

お手軽充実ごはん

～ 便利な食品活用ガイド ～



市販のお惣菜やカット野菜、冷凍野菜を活用して、体に必要な栄養をプラスしながら上手に食べることをめざしましょう。

◆ 焼き鮭で作る！ 野菜や芋類を加えてビタミン、ミネラルプラス



鮭の塩焼きはコンビニエンスストアやスーパーで常時販売されています。そのまま食べるだけでなく、野菜や豆腐などと組み合わせた簡単な料理例をご紹介します。

オクラがけ



材料と作り方（1人分）

鮭1切れを皿にのせ、水にくぐらせた冷凍オクラ50gをのせて、電子レンジ600Wで1分加熱する。（ラップなし）
好みで大根おろしを添える。

冷凍の刻みオクラ



バター蒸し



材料と作り方（2人分）

野菜200gをフライパンにしく。鮭2切れを適宜切り、野菜の上に並べて、バター大さじ1を数カ所に分けてのせる。フタをして野菜がしんなりするまで中火で加熱して、仕上げにしょうゆ少々をふって皿に盛る。

山かけ蒸し



材料と作り方（1人分）

器に豆腐75g（1/4丁）と半分に切った鮭をのせ、冷凍のとろろ芋を解凍してかける。電子レンジ600Wで2分加熱する。（ラップなし）
好みで大葉のせん切りをのせる。

冷凍のとろろ芋



◆ 豚の角煮で作る！ 野菜を加えてビタミン、ミネラルプラス



豚の角煮はコンビニエンスストアやスーパーで常時販売されています。柔らかく煮上がっており、油脂分も少なくなっているので、野菜などと組み合わせた簡単な料理例をご紹介します。

角煮のほうれん草添え



材料と作り方（2人分）

角煮	1袋（150g）
冷凍ほうれん草	100g
ゆで卵	1個



角煮丼

角煮1袋を表示の通りに温め、角煮を取り出す。残りの汁に解凍した冷凍ほうれん草を加えて再度温める。器に角煮、ほうれん草、半分に切ったゆで卵を盛る。ご飯にのせて角煮丼にしてもOK。

角煮のとろろがけ



材料と作り方（2人分）

角煮	1袋（150g）
冷凍刻みオクラ	40g
冷凍山芋とろろ	80g

角煮1袋を表示の通りに温め器に分ける。冷凍刻みオクラ、解凍した山芋とろろをかけ、電子レンジ※で温める。

※ 材料の温度により加熱時間が変わります。

1人分あたり1分を目安に加熱してください。

角煮ごはん



材料と作り方（2人分）

温かいごはん	300g（2膳分）
角煮	1袋（150g）
白ごま	小さじ2（6g）
しょうが干切り	10g
みょうが輪切り	2個
大葉千切り	4枚



角煮1袋を表示の通りに温める。ボールに角煮と温かいごはんを入れ軽く混ぜる。皿に盛り付け、白ごまをかけ、しょうが、みょうが、大葉をのせる。

◆ 野菜のお惣菜で作る！

野菜を加えてビタミン・ミネラルプラス



コンビニエンスストアやスーパーで販売されているお惣菜商品に、豆腐や鶏ささみをプラスすると、2人分のおかずにアレンジできます。

簡単白和え



材料と作り方（2人分）

ひじきの煮物 1パック
絹ごし豆腐 75g
すりごま 大さじ1 (9g)
ごま油 小さじ1/2 (2g)



全部を混ぜてできあがり。〈完成〉

きんぴらのあえもの



材料と作り方（1人分）

きんぴらごぼう 1パック
ささみ缶 1缶
酢 小さじ1 (5g)
白ごま油 大さじ1 (12g)

全部を混ぜてできあがり。〈完成〉

◆ ピラフにプラス！

牛乳・野菜を加えてビタミン・ミネラルプラス

ミルクリゾット



材料と作り方（1人分）

冷凍えびピラフ 1人分 (180g~220g)
牛乳 150g
冷凍アスパラガス 50g

鍋に材料を入れて中火で加熱してできあがり。

※ ピラフが水分（牛乳）を吸いやすいので、水気が残っている状態で仕上げるのがポイントです。



+



+



◆カット野菜で作る！「野菜をたす」「野菜にたす」でバランスアップ



最近、様々な種類のカット野菜が販売されています。袋を開けてすぐに使えるキャベツやレタスが中心のもの、煮る、炒める等に使うもやしやキャベツ中心のものがあります。あと1品欲しいときに、手軽に作れる料理例をご紹介します。

豆入りコールスロー



材料と作り方（作りやすい分量）

ボールにカット野菜150gと鶏ささみの水煮40g、ミックスビーンズ50gを加え、好みのドレッシングで和える。

※鶏ささみをツナ缶、カニかまぼこに代えてもおいしくいただけます。



餃子スープ



材料と作り方（4人分）

鍋に水600ml、カット野菜300gを加えて加熱し、野菜がやわらかくなったら、添付のスープ、餃子12個を加えて火をとおす。

※最後にごま油を少々加えてもおいしくいただけます。



◆焼きおにぎりにプラス！野菜を加えてビタミン・ミネラルプラス

焼きおにぎり雑炊



材料と作り方（1人分）

冷凍焼きおにぎり 2個
冷凍刻みオクラ 30～40g
だし汁 100～150ml
しょう油（香り付け）1～2滴

冷凍焼きおにぎりを解凍して器に入れる。
残りの材料を沸騰させて上からかける。



問合せ先：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183（直通）