

# ～ ハートレシピプロジェクト特別編 ～ 簡単に作り置きレシピ



朝ごはん	ラタトゥイユで野菜たっぷり！粉チーズ入りスクランブルエッグ	・・・	1
昼ごはん	香り高い豆入りドライカレーとカラフル野菜のピクルス	・・・	2
夕ごはん	作り置きで簡単！ふわふわ肉だんごの野菜たっぷり甘酢あん	・・・	3
朝ごはん	ヘルシーゆで鶏と落とし卵サラダ、きなこトースト	・・・	4
昼ごはん	豊富なうまみ食材満載！きのこたっぷりドリアと温野菜サラダ	・・・	5
夕ごはん	香味野菜とピリ辛ごま油の切り身魚、お手軽レンジ蒸し	・・・	6
朝ごはん	冷凍作り置きとろろのごはんとモロヘイヤおみそ汁	・・・	7
昼ごはん	作り置きお肉でしっかり味！プルコギとチョレギサラダ	・・・	8
夕ごはん	ボリューム満点冷しゃぶサラダとかぼちゃのシンプル煮物	・・・	9
<b>作り置きおかずのタネ</b> ふわふわ肉だんご アレンジレシピ			
	肉だんごのスープ煮 / 肉だんごのグラタン	・・・	10
<b>作り置きおかずのタネ</b> ドライカレー アレンジレシピ			
	野菜のカレー炒め / カレー風味の春巻き	・・・	11
<b>作り置きおかずのタネ</b> ゆで鶏アレンジレシピ			
	ゆで鶏のサンドイッチ / 棒棒鶏 (バンバンジー)	・・・	12

## 作り置きの衛生ルール 8ヶ条

- 01 こまめに手を洗う
- 02 調理道具は菌に注意
- 03 保存容器は清潔に
- 04 容器の水気をふく
- 05 おかずは冷めてから容器に入れる
- 06 菜箸は複数使い分ける
- 07 冷蔵庫の中もきれいに
- 08 作った日付と料理名をメモ

# ラタトゥイユで野菜たっぷり！ 粉チーズ入りスクランブルエッグ

- ・減塩スクランブルエッグ ラタトゥイユ添え
- ・青菜とツナのあえもの
- ・りんご
- ・ごはん



野菜 238g、エネルギー 582kcal、たんぱく質 17.1g、脂質 21.1g、炭水化物 79.9g、  
塩分相当量 0.9g、食物繊維 5.7g

## 【減塩スクランブルエッグ ラタトゥイユ添え】

### ■材料 (1人分)

卵	1個
A 牛乳	大さじ 1・1/2 (22.5g)
粉チーズ	小さじ 1/2 (1g)
こしょう	少々 (0.1g)
バター	2.5g
ラタトゥイユ (作り置き)	100g
ブロッコリー	20g

### ■作り方

- ①ブロッコリーはゆでる。
- ②スクランブルエッグを作る。ボールに卵を割りほぐし、Aを混ぜる。
- ③フライパンにバターを温め、②を流し入れる。箸で混ぜながら加熱し、半分くらい固まってきたら火を止める。
- ④皿にとり、ブロッコリー、ラタトゥイユを添える。

## 作り置き ラタトゥイユ

### ■材料 (作りやすい分量：4～5食分)

なす	2本 (180g)
トマト	大2個 (400g)
たまねぎ	1個 (200g)
セロリ	40g
オリーブ油	大さじ 2 (24g)
A トマトケチャップ	大さじ 2 (30g)
スープの素	小さじ 1 (4g)

### ■作り方

- ①なす、たまねぎ、セロリは1cm角に切る。トマトは皮を湯むきし、1cm角のざく切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を温め、なす、たまねぎ、セロリを炒める。全体に油が回ったら、トマトとAを加え、ふたをして弱火で20分ほど蒸し煮にする。
- ③容器に小分けにして冷蔵庫にしまう。



### 作り置きのポイント

- ・ラタトゥイユのような日持ちのするおかずは、まとめて作っておくと便利です。1品で野菜がたっぷり食べられるのでバランスよく、パンにのせたり、パスタソースや、肉や魚のソースなど、いろいろ活用できます。また、使う野菜を変えればアレンジの幅も広がります。
- ・彩りの添え野菜に使うブロッコリーは、買ったまままとめてゆでておくと便利です。ゆでたものは、保存袋に小分けにして冷凍保存し、食べる分だけ自然解凍して使います。

## 【青菜とツナのあえもの】

### ■材料 (1人分)

青菜のナムル (作り置き)	60g
ツナ (オイル漬け)	小 1/4 缶 (15g)
A マヨネーズ	小さじ 1 (4g)
練りからし	小さじ 1/8 (0.5g)

### ■作り方

- ①ツナは、軽く油をきる。青菜のナムルと混ぜる。
- ②器に盛り、Aを添えてからめながら食べる。

## 作り置き 青菜のナムル

### ■材料 (作りやすい分量：4食分)

青菜*	300g
油	小さじ 1 (4g)

### ■作り方

- ①鍋にたっぷりの湯をわかし、青菜をゆでる。水にとり、水気をしっかりしぼる。
- ②根元を落とし、長さ3cmに切る。ボールに入れ、油をまぶす。
- ③容器に小分けにして冷蔵庫にしまう。



### 作り置きのポイント

- ・ゆでた青菜は、油で表面をコーティングしてナムルにしておくと、余分な水分が出にくく日持ちがして、青々としたきれいな色を保てます。

## 【りんご】

- 材料 りんご：1/6個 (70g)      ■作り方 りんごは、芯をとり、皮をむく。食べやすく半分に切る。

## 【ごはん】

- ごはん：1膳分 (150g)

