



# かんたんレシピ集



**Vol. 1**

寿町健康福祉交流センター 健康コーディネート室 発行

## 第1版の発刊にあたって

令和元年6月、健康福祉交流センターは地域における新たな市民活動の拠点としてオープンし、同年8月から食について学ぶ「ミニクッキング」がスタートしました。

ミニクッキングでは、近隣にあるコンビニやスーパーで手軽に手に入る食材を使ったレシピをたくさん紹介してきました。

1 教室の中だけでなく、一人暮らしの方や、作業所での昼食づくりなど、さまざまな場面で気軽に活用していただけるよう、工夫をこらしました。「ちょっと作ってみようかな」と思えるような、簡単で身近なレシピを集めています。この冊子が、みなさんの食卓に少しでも笑顔を届けられたら嬉しいです。



公益財団法人  
横浜市寿町健康福祉交流協会  
健康コーディネート室

# ◆目次◆<ジャンル別>

	ページ
主 食	5
汁 物	16
主 菜	21
大豆・大豆製品	22
卵料理	27
魚料理	29
肉料理	34
副 菜	42
デザート	58



# ◆目次◆<品目別>

	ページ		ページ
納豆かつお節ご飯 .....	6	もずくスープ .....	20
洋風サケご飯 .....	7	高野豆腐の煮物 .....	23
鶏とひじきの炊き込みご飯 .....	8	白菜と豚肉の一人鍋 .....	24
きざみあげ丼 .....	9	豆乳シチュー .....	25
さつま芋ご飯 .....	10	ビーンズタッカルビ .....	26
塩昆布うどん .....	11	焼き鳥の親子煮 .....	28
塩昆布サラダうどん .....	12	鮭そぼろ .....	30
パンキッシュ .....	13	茄子のさば味噌煮 .....	31
お好み焼き .....	14	さんま缶豆腐 .....	32
オートミールの洋風がゆ .....	15	いわしとまいたけの醤油煮 .....	33
ひき肉団子スープ .....	17	具たくさんカレー① .....	35
けんちん汁 .....	18	具たくさんカレー② .....	36
かきたま汁 .....	19	レバニラ .....	37

# ◆目次◆<品目別>

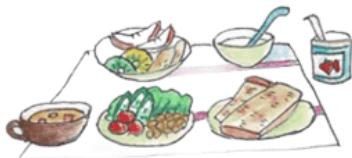
	ページ
ミートボールトマト煮込み風	38
中華丼	39
もつ煮	40
高菜と豚肉のハンバーグ風	41
ちくわの磯辺あげ風	43
ほうれん草の目玉焼き風	44
おくらとシメジのかつお節和え	45
もやしのなめ茸和え	46
もやしのもずく和え	47
長芋ののりたまがけ	48
味付けめかぶのきゅうり和え	49
温野菜のバジルソースかけ	50
ひじきの煮物	51

	ページ
ひじき入りコールスロー	52
ツナのおくら和え	53
味付けもずくのなます風	54
ごぼうとじゃこ天の煮物	55
ごぼうサラダ	56
さといものそぼろチーズかけ	57
かぼちゃのいとこ煮風	59
クラッカーのマッシュマロサンド	60
プリン	61
フルーツヨーグルト	62





# 主食

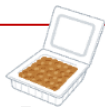


# 納豆かつお節ご飯



保存がきくかつお節 🐟 は、栄養不足の時に強い味方になる ♡ 常備しておこう 😊

- |           |      |       |      |
|-----------|------|-------|------|
| ・納豆（タレつき） | 1パック | ・卵    | 1個   |
| ・かつお節     | 1パック | ・しょう油 | 小さじ1 |
| ・ご飯       | 茶碗1杯 |       |      |



## 【作り方】

- (1) 耐熱容器に卵を割り入れ、箸で黄身を一刺しする。
- (2) (1) にラップをふんわりとかけて、電子レンジで1分加熱する。
- (3) 器にご飯を入れて、タレを混ぜ合わせた納豆と(2)を乗せる。
- (4) 器の上にかつお節を1パックとしょう油をかける。

