

旬野菜を豚肉で巻けば、
ボリウムアップ&栄養バランスもよし！

アスパラの ぐるぐる 豚肉巻きの 献立

MENU

- アスパラのぐるぐる豚肉巻き
- サラダ菜 1枚(好みで)
- ピーラーキャロットサラダ
- わかめとねぎのレンチンみそ汁
- ごはん (150g)

1食分 698kcal (8.7点) 食塩相当量 3.0g

野菜+
きのこ、海藻で
約 **200g**



調理時間
30分

段どり 最初に「キャロットサラダ」を作ると、食べるころに味がなじみます。前日に作っておいてもOK。フライパンで「豚肉巻き」を仕上げたら、電子レンジで「みそ汁」を作りましょう。

甘辛いしょうがだれが食欲をそそる!

アスパラの ぐるぐる豚肉巻き

材料/1人分

- 豚ロース薄切り肉・・・4枚(100g)
もも肉でもOK!
- 塩・こしょう ……………各少量
- グリーンアスパラガス・・2本(50g)
- えのきたけ…………… $\frac{1}{2}$ パック(50g)
- しょうがだれ
おろししょうが……………小さじ1
チューブタイプが便利!
- しょうゆ・みりん……………各大さじ $\frac{1}{2}$
- 水……………大さじ1
- サラダ油……………小さじ1

1人分 342kcal (4.3点) 食塩相当量 1.7g

作り方

- 1 アスパラは根元から $\frac{1}{3}$ くらいまでピーラーで皮をむき、長さを半分に切る。えのきは石づきを除き、半分に裂く。器にしょうがだれの材料を混ぜ合わせておく。



- 2 豚肉は2枚ずつ少し重ねて縦長に置き、塩、こしょうをふる。アスパラとえのきを $\frac{1}{2}$ 量ずつ手前に置き、しっかりおさえながら巻く。



- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を巻き終わりを下にして入れ、2分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で2～3分焼く。

POINT

フライパンにふたをして蒸し焼きにすることで、短時間で火が通る!



- 4 しょうがだれを入れてからめながら焼き、汁けがほぼなくなったらとり出す。食べやすい大きさに切り、器に盛る。



作り方

- 1** にんじんはピーラーで皮をむき、そのまま薄くりボン状に削る。



- 2** ボールに入れて塩をふり、1分ほどよくもむ。しんなりとなって水けが出たら、水けを絞る。酢とオリーブ油を加えてあえ、少し味をなじませて器に盛る。



作る手間は同じなので、にんじん1本分をまとめて作りましょう。

*** 保存の目安 ***

冷蔵庫で3日保存可能。

にんじんの甘味と歯ざわりがくせになる。

ピーラー キャロットサラダ

材料／1人分×2回

にんじん …………… 1本(150g)

塩 …………… 小^さじ1/8

酢・オリーブ油 …………… 各大^さじ1

1人分84kcal(1.1点) 食塩相当量0.5g

＝ お役立ちヒント ＝

**包丁代わりの切る道具として
あると便利なキッチングッズ**

包丁に慣れていない人は、便利なキッチングッズを味方につけるのも料理じょうずへの近道。たとえば、にんじんは包丁でせん切りにするよりもピーラーで削って薄切りにするほうが、はじめてさんには断然手軽。アスパラガスやえのき、ねぎはキッチンばさみでも切ることができますよ。



＝ お役立ちヒント ＝

豚肉巻きは多めに作って お弁当のおかずにしても

豚肉巻きは、お弁当のおかずとしてもおすすめ。肉といっしょに野菜やきのこもとれるので、満足度の高いおかずに。少し多めに作っておいて冷蔵庫で保存すれば、翌日のお弁当に使えるので便利です。

作り方

- 1 ねぎは斜め薄切りにして耐熱の器に入れる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 2 器を一度とり出し、わかめとみそ、水を加える。ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、ひと混ぜする。



電子レンジにかけたらそのまま食卓へ。

わかめとねぎの レンチンみそ汁

材料／1人分

ねぎ……………10cm(20g)
カットわかめ……………小^き1
もどさず使って!
みそ……………小^き1
水…………… $\frac{3}{4}$ カップ(150ml)

1人分19kcal(0.2点) 食塩相当量0.9g

栄養memo

豚肉はビタミンB₁が豊富なたんぱく質源。にんじんは皮膚や粘膜を健康に保つβ-カロテンを多く含みます。えのきたけ、わかめは食物繊維の多い食材なので、積極的にとりましょう!