### ●減塩のポイント ~味付けにうまみを利用すると、コクが増して、塩分が少なくても満足！~

- ・ラタトゥイユの野菜は、炒めてから煮ることで、素材のうまみを引き出します。またトマトは、加熱することでうまみが増し、さらにトマトケチャップには、凝縮したトマトのうまみと、酸味、甘みも含まれるので、減塩料理にはおすすめの調味料です。
- ・スクランブルエッグには、粉チーズを加えることで、うまみをプラス。塩を使わなくても、野菜たっぷりのラタトゥイユを添えて満足感のある1品になります。
- ・青菜のツナのあえものは、ツナ缶は油のうまみをいかしてオイル漬けを使うのがポイント。マヨネーズにも、少量のからしを加えることで、薄く感じがちな味のアクセントになります。



# 香り高い豆入りドライカレーとカラフル野菜のピクルス

- ・豆入りドライカレー
- ・カラフル野菜のピクルス
- ・キウイヨーグルト



野菜 225g、エネルギー 609kcal、たんぱく質 23.4g、脂質 16.4g、炭水化物 90.0g、塩分相当量 2.0g、食物繊維 8.3g

## 【豆入りドライカレー】

### ■材料 (1人分)

ドライカレー (おかずのタネ)	150g
大豆水煮	30g
パセリ	1g
雑穀ごはん	150g

### ■作り方

- ①ドライカレーを温め、大豆を混ぜる。
  - ②器に雑穀ごはんをよそい、①のをせる。パセリをちぎって散らす。
- 【雑穀ごはんの炊き方】  
ごはんを炊くときに、米 1 合に対して、雑穀ミックス (またはお好みの雑穀) 大きじ 1 の割合で加えて炊きます。

## 作り置きおかずのタネ ドライカレー

### ■材料 (作りやすい分量：約 4 食分)

合びき肉	200g	カレー粉	大きじ 2 (12g)
たまねぎ	1 個 (200g)	ウスターソース	大きじ 2 (36g)
にんじん	1/2 本 (100g)	トマト水煮缶	200g
にんにく	1 片 (10g)	スープの素 (顆粒)	小さじ 1/2 (2g)
しょうが	10g		
ピーマン	2 個 (80g)		
油	大きじ 1 (12g)		

### ■作り方

- ①たまねぎ、ピーマンは、みじん切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。にんじんも皮ごとすりおろす。
- ②フライパンに油を温め、ピーマン以外の野菜を中火で炒める。しんなりしたらひき肉を加えて、色が変わりパラパラになるまで炒める。ピーマンを加えてさっと炒める。
- ③カレー粉を加えてさらに炒め、全体になじんだら A を加える。時々混ぜながら 5～6 分、汁気がなくなるまで煮る。
- ④容器に小分けにして冷蔵庫にしまう。



- 作り置きのポイント**
- ・ドライカレーはまとめて作っておくと、パスタとあえたり、サンドイッチの具に、麺にのせれば担々麺風、野菜炒めに加えるなど、さまざまなバリエーションのおかずが楽しめます。
  - ・保存の際は、密閉して冷蔵。または、使いやすく 1 食分ずつ小分けにし、チャック付き保存袋などに入れて空気を抜き、薄く平らにして冷凍しましょう。使うときに早く解凍できるだけでなく、凍ったまま必要量を折って使うことができます。

## 【カラフル野菜のピクルス】

### ■材料

野菜のピクルス (作り置き) : 80g (汁は含まず)

### ■作り方

- ①冷蔵庫に保管していた野菜のピクルスを器に盛る。

## 作り置き 野菜のピクルス

### ■材料 (作りやすい分量：約 4 食分)

きゅうり	1 本 (100g)	A	砂糖	大きじ 2 (18g)
パプリカ (赤)	1/2 個 (80g)		塩	小さじ 2/3 (4g)
パプリカ (黄)	1/2 個 (80g)		酢	50ml
セロリ	80g		水	100ml
			粒こしょう	小さじ 1/4 (1g)
		ローリエ	1 枚	

### ■作り方

- ①きゅうり、パプリカ、セロリは、長さ 4～5cm、1cm 幅に切る。
- ②鍋に A を合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ③野菜をボールに入れ、②を熱いうちに注ぐ。30分以上おき、途中 1～2 回混ぜる。
- ④容器に入れ、冷蔵庫にしまう。



- 作り置きのポイント**
- ・ピクルスは、味がしみ込むとよりおいしく、冷蔵庫で日持ちのする副菜。ほかにも、にんじんやかぶ、だいこんなど、お好みの野菜で作れます。さっぱりとした味で、漬物がわりの箸休めとしてもおすすめ。

## 【キウイヨーグルト】

### ■材料 (1人分)

プレーンヨーグルト	80g
キウイの砂糖漬け (作り置き)	30g

### ■作り方

- ①器にヨーグルトをよそい、キウイの砂糖漬けをかける。

## 作り置き キウイの砂糖漬け

### ■材料 (作りやすい分量：3～4 食分)

キウイ	1 個 (100g)
砂糖	20g

### ■作り方

- ①キウイは皮をむいて 5mm 厚さのいちよう切りにする。砂糖をまぶして 30 分以上おく。
- ②容器に入れ、冷蔵庫にしまう。



- 作り置きのポイント**
- ・キウイの砂糖漬けは、ヨーグルトのほかに、パンケーキのソースや、ジャムのかわりにパンやクラッカーに添えるなど、手軽なフルーツソースとして使えます。

## ●減塩のポイント ～スパイスの香りや、酸味を利用して、減塩に～

- ・味気のない料理になりがちな減塩料理は、にんにく、しょうが、カレー粉など、香りのよい食材を加えると、味にメリハリがつき、塩分を減らすことができます。
- ・また酢の酸味は、塩味を引き立たせるため塩が少なめでも薄味を感じにくい効果があります。
- ・献立に、酸味を効かせたピクルスのような副菜を加えることで、全体の味や食感に変化をつけることができ、減塩による物足りなさを感じさせません。
- ・さらに、甘みのあるデザートを献立に加えることで、食事の満足度もアップします。

