



使いいきり&時短 1人分の食事

忙しい毎日を送っているけどちゃんとした料理が食べたい。1人分でもムダなく手間なく食事を作りたい。そんなふうに思いませんか？今回はそんな方に使いいきり&時短術をご紹介します。

切らずに使える食材で時短！

トマト、レタス、きゅうりなど生で食べられる野菜、ひき肉、こま切れ肉、もやしなど切らずに使える食材で調理時間を短縮できます。



包丁やまな板を使わず時短！

ピーラーで薄く削る、袋に入れてつぶす、手でちぎるなど包丁、まな板を使わない方法も時短になります。

電子レンジも時短調理の強い味方！蒸す、煮るなどの調理に利用するほか、鍋やフライパンで調理する前に電子レンジで食材を予熱しておくことも時短につながります。



冷凍ストックでムダなし時短！

肉や魚は下味をつけて冷凍しておけば、帰宅後加熱するだけで食べられます。野菜はゆでるなど下ごしらえをして冷凍しておく、付け合せや他の料理に使えてムダなく時短できます。

青菜



ゆでて冷水にとり、水気をしっかりしぼった後ざく切りで2～3週間冷凍保存が可能

★小松菜は生のままでの冷凍もOK！

★使い切れない分は早めに冷凍しましょう。

キャベツ



ざく切り、塩もみ、ゆでる
↓
2～3週間の冷凍保存が可能

きのこ類



食べやすい大きさに切る
↓
3～4週間の冷凍保存が可能

※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。

テーマ「春の行楽弁当」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマ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：5月16日(火)、18日(木)、19日(金)、20日(土) 9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：500円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ5月1日号に掲載



家庭で作ってみよう！使いきり&時短 1人分の食事

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

鶏むね肉 1枚で...

照り焼きケチャップチキン

材料(1人分)

鶏むね肉	1/2 枚
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
トマトケチャップ	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1
キャベツ	1 枚 (約 100g)
コショウ	少々

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。
- 2 保存袋に A を合わせて混ぜ、鶏肉を入れて袋の上からもみ込み、10分程おいてなじませる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉のたれを少しきって入れる。
- 4 弱めの中火で両面3~4分ずつ焼き、残りのたれを加えて煮絡める。
- 5 キャベツは細切りにし、耐熱容器に入れ、コショウをふり、電子レンジで1分30秒程加熱する。取り出したら全体を混ぜ、チキンとともに皿に盛り付ける。

1人分の栄養価

201kcal /たんぱく質 20.4g/脂質 5.8g/塩分 0.8g
野菜摂取量 約 100g



もう1品！

ガーリックチキン

材料(1人分)

鶏むね肉	1/2 枚
★塩	ひとつまみ
★粗挽き黒コショウ	小さじ 1/2
★おろしニンニク	小さじ 1/2

保存袋に鶏肉を入れ、★を加えてもみ込みストックに！
調理は焼くだけでOK

冷蔵保存: 2~3日

冷凍保存: 1ヵ月程度

小松菜 1束(200g)で...

小松菜はゆでて冷水で冷まし、水気を絞り

3~4cmの長さに切る。半分は保存袋に入れ、冷蔵保存する。

小松菜としらすのおかかあえ

もう1品！

材料(1人分)

小松菜	100g(半量)
しらす干し	10g
A 削り節	1g
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2

作り方

ボウルに小松菜を入れてほぐし、しらす干し、Aを加えてよくあえる。

1人分の栄養価

40kcal /たんぱく質 5.0g/脂質 0.4g/塩分 1.3g
野菜摂取量 約 100g

小松菜のなめたけ和え

材料(1人分)

小松菜	100g(半量)
味付きえのき茸	15g

小松菜と味付きえのき茸をあえるだけ。



バックナンバーはこちらから



~ 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)を組み合わせてみましょう