MENU

- カリカリチキンのみそソース
- ほうれん草とミニトマトの豆サラダ
- ごはん (150g)

あればあらびき黒こしょう 少量

1食分 671kcal (8.4点) 食塩相当量 3.2g

野菜+豆で

約 **290g**

調理時間

30分

段どり

「カリカリチキン」を焼いている間に「ほうれん草とミニトマトの豆サラダ」を作って器に盛ります。つけ合わせの野菜と鶏肉をのせ、最後にみそソースをかければ完成！

カリカリチキンのみそソースの献立

フライパンでじっくり焼くだけで、鶏肉が極上の味に。



＝ お役立ちヒント ＝

鶏肉はまとめて焼いても

鶏肉は、そのとき食べる分だけでなく、残りの½枚もいっしょに焼くのがおすすめ。焼いたものを冷蔵庫に入れておき、翌日はサンドイッチやお弁当のおかずに使って。



栄養memo

緑色の濃い葉野菜は、色の薄いレタスなどより、栄養価が高いので、サラダにはサラダほうれん草やサラダ菜、サニーレタスなども積極的に使って！

見るだけで元気になるにぎやかな彩り。

ほうれん草とミニトマトの豆サラダ

材料／1人分

サラダほうれん草 …… 5株 (30g)

生で食べられます！

ミニトマト …… 3個 (30g)

ミックスビーンズ (水煮またはドライパック) …… 1パック (50g)

a ポン酢しょうゆ (市販品) 小^さ 2

オリーブ油 …… 小^さ 1

おろしにんにく …… 少量

チューブタイプが便利！

1人分 132kcal (1.7点) 食塩相当量 1.1g

作り方

- 1 ほうれん草は3cm長さに切り、できれば水にさらしてシャキッとさせ、ざるにあげて水けをきる。ミニトマトはへたを除き、横に3等分に切る。
- 2 耐熱ボールにミックスビーンズを入れ、**a**を加えて混ぜる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- 3 器に**1**を盛り、**2**をのせる。



サラダほうれん草はゆでてアク抜きをする必要なし。ミックスビーンズはそのまま食べられるので、常備しておくとう便利です。

パリッと焼けた皮がたまりません！

カリカリチキンのみそソース

材料／1人分

鶏もも肉 …… ½枚 (125g)

a 塩・こしょう …… 各少量

玉ねぎ …… ½個 (100g)

にんじん …… ½本 (75g)

みそ みそ・しょうゆ …… 各小^さ 1

さとう 砂糖 …… 小^さ 2 水 …… 大^さ 1

1人分 287kcal (3.6点) 食塩相当量 2.1g

作り方

- 1 鶏肉は身の厚い部分に包丁で浅く切り込みを入れ、筋を切る。玉ねぎは縦3等分に切る。にんじんは皮をむき、細めの乱切りにする。器にみそソースの材料を混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに鶏肉を皮目を下にして入れ、**a**をふる。まわりに玉ねぎとにんじんを並べる。弱めの中火にかけ、野菜はときどき返しながらかき回す。

POINT 鶏肉の脂を引き出しながらかき回すから、焼き油は不要。鶏肉とつけ合わせをいっしょに焼けば手間いらず。



- 3 鶏肉から出た脂をキッチンペーパーでふき、鶏肉と野菜を裏返してさらに5分ほど焼く。野菜は焼けたものからとり出して器に盛る。鶏肉がこんがり焼けたらとり出し、器に盛る。
- 4 あいたフライパンにみそソースを入れて弱火にかけ、温まったら鶏肉にかける。

