



おいしく食べて幸せカモ



かんたん

recipe

時短



レシピ



横浜市保土ヶ谷福祉保健センター



# バランスの良い食事の基本!

## 1 主食・主菜・副菜をそろえた食事

### 主菜

肉、魚、卵、大豆等の料理。  
主にたんぱく質の供給源です。

### 主食

ごはん、パンや麺等の  
炭水化物の供給源です。

### 副菜

野菜やきのこ、海藻類等の料理。  
ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源です。



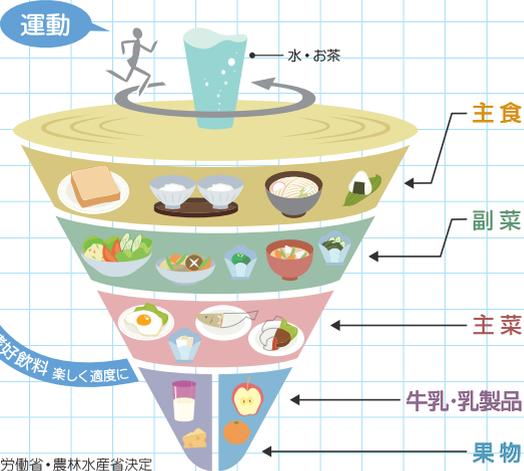
あなたの食生活は  
どうですか?

## 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの  
食事の目安を表したものです。

### ■ 数え方の例

料理例	
1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個	
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	2つ分 = うどん1束 = もじそば1束 = スパゲッティ
1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの湯割り = 具だくさん味噌汁 = ほうろく味噌汁 = ほうろく味噌汁 = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンテ	
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = きのこの炒め物	
1つ分 = 鶏肉 = 豚肉 = 目玉焼き = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろのたたき	
3つ分 = ハンバーグステーキ = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ	
1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズかけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック	2つ分 = 牛乳1本
1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半分 = 桃1個	



厚生労働省・農林水産省決定

## 2 野菜は1日 350g を目指しましょう!



### 緑黄色野菜 120g

小松菜・ピーマン・人参・トマト・ニラ・ブロッコリー・ほうれん草・サラダ菜等

### 淡色野菜 230g

大根・キャベツ・もやし・玉ねぎ・きゅうり・なす・白菜・かぶ等

## 野菜料理 1皿のめやす (70g程度の野菜)

※海藻、きのこは野菜料理と考えます。



具だくさん味噌汁



切り干し大根



トマト半分



きゅうり小1本



カット野菜 1/3袋

## 3 時短レシピでバランスよく食べよう!

1 7 8 9 は、一皿で

主食・主菜・副菜 がバランス良くとれます。



⑦ 豚肉と長ネギの重ね煮丼

4 10 11 12 13 15 16 18 は、

主菜・副菜 がとれます。

主食類(ごはん、パン等)を組み合わせ  
て食べましょう。



⑩ 冷しゃぶのトマトあえ

5 6 14 19 20 21 は、

副菜 がとれます。

主食、主菜組み合わせ  
て食べましょう。



⑰ 豆腐とわかめのまぜまぜ ⑱ ひじきと切干大根のサラダ

※ ①～⑥は電子レンジレシピ、⑦～⑱はフライパン・鍋1つレシピ、⑲～⑳は加熱しないレシピ、㉑は常備菜レシピ



## 1

### レンジであっという間にキーマカレー

野菜量 50g (1人分) **主食 主菜 副菜**

15分



- 【材料】**(2人分)
- 豚ひき肉…………… 200g
  - 玉ねぎ…………… 1/2 個(100g)
  - カレールー(くずす)…………… 50g
  - 水…………… 200ml
  - A** ケチャップ…………… 大さじ 1
  - にんにく(チューブ)…………… 小さじ 1
  - 生姜(チューブ)…………… 小さじ 1
  - ごはん…………… 300g
- \* お好みで  
・温泉卵