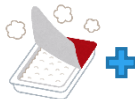
# 洋風サケご飯

パックご飯の容器を皿代わりにして、簡単に混ぜご飯を作ってみよう！

- ・パックご飯 1個
- ・乾燥スープ 1袋  
(ポタージュカップスープ)
- ・鮭フレーク 大さじ2くらい
- ・コショウ お好みで
- ・白ごま お好みで



7



## 【作り方】

- (1) パックご飯は電子レンジで表示のとおり温める。
- (2) 乾燥スープを(1)に振りかけ、表示の半分量のお湯を入れかき混ぜる。
- (3) 鮭フレークは(2)に乗せ、お好みでコショウと白ごまをかける。

わかめスープや  
たまごスープで  
作ってもOK!

## 鶏とひじきの炊き込みご飯

炊飯器の中に具材を入れて炊飯ボタンをON！

炊き込みご飯の上に、みつ葉や小口切りのネギで香りよく

- ・鶏ひき肉 小1パック ・米 2合
- ・しょうゆ 大さじ2 ・チューブ入り生姜 お好みで
- ・水戻しひじき 半パック ※材料は4人分です。



残ったひじきはサラダに入れよう！

### 【作り方】

- (1) といだ米を炊飯器の釜に入れた後、水戻しひじきを米の上を広げるように乗せて、2合のメモリまで水を入れる。
- (2) 鶏ひき肉のパックの中に、分量のしょう油と生姜を入れて軽くかき混ぜてから、(1)の中に広げるように乗せて炊飯する。
- (3) 炊飯後、しゃもじでひじきと鶏ひき肉をご飯に混ぜ込んでできあがり！

# きざみあげ丼

だしの味がする油あげを使った丼ぶり 🍱

かいわれ大根🌱を合わせてビタミンをプラス！

- ・ きざみあげ（きざんだ油あげ） ・ かに風味かまぼこ 2本
- ・ かいわれ大根 1/5パック ・ パックご飯 1パック



9

きざみあげは、電子レンジ500Wで30秒加熱すると  
スナック菓子のようにカリカリになるよ！



残った具材で  
お吸い物など  
作ってみよう！

## 【作り方】

- (1) パックご飯は表示のとおり電子レンジで加熱する。
- (2) かに風味かまぼこはほぐし、かいわれ大根は根を取る。
- (3) (1)のご飯の上に(2)と、きざみあげを彩りよくちらす。

# さつま芋ご飯

さつま芋は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を  
を取ることができるよ 🍠

- ・米 2合
- ・さつま芋 中1本
- ・黒ごま お好みで



まいたけやしめじなどを入れると

きのこご飯ができる 🍄



炊き込みご飯で  
栄養を取ろう 💕

## 【作り方】

- (1) 米を洗い炊飯器に入れて2合の水を加える。
- (2) さつま芋は、さいの目切りにし(1)の中に入れ炊飯する。
- (3) 炊きあがったら全体をふんわりと混ぜて茶碗に盛り、お好みで黒ごまをかける。

# 塩昆布うどん

クセになる味わい！

好みの素材をプラスしてアレンジしてみよう

- ・ 冷凍うどん 1玉
- ・ 塩昆布 大さじ1/2くらい
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ 味ぽん 大さじ1/2



冷凍うどん



塩昆布



マヨネーズ



味ぽん

お皿を使わずに  
食べることが  
できるヨ !!