ふと食べたくなる煮魚を、
フライパンで手軽においしく。

サワラと 豆腐の みぞれ煮 の献立



MENU

- サワラと豆腐のみぞれ煮
- ミックス野菜のごまマヨあえ
- ごはん (150g)

1食分 620kcal (7.8点) 食塩相当量 3.1g

野菜＋
海藻で
約 **250g**



調理時間
20分

段どり

最初に「ミックス野菜のごまマヨあえ」を作っておきます。日もちするので、前日に作っておいてもいいでしょう。「サワラと豆腐のみぞれ煮」は、煮汁をかけながら煮れば10分でできます。

＝ お役立ちヒント ＝

ミックス野菜でむだなし！

ひとり暮らしでは中途はんばに野菜を余らせてしまいがちです。使わずにむだにしまうことが多い人は、ミックス野菜を活用して。最近は野菜の組み合わせの種類も豊富です。

column

煮魚にはミニフライパンが おいしくお役立ち。

少量作りにちょうどよいミニサイズのフライパンがあれば、煮魚にも便利。径が小さい分、煮汁が広がらず魚にかぶるので、スプーンで煮汁をかけるひと手間も省けます。



詳細は157ページ
ミニ
フライパンを
抽選で
プレゼント！

ステンレスミニフライパン 14cm

アルミとステンレスの2層構造で焦げつきにくく、コンパクトかつ高性能。

(株)シービージャパン ☎0120-934-699

栄養memo

煮魚がメインの献立はもの足りない人もいるかもしれませんが、豆腐もいっしょに煮てしまえば、ボリュームが補えるうえ、たんぱく質もしっかりとれますよ。

野菜は電子レンジでまとめてチン！

ミックス野菜の ごまマヨあえ

材料／1人分×2回

小松菜(4cm長さに切る)
..... 2株(60g)
にんじん(4cm長さのせん切り)
..... 40g
もやし 1/2袋(100g)

市販のいため物用
ミックス野菜200gでもOK！

マヨネーズ

すり白ごま・マヨネーズ
..... 各大さじ1

しょうゆ 少量

塩・こしょう 各少量

1人分 89kcal(1.1点) 食塩相当量 0.4g

作り方

- 1 耐熱皿に野菜を入れてラップをふんわりとかけ(写真下)、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。塩をふってさっと混ぜ、あら熱をとる。器にごまマヨネーズの材料を混ぜ合わせておく。
- 2 野菜の水けを絞り、ごまマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。



野菜はゆでずに電子レンジで加熱すると、栄養が流出するのを防げます。蒸気が抜けるように、ラップはふんわりとかけて。

* 保存の目安 *

冷蔵庫で3日保存可能。

おろし大根をからめながら食べて。

サワラと豆腐の みぞれ煮

材料／1人分

サワラ 1切れ(80g)

タラやタイなどの白身魚でもOK！

塩 少量

もめん豆腐 小1パック(75g)

大根 3cm(120g)

ごま油 小さじ1

めんつゆ(3倍濃縮タイプ) 大さじ2

味つけ簡単！

水 1/2カップ

カットわかめ 大さじ1(乾3g)

1人分 279kcal(3.5点) 食塩相当量 2.7g

作り方

- 1 サワラは皮に切り目を入れ、塩をふって5分ほどおき、キッチンペーパーで水けをふく。大根は皮をむいてすりおろし、水けをきる。豆腐は半分に切る。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、サワラの両面をさっと焼く。めんつゆ、水、豆腐、わかめを加え、スプーンで煮汁をかけながら2～3分煮る。

POINT

おいしく作るコツは、スプーンで煮汁をかけながら煮ること。少ない煮汁でも中まで火が通り、ふっくらとした仕上がりになる。



- 3 火を消しておろし大根を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛る。

手間なし素材ですぐできる、
腹ペコさんにおすすめメニュー。

牛トマ丼 の献立



かさが減るのでペロリと食べられます。

豆苗と青じその和風コールスロー

材料／1人分×2回

豆苗……………1^{パック}(100g)
青じそ……………4枚
塩こんぶ……………2つまみ(5g)

味つけはこれ!

