

レンジでラクうま！ちゃんにごはん

1/5



食欲の落ちやすい夏でも、しっかりと食事を摂ることが大切です。栄養価の高いしらすや卵、納豆などを使った夏バテ時でも食べやすい、さっぱりした献立です。また、麻婆風トマトは、豆板醤や山椒などの刺激物を使わないレシピとなっています。

なお、完成写真はイメージです。



よりそい POINT

- ✓ 電子レンジ活用
- ✓ 3品全て包丁いらず
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 冷凍野菜活用
- ✓ 洗い物カット

献立

主食 ご飯

- ▶ 主菜 麻婆風トマト
- ▶ 副菜 オクラと納豆のしらす和え
- ▶ 汁物 いんげんのかきたまスープ

レシピは全て2人分です

1人当たり*

総エネルギー	612kcal
たんぱく質	30.0g
食塩相当量	3.3g

※ご飯（150g）を含む

レンジでラクうま！ちゃんとごはん

2/5

➔ 主菜 麻婆風トマト

材料 (2人分)

豚挽肉	100g
ミニトマト	10個
絹豆腐	200g
A ごま油	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1/2
※市販のチューブなどで代用可	
すりおろししょうが	小さじ1/2
※市販のチューブなどで代用可	
水	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1/2
刻みねぎ (お好み)	適宜

🕒 調理時間

10分

1人当たり

エネルギー	246kcal
エネルギー	15.1g
食塩相当量	1.1g



- 切らずに使えるミニトマトを使って、調理の時間短縮や洗い物を削減！
- 豆腐の水切りは電子レンジを活用して時短！
- 1つのボウルで調理することで、洗い物を削減！

作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーに包んで耐熱容器に入れ、電子レンジ (500w) で2分加熱し、水切りしてあら熱をとる。

豆腐の水切りをすることで味が薄まらず、美味しく仕上がる！



- 2 深さのある耐熱容器に **A** を入れてよく混ぜ合わせ、豚挽肉、ミニトマト、さらにスプーンで豆腐を大きく崩しながら加えて軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ (500w) で3分加熱する。



- 3 全体を軽く混ぜ合わせて再度ラップをかけ、電子レンジ (500w) で3分加熱して器に盛り付けたら、刻みねぎを散らす。

電子レンジで加熱した際、肉に火が通っていない場合は30秒ずつ追加加熱する



レンジでラクうま！ちゃんとごはん

3/5

副菜 オクラと納豆のしらす和え

材料 (2人分)

しらす干し	30g
冷凍刻みオクラ	50g
ひきわり納豆	1パック
付属のタレ	1袋

調理時間

3分*

1人当たり

エネルギー	72kcal
エネルギー	7.4g
食塩相当量	0.9g

※解凍時間含まず



- 冷凍の刻みオクラを使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！

作り方

- 1 冷凍刻みオクラを解凍し、残りの材料と共に全て混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



レンジでラクうま！ちゃんとごはん

4/5

汁物 いんげんのかきたまスープ

材料 (2人分)

冷凍いんげん	30g
卵	1 個
A 水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/4
B 片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2
ごま油	少々

調理時間

8分

1人当たり

エネルギー	55kcal
エネルギー	3.8g
食塩相当量	1.3g



- 冷凍いんげんを使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！（冷凍いんげんは冷凍のまま手で簡単に折ることができる）
- 小鍋1つで調理できる！

作り方

1 鍋に **A** を入れて煮立たせ、冷凍いんげんを加えて中火で 2 分煮る。

冷凍いんげんは凍ったまま調理することで、いんげんの栄養成分を余すところなく摂れる！



2 1 に **B** の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

片栗粉がダマにならないよう、よく溶いてから加える。とろみをつけることで冷めにくく、3 で入れる卵がふわふわな仕上がりに



3 再び煮立ったら溶き卵を細く回し入れる。

溶き卵は、円を描くように細く流し入れることでふわふわな仕上がりに



4 お玉で軽くかき混ぜてお椀に盛り付け、仕上げにごま油を回しかける。



次のページへ

レンジでラクうま！ちゃんとごはん

5/5

管理栄養士からのアドバイス！

1日の栄養バランスをとるための朝食・昼食のご提案



この献立は肉類や魚類、大豆からたんぱく質をたっぷり摂取でき、特にしらすには血液をサラサラにするDHAなども含まれていますが、免疫力を高める効果のあるβ-グルカンを豊富に含むきのこ類や、ビタミン類が少なめな献立です。朝食や昼食にはきのこ類や、ビタミン類を補うことのできる緑黄色野菜、果物類などを摂ると良いでしょう。

参考文献：

農林水産省「食事バランスガイド」について

(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html)

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

(https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html)

➡ 夏のレシピ



不足しがちなたんぱく質をたっぷり！
夏バテ予防レシピ

レシピを見る ▶



暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナ
レシピ

レシピを見る ▶

監修 公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生