## 【作り方】

- (1) 冷凍うどんは表示のとおり、袋のまま電子レンジで加熱する。
- (2) (1)の袋を開け、塩昆布、マヨネーズ、味ぽんを入れて混ぜ合わせる。

# 塩昆布サラダうどん

塩昆布うどんのアレンジ編！

- ・冷凍うどん 1玉
- ・かに風味かまぼこ 2本
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩昆布 大さじ1/2くらい
- ・味ぽん 大さじ1/2
- ・大根と水菜のミックスサラダ 少々



冷凍うどん



塩昆布



かに風味  
かまぼこ



大根と水菜の  
ミックスサラダ



マヨネーズ



味ぽん

## 【作り方】

- (1) 冷凍うどんは表示のとおり、電子レンジで加熱後、器にあける。
- (2) マヨネーズと味ぽんを(1)に加え、塩昆布、かに風味かまぼこ、大根と水菜のミックスサラダを混ぜ合わせる。

# パンキッシュ

朝食や小腹が空いた時の補食として、

おすすめの1品 !!

- |          |    |              |    |
|----------|----|--------------|----|
| ・卵       | 1個 | ・ベーコン入りほうれん草 |    |
| ・スライスチーズ | 1枚 | (冷凍食品)       | 少量 |
| ・ロールパン   | 1個 |              |    |



スライスチーズ

ベーコン入り  
ほうれん草

## 【作り方】

- (1) 卵は深めの耐熱容器に割り、かき混ぜる。
- (2) (1) の中にロールパンを手で4～5個にちぎって入れる。
- (3) (2) の上にベーコン入りほうれん草を乗せ、スライスチーズをかぶせた後、電子レンジで3分加熱する。

# お好み焼き

具材にベーコン、シーフードミックスなどを入れてみよう！

・カットキャベツ	1袋	・天かす	1袋
・卵	2個	・青のり	少々
・マヨネーズ	適宜	・お好みソース	適宜



## 【作り方】

- (1) カットキャベツの袋を開け天かすを入れた後、電子レンジで1分加熱する。
- (2) 卵を(1)の中に割り入れて、卵が全体に混ざるように袋の外側からもみこむ。
- (3) 厚さが均等になるよう、(2)の袋を横に寝かせて電子レンジで2分加熱する。
- (4) (3)の粗熱が取れたら袋の中身を器にあけ、お好みソース、マヨネーズ、青のりをかける。

# オートミールの洋風がゆ

カップスープを利用した洋風おかゆ 1品でお腹も栄養もしっかり満足できる！

- ・オートミール 大さじ5
- ・カップスープ 1袋
- ・ベーコン 1枚



1  
5



カップ麺に  
入れても  
GOOD!

スープの味で、洋風・中華・和風にもなりバリエーション豊富に！  
オートミールは、主食と副菜の両方を補え手軽に食べることができる



## 【作り方】

オートミール、市販のカップスープ、一口大にしたベーコンを器に入れて、カップ1杯程度の熱湯を注ぎかき混ぜた後、電子レンジで1分加熱する。

# 汁 物

1  
6



# ひき肉団子スープ

はんぺんでフワフワ♡に！

- |           |       |        |      |
|-----------|-------|--------|------|
| ・鶏ひき肉     | 小1パック | ・チンゲン菜 | 1株   |
| ・はんぺん     | 1枚    | ・まいたけ  | 1/2袋 |
| ・チューブ入り生姜 | お好みで  | ・塩こしょう | 適宜   |



1  
7



## 【作り方】

- (1) 鶏ひき肉、はんぺん、生姜はビニール袋に入れ、袋の上から手でつぶすように混ぜ合わせ、ビニール袋の底の角を片方だけ2cm幅で斜めに切り落とす。
- (2) 鍋に湯を沸かし、(1)のビニール袋をしぼって中の肉をミートボール状になるよう湯の中に落とし、5分くらいしっかりと茹でる。
- (3) チンゲン菜は4等分になるようキッチンばさみで鍋に切り入れ、まいたけもほぐし入れる。お好みで塩こしょうの味付けをする。

# けんちん汁

汁に入れる具は、水煮山菜でもおいしい😊

きのこを足すなら、電子レンジで加熱して入れよう！

- ・とん汁・けんちん汁の具 1/4袋
- ・さつま揚げ 1枚
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・水 200cc (1カップ)