# 作り置きで簡単！ ふわふわ肉だんごの野菜たっぷり 甘酢あん

- ・肉だんごの野菜たっぷり甘酢あん
- ・オクラの白あえ
- ・キャベツのゆかりあえ
- ・ごはん

野菜 225g、エネルギー 659kcal、たんぱく質 15.7g、脂質 13.1g、炭水化物 91.7g、  
塩分相当量 3.0g、食物繊維 7.0g



## 【肉だんごの野菜たっぷり甘酢あん】

### ■材料 (1人分)

ふわふわ肉だんご (おかずのタネ)	4個	A	砂糖	大さじ 1 (9g)
ゆでたけのこ	30g		片栗粉	大さじ 1/2 (4.5g)
たまねぎ	50g		酢	大さじ 1 (15g)
ピーマン	1/2個 (20g)		しょうゆ	小さじ 1 (6g)
パプリカ (赤)	30g		スープの素	小さじ 1/4 (1g)
生しいたけ	1個 (15g)		塩	0.3g
油	小さじ 1 (4g)		水	70ml

### ■作り方

- ①野菜はそれぞれひと口大に切る。しいたけは4つに切る。
- ②Aは合わせる。
- ③フライパンに油を温め、①を中火で2～3分炒める。肉だんごを加えてさっと炒める。Aを加え、混ぜながら加熱する。とろみがついたら火を止める。

## 作り置きおかずのタネ ふわふわ肉だんご

### ■材料 (作りやすい分量：16個分)

とりひき肉	200g	
たまねぎ	1/2個 (100g)	
麩 (小町麩などの焼き麩)	20g	
A	卵	1個
	酒	大さじ 2 (30g)
	塩	小さじ 1/3 (2g)
	こしょう	少々

### ■作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に麩を入れ、手や木べらで押してつぶす。ひき肉、たまねぎ、Aを加えてよくもみ混ぜる。
- ③②を16等分し、丸める。(手に水少々をつけると丸めやすい)
- ④湯を沸かし、③を2回くらいに分けて4～5分ずつゆでる。
- ⑤容器に小分けして冷蔵庫にしまう。



- 💡 作り置きのポイント.....
- ・シンプルな肉だんごは、和洋問わずに使えて、料理にボリューム感を出せるので、作っておくととても重宝します。そのまま味をからめればお弁当にも使える定番おかずのミートボール、スープに加えれば汁物が主菜にボリュームアップ、トマト煮、クリーム煮など、料理ジャンルを問わず活用できます。
  - ・保存の際は、冷蔵庫なら、保存容器に密閉し2～3日、それ以上の場合は、1食分(4個ずつ)小分けにしてラップで包み、冷凍保存しましょう。
  - ・豚ひき肉、合いびき肉でも、出来上がりの味わいは異なりますが、おいしく作れます。

## 【オクラの白あえ】

### ■材料 (1人分)

木綿豆腐	50g	
オクラ	4本 (28g)	
A	練りごま	大さじ 1/2 (7.5g)
	砂糖	大さじ 1/2 (4.5g)
	塩	0.5g

### ■作り方

- ①オクラはガクをけずり、ゆでる。続けて同じ湯で豆腐をゆでる。
- ②豆腐にAを加え、泡立器でよく混ぜる。
- ③オクラは斜めに1cm幅に切る。②とあえる。

## 【キャベツのゆかりあえ】

### ■材料 (1人分)

キャベツ	50g
ゆかり	0.5g
酢	小さじ 1/4 (1.3g)

### ■作り方

- ①キャベツは2～3cm角に切り、ゆでる。ざるにとり、軽く水気を絞る。
- ②酢、ゆかりをまぶす。

## 【ごはん】

■ごはん：1膳分 (150g)

### ●減塩のポイント ～甘酢+とろみ、コクを加えるなどで、上手に減塩～

- ・甘みや酸味を効かせると、塩が少なめでも味が薄く感じにくくなります。また、とろみをつけることで、具にたれがよくからむので、薄味でも最後までおいしく食べられます。
- ・白あえは、あえ衣にねりごまを使うことでコクが加わり、塩分が少くてもおいしく食べられます。豆腐は水分が多いと味が薄くなるので、一度ゆでてしっかり水切りするのが減塩のポイントです。
- ・キャベツのゆかりあえは、キャベツを一度ゆでることで、野菜の余分な水分が抜けて味がしっかりからみます。さらに、少量の酢を加えると、ゆかりの風味が引き立ち、少ない塩分でも味がキリッとひきまします。



# ヘルシーゆで鶏と落とし卵サラダ、 きなこトースト

- ・きなこトースト
- ・グリーンスムージー
- ・ゆで鶏と落とし卵のサラダ



野菜 83g、エネルギー 667kcal、たんぱく質 32.5g、脂質 34.4g、炭水化物 55.3g、  
塩分相当量 1.6g、食物繊維 5.2g

## 【きなこトースト】

### ■材料 (1人分)

食パン (6枚切り)	1枚 (70g)
マーガリン	8g
きなこ	3g
砂糖	3g

### ■作り方

- ①食パンにマーガリンをぬり、きなこを砂糖をかける。
- ②オーブントースターで、パンに焼き色がつくまで焼く。

## 【グリーンスムージー】

### ■材料 (1人分)

小松菜	50g
バナナ	1/4本 (正味 25g)
りんご	1/8個 (正味 35g)
レモン汁	小さじ1 (5g)
無調整豆乳	90ml (94.5g)

### ■作り方

- ①小松菜は、洗って根元を落とし、適当な大きさに切る。
- ②バナナは皮をむき、適当な大きさに切る。りんごは皮つきのまま一口大に切る。
- ③ミキサーにすべての材料を入れて、なめらかになるまで攪拌する。

## 【ゆで鶏と落とし卵のサラダ】

### ■材料 (1人分)

卵	1個
ベビーリーフ	20g
ミニトマト	2個 (20g)
ゆで鶏 (おかずのタネ)	50g

### <ソース>

マヨネーズ	小さじ1 (12g)
酢	小さじ1 (5g)
油	小さじ1 (4g)
こしょう	少々 (0.1g)