オリーブ油……………小^{さじ}1
1人分34kcal(0.4点) 食塩相当量0.5g

作り方

- 1 豆苗は根元を切り除き、3cm長さに切る。青じそは細切りにする。
- 2 ボールに1と塩こんぶを入れて全体を混ぜ、少ししんなりとなったらオリーブ油を加えてあえる。味をみて足りなければ塩少量でととのえる。



塩けとうま味がある塩こんぶは、ごはんのお供だけでなく、調味料としても使えます。

* 保存の目安 *

冷蔵庫で3日保存可能。

＝ お役立ちヒント ＝

豆苗は使い勝手のいい野菜

豆苗はえんどう豆を発芽させたスプラウトの一種。くせがなく、生でも加熱しても食べることができます。栄養価も高いので、ひとり暮らしの自炊におすすめです。

味つけはケチャップとめんつゆだけ!

牛トマ井

材料／1人分

牛切り落とし肉……………100g
塩……………少量
水……………大^{さじ}1
トマト……………小1個(100g)
玉ねぎ……………¹/₄個(50g)
サラダ油……………大^{さじ}1¹/₂
a トマトケチャップ……………大^{さじ}1
めんつゆ(3倍濃縮タイプ)……………大^{さじ}1¹/₂

味の決め手はこれ!

ごはん……………150g
あればあらびき黒こしょう……………少量
1人分631kcal(7.9点) 食塩相当量1.9g

作り方

- 1 トマトはへたを除き、縦8等分のくし形に切る。玉ねぎは縦薄切りにする。小ぶりの器にaを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、真ん中に牛肉を入れて塩と水をふる。肉のまわりにトマトと玉ねぎを並べて1分ほど焼いたら、菜箸で肉を返してほぐしながらいためる。肉の色がほぼ変わったらaを加え、全体を混ぜ合わせる。

POINT

牛肉を真ん中で焼き、そのまわりで野菜を焼けば、こんろの火力が弱くても肉にむらなく火を通すことができ、水分が出すぎてべちゃっとしにくい。



- 3 器にごはんと2を盛り、あればあらびき黒こしょうをふる。

MENU

- 牛トマ井
- 豆苗と青じその和風コールスロー

1食分665kcal(8.3点) 食塩相当量2.3g



野菜+
海藻で
約200g

調理時間
15分

段どり

まずは「豆苗と青じその和風コールスロー」の材料を混ぜ、豆苗をしんなりさせて。「牛トマ井」は材料をフライパンに並べればあつという間に完成します。ごはんの準備を忘れずに。

栄養memo

牛肉は鉄や亜鉛を多く含みます。トマトは抗酸化作用を持つリコピンが多く、えんどう豆と葉野菜の栄養を含む豆苗はβ-カロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。



豚肉と 春キャベツの フライパン蒸しの 献立

ふたをして蒸し焼きにすれば、
野菜がもりもり食べられる！



しいたけのうま味と食感を楽しんで。

しいたけの 簡単鶏がらスープ

材料／1人分

しいたけ……………2枚(30g)
顆粒鶏がらだし……………小さじ1/2
水……………3/4カップ
いり白ごま……………小さじ1/2
1人分19kcal(0.2点) 食塩相当量0.7g

作り方

- しいたけは軸を切り除き、4～6等分に切る。耐熱のカップに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- 鶏がらだしと水を加え、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。仕上げに白ごまをふる。



先にしいたけを加熱しておくのがポイント。きのこの風味が出やすく、しっかり煮たような食感に仕上がる。

＝ お役立ちヒント ＝

フライパン蒸しは使える！

フライパン蒸しは、いため物のようにフライパンをあおる必要がないので、火加減さえ気をつければ、初心者でも簡単。ふたをすればタイマーが鳴るまでほったらかしでOK。にんじんやパプリカなどをプラスすると、栄養価も彩りもアップします。

