

初心者📖でも大丈夫

かんたん じたん(時短) レシピ



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

広島市安芸区
すこやか食生活推進リーダー
食生活改善推進員
広島市安芸保健センター



健康に配慮した 栄養バランスのとれた 定食 「元気じゃけん定食」を食べよう！

わたしたちの体は食べたものから作られています。

健康な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。

市では、**栄養バランスの良い食事＝「元気じゃけん定食」**を紹介しています。



「元気じゃけん定食」とは

主食・主菜・副菜の揃った
健康に配慮した栄養バランスのとれた定食です。



主食：ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、**たんぱく質**や**脂質**を含みます。

副菜：野菜などを使った料理で、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**などを多く含みます。

元気じゃけん定食の基準（1食あたり）

- ・ エネルギー：550kcal～750kcal
- ・ 野菜：100g 以上
※緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を使用。
(果物、いも、きのこ、海藻を含まない)
- ・ 塩 分：3g 以下

おうちで



「元気じゃけん定食」をつくってみよう！



市ホームページでは、**広島**の郷土料理や地域食材を使った
家庭でできる「**元気じゃけん定食**」レシピを紹介
しています。ぜひ作ってみてください。

元気じゃけん定食 レシピ



【 外食・惣菜・弁当等を利用する場合 】

市では健康的なメニューの提供や栄養成分表示など、市民の健康づくりに役立つ取組を自主的に
行っているお店(飲食店等)を「**元気じゃけんひろしま 21 協賛店**(食生活協賛)」として認証
しています。認証されているお店には、左のステッカーが貼ってあります。
ステッカーを目印に行ってみてください！

広島市安芸保健センター

主 食

☆大豆と塩昆布の炊き込みご飯☆

(茶わん 1 杯分…エネルギー：330kcal、たんぱく質：11.4g、食塩相当量：1.2g)

材料 (茶わん 4 杯分)

- 米…2 合
- 水…360ml
- 水煮大豆…1 カップ
- 塩昆布…15g
- ちりめんじゃこ
…大さじ3

作り方

- ①米は洗って分量の水を入れ、30 分吸水をする。
- ②水煮大豆、塩昆布、ちりめんじゃこを入れ、炊飯する。
- ③炊き上がったたら、混ぜてお茶碗に盛る。

※炊飯器だけで作れます！

※おにぎりにしても美味しい！

※水煮大豆を枝豆のおき身にすると色がきれい！

☆ツナ缶まるごとパスタ☆

(エネルギー：716kcal、たんぱく質：24.8g、食塩相当量：2.4g)

材料 (1 人分)

- スパゲティ…100g
- ツナ油漬け…1 缶
- 水…250ml
- マヨネーズ
…大さじ2
- A しょうゆ
…小さじ1
- 赤しそふりかけ
…少々
- 刻みのり…少々

作り方

- ①スパゲティは半分に折り、耐熱容器に入れる。ツナ油漬けを油ごと入れ、水を加え、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で約 10 分加熱する。
- ②水気がなくなり、スパゲティに火が通ったら、Aと赤しそふりかけを加えて混ぜる。
- ③全体がなじんだらお皿に盛りつけ、刻みのりをのせる。

※加熱時間は、1.6mm (7分茹で) スパゲティの目安です。

※水気が残っている場合は、水気をよく切ってから調味料を加えてください。

主 菜

☆さばみそレンジ蒸し☆

(1人分…エネルギー：186kcal、たんぱく質：13.5g、食塩相当量：0.8g)

材料 (2人分)

- さばみそ煮缶詰 … 1缶
- 袋入りカット野菜 … 1袋

作り方

- ①耐熱容器にカット野菜を入れ、さばを煮汁ごとのせる。
- ②ふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ③全体をざっくり混ぜる。

※材料を大皿にのせて電子レンジでチン!! するだけ

※さば缶は骨も食べられるので、カルシウムも摂れます!

