主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事を

主食 ごはん、パン、麺類などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含み、体温や活動のエネルギー源になる。

レシピ1 ドリア風

材料（1人分）
- ごはん …… 茶碗1杯（150g）
- カップスープの素（ポタージュ・粉末タイプ）…1袋
- お湯 …… 100cc
- スライスチーズ …… 1枚

作り方
1. 耐熱容器にカップスープの素（ポタージュ・粉末タイプ）を入れ、お湯（または水）を注いでスープを溶かす。
2. ごはんを加えて混ぜ合わせ、チーズをのせ、電子レンジで約2分加熱する。

★ポイント：レトルトごはんを電子レンジで加熱して使用してもよい。
乾燥パセリなどを散らすと彩りもきれいです。

栄養価 1人分 ●エネルギー389kcal ●たんぱく質8.8g ●脂質7.7g ●炭水化物67.9g ●食塩相当量1.6g

レシピ2 卵スープ雑炊

材料（1人分）
- ごはん …… 80g
- お湯 …… 180cc
- 卵スープの素 …… 1個（又は1人分）

作り方
1. 耐熱容器にごはん、分量のお湯、卵スープの素を入れ、軽くかき混ぜる。
2. ラップをふんわりとかけ、電子レンジで約3分加熱し、そのまま1～2分蒸らして出来上がり。

★ポイント：ゆでたほうれん草などを入れると野菜も一緒に食べられます。

栄養価 1人分 ●エネルギー162kcal ●たんぱく質3.8g ●脂質1.6g ●炭水化物31.8g ●食塩相当量1.3g

※掲載レシピに使用した電子レンジは600Wでの目安時間です。（機種により異なる場合があります）
取り出す時、熱いので火傷に注意しましょう。

主菜 魚、肉、卵、大豆製品などを主な材料にした料理。たんぱく質を多く含み、筋肉や血液など体の構成成分となる。

レシピ3 豆苗とモヤシの豚肉巻き

材料（2人分）
- 豆苗 …… 50g
- もやし …… 100g
- 豚肉ロース（薄切り） …… 60g
- 酒 …… 大さじ1/2
- 食べるラー油 …… 小さじ2

様子を見ながらしっかり加熱しましょう。

作り方
1. 豆苗は長さを半分に切る。
2. 豚肉は長さを半分に切る。
3. もやし、豆苗を豚肉で巻き、耐熱容器に並べ、酒をふる。
4. ラップをし、電子レンジで約2分半加熱する。
5. 食べるラー油を添える。

★ポイント：辛子しょうゆやポン酢でも美味しくいただけます。

栄養価 1人分 ●エネルギー120kcal ●たんぱく質7.8g ●脂質8.2g ●炭水化物3.1g ●食塩相当量0.2g

レシピ4 鮭のレンジ蒸し

材料（2人分）
- 生鮭 …… 120g（小2切）
- 塩・こしょう …… 各少々
- 玉ねぎ …… 60g
- えのきたけ …… 40g
- しめじ …… 40g
- A｛マヨネーズ …… 20g（大さじ2弱）／粒マスタード …… 10g｝
- クッキングシート（オーブンペーパー）…20×25cm 2枚

様子を見ながらしっかり加熱しましょう。

作り方
1. 生鮭に塩こしょうをして約15分位おき、出てきた水分をペーパータオルで拭く。
2. 玉ねぎは薄切り、えのきたけとしめじは食べやすい大きさに切る。
3. クッキングシートに生鮭、玉ねぎ、えのきたけ、しめじの順番で重ねておく。
4. Aを❸の上にかけ、クッキングシートをキャンディーのように包む。
5. 電子レンジで2～3分加熱する。

★ポイント：ブロッコリーなどを一緒に入れると彩りもきれいです。

栄養価 1人分 ●エネルギー240kcal ●たんぱく質14.1g ●脂質17.9g ●炭水化物6.0g ●食塩相当量0.7g

※掲載レシピに使用した電子レンジは600Wでの目安時間です。（機種により異なる場合があります）
取り出す時、熱いので火傷に注意しましょう。

レシピ5 ナスの肉巻き

材料（2人分）
- ナス …… 120g（2本）
- 牛もも薄切り …… 100g
- 小麦粉 …… 小さじ1
- A｛おろししょうが …… 1/2かけ分／しょうゆ …… 小さじ2／白すりごま …… 大さじ1／酒 …… 大さじ1/2／ゴマ油 …… 小さじ1／砂糖 …… 小さじ1/2／片栗粉 …… 小さじ1/2／塩 …… 少々｝

様子を見ながらしっかり加熱しましょう。

作り方
1. ナスは縦に4つにわり、小麦粉をまぶす。肉は1枚ずつ広げ、ナスにらせん状に巻きつける。
2. ボウルにAの調味料を混ぜる。
3. 耐熱容器に重ならないように❶を並べ、❷で合わせた調味料をまんべんなくかける。ラップをふんわりかけ、電子レンジで約5分加熱する。取り出して2分蒸らす。

★ポイント：お好みのゆで野菜を添えてみましょう。

栄養価 1人分 ●エネルギー194kcal ●たんぱく質14.9g ●脂質10.7g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.0g

副菜 野菜、いも、海草などを主な材料にした料理。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含み、体の調子を整える。

レシピ6 かぼちゃのあずきあえ

材料（2人分）
- かぼちゃ（冷凍かぼちゃでも良い） …… 160g
- 小豆缶詰 …… 60g

作り方
1. かぼちゃは一口大に切り、水で濡らしてからラップをして電子レンジで2～3分加熱する。（冷凍なら3～4分程度）
2. かぼちゃをつぶしながら小豆缶詰とあえる。

栄養価 1人分 ●エネルギー132kcal ●たんぱく質3.1g ●脂質0.4g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量0.1g

※掲載レシピに使用した電子レンジは600Wでの目安時間です。（機種により異なる場合があります）
取り出す時、熱いので火傷に注意しましょう。