### ■作り方

- ①ベビーリーフは洗って水気をきる。トマトはへたをとり、4つ割りにする。  
ゆで鶏は、食べやすい大きさにさく。
- ②落とし卵 (ポーチドエッグ) を作る。  
鍋に湯を沸かし、酢を加える。(湯 500ml に対して酢 大さじ 1 の割合) 卵は器に割り入れる。  
湯の中で箸を回して渦の水流を作り、中心に卵をそっと入れる。箸で白身をまとめて、黄身を白身で包むように形作る。1~2分煮て、そっと取り出し水にとる。
- ③器に①を盛り、卵をのせる。ソースを添える。

## 作り置きおかずのタネ ゆで鶏

### ■材料 (作りやすい分量：約4食分)

鶏むね肉	1枚 (250g)	
A	水	50ml
	酒	50ml (50g)
	ねぎ (緑色の部分)	15cm
	しょうが (薄切り)	1かけ (10g)

### ■作り方

- ①とり肉は、1枚を半分になり、さらに厚みをそぐようにして4つに切り分ける。
- ②鍋に鶏肉を重ねないように入れ、Aを入れて火にかける。  
沸騰したらふたをして弱火にし、約5分ゆでる。途中、1度上下を返す。
- ③火を止め、ふたをしたまま10分ほど蒸らす。
- ④容器に小分けにして冷蔵庫にしまう。



※ゆで湯は、鶏肉が浸るくらいが目安。鍋が大きい場合は、鶏肉が浸るくらいに水を足します。  
ゆで湯の量が少ないと、鶏肉の中まで火が通らないので注意しましょう。



### 作り置きのポイント

- ・鶏肉は、まとめてゆでておくとうり便利。薄く切ってそのまま食べたり、サラダや炒めもの、いろいろ活用できるので、使い道が広がります。鶏むね肉は、加熱するとパサつきがちなので、ゆでた後、冷めるまでゆで湯につけておくと、しっとりゆで上がります。

### ●減塩のポイント

- ・サラダは、ソースと一緒に落とし卵をくずしながら食べるので、ソースがわりにもなり、少なめの調味料で食べることができます。
- ・野菜は、味が薄くならないように、洗ったらしっかり水気をきりましょう。

# 豊富なうまみ食材満載！ きのこたっぷりドリアと温野菜サラダ

- ・きのこたっぷりドリア
- ・温野菜サラダ
- ・ ・ジンジャーティー



野菜 143g、エネルギー 649kcal、たんぱく質 26.2g、脂質 25.3g、炭水化物 79.9g、  
塩分相当量 1.7g、食物繊維 6.4g

## 【きのこたっぷりドリア】

### ■材料 (1人分)

むきえび	50g	温かいごはん	120g
たまねぎ	30g	バター	5g
まいたけ	15g	こしょう	少々 (0.1g)
マッシュルーム	15g	ピザ用チーズ	15g
しめじ	20g	パセリ	少々 (1g 以下)
バター	5g		
薄力粉	8g		
牛乳	120ml (125g)		
塩	0.5g		
こしょう	少々 (0.1g)		

### ■作り方

- ①たまねぎは薄切り、きのこ（まいたけ、マッシュルーム、しめじ）は食べやすい大きさに切る。
- ②きのこを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で30秒加熱する。
- ③フライパンにバターを温め、たまねぎとえびを炒める。粉を振り入れて炒め、牛乳を加えて、とろみがつくまで煮る。塩、こしょうをする。
- ④温かいごはんに、バターとこしょうを混ぜる。
- ⑤グラタン皿に④のごはん、きのこを入れ、③のソースをかけ、ピザ用チーズをのせる。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥焼き上がったらパセリを散らす。

## 【温野菜サラダ】

### ■材料 (1人分)

温野菜 (作り置き)	115g	<ドレッシング>		
ブロッコリー (ゆでたもの)	45g	A	酢	大さじ 1/2 (7.5g)
カリフラワー (ゆでたもの)	40g		粒マスタード	小さじ 1/2 (3g)
にんじん (ゆでたもの)	30g		砂糖	小さじ 1/4 (0.8g)
			塩	少々 (0.2g)
			オリーブ油	大さじ 1/2 (6g)

### ■作り方

- ①ドレッシングの材料を混ぜる。
- ②器に野菜を盛り合わせ、ドレッシングを添える。

### 作り置き 温野菜

#### ■材料 (作りやすい分量)

ブロッコリー	1株
カリフラワー	1株
にんじん	1本

★にんじん・ ・150gでもOK

#### ■作り方

- ①ブロッコリーは、茎と房に分ける。房は小さく切り分け、茎はかたい皮をむき、薄切りにする。
- ②カリフラワーは、葉を落とし、小房に分ける。
- ③にんじんは、皮をむき1cm厚さに切る。
- ④鍋に湯を沸かし、にんじん、カリフラワー、ブロッコリーの順にゆでる。
- ⑤容器に小分けにして冷蔵庫にしまう。



#### 作り置きのポイント

- ・ブロッコリーやカリフラワーなどの野菜は、買ったまままとめてゆでておきましょう。ゆでたものは、保存袋に小分けにして冷凍保存し、食べる分だけ自然解凍して使います。料理の付け合わせや、お弁当などにもそのまま使えて重宝します。

## 【ジンジャーティー】

### ■材料 (1人分)

紅茶ティーバッグ	1個
熱湯	適量 (約 150ml)
しょうがハニーシロップ (作り置き)	大さじ 1

### ■作り方

- ①紅茶をいれ、しょうがハニーシロップを混ぜる。

### 作り置き しょうがハニーシロップ

#### ■材料 (作りやすい分量：約3食分)

しょうが	20g
砂糖	20g
はちみつ	大さじ 1/2 (11g)
レモン汁	小さじ 1 (5g)
水	小さじ 1

#### ■作り方

- ①しょうがは皮をこそげてすりおろす。
- ②深めの耐熱容器に材料をすべて合わせてよく混ぜる。電子レンジ（500W）で、ラップをせずに約1分加熱する。よく混ぜてさらに約1分加熱する。
- ③容器に入れ、冷蔵庫にしまう。