☆さば缶カレー☆

(エネルギー：94kcal、たんぱく質：9.4g、食塩相当量：1.3g)

材料 (1人分)

- さばの水煮…1/4缶
- カット野菜…1/4袋
- しめじ…1/5袋
- カレー粉…小さじ1/2
- 塩こしょう…少々
- 水…100ml
- しょうゆ…適量

作り方

- ①さばの水煮缶の水気をきる。
- ②ボウルに①のさば、カット野菜、きのこ、Aを入れ、電子レンジ(600w)で約5分加熱する。
- ③しょうゆを加えて混ぜる。

レシピ作成：安田女子大学家政学部管理栄養学科実習生

※1人分から作ることができます!

※カレーの香りが広がるので、魚嫌いな方でも食べやすい!

☆鮭のちゃんちゃん焼き☆

(1人分…エネルギー：240kcal、たんぱく質：14.4g、食塩相当量：1.3g)

材料 (2人分)

- ・ 鮭(生または甘塩)…2切れ
- ・ 袋入りカット野菜…1袋
- [A] 焼き肉のたれ(市販)
…大さじ1
- 白みそ…小さじ2
- ・ バター …大さじ1

作り方

- ①耐熱容器にカット野菜を入れ、鮭をのせ、混ぜ合わせた[A]を回しかける。
- ②ふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ③仕上げにバターをのせる。

※材料を大皿にのせて電子レンジでチン!! するだけ

※焼き肉のたれを使うことで、味付けがかんたん!

☆豚肉と野菜の蒸し物☆

(1人分…エネルギー：267kcal、たんぱく質：17.3g、食塩相当量：1.0g)

材料 (2人分)

- ・ 豚ロースしゃぶしゃぶ肉
…160g
- ・ 袋入りカット野菜…1袋
- ・ ごま油…小さじ1

- [A] 酒…大さじ1
- 和風だしの素…小さじ1
- [B] おろししょうが
 (チューブ)…5g
- ポン酢しょうゆ…適量

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、カット野菜を敷き、豚肉を1枚ずつ広げてのせ、[A]をかけ、フタをして中火で5分蒸す。
- ②器に盛り、混ぜ合わせた[B]を添える。

※材料をフライパンにのせて火にかけるだけ!

(耐熱皿にのせて、電子レンジでチン!!でもOK)

副 菜

☆豆苗ナムル☆

(1人分…エネルギー：55kcal、たんぱく質：4.0g、食塩相当量：0.5g)

材料 (2人分)

- 豆苗…1袋
- A
 - 塩昆布…2つまみ
 - ごま油…小さじ1
 - 煎りごま…少々

作り方

- ① 豆苗は根元を切り、水洗いして水気を切り、ざっくり半分に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふわりラップをし、電子レンジ(500w)で約1分30秒加熱する。加熱後ざるにあげてあら熱をとり、手でしぼってしっかりと水気を切る。
- ③ ボウルに②とAを入れ、よく和える。

※夏場は野菜の価格が高騰しますが、豆苗は価格の変化が少ない野菜です。

※豆苗は、緑黄色野菜に分類され、βカロテンを多く含んでいます。

和え物や炒め物、汁の具材などいろいろな料理に使用できます。

※切り落とした豆苗の根を水につけておくと、新しい芽が出てきます。もちろん、食べることができるので、とても経済的な野菜です。

☆塩昆布炒め☆

(1人分…エネルギー：33kcal、たんぱく質：1.0g、食塩相当量：0.5g)

材料 (2人分)

- カット野菜…1/2袋
- ごま油…小さじ1
- 塩昆布…大さじ1
- しょうゆ…少々

作り方

- ① フライパンにごま油を入れ火にかける。カット野菜を加え炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら、塩昆布としょうゆを加え、更に軽く炒め、火を止める。