野菜は甘く、豚肉はしっとりやわらか。

豚肉と春キャベツの フライパン蒸し

材料／1人分

豚こま切れ肉……………100g
春キャベツ……………2～3枚(100g)
にら……………1/2束(50g)
ごま油……………小さじ1
a 塩・こしょう……………各少量
水……………大さじ1
ポン酢しょうゆ(市販品)・^{らーゆ}辣油……………各適量
1人分293kcal(3.7点) 食塩相当量1.0g

作り方

- キャベツは一口大に切り、にらは5cm長さに切る。
- フライパンに豚肉を広げ入れ、キャベツ、にらの順にのせ、aを順にふりかける。ふたをして中火で1分半ほど蒸し焼きにしたら、さっと混ぜ合わせてさらに1分ほど蒸し焼きにする。

POINT

材料を入れたら、ふたをして火にかけるだけ。野菜のかさが減るので、たっぷり食べられる！



- 豚肉に火が通ったら器に盛る。ポン酢しょうゆと辣油を混ぜたたれをつけて食べる。

MENU

- 豚肉と春キャベツのフライパン蒸し
- しいたけの簡単鶏がらスープ
- ごはん(150g)

1食分564kcal(7.1点) 食塩相当量1.8g



野菜+
きのこで
約280g

調理時間
15分

段どり

使う材料はすべてまとめて切り、カップにしいたけを入れて加熱してそのままレンジでスタンバイ。次に「フライパン蒸し」を作ったら、最後にスープを仕上げます。

栄養memo

フライパン蒸しは加熱時間が短いので、キャベツやにらのビタミンの損失も少なくてみます。しいたけは食物繊維を多く含むうれしい食材です。



野菜が足りないときの助っ人。
コンビニごはんプラスして安心！

野菜の作り置き

時間があるときに、これだけ作っておけば
自炊を手抜きしても野菜が難なくとれます。



* 保存の目安 *
冷蔵庫で3日保存可能。

毎日とりたい緑黄色野菜をストック。

焼き野菜のめんつゆ漬け

材料／1人分×3回

- かぼちゃ 1/4個 (200g)
 - 赤パプリカ 1個 (150g)
 - 小松菜 2株 (80g)
 - めんつゆ (3倍濃縮タイプ) 大さじ3
 - 水 1/2カップ
 - ごま油 大さじ1/2
- 1人分 106kcal (1.3点) 食塩相当量 0.8g

漬
け
汁

味つけはこれだけ！

野菜
約 **430g**
(1回分約140g)



作り方

- 1 かぼちゃはへたと種を除き、切り口を下にして1.5cm厚さに切る。パプリカは縦半分に切ってへたと種を除き、一口大に切る。小松菜は5cm長さに切る。
- 2 保存容器に漬け汁の材料を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、かぼちゃの両面を2分ずつ焼く。焼き色がついたら2に漬ける。続けてパプリカと小松菜を同様に焼き、2に漬けて30分以上味をなじませる。

ヘルシーアレンジ1



コンビニで買ってきたおにぎりとお総菜にプラスすれば、野菜不足を防げます。

ヘルシーアレンジ2



ゆでた豚肉と合わせれば、メインのおかずにも。すぐにできて、味つけいらずです。



* 保存の目安 *

冷蔵庫で3日保存可能。

ビタミンと食物繊維がとれる！

ミニトマトと しめじのマリネ

材料／1人分×3回

ミニトマト …………… 1ダツ (240g)
しめじ類 …………… 1ダツ (100g)
玉ねぎ …………… 1/4個 (50g)
塩 …………… 小さじ3/4
酢 …………… 小さじ1
砂糖 …………… 少量
オリーブ油 …………… 大さじ1

1人分 53kcal (0.7点) 食塩相当量 0.5g

野菜+
きのこで
約 **390g**
(1回分約130g)



作り方

- 1 ミニトマトはへたを除き、縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- 2 保存容器に1とマリネ液の材料を入れて混ぜ合わせ、30分以上味をなじませる。

ヘルシーアレンジ1



コンビニのシンプルなサラダにのせればドレッシングの代わりになり、栄養価もアップ。

ヘルシーアレンジ2



朝食の目玉焼きにプラス。忙しい朝でも、これさえあればすぐに野菜がとれます。