- 【作り方】**
- 玉ねぎをみじん切りにする。
  - 耐熱容器に①の玉ねぎと豚ひき肉を混ぜて、**A**を加えて良く混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
  - 取り出してかき混ぜてからもう一度ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。(レンジによって様子を見て調節する)
  - お皿にご飯を盛り③をかけて仕上げにお好みで温泉卵をのせる。

\* カレールーに  
ウスターソースを  
入れるとコクが  
です。

## 2

### カルボナーラ風卵かけご飯

**主食 主菜**

3分



- 【材料】**(2人分)
- ごはん…………… 300g
  - 卵…………… 2 個
  - ベーコン…………… 2 枚(40g)
  - A** 粉チーズ…………… 大さじ 1
  - 黒胡椒…………… 少々
  - 小ねぎ…………… 適量

- 【作り方】**
- ベーコンを1cm幅に切る。
  - ベーコンは、電子レンジ(600w)1分加熱する。
  - 器にご飯を盛りつけ、真ん中をくぼませて生卵を入れる。
  - A**をかけ、②を乗せる。
  - 小口切りにした小ねぎをかける。

カルボナーラを  
パスタでなくご飯で!



## 3

### オニオンコンソメで雑炊

**主食 主菜**

5分



- 【材料】**(2人分)
- オニオンコンソメ(市販)…………… 1/2 袋
  - A** ハム…………… 2 枚
  - ごはん…………… 200g
  - 水…………… 360ml
  - 水菜…………… 少々
  - ミニトマト…………… 3 個(24g)
  - 粉チーズ…………… 少々

- 【作り方】**
- 水菜は3cm程度にカットし、ミニトマトは半分に切る。ハムは半分に切り、1センチ幅に切る。
  - 耐熱容器に1人分ずつ**A**を入れてラップを上をかけ、①の材料を入れて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
  - ②に粉チーズをかける。

粉チーズが  
味のポイント!



## 4

### カット野菜と豆腐のチーズ焼き

野菜量 50g (1人分) **主菜 副菜**

10分



- 【材料】**(2人分)
- カット野菜(サラダ用)…………… 100g  
(キャベツ・大根・人参・水菜等)
  - ベーコン…………… 2 枚(40g)
  - 木綿豆腐…………… 100g
  - パプリカ…………… 1/4 個
  - ピザ用チーズ…………… 60g

- 【作り方】**
- ベーコンは2cm幅に切る。
  - 豆腐は厚さ5mmで3×4cmの色紙切りにし、ペーパータオルで軽く水気を取る。
  - パプリカは5ミリの干切りにする。
  - 耐熱容器にカット野菜を敷き、ベーコン、豆腐、パプリカを並べラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
  - ラップを外し、チーズを散らし電子レンジで2分加熱する。

豆腐とチーズで  
ボリュームアップ





## 電子レンジで時短メニュー

5

### 丸ごとレタスのレンジ蒸し

野菜量 100g (1人分) **副菜**

5分



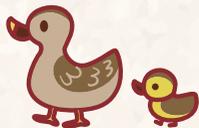
#### 【材料】(2人分)

- レタス…………… 1個(200g)
- A { ぼん酢しょうゆ …… 大さじ3  
すりごま …… 大さじ1/2  
かつお節 …… 2g

レタス 1/2 個が  
おいしく食べられます。

#### 【作り方】

- レタスは芯の周りに包丁を入れ、芯をくりぬく。レタスの上から半分の高さまで十字の切目を入れる。
- 耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2~3分間加熱する。
- 水気を切って皿に盛り、Aを振りかける。



## フライパン・鍋1つで時短メニュー

7

### 豚肉と長ネギの重ね煮丼

野菜量 100g (1人分) **主食 主菜 副菜**

12分



#### 【材料】(2人分)

- 長ねぎ…………… 2本(200g)
- 豚肩ロース薄切り肉 …… 150g
- A { 生姜(チューブ) …… 少々  
酒…………… 大さじ1  
片栗粉 …… 大さじ1/2
- ごま油…………… 大さじ1
- B { 砂糖…………… 大さじ1/2  
しょうゆ …… 大さじ1・1/2
- ごはん…………… 300g