#### 作り置きのポイント

- ・しょうがハニーシロップは、紅茶に混ぜるだけでなく、炭酸水でわったり、ヨーグルトにかけてもおいしいので、作っておくと便利です。

### ●減塩のポイント

- ・えびやたっぷりのきのこ類など、うまみの多い食材を選んで使いましょう。またごはんにも、バターとこしょうを混ぜて風味をプラスすることで、薄味の物足りなさを感じにくくなります。
- ・温野菜は、水っぽくならないようにゆでるのがポイント。ゆであがった野菜は水にはとらず、ざるに広げるようにして冷まして、完全に冷めてから保存します。
- ・サラダのドレッシングは、粒マスタードでひと味を加えて、塩が控えめでも味のアクセントになります。



## 香味野菜とピリ辛ごま油の切り身魚、お手軽レンジ蒸し

- ・切り身魚のレンジ蒸し
- ・さつまいもとりんごの煮物
- ・酒かすみそ汁
- ・ごはん
- ・みかん



野菜 169g、エネルギー 691kcal、たんぱく質 29.6g、脂質 13.7g、炭水化物 106.6g、塩分相当量 2.3g、食物繊維 7.0g

### 【切り身魚のレンジ蒸し】

■材料 (1人分)		<タレ>	
たい	1切れ (100g)	しょうゆ	大さじ 1/2 (9g)
白菜	80g	砂糖	小さじ 1 (5g)
しょうが	5g	酢	小さじ 1 (5g)
ねぎ	15g	ごま油	小さじ 1/2 (2g)
酒	大さじ 1 (15g)	赤とうがらし	1/4本 (0.1g)

- 作り方
- ①白菜は、軸の部分はひと口大のそぎ切りにし、葉はざく切りにする。
  - ②しょうが、ねぎは、それぞれせん切りにする。
  - ③赤とうがらしは小口切りにし、タレの材料を合わせる。
  - ④耐熱の器に白菜、魚、ねぎ、しょうがの順にのせて酒をふる。
  - ⑤ラップをして、電子レンジ (500W) で3～4分加熱する。タレをかけて食べる。

### 【さつまいもとりんごの煮物】

■材料 (1人分)	■作り方
さつまいもとりんごの煮物 (作り置き)	約 95g
	①冷蔵庫に保管していたさつまいもとりんごの煮物を器に盛る。

#### 作り置き さつまいもとりんごの煮物

■材料 (作りやすい分量: 約2食分)	
さつまいも	100g
りんご	70g
レモン汁	小さじ 1 (5g)
砂糖	大さじ 1 (9g)
水	大さじ 1

- 作り方
- ①さつまいもは皮をむき、1.5cm角に切る。水にさらして水気をきる。
  - ②りんごは皮つきのまま1.5cm角に切る。
  - ③①、水、砂糖を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ (500W) で2分加熱する。りんご、レモン汁を加えて混ぜ、さらに約1分30秒加熱する。いもがやわらかくなったら、そのままです。
  - ④容器に小分けにして冷蔵庫にしまう。



作り置きのポイント  
・さつまいもとりんごの煮物は、2食分が一度に作れます。時間をおくと味がなじむので、また違うおいしさが味わえます。

### 【酒かすみそ汁】

■材料 (1人分)	■作り方
だいこん	30g
にんじん	15g
ごぼう	15g
油揚げ	1/4枚 (5g)
だし	150ml
酒かすみそペースト (作り置き)	大さじ 1 (15g)
ねぎ (緑の部分)	10g

①だいこん、にんじん、ごぼうは、皮ごと食べやすい大きさに切る。  
②油揚げは、1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。  
③だしを温め、①と油揚げを入れ、ふたをして10分ほど煮る。酒かすみそペーストを煮汁で溶き、加える。ひと煮立ちしたら火を止める。  
④椀によそい、ねぎを散らす。

#### 作り置き 酒かすみそペースト

■材料 (作りやすい分量: 約135g、約9食分)	
酒かす	50g
仙台みそ	50g
みりん	大さじ 2 (36g)

- 作り方
- ①材料を耐熱容器に入れる。電子レンジで約1分加熱し、泡立て器で混ぜ合わせる。
  - ②容器に入れ、冷蔵庫にしまう。



作り置きのポイント  
・酒かすペーストは、冷蔵庫で約1ヶ月ほど保存できます。一度にまとめて作っておき、料理にコクと風味を加える合わせ調味料として、汁ものや煮物、鍋、炒めものなどに、また肉や魚のみそ漬け用に、いろいろ活用できます。

### 【みかん】

■みかん: 1個 (約100g)

### 【ごはん】

■ごはん: 1膳分 (150g)

#### ●減塩のポイント

- ・切り身魚のレンジ蒸しは、しょうが、ねぎなど香りのある野菜と一緒に加熱すると、魚の臭みがやわらぎ風味もつくので、薄味でもおいしく食べられます。さらに夕にも、香りのよいごま油と、赤とうがらしのピリッとした辛味をプラスすることで、味のアクセントになり、おいしく減塩することができます。
- ・酒かすみそ汁は、酒かすの発酵食品特有のうまみで、コクと風味が加わるので、塩分が少なくても十分おいしさを感じることができます。みその使用量を減らすことができますので、減塩したい人のみそ汁かわりにおすすめです。

## 朝ごはん

# 冷凍つくりおきとろろのごはんと モロヘイヤおみそ汁

- ・とろろごはん
- ・モロヘイヤとたまねぎのみそ汁
- ・蒸しなすとみょうがのごま酢あえ



野菜 103g、エネルギー 504kcal、たんぱく質 17.4g、脂質 11.8g、炭水化物 80.5g、  
塩分相当量 2.1g、食物繊維 7g

## 【とろろごはん】

### ■材料 (1人分)

押し麦ごはん	180g
長いも	50g
かつお昆布だし	大さじ 1 (15g)
卵黄	1 個分
濃口しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)
青のり	少々 (0.1g)