とん汁・けんちん汁の具



さつま揚げ

## 【作り方】

- (1) 汁椀にとん汁・けんちん汁の具と、  
手で一口大にしたさつま揚げを入れる。
- (2) 分量の湯とめんつゆを(1)に入れ電子レンジで2分加熱する。
- (3) 好みでねぎ小口切りを散らす。



ねぎ小口切り

大根・人参・ごぼう  
・こんにゃくを汁ごと  
使える！

# かきたま汁

電子レンジでとろ～り、かきたま汁を作ろう！

- ・ 卵 1個
- ・ しょう油 小さじ1
- ・ 水 200cc（コップ1杯）
- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ こんぶ茶 小さじ1



## 【作り方】

- (1) 汁椀に水、片栗粉、しょう油、こんぶ茶を入れてよくかき混ぜる。
- (2) 電子レンジで(1)を1分加熱した後、よくかき混ぜる。とろみがつくまでくり返す。
- (3) 卵は別の容器でとき、箸に伝わせながら(2)に、回し落とす。
- (4) 電子レンジで(3)を30～60秒加熱した後、軽くかき混ぜお椀に盛りつける。

# もずくスープ

即席の味噌汁やスープの中に生もずくを入れて  
みよう！

・即席スープ 1袋      ・生もずく お好みの量



即席スープ



生もずく

ジップタイプの生もずく  
は、洗わずに食べたい分  
だけ入れてみよう！

もずくは食物繊維が豊富で低カロリー、低カリウム！

## 【作り方】

即席スープは袋の中身を器に入れ表示量の熱湯をそそぎ、お好みの量の生もずくを入れて軽くかき混ぜる。





# 主菜



# 大豆・大豆製品



# 高野豆腐の煮物

電子レンジで手軽に煮物を作ろう！

- ・高野豆腐 2枚
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・水 カップ1



2  
3

## 【作り方】

- (1) 耐熱ボールに水とめんつゆを混ぜ合わせ、高野豆腐をひたす。
- (2) (1) を電子レンジで3分加熱する。

ふっくらと仕上げるために、高野豆腐をひたす時間は10分を目安にしてみよう。



しめじなどのきのこも一緒に入れて美味しく！

# 白菜と豚肉の一人鍋

調味料を使わずに塩味の鍋を電子レンジで作ってみよう！

- ・豚薄切り肉 2～3枚
- ・白菜漬物 葉1枚程度
- ・豆腐 小1丁

パックご飯の容器で作れるよ。  
漬物と豚肉のうまみが豆腐にしみて  
おいしく、体も温まる～♪

## 【作り方】

- (1) パックご飯の容器に白菜漬物と漬物汁を入れ、その上に一口大に切った豆腐を乗せる。
- (2) 豚薄切り肉は(1)に広げてかぶせる。
- (3) 電子レンジ600Wで5分加熱し、器に盛る。



豚薄切り肉を広げてかぶせるとラップの役目になるよ！



# 豆乳シチュー

豆乳は低脂肪で高たんぱく！

- ・鶏もも肉 唐揚げ用 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・塩麴 大さじ1
- ・豆乳（成分調整） 1/2カップ

- ・冷凍ブロッコリー 2房
- ・ミックスビーンズ 5～6粒

塩麴のうま味で減塩！



2  
5



胃腸にやさしい  
味わい

シチューの具😊  
好みの具材  
（きのこなど）  
を入れてみよう!!

