

# II

## 惣菜やレトルト食品をひと工夫 食材増やして食卓華やかバランスアップ

### 主食編



### 「うなぎ蒲焼」と惣菜の「切干大根の煮物」を利用して うなぎ炊き込みご飯



+



+



#### ・材料 (5人分)

- 精白米…320 g (2合)
- うなぎ蒲焼…120 g
- 切干大根の煮物…100 g
- 酒…大さじ2杯
- 食塩…2 g
- しょうゆ…大さじ1杯
- 三つ葉…10 g



#### ・作り方

- 米は洗って15分以上浸漬し、ざるに上げ、炊飯器に入れる。
- 300ml (1.5カップ) の水を加える。炊き上がりの硬さの好みに合わせて水の量を調整する。
- うなぎ蒲焼を縦に半分に切り、1.5cm幅の短冊切りにする。
- ②に酒、食塩、しょうゆと切干大根の煮物を加え、軽く混ぜる。
- ④の上うなぎ蒲焼を並べ、普通に炊く。
- 炊き上がったところに三つ葉を散し、蒸らす。
- さっくり混ぜて、器に盛る。

栄養価	(1人分)
エネルギー	356 kcal
タンパク質	10.9 g
食塩	1.7 g
食物繊維	1.5 g
コレステロール	55 mg

#### コメント

切干大根には、グルタミン酸やブドウ糖などのうま味成分が豊富です。また栄養素では、カルシウムや鉄分、ビタミンB1・B2、生活習慣病予防に不可欠な食物繊維を大変多く含みますので、常備菜におすすめです。  
しかし、毎日、切干大根の煮物では飽きてしまうという方のために、うなぎ蒲焼を合せて炊き込みご飯にしました。切干大根の煮物で量が増えるのでご飯が沢山なくても大満足です。

### 惣菜の「ひじきの煮物」を利用して ひじきの海鮮チヂミ

#### ・材料 (4人分)

- イカ焼き(惣菜)…100 g
- ひじきの煮物…85 g
- もやし…100 g
- ニラ…100 g
- 卵…1個
- 小麦粉…140 g
- 食塩…少々
- 片栗粉…10 g
- 中華コンソメ…小さじ1杯
- 水…200 ml
- 植物油…小さじ1杯
- しょうゆ…大さじ1杯
- ごま油…小さじ2杯
- 七味唐辛子…適量
- 長ねぎ…40 g



#### ・作り方

- 生地を作る。大きなボールに生地の材料〔a〕を入れ、混ぜ合わせ、冷蔵庫で寝かせる。
- 付けだれを作る。長ねぎを粗くみじん切りにし、〔b〕の調味料とよく混ぜ合わせる。七味唐辛子を好みで調節する。冷蔵庫で味を馴染ませておく。
- もやしとニラを洗い、ニラは3cmにカットする。
- ①の生地にひじきの煮物と③の野菜を混ぜ合わせる。
- フライパンを熱し、植物油を引き、④を流し入れ、イカ焼きを並べる。
- 片面が焼けたらフライ返しでかえし、焼き色がつき、中まで火が通るまで焼く。
- 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 食べる時に付けだれをつけて食べる。



+



+



栄養価	(1人分)
エネルギー	249 kcal
タンパク質	10.6 g
食塩	1.8 g
食物繊維	3.1 g
コレステロール	86 mg

#### コメント

ひっくり返したらギュッと押しください。  
また、最後に強火で焼くことで表面がパリッと仕上がります。  
ひじきの煮物の代わりに切干大根の煮物や煮込み料理を細かくきざんで加えても楽しめます。

# 「レトルトクリームシチュー」を利用して シチューリゾット

栄養価	(1人分)
エネルギー	544 kcal
タンパク質	24.5 g
食塩	2.2 g
食物繊維	3.4 g
コレステロール	47 mg



## ・材料(1人分)

- ご飯…100g
- レトルトクリームシチュー…125g
- 牛乳…100ml
- マッシュルーム(缶)…10g
- しめじ茸…20g
- ロースハム…10g
- バター…5g
- ピザチーズ…20g
- パルメザンチーズ…5g
- こしょう…少々
- ブロッコリー…40g
- 人参…15g