### ■作り方

- ①長いもは皮をむき、すりおろす。だしを混ぜる。
- ②器に入れ、卵黄をのせる。しょうゆをたらし、青のりをふる。

### 【押し麦ごはんの炊き方】

- 米 1 合 (150g) と押し麦 50g を、250ml の水で炊きます。  
1 食分ずつ小分けにして、冷凍しておく便利です。

### 【かつお昆布だしのとり方】

#### ■材料 ※約 350ml のだしがとれます

けずりがつお	5g
昆布	5cm (5g)
水	400ml

### ■作り方

- ①鍋に分量の水と昆布を入れ、30分ほどおく。
- ②鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。けずりがつおを入れ、沸騰したら火をとめ、約2分おき、こす。

※だしは、まとめてとっておくと、すぐに使えて便利です。とっただしは、冷蔵で2日程度、それ以上なら冷凍保存もできます。冷凍の場合は、大さじ1くらいずつを製氷皿などで冷凍すると、少量をそのまま使えるのでおすすめです。

## 作り置き【長いもすりおろし】

### ■材料 (作りやすい分量：約4食分)

長いも	200g
-----	------

### ■作り方

- ①長いもは皮をむき、すりおろす。
- ②容器に小分けにして冷凍庫にしまう。



作り置きのポイント.....

- ・とろろごはんの長いもは、すりおろしてから冷凍できます。まとめてすりおろして、1食分ずつ小分けにし、保存袋に入れて冷凍。食べるときは、自然解凍でそのまま食べられます。



## 【蒸しなすとみょうがのごま酢あえ】

### ■材料 (1人分)

なす	1 個 (70g)
みょうが	1/2 個 (10g)
＜ごま酢だれ＞	
すりごま	大さじ 1 (9g)
砂糖	小さじ 1/2 (1.5g)
酒	小さじ 1 (5g)
塩	0.3g
酢	小さじ 1 (5g)

### ■作り方

- ①なすは洗ってへたをとり、水気がついたまま、ラップに包む。皿にのせて、電子レンジ (500W) で約 1 分 30 秒加熱する。さめたら手でさいて、器に盛る。
- ②みょうがは薄切りにして、水にさらし、水気をきる。
- ③ごま酢だれの材料をよく混ぜ、①にかける。みょうがをちらす。

## 【モロヘイヤとたまねぎのみそ汁】

### ■材料 (1人分)

モロヘイヤ	20g
たまねぎ	15g
かつお昆布だし	100ml
みそ	大さじ 1/2 (9g)
卵の白身	1 個分

### ■作り方

- ①モロヘイヤは、葉を摘む (茎は使用しない)。さっと洗ってざく切りにする。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③だしを温めて①、②を入れ、1～2分煮る。みそを溶き入れ、沸騰したら卵の白身を加え、卵が白くなったら火を止める。

### ●減塩のポイント

- ・あえものは、ごまのkokuを効かせたごま酢だれで、塩分を減らすことができます。また酢の酸味、みょうがの香りの相乗効果で、薄味でも満足感のある味に仕上がります。
- ・汁ものは、うまみを利用しておいしいだしをとるのがポイント。よりうまみの多いかつお昆布だしを使えば、薄味でもおいしく仕上がります。



# つくりおきお肉でしっかり味！ プルコギとチョレギサラダ

- ・プルコギ
- ・チョレギサラダ
- ・杏仁豆腐
- ・ごはん



野菜 128g、エネルギー 702kcal、たんぱく質 17.9g、脂質 33.1g、炭水化物 78.4g、  
塩分相当量 1.8g、食物繊維 3.8g

## 【プルコギ】

### ■材料 (1人分)

冷凍下味肉 (作り置き)	75g
たまねぎ	25g
赤パプリカ	25g
にら	25g
ごま油	小さじ 2 (8g)
白ごま	少々

### ■作り方

- ①たまねぎは4～5mm幅に切る。パプリカは4～5mm幅の細切りにする。にらは長さ4cmに切る。
- ②フライパンにごま油小さじ1を温め、たまねぎ、赤ピーマンを中火で炒める。取り出す。
- ③続けて残りのごま油(小さじ1)をたし、冷凍下味肉を弱めの中火で炒める。色が変わったら、にらと②を加え、全体を炒め合わせる。白ごまをふる。

## 【作り置き】冷凍下味肉

### ■材料 (作りやすい分量：約5食分)

牛肉 (薄切り)	300g
ポリ袋	1枚

A	にんにく	大1片 (15g)
	砂糖	大さじ 1/2 (4.5g)
	しょうゆ	大さじ 2 (36g)
	酒	大さじ 1・1/2 (22.5g)
	ごま油	大さじ 1 (12g)
	かたくり粉	小さじ 1 (3g)

### ■作り方

- ①にんにくはすりおろす。ポリ袋にAを合わせる。
- ②牛肉は2cm幅に切る。①に入れ、袋の上からよくもみこむ。
- ③容器に小分けにして冷凍庫にしまう。



### 作り置きのポイント

- ・肉は、味をつけて冷凍すれば、冷凍中に味がしっかりしみこむので、調味料は少なめでOK。塩分控えめでも、肉にしっかり味がつきます。
- ・冷凍下味肉は、作ったら1食ずつ小分けにし、保存袋に入れて保存しましょう。使うときは、凍ったまま(または半解凍しても)お好みの野菜と炒め合わせるだけ。作っておけば、とっても簡単にボリューム感のある1品が仕上がります。

## 【チョレギサラダ】

### ■材料 (1人分)

サニーレタス	30g
ねぎ (白い部分)	20g
ごま油	小さじ 1 (4g)
塩	0.6g
焼き海苔	1/4枚

### ■作り方

- ①サニーレタスは洗って水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。ねぎは細く切る。
- ②ボールにごま油、塩を合わせ、①を入れてざっくりあえる。
- ③器に盛り、焼きのりをちぎってちらす。