## 【作り方】

- (1) 鶏もも肉に塩こしょうを振っておく。
- (2) 鍋を弱火で熱し、(1)の鶏肉を皮の面から鍋に入れ、色が変わるまで炒める。
- (3) (2)の鍋に、冷凍ブロッコリー、ミックスビーンズを入れて軽く混ぜる。
- (4) (3)に豆乳と塩麴を入れ、とろみがつくまで弱火～中火で混ぜる。

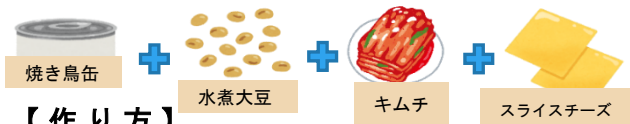
# ビーンズタッカルビ

焼き鳥缶のタレ味とスライスチーズのコクとで  
キムチの辛味が混ざり、水煮大豆がおいしくなるよ！

- ・焼き鳥缶（タレ味） 1缶
- ・キムチ 大さじ3
- ・水煮大豆 大さじ3
- ・スライスチーズ 1枚

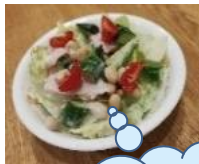


2  
6



## 【作り方】

- (1) 耐熱ボールに、焼き鳥、キムチ、水煮大豆を入れてよく混ぜ合わせる。
- (2) スライスチーズを(1)に乗せて、電子レンジで2分加熱する。



残った水煮大豆は  
サラダで美味しく  
腹持ちよく!!

# 卵料理



# 焼き鳥の親子煮

親子煮をミックスサラダの袋を利用して作ってみよう！

- ・焼き鳥缶（タレ味） 1缶
- ・卵 2個
- ・オニオンとレタスのミックスサラダ 1袋
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1



## 【作り方】

- (1) パックご飯の容器にミックスサラダを入れ、電子レンジで1分加熱する。
  - (2) 焼き鳥、卵、めんつゆを(1)の中に入れ、全体を混ぜ合わせて電子レンジで2分加熱する。
- ※卵の固さによっては、お好みでもう30秒加熱する。

# 魚 料理



# 鮭そぼろ

すり胡麻を入れることで魚の生臭さを軽減 ●  
まとめて作って常備しよう

- |        |      |       |        |
|--------|------|-------|--------|
| ・塩鮭    | 1切れ  | ・めんつゆ | 小さじ1   |
| ・白すり胡麻 | 大さじ2 | ・水    | 1/2カップ |



3  
0



冷蔵庫で1週間  
くらいもつヨ

## 【作り方】

- (1) 小さな手鍋の中に全ての食材（塩鮭、白すり胡麻、めんつゆ）と水を入れてから弱火で加熱する。
- (2) 塩鮭の色が変わり固くなってきたら、大きめのスプーンでつぶしてフレーク状にする。

小骨に気をつけてネ!!

# 茄子のさば味噌煮

電子レンジで加熱した茄子の水気を取りのぞく  
ことが美味しく仕上げるコツ！

- ・ さば味噌煮缶      1缶      ・ 茄子      2本
- ・ マヨネーズ      大さじ1



マヨネーズで  
コクを出して

## 【作り方】

- (1) さば味噌煮缶のさばを器に出し、箸でほぐしてひと口大にする。
- (2) 茄子は水洗いし、ふんわりとラップをかけ電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたらラップをはずし、手で一口大にする。
- (3) (1) と (2) とマヨネーズを器に入れて混ぜ合わせる。

# さんま缶豆腐

さんま缶のタレのうまみで豆腐が美味しくなり、  
ボリュームアップ！しかも**高たんぱく・低糖質！**

- ・さんま缶 1缶
- ・小ねぎ小口切り 1/2パック
- ・木綿豆腐 小1丁
- ・チューブ入り生姜 お好みで
- ・卵 1個



3  
2

さんま缶・豆腐・卵で、1日の

約半分量のたんぱく質を取ることができるよ！



木綿豆腐小1丁



## 【作り方】

- (1) 耐熱ボールに大きなスプーンで木綿豆腐をすくい入れ、小ねぎ小口切り電子レンジで2分加熱後、出てきた水分を取りのぞく（水切り）。
- (2) さんま、卵、生姜を（1）に混ぜ合わせ、電子レンジで2分加熱し、小ねぎ小口切りをかける。