#### 【作り方】

- ねぎを青い部分まで全部斜めに薄切りにする。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、ボールに入れAを加えておく。
- フライパンにごま油を入れ、②の豚肉を炒める。
- 焼き色がついたら、ねぎをその上に広げて入れ、ふたをして2~3分蒸し煮にする。
- 長ねぎが柔らかくなったなら、Bを入れ全体を混ぜる。
- ごはん⑤に⑥をかける。

豚肉と長ねぎの  
重ね煮はおかず  
の一品に!

6

### ポン酢でナムル

野菜量 100g (1人分) **副菜**

8分



#### 【材料】(2人分)

- もやし…………… 100g
- 人参…………… 50g
- きゅうり…………… 1/2本(50g)
- 塩…………… 少々
- ぼん酢…………… 大さじ1/2
- ごま油…………… 大さじ1/2
- 白ごま…………… 少々

ポン酢とごま油で  
ナムルができます。

#### 【作り方】

- 人参は千切りにし、もやしと一緒に、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々をまぶし、水気を絞る。
- ぼん酢とごま油を混ぜ合わせる。
- ①②③を和える。



8

### あんかけうどん

野菜量 70g (1人分) **主食 主菜 副菜**

15分



#### 【材料】(2人分)

- 玉ねぎ…………… 大1/4個(60g)
- 人参…………… 中1/4個(30g)
- 豆苗…………… 1/4パック(50g)
- 卵…………… 2個
- ゆでうどん…………… 2袋
- 水…………… 2ℓ
- A { めんつゆ(2倍)… 1カップ(200ml)  
水…………… 700~800ml
- 水溶き片栗粉 { 水…………… 大さじ4  
片栗粉 …… 大さじ2
- 生姜(チューブ)…………… 少々

#### 【作り方】

- 玉ねぎ、人参は細切り、豆苗は2cmに切る。
- 水を鍋に入れ沸騰したら、玉ねぎ、人参を入れて2分煮る。
- 豆苗、Aを入れ沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、うどん・かき混ぜながら溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちさせる。
- どんぶりに盛り、生姜をのせる。

黒酢を入れると  
ひと味違います。

9

## 豆乳きのこリゾット

野菜量 80g (1人分) **主食 主菜 副菜**

10分



### 【材料】(2人分)

- ・サラダチキン…………… 1/3 枚(100g)
- ・しめじ…………… 1/2パック(50g)
- ・えのきだけ…………… 1/2 パック(50g)
- ・ブロッコリー…………… 6個(60g)
- ・ごはん…………… 200g
- ・豆乳…………… 200ml
- ・水…………… 200ml
- ・コンソメ(顆粒) 2g
- ・粉チーズ…………… 適量
- ・塩・こしょう…………… 少々

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切る。
- ②しめじとえのきだけは石づきを取り、えのきだけは半分に切る。
- ③鍋にAを入れ、②とごはんとサラダチキンをほぐしながら加えて火にかけて沸騰したらブロッコリーを加え火を弱め3分ほど煮、塩こしょうで味を調える。
- ④器に盛り粉チーズをかける。

### サラダチキンの作り方

#### 【材料】

- ・鶏胸肉(皮を取り、フォークで穴を開ける) 1枚
- ・生姜(薄切り) 2かけ
- ・塩、こしょう 少々
- ・ねぎ(葉を2~3センチに切る) 1/2本
- ・酒 大さじ1
- ・密閉袋 1袋

- ①密閉袋に塩・こしょうを振った鶏肉、酒・ねぎ・生姜を一緒に入れ、口をしっかり閉める。
- ②鍋にたっぷりの水を入れ、①を入れて中火にかけ、沸騰してから20分茹で、火を止めてそのまま冷めるまで置く。