## 【杏仁豆腐】

### ■材料 (1人分)

杏仁豆腐 (作り置き)	約 70g
-------------	-------

### ■作り方

- ①冷蔵庫に保管していた杏仁豆腐を器に盛る。

## 【作り置き】杏仁豆腐

### ■材料 (作りやすい分量：約4食分)

粉かんでん	小さじ 1/2 (1g)
水	カップ 1/2
砂糖	大さじ 1 (9g)
牛乳 (室温に出しておく)	180ml (190g)
アーモンドエッセンス	少々 (1g)
＜シロップ＞	
砂糖	大さじ 3 (27g)
水	カップ 1/2
くこの実	8粒 (1g)

### ■作り方

- ①鍋に水 (カップ1/2) を入れ、粉かんでんをふり入れる。混ぜながら中火にかけ、沸とうしたら弱火で約1分煮る。砂糖を加え、溶かす。アーモンドエッセンスを加える。
- ②牛乳を混ぜながら少しずつ加え、火を止める。器に入れ、冷やし固める。
- ③シロップを作る。鍋に砂糖と水を入れ、強火で約1分煮る。くこの実はざっと洗い、シロップにつける。冷やす。
- ④②に切り込みを入れる。シロップをそそぎ、くこの実を飾る。
- ⑤容器に小分けにして冷蔵庫にしまう。



### 作り置きのポイント

- ・杏仁豆腐は、長くおきすぎると水分がでて食感がかたくなります。2～3日で食べるようにしましょう。

## 【ごはん】

■ごはん：1膳分 (150g)

### ●減塩のポイント

- ・プルコギは、冷凍下味肉を使うことで、ほかの調味料を使わずにしっかり味付けすることができます。また、肉の下味のにんにくや、ごま油の香りで風味もよくなり、減塩を感じさせない1品です。
- ・サラダも、ねぎの香りと辛味、さらにごま油の風味とうまみで、少ない塩分でもおいしく食べられます。
- ・献立としては、すべての料理を薄味にしまうと、味のメリハリがなくなり、減塩料理が続かない原因になりがち。献立の中の1品は味をしっかりつけて、もう1品は薄味にする、甘みのあるデザートを添えるなど、献立の中で味のメリハリをつけると、食事の満足度もアップします。

# ボリューム満点冷しゃぶサラダと かぼちゃのシンプル煮物

- ・冷しゃぶのボリュームサラダ
- ・かぼちゃの煮もの
- ・雑穀ごはん
- ・ぶどう (巨峰)



野菜 190g、エネルギー 615kcal、たんぱく質 28.2g、脂質 18.7g、炭水化物 157.5g、  
塩分相当量 1.0g、食物繊維 6.5g

## 【冷しゃぶのボリュームサラダ】

### ■材料 (1人分)

豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	70g
オクラ	2本 (14g)
トマト	50g
レタス	35g
たまねぎ	20g
かいわれ大根	5g
タレ (まとめ作り)	15g (約大さじ1)

### ■作り方

- ①オクラはガクをとり、さっとゆでる。斜めに半分に分ける。たまねぎは薄切り、トマトはくし形切り、かいわれ大根は食べやすい長さに切る。レタスは約1.5cm幅に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、肉をゆでる。氷水にとる。
- ③皿に、野菜と肉を盛り付け、タレを添える。

### 【冷しゃぶのボリュームサラダのタレ】

#### ■材料 (作りやすい分量：約4食分)

ピーナッツバター (加糖・粒入り)	大さじ1・1/2 (24g)	砂糖	大さじ1/2 (4.5g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)	水	大さじ1/2
酒	大さじ1/2 (7.5g)	ラー油	2~3滴
酢	大さじ1/2 (7.5g)		

### ■作り方

- ①材料をすべて混ぜ合わせる。

## 【かぼちゃの煮物】

### ■材料 (1人分)

かぼちゃの煮物 (作り置き)	75g
----------------	-----

### ■作り方

- ①冷蔵庫に保管していたかぼちゃの煮物を器に盛る。

### 作り置き かぼちゃの煮物

#### ■材料 (作りやすい分量：約4食分)

かぼちゃ	300g
みりん	大さじ2 (36g)
A しょうゆ	小さじ1 (6g)
水	100ml

#### ■作り方

- ①かぼちゃは種とわたをとり、3~4cm角に切り、皮をところどころむく。
- ②鍋にかぼちゃとAを入れ、落としふたとふたをして中火で7~8分煮る。



#### 作り置きのポイント

かぼちゃの煮物は、常備菜としてまとめて作っておくと、いろいろな献立に合うので、もう1品欲しいときの副菜に重宝します。また、煮物ですが、つぶしたり、形状をかえてかぼちゃサラダなどにもアレンジできます。

## 【ぶどう (巨峰)】

■巨峰：5粒 (約50g)

## 【雑穀ごはん】

■雑穀ごはん：1膳分 (150g)

### 【雑穀ごはんの炊き方】

ごはんを炊くときに、米1合に対して、雑穀ミックス (またはお好みの雑穀) 大さじ1の割合で加えて炊きます。

### ●減塩のポイント

- ・冷しゃぶサラダは、タしにピーナッツバターを使い、コクとうまみでうす味をカバーします。さらに、酢とラー油でほどよい酸味と辛味を効かせてメリハリのある味にしているので、野菜もたっぷり食べられます。
- ・肉に添えるレタスなどの野菜は、水っぽいとタしの味が薄まるので、洗ったあとはしっかり水気をきるようにしましょう。



## 作り置きおかずのタネ

# ふわふわ肉だんご アレンジレシピ：肉だんごのスープ煮

### ■材料（1人分：207kcal、塩分 1.1g）

肉だんご（おかずのタネ）	4個
春雨	5g
白菜	1枚（100g）
にんじん	30g
しいたけ	1個（15g）
ねぎ	10g
水	150ml
A 鶏ガラスープの素	小さじ 1/3（0.3g）
酒	大さじ 1/2（7.5g）
塩	0.12g
こしょう（お好みで）	適量（0.1g）