# いわしとまいたけの醤油煮

惣菜のいわし煮  にきのこ  と野菜  をプラス

- ・煮魚 1パック
- ・いわし煮付
- ・まいたけ 1袋
- ・かいわれ大根 1/2パック



煮魚のタレできのこを美味しく  
食べることができるよ！



かいわれ大根で  
彩りよく！

## 【作り方】

- (1) 煮魚（いわし煮付）は器に移し、電子レンジで約2分加熱する。
- (2) まいたけは袋を開けて、電子レンジで約50秒加熱する。
- (3) (1)に(2)と、根を取ったかいわれ大根をそえる。

# 肉料理



# 具たくさんカレー①

レトルトのカレーにお好みの具材を入れて  
ボリュームアップ♡

- ・レトルトカレー 1パック ・大豆 1/2パック
- ・ニューコンミート 1/2パック ・冷凍ブロッコリー 2個



## 【作り方】

- (1) レトルトカレーは、大きめの器に移す。
- (2) ニューコンミート、水煮大豆、冷凍ブロッコリーを(1)に入れ、軽く混ぜて電子レンジで4分加熱する。

## 具たくさんカレー② 🍷

レトルトのカレーにお好みの具材を入れて  
ボリュームアップ♡

- ・レトルトカレー 1パック ・大豆 1/2パック
- ・ニューコンミート 1/2パック ・カレー・シチューの具 大さじ3



### 【作り方】

- (1) レトルトカレーは、大きめの器に移す。
- (2) ニューコンミート、水煮大豆、カレー・シチューの具を (1) に入れ、軽く混ぜて電子レンジで4分加熱する。



# レバニラ

味付レバー缶を使って電子レンジで、お手軽に中華料理を！

- ・味付レバー缶 2缶
- ・にらもやし 1袋
- ・ごま油 大さじ1



## 【作り方】

- (1) 耐熱容器に、にらもやしと味付レバーをタレごと入れて、タレをにらもやしにからめるように軽く混ぜ合わせる。
- (2) 電子レンジで(1)を4分加熱し、ごま油を回しかける。

## ミートボールトマト煮込み風

コンビニ食材だけで、おしゃれな煮込みを作ります。  
食材を混ぜ合わせ、あたためるだけでできあがり！

- ・ミートボール 1パック
- ・ミートソース（レトルト） 1袋
- ・大豆水煮 大さじ2
- ・冷凍ブロッコリー 4～5房



### 【作り方】

- (1) 耐熱容器に、全ての食材（ミートボール、ミートソース、大豆水煮、冷凍ブロッコリー）を入れて、混ぜ合わせる。
- (2) (1) を電子レンジで3分加熱する。

# 中華丼

レトルトパウチの中華丼のもとで、お手軽に栄養たっぷり中華料理を！

- ・中華丼のもと 1パック
- ・袋野菜 1/2袋
- ・塩 ひとつまみ
- ・豚薄切り肉 小1パック
- ・こしょう 少々



きくらげや  
ちくわなどを  
プラスして  
みよう！



## 【作り方】

- (1) 耐熱容器に袋野菜を入れて、上にかぶせるように豚薄切り肉を乗せた後、電子レンジで4分加熱する。
- (2) 中華丼のもとと塩・こしょうを(1)に入れて混ぜる。

# もつ煮

中に入れる具は、豆腐やもやしなどでも😊  
お好みの食材を入れて食べてみよう！

- ・もつ煮（そうざい） 1パック
- ・小口切りの長ねぎ お好みの量で
- ・とん汁・けんちん汁の具 1／4袋



もつ煮



とん汁・けんちん汁  
の具

大根・人参・ごぼう  
・こんにゃくを汁ごと  
使える！

## 【作り方】

- (1) 耐熱容器にもつ煮（そうざい）を1／2パック入れる。
- (2) (1) にとん汁・けんちん汁の具を1／4パック入れ、軽く混ぜて電子レンジで2分加熱する。
- (3) お好みで小口切りの長ねぎをちらす。