## ・作り方

- しめじ茸は根元を切り、ほぐしておく。マッシュルームは2mmの厚さにスライスする。
- ハムを2cm角の色紙に切っておく。
- 人参を厚さ2mmのいちょう切りにし茹でる。ブロッコリーも茹でておく。
- 鍋でマッシュルームとしめじ茸、ロースハムをバターで炒め、レトルトクリームシチューと牛乳、ご飯を加える。
- ご飯をほぐしながら煮込み、ご飯に味がなじんだら、ピザチーズとパルメザンチーズを加え、全体に混ぜ合わせる。チーズが溶けたら火を止める。
- 器に盛ってから、③のブロッコリーと人参を飾る。



ご飯 (炭水化物) + 切りハム (タンパク質) + ブロッコリー、人参、しめじ茸など (ビタミン、ミネラル、食物繊維)

## コメント

時間が経つとご飯がシチューを吸ってしまいます。熱々の出来たてを食べてください。また冷めてしまったら、牛乳やスープを加え、温めてからいただく和良好的です。ご飯の代わりに牛乳で炊いたオートミールを利用すると食物繊維たっぷりの便秘解消リゾットとなります。



# 「かけうどん」と惣菜の「筑前煮」を利用して けんちゃんうどん

## ・材料(1人分)

- 茹でうどん…200g
- 麺つゆ(濃厚つゆ)…30ml
- 水…200ml
- 筑前煮…60g
- ほうれん草…20g
- 長ねぎ…10g

## ・作り方

- 惣菜の筑前煮を温めておく。
- 茹でうどんを好みの硬さに茹で、お湯をきって器に盛る。
- 麺つゆを分量の水で薄め、温める。
- ②に①の筑前煮をのせ、③の麺つゆをかける。筑前煮の味が濃い場合は、麺つゆを薄めにする。
- ほうれん草と長ねぎを飾る。



うどん (炭水化物) + 筑前煮 (タンパク質) + 筑前煮、ほうれん草など (ビタミン、ミネラル、食物繊維)



## コメント

うどんやそば等の麺類を家庭で食べる時は、簡単にかけうどん、かけそばで済ませず、筑前煮やてんぷらなどのお惣菜を乗せたりして、栄養バランスも考えましょう。

栄養価	(1人分)
エネルギー	324 kcal
タンパク質	12.3 g
食塩	4.1 g
食物繊維	4.5 g
コレステロール	18 mg

# 「レトルトカレー」を利用して カレーうどん

栄養価	(1人分)
エネルギー	461 kcal
タンパク質	17.0 g
食塩	5.0 g
食物繊維	3.5 g
コレステロール	210 mg

## ・材料(1人分)

- 茹でうどん…1玉
- レトルトカレー…1/2袋
- 麺つゆ(3倍希釈)…30g
- 水…200g
- 片栗粉…小さじ2杯
- 長ねぎ…15g
- かいわれ菜…5g
- しめじ茸…5g
- かぼちゃ…20g
- オクラ…1本
- 温泉卵…1個



## ・作り方

- 鍋に麺つゆと分量の水を入れ、レトルトカレー半分を加え温める。水溶きした片栗粉を加え、とろみをつける。
- 長ねぎは白髪ねぎ(斜め薄切りでも可)にし、水にさらす。かいわれ菜は根元を切り、ねぎと混ぜておく。
- しめじ茸は根元を切り、ほぐしておく。オクラは軽く塩を振り板ずりする。かぼちゃは種を除き、1cm程度の薄切りにする。それぞれを茹でておく。(電子レンジの茹で機能を利用すると簡単)オクラは斜めにカットする。
- 茹でうどんを熱湯で茹でて湯をきり、器に盛る。
- しめじ茸、かぼちゃ、オクラを飾り①のカレーをかける。
- 温泉卵と②の水をきり飾る。



うどん (炭水化物) + 卵 (タンパク質) + かぼちゃ、オクラ、しめじ茸など (ビタミン、ミネラル、食物繊維)

## コメント

麺つゆを使って、レトルトカレーを和風の味付けに!! また温泉卵を加えるとまろやかな味わいになります。

## 市販の「ざるそうめん」に「白菜キムチ漬」を添えて 韓国風そうめん



そうめん  
(炭水化物)

+



卵、ツナなど  
(タンパク質)