### ■作り方

- ①はるさめは、キッチンばさみで長さ7～8cmに切る。
- ②野菜としいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAと肉だんご（冷凍のまま）を入れて温める。  
野菜、しいたけを加えて、中火で約3分煮る。  
はるさめを加えてさらに2分ほど煮て火を止める。
- ④器に盛り、好みでこしょうをふる。



## 作り置きおかずのタネ

# ふわふわ肉だんご アレンジレシピ：肉だんごのグラタン

### ■材料（1人分：288kcal、塩分 1.2g）

肉だんご（おかずのタネ）	4個
ミニトマト	5個（65g）
ズッキーニ	40g
ピザ用チーズ	30g

### ■準備

- ・肉だんごは、冷凍の場合は解凍する。

### ■作り方

- ①ズッキーニは、5mm厚さの半月切りにする。  
ミニトマトはヘタをとる。
- ②耐熱皿に、肉だんご、トマト、ズッキーニを並べる。  
上にチーズをのせる。
- ③オーブントースターで約8分焼く。



## 作り置きおかずのタネ

# ドライカレー アレンジレシピ：野菜のカレー炒め

### ■材料（1人分：129kcal、塩分 0.4g）

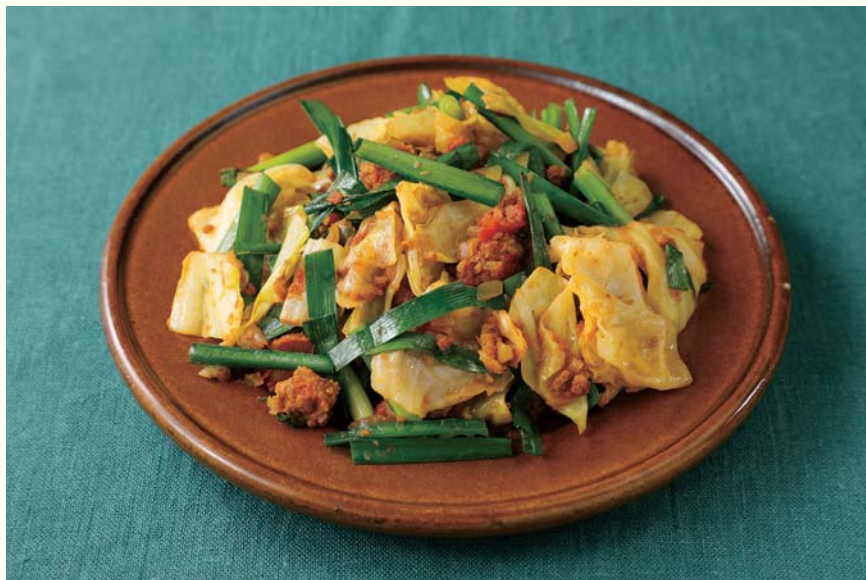
キャベツ	100g
にら	25g
ドライカレー（おかずのタネ）	60g
油	小さじ 1/2（2g）

### ■準備

- ・ドライカレーは、冷凍の場合は解凍する。

### ■作り方

- ①キャベツは食べやすく 2～3cm 角に切る。  
にらは、長さ 3cm に切る。
- ②フライパンに油を温め、キャベツを炒める。  
少ししんなりしたら、ドライカレーを加えて炒め合わせる。  
最後ににらを加えて手早く炒める。



## 作り置きおかずのタネ

# ドライカレー アレンジレシピ：カレー風味の春巻き

### ■材料（1人分：321kcal、塩分 1.1g）

ドライカレー（おかずのタネ）	60g
コーン缶詰（ホール・汁気はきる）	40g
春巻きの皮	2枚
のり	小麦粉 1.5g 水 少々
揚げ油	適量

### ■作り方

- ①ドライカレーを温め、コーンを混ぜる。2等分する。
- ②小麦粉と水を混ぜてのりを作る。①を春巻きの皮で包み、巻き終わりはのりでおとめる。
- ③深めのフライパンに、深さ 1cm くらいの油を入れ、温める。  
②を入れ、ときどき返しながらか全体に色づくまで揚げる。  
（※写真では彩りにパセリを添えています。栄養成分値には含みません）





## 作り置きおかずのタネ

# ゆで鶏アレンジレシピ：ゆで鶏のサンドイッチ

### ■材料（1人分：418kcal、塩分 1.1g）

ロールパン	2個
ゆで鶏（おかずのタネ）	50g
アボカド	1/4個（50g）
レモン汁	小さじ1（5g）
クレソン	2枝（16g）

### <わさびマヨネーズ>

マヨネーズ	大さじ1/2（6g）
しょうゆ	小さじ1/4（1.5g）
練りわさび	少々（0.5g）

### ■作り方

- ①ゆで鶏は、薄切りにする。
- ②アボカドは、皮をむき、5mm厚さに切り、レモン汁をまぶす。クレソンは、食べやすい大きさに切る。
- ③パンに切り込みを入れ、ゆで鶏、アボカド、クレソンをはさむ。わさびマヨネーズを混ぜてかける。



## 作り置きおかずのタネ

# ゆで鶏アレンジレシピ：棒棒鶏（バンバンジー）

### ■材料（1人分：179kcal、塩分 0.5g）

ゆで鶏（おかずのタネ）	80g
きゅうり	1/本（50g）
セロリ	20g
トマト	1/2個（100g）

### <ごまだれ>

砂糖	小さじ1/2（1.5g）
練りごま	小さじ1（5g）
酢	小さじ1（5g）
しょうゆ	小さじ1/2（3g）
ごま油	小さじ1/2（2g）
しょうが汁	小さじ1/4（1g）

### ■作り方

- ①ごまだれの材料を、順にすべて合わせる。
- ②きゅうりは、縦半分に切り斜め薄切りにする。セロリ、トマトは薄切りにする。
- ③ゆで鶏は、手で食べやすくさき、野菜と一緒に皿に盛る。ごまだれを添える。