10

## ごぼうと豚肉の塩こんぶ炒め

野菜量 50g (1人分) **主菜 副菜**

10分



### 【材料】(2人分)

- ・ごぼう…………… 1/2 本(100g)
- ・豚薄切り肉…………… 100g
- ・酒…………… 大さじ 1/2
- ・A { みりん…………… 大さじ 1/2
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- ・サラダ油…………… 適量
- ・塩こんぶ…………… 10g

### 【作り方】

- ①ごぼうの皮をこそぎ、斜め薄切りにし、水にさらす。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③万能ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉と酒を入れ炒める。ごぼうを入れ、2~3分炒め、Aを加える。最後に、塩こんぶを加え、1~2分炒める。器に盛り、万能ねぎを散らす。

ごぼうは  
シャキシャキ感があり、  
豚肉とあいます



11

## サバと厚揚げのマーボー風

野菜量 75g (1人分) **主菜 副菜**

10分



### 【材料】(2人分)

- ・鯖缶(水煮)…………… 1/2 缶(100g)
- ・麻婆豆腐の素…………… 60g
- ・厚揚げ…………… 1 枚
- ・ごま油…………… 大さじ 1
- ・玉ねぎ…………… 1/2 個(100g)
- ・ピーマン…………… 1 個(30g)

### 【作り方】

- ①厚揚げを5ミリ幅くらいに切る。玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ熱して、玉ねぎを炒め、火が通ったら、ピーマンと厚揚げ、軽くほぐした鯖の身を加えてほぐし炒め、麻婆豆腐の素を絡めて器に盛る。

サバ缶は  
くずしすぎないのが  
ポイント



12

## トマトと卵の炒めもの

野菜量 50g (1人分) **主菜 副菜**

7分



### 【材料】(2人分)

- ・トマト…………… 1 個
- ・冷凍野菜(ミックスベジタブル) …… 100g
- ・卵…………… 2 個
- ・油…………… 大さじ 1/2
- ・A { しょうゆ…………… 小さじ 1
- 酒…………… 小さじ 1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

### 【作り方】

- ①トマトはくし形に切る。
- ②卵を良く溶きほぐしAで味をつける。
- ③フライパンに油をひいて、冷凍野菜、トマトを炒め、塩コショウを少々振り、②を加える。
- ④卵が膨らみ始めたら、大きく混ぜ合わせ、火が七分通ったら器に盛りつける。

冷凍野菜を上手に  
利用しよう



### 13 冷しゃぶのトマトあえ

野菜量 160g (1人分) **主菜** **副菜**



- 【材料】**(2人分)
- 豚薄切り肉 ..... 200g
  - カット野菜 ..... 1袋(100g)  
(キャベツ・レタス)
  - トマト(完熟) ..... 2個(200g)
  - 長ねぎ ..... 1/4本(20g)
  - A { ごま油 ..... 大さじ1  
塩 ..... 少々  
砂糖 ..... 小さじ1

- 【作り方】**
- 1 トマトはヘタを取り、1cmの角切りにする。
  - 2 長ねぎはみじん切りにする。
  - 3 鍋に湯を沸かす。豚肉を色が変わるまでさっと茹でる。
  - 4 ボールにトマト、長ねぎ、Aを入れ、混ぜ合わせる。
  - 5 皿にカット野菜を盛り、1の豚肉を乗せ、4のトマトをかける。
- ※4のトマトは冷蔵庫で3～4日保存して、色々な料理にかけて食べられる。

カット野菜 (キャベツ、人参、もやし、しめじ) を使い、ポン酢で食べても美味しい

### 15 かぼちゃとチーズのみそスープ

野菜量 75g (1人分) **主菜** **副菜**



- 【材料】**(2人分)
- かぼちゃ ..... 100g
  - スライスチーズ ..... 2枚
  - しめじ ..... 1/2パック(50g)
  - ねぎ ..... 適量
  - 出汁 ..... 2カップ
  - 味噌 ..... 大さじ1・1/2

- 【作り方】**
- 1 かぼちゃはとろとろ皮をむいて、種とワタを取り5mmの薄さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ねぎは薄切り小口切りにする。
  - 2 鍋に出汁とかぼちゃを入れ、中火にかける。煮立ったら灰汁を取ってしめじを加え、味噌を溶き入れる。
  - 3 スライスチーズをちぎって加え、火を止めて器に盛り、ねぎをのせる。

かぼちゃとチーズの組み合わせは  
こどもにも好評!