# 高菜と豚肉のハンバーグ風

2品でできるハンバーグ風のお惣菜！

・豚ひき肉 小1パック ・高菜漬け 2/3パック  
(200グラム位)



残った高菜漬けは  
レンジで加熱した  
もやしで和え物に

## 【作り方】

- (1) 豚ひき肉と高菜漬けをビニール袋に入れて、よく混ぜるように外側からもみ込む。
- (2) (1) のビニール袋から中身を耐熱容器に移し、平らに広げてラップをかけ、600W電子レンジで5分加熱する。





# 副 菜



## ちくわの磯辺あげ風

あげものを作るのは大変だけど・・・。

合わせるだけで、お口の中で磯辺あげ！

- ・ちくわ 1本
- ・あおのり 少々
- ・あげ玉 大さじ2



### 【作り方】

- (1) ちくわは手で縦に切り込みを入れた後、ひと口大にする。
- (2) (1) を器に入れ、あげ玉を振りかける。
- (3) (2) に好みの量のあおのりを振りかける。

# ほうれん草の目玉焼き風

卵の黄身がトロ～り！しあわせな気分になりますよ！

- ・卵 1個
- ・ほうれん草 ふたつまみ
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々



## 【作り方】

- (1) 電子レンジ対応の皿に卵を割り入れる。
  - (2) 卵にかぶせるように冷凍ほうれん草を乗せて、塩・こしょうを振りかける。
  - (3) 電子レンジで2分加熱する（ラップはかけなくてよい）。
- ※ほうれん草をよけて、卵をくずして食べよう！

## おくらとシメジのかつお節和え

冷たい麺と合わせて食べても Good !

カットブナシメジの袋の中で作ってみよう！

- ・カットブナシメジ 1袋
- ・かつお節 小2パック
- ・きざみおくら（冷凍） 大さじ4
- ・しょう油 小さじ2



### 【作り方】

- (1) カットブナシメジは袋を開けて、電子レンジで2分加熱する。
- (2) (1)の袋の中に、きざみおくら、かつお節、しょう油を入れて混ぜる。

# もやしのなめ茸和え

包丁とまな板を使わないで作れます。

低カロリーで食物繊維もたっぷり取れます。

- ・もやし 1袋
- ・なめ茸 大さじ3
- ・大葉 1～2枚



4  
6

## 【作り方】

- (1) もやしの袋を少し開け、コップ1杯くらいの水を入れて軽くもんだ後、水を捨てる。
- (2) (1) を電子レンジで3分加熱し、袋の中にたまった水分を捨てる。
- (3) (1) になめ茸と手で一口大に切った大葉を入れてスプーンなどで軽く混ぜる。

# もやしのもずく和え

もやしの袋のままで作れます！

低カロリーで食物繊維もたっぷり取れます。

- ・もやし 1袋
- ・生もずく 大さじ4くらい
- ・味ぽん 大さじ2



## 【作り方】

- (1) もやしの袋を少し開け、コップ1杯くらいの水を入れて軽くもんだ後、水を捨てる。
- (2) (1) を電子レンジで3分加熱し、袋の中にたまった水分を捨てる。
- (3) (2) に分量のもずくと味ぽんを入れ、混ぜ合わせてから器に盛る。

# 長芋ののりたまがけ

市販のふりかけで、簡単に美味しく減塩するよ！  
食感を楽しもう～♪

- ・長芋 1 / 2本(約6cm)
- ・のりたま 大さじ1 / 2
- ・味ぽん 大さじ1



4  
8

## 【作り方】

- (1) 長芋はひげなど汚れを取りのぞき、スライサーを使って薄切りにする。
- (2) (1) に味ぽんを入れて混ぜる。
- (3) 食べる前に、(2) へのりたまをかける。