+



白菜キムチ漬、胡瓜、めかぶなど  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

### ・材料 (1人分)

茹でそうめん…220g

茹で卵…1/2個

ツナ缶…30g

白菜キムチ漬…50g

めかぶ…20g

a 胡瓜…15g

みょうが…1/2本

オクラ…1本

かいわれ菜…5g

プチトマト…2個

麺つゆ (3倍希釈) …30ml

冷水…60ml

ラー油…少々

きざみ葱…少々

栄養価	(1人分)
エネルギー	544 kcal
タンパク質	20.7 g
食塩	5.0 g
食物繊維	5.4 g
コレステロール	115 mg

### ・作り方

- 卵を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え、火をつける。沸騰してから12分茹で、半熟卵を作る。殻をむき、半分に切る。
- ツナ缶は汁を切っておく。
- 白菜キムチ漬は食べやすい大きさに切っておく。
- 胡瓜は、斜め薄切りにする。みょうがは縦に半分にし、薄切りする。
- オクラはさっと茹でてから、斜めにカットする。
- かいわれ菜は根元を切る。プチトマトはヘタをとり、横半分に切る。
- 麺つゆを冷水で薄める。お好みでラー油を加える。
- 器に茹でそうめんを盛り、〔a〕を飾り、⑦をかけ、きざみ葱をのせる。



### コメント

夏はそうめんですっぱりと、食べる機会が多いです。でも、それが続くと栄養バランスがくずれ、夏バテを招きます。冷蔵庫にある野菜や乾物などを利用して、栄養が偏らないようにしましょう。また、キムチを添えることでピリカラ効果が食欲アップ。試してみませんか？



市販の「冷しためきうどん」と「ごぼうサラダ」を利用して

## サラダ冷しうどん



うどん  
(炭水化物)

+



卵、ツナ  
(タンパク質)

+



ごぼうサラダ、トマト、わかめなど  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

### ・作り方

- 茹でうどんを冷水でほぐし、ザルで水をよく切り、器に盛る。
- 〔a〕を①のうどんに彩り良く飾る。
- 練りごまとマヨネーズを合せ、冷やし中華のつゆを加え、酸味を米酢で調整する。
- ②に③のドレッシングを回しかけ、炒りごまをふりかける。



栄養価	(1人分)
エネルギー	594 kcal
タンパク質	18.9 g
食塩	5.4 g
食物繊維	4.8 g
コレステロール	140 mg

### コメント

麺に薬味と麺つゆだけで済ませがちな食事に、蛋白質源の缶詰のツナと惣菜の野菜サラダをプラスして栄養バランスを良好に!! また、中華風のつゆをしょうゆベースの和風やごまだれ等に変え、自分好みにアレンジするのも楽しいです。

### ・材料 (1人分)

茹でうどん…1/2玉

わかめ…6g

茹で卵…半分

a 胡瓜…10g

揚げ玉…少々

ごぼうサラダ…40g

ツナ缶詰…40g (1/2缶)

かいわれ菜…5g

プチトマト…2個

冷し中華のつゆ…80ml

米酢…小さじ2杯

マヨネーズ…大さじ1杯

練りごま…小さじ2/3杯

炒りごま…少々

# 「レトルトのミートソース」と「餃子の皮」を利用して ラザニア風ポテト

## ・材料 (1人分)

レトルトミートソース

(ポロネーゼ) …1/2箱

餃子の皮…8枚

冷凍フライドポテト…60g

トマト…50g

ピザチーズ…20g

バター…10g

パセリ…少々



餃子の皮、  
ポテト  
(炭水化物)



ミートソー  
ス、チーズ  
(タンパク質)



トマト

(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

## ・作り方

- ① グラタン皿にバターを塗る。
- ② トマトは1cm角に切っておく。
- ③ 冷凍フライドポテト、ミートソース、トマト、餃子の皮、ミートソースの順に重ね、もう一度繰り返す。
- ④ ③にピザチーズをかけ、オーブンで15分ほど焼く。
- ⑤ 表面に焼き色がついたら、オーブンから出し、パセリのみじん切りを振りかける。



## コメント

平たいパスタ・ラザニアの代わりに餃子の皮やフライドポテトを利用したラザニア風の一品です。

冷凍のフライドポテトの代わりに茹でたジャガイモやファーストフードやコンビニのフライドポテトでもOKです。

栄養価	(1人分)
エネルギー	530 kcal
タンパク質	18.3 g
食塩	2.0 g
食物繊維	4.7 g
コレステロール	52 mg