### 14 玉ねぎのお浸し

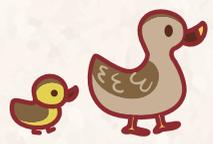
野菜量 120g (1人分) **副菜**



- 【材料】**(2人分)
- 玉ねぎ ..... 大1個(240g)
  - かつお節 ..... 適量
  - A { めんつゆ(2倍) ..... 320ml  
水

- 【作り方】**
- 1 玉ねぎは縦半分になり、1cm幅の半月切りにする。
  - 2 鍋にAを入れて強火にかけ、1の玉ねぎを入れ、煮立ったら火を止める。
  - 3 2の玉ねぎにかつお節をかける。

玉ねぎの甘さが出てきて  
おいしい



### 16 ちんげん菜スープ

野菜量 50g (1人分) **主菜** **副菜**



- 【材料】**(2人分)
- ちんげん菜 ..... 1株(100g)
  - 鶏ひき肉 ..... 100g
  - A { 水 ..... 2カップ  
酒 ..... 大さじ1  
生姜(チューブ) ..... 少々  
ガラスープ ..... 小さじ2
  - B { しょうゆ ..... 小さじ2  
塩 ..... 1つまみ  
ごま油 ..... 少々

- 【作り方】**
- 1 チンゲン菜は縦に3センチ幅に切る。
  - 2 鍋にAとひき肉を入れ、菜箸などでひき肉をほぐすように混ぜたら火をつけて、ひき肉をポロポロにする。
  - 3 沸騰したら灰汁を取り、ちんげん菜を加え、ちんげん菜に火が通ったらBで味を調える。

ちんげん菜の代わりに  
小松菜も美味しい



17

## 豆腐とわかめのまぜまぜ

野菜量 20g (1人分) **主菜**

12分



### 【材料】(2人分)

- 豆腐(絹)..... 200g
- カットわかめ(乾燥)..... 2g
- しらす干し..... 20g
- ミニトマト..... 5個(40g)
- 大葉..... 2枚
- 水菜..... 少々
- 中華ドレッシング..... 大さじ2
- 白ごま..... 少々

### 【作り方】

- ①ボウルに豆腐と乾燥わかめを入れて粗く混ぜ合わせ、そのまま5分おいてわかめを戻す。
- ②プチトマトは半分に切る。大葉は千切りにする。水菜は2〜3センチに切る。
- ③①を器に盛り、プチトマト・大葉を盛り、ごまをふりかける。中華ドレッシングをかける。

カットわかめは、豆腐の水分で戻せます。

18

## 豆サラダ

野菜量 90g (1人分) **主菜 副菜**

5分



### 【材料】(2人分)

- カット野菜..... 1袋(150g)  
(レタス・キャベツ・玉ねぎ)
- ミニトマト..... 4個(32g)
- ミックスビーンズ(缶)..... 1/2缶(60g)
- ドレッシング..... 大さじ2  
(フレンチまたはイタリアン)

ミックスビーンズの代わりにゆで大豆も美味しい

### 【作り方】

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②ミックスビーンズは水を切っておく。
- ③カット野菜は、皿に盛り、ミニトマト・ミックスビーンズを盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

19

## 塩こんぶあえ

野菜量 100g (1人分) **副菜**

5分



### 【材料】(2人分)

- キャベツ..... 葉2枚(100g)
- きゅうり..... 1本(100g)
- 塩こんぶ..... 1〜2つまみ
- ごま油..... 小さじ1/2

ごま油を入れると、味が良くなります。

### 【作り方】

- ①キャベツを3〜4cm角に切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ②密閉袋に、材料をすべて入れ、冷蔵庫に入れて20〜30分漬け込む。



