汁	100ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

作り方

- 1 油揚げは熱湯をまわしかけ、粗熱がとれたら5mm幅に切る。
- 2 鍋にAの調味料を混ぜ、油揚げを入れて中火にかける。煮立ったら、なばなの茎を加えてしんなりするまで煮て、葉を加えて火を止め、味をなじませる。

1人分の栄養価

83kcal / たんぱく質 5.0g / 脂質 3.4g / 塩分 0.9g

新じゃがとえんどうのサラダ

○材料(1人分×2回)

じゃがいも 中1個(約100g)
一口大の乱切りにして水にさらしゆでる。半分は熱いうちにつぶし、半分は粗熱をとって冷蔵保存する。

★

材料(1人分)

じゃがいも	50g(半量)
ロースハム	1枚(10g)
スナップえんどう	2本
カロリーーフマヨネーズ	小さじ1
酢	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/4
コショウ	少々

(2日目)

ポテトのハーブ蒸し

フライパンにオリーブ油小さじ1/2を熱し、じゃがいも、ローズマリー、コショウを入れてフタをし、弱火でゆすりながら蒸し焼きにする。

1人分の栄養価

78kcal / たんぱく質 2.9g
脂質 2.9g / 塩分 0.4g

作り方

- 1 ハムは半分に切って細切りにする。スナップえんどうは筋をとってゆで、冷めたら半分に切る。
- 2 つぶしたじゃがいもにハム、★を加えて混ぜ、えんどうを飾る。

2日目(1食分)

さわらの照り焼き

ポテトのハーブ蒸し

なばなのナムル



～今月のレシピは健康課栄養士が作成しました～



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230g以上)を組み合わせましょう



今月のレシピは3品で野菜を120g使用しました!

