

# 南山堂 栄養通信

臨時号 Vol. 23

②

加熱調理は電子レンジだけ！  
簡単に作れるヘルシーなおかずレシピ



- ・自炊をしたいけどなかなか時間がとれない…
- ・調理をするのが面倒で外食やコンビニで食事をすませてしまう…

そんな時におすすめの電子レンジでチンするだけでできる簡単レシピをご紹介します！

今回は副菜・おかずをテーマに作成しました。1品200kcal前後になるように作成したので、カロリーが気になる方にもおすすめです。

副菜はなぜ必要なのか？



副菜は野菜・海藻・きのこなどを主材料とする料理のことです。主食と主菜に不足するビタミン・ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たし、体の調子を整えるのに役立ちます。厚生労働省と農林水産省によって策定された食事バランスガイドでは、小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分を「1つ」とし、**1日5～6つの副菜を摂ることが勧められています。**  
1つの目安は、主材料が約70gです。



## ～お肉を使用したレシピ～

### カット野菜で簡単 豚しゃぶサラダ 【主菜としても活躍！】



#### 【作り方】

- ① 耐熱ボウルに水100mLとカットわかめを入れ、ラップをして電子レンジ600wで1分半温め、カットわかめをもどす。温め終わったら水気を切る。
- ② 耐熱容器に豚肉を入れ、ラップをかけて電子レンジで600wで3分温める。豚肉に火が通っていなければ30秒ごとに追加して温める。
- ③ 小ネギ、おろししょうが、ポン酢、穀物酢を混ぜてタレを作る
- ④ ①のボウルにタレとカット野菜と水で戻したわかめを入れて混ぜ合わせ、お皿に盛りつけて完成！

#### 【材料 2人分】

豚もも肉 200g  
カット野菜 2袋  
カットわかめ 小さじ2  
小ネギ 大さじ2  
おろししょうが 小さじ1  
ポン酢 大さじ2  
穀物酢 大さじ1

〈カロリー〉 201kcal 〈食塩相当量〉 1.8g

#### ★ポイント★

市販でそのまま食べることができるカット野菜を使用することで簡単に作ることができるサラダです。タレにしょうがを使用することで体を温め、食欲増進！タレに醤油ではなくポン酢を使用することで減塩効果があります。

### サラダチキンの大葉チーズ



#### 【作り方】

- ① サラダチキンを一口大サイズにほぐし、大葉は調理用はさみで3mmほどの幅で切る。
- ② お皿にサラダチキン、大葉、ピザ用チーズをいれ、ラップをしてレンジで500w1分30秒加熱する。
- ④ 混ぜ合わせたらポン酢をかけて完成！

〈カロリー〉 153kcal 〈食塩相当量〉 1.3g

#### 【材料 2人分】

サラダチキン 200g  
大葉 8枚  
ピザ用チーズ 20g  
ポン酢 小さじ2

#### ★ポイント★

サラダチキンを使用することで低カロリーにしました。また、味付けにポン酢を使用することで塩分が控えめになるようにしました。チーズを梅肉に変えることでさっぱりとした味付けのアレンジもできます。



## ～野菜を使用したレシピ～

1/2日分のビタミンCが摂れる!!ラタトゥイユ【主菜としても活躍!】



### 【材料 2人分】

トマト(中) 1個  
ズッキーニ 1/2個  
サツマイモ(中) 1/4個  
玉ねぎ(中) 1/2個  
オリーブオイル 大さじ1  
トマトケチャップ 大さじ1  
食塩 ひとつまみ  
水 100mL

〈カロリー〉 232kcal  
〈食塩相当量〉 0.9g  
〈ビタミンC〉 50mg

### 【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、一口大に切る。皮付きのまま5分程度水にさらす。
- ②さつまいもを耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで600w3分加熱する。
- ③トマト、ズッキーニは一口大、玉ねぎは1cm幅にスライスする。
- ④切った野菜をさつまいもの容器に入れ、オリーブオイル、トマトケチャップ、食塩、水を加えてよく混ぜる。
- ⑤④にふんわりとラップをかけ、レンジで600w6分加熱する。(容器がとても熱くなるので注意!)
- ⑥ラップを取って、よく混ぜたら完成!  
(ラップを取った時の熱気に注意!)

### ★ポイント★

レンチンするだけ簡単で1/2日分のビタミンCが摂れるレシピです。さつまいもにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫力を高めるので疲労回復に効果的です。また、コラーゲン合成を促進するため、皮膚や骨の健康維持が期待できます。

簡単温野菜 【主菜としても活躍!】



### 【材料 2人分】

冷凍ブロッコリー 6個  
豚ロース薄切り肉 2枚  
マヨネーズ 大さじ1/2  
醤油 小さじ1  
すりごま 小さじ2  
かつおぶし 2g  
からし 小さじ1/3  
こしょう 少々

### 【作り方】

- ①豚ロース薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーと①を耐熱皿に入れ、600w1分30秒加熱する。
- ③ブロッコリーから出た余計な水分をふき取る。
- ④別皿でマヨネーズ、醤油、すりごま、からし、かつお節を混ぜておく。
- ⑤すべて混ぜ合わせて完成!

### ★ポイント★

生のブロッコリーを使用する際は、食べやすい大きさに切り耐熱皿に入れ大さじ1の水をかけ、先に600w2分加熱すると良いです。  
豚肉を入れることで副菜でもしっかりとたんぱく質を摂取できるようにしました。  
豚ロースを鶏ささみに変えると脂質やカロリーを抑えられます。

〈カロリー〉 232kcal 〈食塩相当量〉 0.9g



## ～卵を使用したレシピ～

### レンチン卵オムレツ



#### 【作り方】

- ① 卵2つを割り、牛乳とよく混ぜ合わせる
  - ② ①に冷凍ほうれん草、しめじ、水気をきったツナ缶を加える
  - ③ 耐熱容器に入れ、スライスチーズを上のにせる
  - ④ レンジで600W5分加熱して完成！
- ※火の通りが甘い時は、様子を見ながら追加で600W 1分半加熱する

〈カロリー〉 139kcal

〈食塩相当量〉 0.5g

#### 【材料 2人分】

卵	中2個	しめじ	15g
牛乳	100cc	ノンオイルツナ缶	1缶
冷凍ほうれん草	20g	スライスチーズ	1枚

#### ★ポイント★

具材を変えることでアレンジも簡単です！

### ほうれん草と鶏肉の茶碗蒸し



#### 【作り方】

- ① 容器に鶏卵2個を割り、白だし、チューブ生姜、水を加えよくかき混ぜる
- ② 別容器に一口大に切った鶏むね肉を入れ、軽くラップをかけて600wのレンジで1分加熱する  
⇒ 鶏むね肉が破裂するのを防ぐために、数秒ずつにわけて加熱するのがおすすめです
- ③ 鶏卵が入った容器に鶏むね肉、ほうれん草を加える
- ④ 容器にかるくラップをし、600wのレンジで2分30秒加熱して完成！

〈カロリー〉 120kcal

〈食塩相当量〉 0.85g

#### 【材料 2人分】

鶏卵	2個
白だし	小さじ2
チューブ生姜	約10cm
水	200mL
冷凍ほうれん草	20g
鶏むね肉	60g

#### ★ポイント★

旬であるほうれん草を使用し、季節を感じることができるようにしました。

鶏むね肉は高たんぱく・低脂質で脂肪燃烧、疲労回復、抗酸化作用が期待できます。

※すべてのレシピに記載されているエネルギー量・食塩相当量は1人分です