※材料の全てを耐熱容器に入れ、電子レンジでチン!!でもOK

※カット野菜の代わりに、お好みの野菜を食べやすく切って作ると、いろいろな味が楽しめます。

☆きゅうりのもずく和え☆

(1人分…エネルギー：27kcal、たんぱく質：1.2g、食塩相当量：0.7g)

材料 (2人分)

- きゅうり…2本
- もずく酢…1パック

作り方

- ①きゅうりを一口大の乱切りにし、ポリ袋に入れて、めん棒や包丁の背などで粗くたたく。
- ②①にもずく酢を加え、よく揉みこみ、器に盛りつける。

※高齢者の方やお子様には、きゅうりを、薄切りや

千切りにすると、食べやすいです。

※かに風味かまぼこをほぐして入れると、色どりがきれい！！

※きゅうり以外に、山芋、トマト、軽くゆでたオクラなどで作ってもおいしい！

☆切干大根のソース炒め☆

(1人分…エネルギー：72kcal、たんぱく質：3.9g、食塩相当量：0.7g)

材料 (2人分)

- 切干大根…15g
- ピーマン…1個
- スライスハム…2枚
- サラダ油…小さじ1/2
- お好みソース…大さじ1/2
- 青のり…少々

作り方

- ①切干大根は水で戻し、ザルに上げておく。
ピーマンとハムはせん切りにする。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、①を炒める。
ソースを加える。
- ③お皿に盛り付け、青のりを散らす。

※切干大根と少量の水をビニール袋に入れ、袋の上からもみ込むと短時間で戻ります！

汁 物

☆トマトのマカロニスープ☆

(94kcal、たんぱく質：2.7g、食塩相当量：1.0g)

材料 (1人分)

- ・ トマト…1個
- ・ (乾)マカロニ…10g
- ・ おろしニンニク
(チューブ) …2cm
- ・ 塩…1つまみ
- ・ オリーブオイル
…小さじ1

(あれば)

- ・ 刻みパセリ…少々
- ※トマトがまるごと入る
耐熱容器

作り方

- ① トマトのへたを取り、おしりに十字の切込みを入れる。
- ② 耐熱容器に(乾)マカロニ、トマト、おろしニンニク、塩、オリーブオイルの順に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ③ やけどに注意して取り出し、軽く混ぜ、パセリを散らす。

※マカロニは下茹で不要です！トマトの旨味と水分を吸って、柔らかくなります。

※チーズをのせて加熱すると、グラタンになります！！

☆とろろ昆布汁☆

(エネルギー：12kcal、たんぱく質：1.2g、食塩相当量：0.7g)

材料 (1人分)

- ・ とろろ昆布…1つまみ
- ・ かつお節…1つまみ
- ・ めんつゆ…小さじ1
- ・ 熱湯…汁椀8分目

☆中華風スープ☆

(エネルギー：13kcal、たんぱく質：0.3g、食塩相当量：1.0g)

材料 (1人分)

- ・ 昆布茶…小さじ3/4
- ・ ごま油…5滴くらい
- ・ 乾燥カットわかめ…少々
- ・ きざみねぎ…少々
- ・ 熱湯…汁椀8分目

作り方

- ① 汁椀に具材をすべて入れる。
- ② 熱湯を8分目くらいまで注ぎ、よく混ぜる。

※お好みの具材を追加してください！

ちょい足しレシピ



忙しい時や疲れている時は、お惣菜も利用してみましょ

う。お惣菜だけだとちょっと物足りないと感じたり、お惣菜が残ってしまった時は、お惣菜に一手間加えてみましょ

◆ 野菜やたんぱく質(卵や豆腐など)をプラスすれば、バランスの良いお食事に変身！

◆ 元々味がついているので、味付けもかんたん！！

☆焼き鳥親子丼☆

(エネルギー：585kcal、たんぱく質：26.4g、食塩相当量：2.9g)

材料 (1人分)

- 焼き鳥(市販)
…2本
- めんつゆ(3倍希釈)
…大さじ1
- A みりん…小さじ1
- 水…1/2カップ
- 玉ねぎ…1/4個
- 卵…1個
- 青ねぎ…1本
- ごはん…1膳