20

## ひじきと切干大根のサラダ

野菜量 70g (1人分) **副菜**

8分



### 【材料】(2人分)

- 芽ひじき(乾)..... 5g
- 切干大根(乾)..... 20g
- プチトマト..... 4個(32g)
- スプラウト..... 1/2パック(30g)
- しらす..... 10g
- 和風ドレッシング..... 大さじ2

芽ひじき(乾燥)は水で戻すと8倍、切干大根(乾燥)は4倍になります。

### 【作り方】

- ①ボールにひじきと熱湯を入れ3分置き戻し、ざるにあげ、水で冷やす。
- ②切干大根を水でさっと洗い、ラップに包み、軽く絞る。
- ③①と②の水を絞り、ボールに入れ、ドレッシングの半量をかけ、混ぜておく。
- ④器に③を盛り、スプラウト・プチトマト・しらすを飾り、残りのドレッシングをかける。



## 加熱をしないで時短メニュー

21

### 甘酢生姜と野菜の即席漬け

野菜量 85g (1/8量) 副菜

10分



#### 【材料】(作りやすい量)

- 甘酢生姜(ピンク) …… 1袋(80g)
- 大根 …… 10センチ(400g)
- きゅうり …… 2本(200g)
- 塩 …… 1g

2~3時間おくと  
美味しい。



#### 【作り方】

- 1 甘酢生姜は汁と生姜に分け、生姜をざく切りにしておく。
- 2 大根は5cmの輪切りにして皮をむき、薄い色紙切りにして0.5gの塩を良く揉みこんで水気を切り、甘酢生姜の汁につけておく。
- 3 きゅうりは、縦半分にしてから斜めに薄切りにし、残りの塩をもみ水気を切る。
- 4 2の中に生姜と3を加え和える。

## 常備菜で時短メニュー

22

### 肉みそ

主菜

20分



#### 【材料】(作りやすい量)

- 豚ひき肉 …… 200g
- 長ねぎ …… 1本(100g)
- 生姜 …… 1かけ
- みそ …… 大さじ3
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ2・1/2
- ごま油 …… 大さじ1

- \* レタスに、包んで食べても美味しい。
- \* 容器に入れて冷蔵庫で保存し、焼いた厚揚げやごはんのにのせたり、煮物や炒め物に加えてアレンジできます。

#### 【作り方】

- 1 長ねぎ、生姜をみじん切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら、長ねぎ、生姜、Aを加えてひと煮立ちしたら弱火で8分ほど煮詰める。



## 保土ヶ谷区食生活等改善推進員の活動

食生活等改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている全国的な団体です。



### 食育講座

子育てグループや小学校等で食教育



### 健康づくりウォーク

区民と一緒にウォーキングで健康づくり



### 高齢者の低栄養講座

食事のバランスやみそ汁の塩分チェック



### 区民まつり

区民まつりにブースを出展しています!



## レシピ提供してくれた…食生活等改善推進員(ヘルスマイト)

保土ヶ谷区  
食生活等改善推進員  
を紹介します。



※写真は令和元年度会員の一部です

活動に  
ご興味のある方へ…

年1回保土ヶ谷福祉保健センターで開催されている「食生活等改善推進員養成セミナー」へご参加ください! この講座を修了すると食生活等改善推進員会に加入できます。

詳細はこちらから

保土ヶ谷区 ヘルスマイト

検索





🍴 **かんたん時短レシピ** 🍴 は、乳幼児の保護者や、毎日忙しく食事に時間をかけられない方やひとりくらしの方向けに作成したレシピです。

### 特徴

- ① カット野菜や缶詰、冷凍食品やレトルト食品などを多く使用しています。
- ② 電子レンジや鍋・フライパン1つ、加熱しないで作れます。
- ③ 時間が短縮して作れるレシピです。



## 横浜市保土ヶ谷福祉保健センター 福祉保健課

〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町 2-9

TEL : 045-334-6346 FAX : 045-333-6309

令和元年 10 月発行