



コンビニやスーパーの 出来合い品も上手に 利用しよう

料理が苦手な人、
簡単に済ませたい人注目！

コンビニやスーパーのお弁当、お惣菜はとても便利で、いまは高カロリーにならないようにサイズが小型化するなど健康志向のものが増えてきています。

ただ、どうしても単品になりがちであったり、野菜が少量になってしまったり、塩分過多になりがちです。

栄養バランスのよい食事にするにはどうしたらよいでしょうか？

1. おにぎりや麺類だけでなく、主食 + 主菜 + 副菜をそろえる。



〈おにぎり〉



〈おにぎり〉

+



〈サラダチキン〉

+



〈サラダ〉

* おにぎりの具をツナや肉そぼろにするのもあり



〈そば〉



〈そば〉

+



〈魚の缶詰め〉

+



〈冷凍枝豆〉

*ゆでたまごでも可

2. 野菜のちよいたしをする。



パスタ（ペペロンチーノ、ボンゴレ等）にカット野菜やミニトマトを加えてから、レンジで温める。



カップスープの素にレタスやミニトマトを加えてから、お湯を注ぐ。

3. 野菜料理を1品たす。

◎ 緑色野菜のおひたしアレンジ

(磯辺和え) 焼きのり + めんつゆ

(磯辺和え2) 海苔の佃煮 + おろししょうが

(梅肉和え) 梅干し + 削りかつお節

(ゴマぽん和え) すりごま + ぽん酢しょうゆ

☆ おまけのレシピ ☆



〈 さば缶の炊き込みごはん 〉

1. しょうが 1 ～ 2 かけをせん切りにする。
2. 米（2合）をといで炊飯釜に入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
3. さばの水煮缶、酒（大さじ1）、みりん（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、塩（少々）を入れ軽く混ぜる。
4. さらにせん切りにしたしょうがを加える。
5. あとは普通に炊く。
炊き上がったらさっと混ぜる。