作り方

- ① 焼き鳥を串から外す。
- ② フライパンにAと薄切りにした玉ねぎを入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら①を入れる。
- ④ 再び沸騰したら、とき卵と斜め切りにした青ねぎを入れ、ふたをして火を止める。ふたをしたまま1分半程度蒸らす(半熟が目安)。
- ⑤ ごはんを丼に入れ盛りつける。

※お好みで七味唐辛子や山椒をふって食べてください。

※鶏の唐揚げを一口大に切って利用してもOK！！

☆唐揚げの南蛮風☆

(1人分…エネルギー：185kcal、たんぱく質：11.3g、食塩相当量：2.8g)

材料 (2人分)

- 唐揚げ(市販)…4～5個
- カット野菜(炒め物用)
…1袋

A [酢…大さじ3
しょうゆ…小さじ2
さとう…大さじ1

※カット野菜（炒め物用）が無い場合、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン等好みの野菜を、3cm角や薄切りにしてください。

作り方

- ① 唐揚げは、一口大に切る。
- ② 野菜を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③ ①を電子レンジで軽く温め、②の野菜と合わせて器に盛る。
- ④ Aを合わせて、電子レンジ(600w)で約30秒温め、③に回しかける。

☆万能！さばのそぼろ☆

(エネルギー：348kcal、たんぱく質：34.3g、食塩相当量：2.2g)

材料 (作りやすい量)

- さば缶（味付缶）
…1缶
- おろししょうが
（チューブ）…5cm

作り方

鍋に全ての材料を入れ、菜箸でかき混ぜながら中火でそぼろ状にする。

※アツアツごはん、お浸し、冷奴などにのせて！！

※卵焼きの具にもピッタリ！

※手軽に青魚が食べられる！！

☆いつもの惣菜七変化！？☆

基本の惣菜

- ・ ひじき煮
 - ・ 金平ごぼう
 - ・ 金平レンコン
 - ・ 切干大根煮
- など

※残った惣菜に材料を
ちょい足して、ボ
リュームアップ！！
栄養のバランスの良
い、ヘルシーメニュ
ーに大変身！！

★まぜごはん★

食べやすい大きさに切り、ごはん
に混ぜる。

★炒り豆腐★

食べやすい大きさに切った総菜
と、豆腐をフライパンに入れ、菜箸
で豆腐を崩しながら炒める。(味付け
は不要)

★炒り卵★

食べやすい大きさに切った総菜
と、とき卵をフライパンに入れ、菜
箸で混ぜながら炒める。(味付けは不
要)

☆やわらかオムレツ☆

(エネルギー：314kcal、たんぱく質：12.5g、食塩相当量：1.0g)

材料 (1人分)

- ・ コロッケ(市販)…1個
- 卵…1個
- こしょう…少々
- 牛乳…小さじ1
- ・ サラダ油…小さじ1
- ・ ケチャップ…適量

作り方

- ① コロッケを電子レンジで軽く温めておく。
- ② **A**を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンを火にかけ温め、サラダ油をひき、②を流し入れ、①をのせて包む。
- ④ お皿に盛りつけ、ケチャップをかける。

※コロッケの種類は何でも
大丈夫！！

※コロッケに味がついているので、ケチャップだけで美味しくいただけます。

※野菜を添えて食べれば、栄養バランスもバッチリです！！

「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切**です。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、**特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。**
- ◆ 配食サービスを上手に活用することもひとつのポイントです。
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談**しましょう。

「食事バランスガイド」を参考に



- 食事の望ましい組合せやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分**で示した「**食事バランスガイド**」を参考にしてみましょう。
- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、こうした食事が続くと、**食塩や脂肪の摂り過ぎ**につながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

主食

ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

「食事バランスガイド」についてはこちらから



プラスワンポイント

外出の自粛が続く、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。