スライサー

# 味付けめかぶのきゅうり和え

味付けめかぶの味で食べて減塩しよう！

- ・きゅうり 1 / 2本
- ・味付けめかぶ 1パック



## 【作り方】

- (1) スライサーを使ってきゅうりを薄切りにする。スライサー
- (2) 味付けめかぶのパックの中に、(1)を入れて混ぜる。

## 温野菜のバジルソースかけ

パスタソースの味を変えてみよう！

トマト味、ペペロンチーノ味、和風味、たらこ味など

- ・冷凍野菜（洋風野菜ミックス） 1 / 2袋
- ・パスタソース（バジル味） 1袋
- ・ベーコン 2枚

ブロッコリー  
カリフラワー  
にんじん いんげん



### 【作り方】

- (1) 冷凍野菜は耐熱皿に入れ、電子レンジで2分半加熱をする。
- (2) (1) にベーコンとパスタソースを入れて軽く混ぜ合わせ、さらに1分加熱する。



# ひじきの煮物

ひじきの煮物を電子レンジで作ってみよう

- ・水戻しひじき 1袋
  - ・国産カット野菜 1袋  
(大根ミックスサラダ)
  - ・きざみ油あげ 1/3袋
  - ・めんつゆ 大きじ3 (3倍希釈)
- ※材料は3人分です。



## 【作り方】

残ったひじきはサラダに入れよう！

- (1) 水戻しひじき、国産カット野菜、きざみ油あげ、めんつゆを耐熱容器に入れてかき混ぜる。
- (2) (1) にラップをかけて電子レンジで4分加熱する。

# ひじき入りコールスロー

カットキャベツとドレッシングで簡単に！

水戻しひじきを入れてミネラルをプラス

- ・水戻しひじき 1袋
  - ・フレンチドレッシング 大さじ3
  - ・カットキャベツ 1袋
- ※材料は2人分です。



5  
2



ドレッシングは  
食べる前かけよう！

袋のサラダは人参やコーンが入っているものもあるよ！

## 【作り方】

- (1) カットキャベツの袋の中に水戻しひじきを入れてかき混ぜる。
- (2) 器に食べる分だけ盛り付け、フレンチドレッシングをかける。

# ツナのおくら和え

ツナをおくらのねばねばで和えて食べやすく！

- ・ ツナ缶 1缶
- ・ 味ぽん 大さじ1
- ・ 冷凍おくら 大さじ2



5  
3



## 【作り方】

- (1) ツナ缶の中に冷凍おくら大さじ2を入れてかき混ぜる。
- (2) (1) の中に味ぽんを入れて和える。

※味ぽんの代わりに、味付けもずくや味付けめかぶで美味しく味変をしてみよう！

# 味付けもずくのなます風

調味料は使わずに、味付けもずくの甘酢のタレ  
(調味液) でできるよ！

- ・味付けもずく 2パック ・かに風味かまぼこ 4本
- ・カット野菜 1袋  
(大根ミックスサラダ)



味付けもずく



カット野菜



かに風味かまぼこ

5  
4

味付けもずくの調味液で美味しく  
さっぱりとしたサラダに！

## 【作り方】

- (1) カット野菜 (大根ミックスサラダ) の袋の中に、味付けもずくを調味液ごと入れる。
- (2) (1) にほぐしたかに風味かまぼこを入れてかき混ぜる。

## ごぼうとじゃこ天の煮物

単品で食べられる食材を組み合わせると煮物を作ってみよう！

- ・ごぼう煮物 4～5本
- ・揚げなす 3～4個
- ・じゃこ天 1枚



ごぼう煮物



揚げなす



じゃこ天

ごぼうのポリフェノールに注目！  
じゃこ天は高たんぱく質でカルシウムも取れる

### 【作り方】

耐熱容器にごぼう煮物、揚げなす、1枚を4～5等分にしたじゃこ天を入れて、電子レンジで3分加熱する。

# ごぼうサラダ

水煮カット野菜は価格が安定していて、安心&安全 ♪

- ・ きんぴらごぼうミックス 1 / 2袋
- ・ ごまドレッシング 大さじ3



5  
6

ひじきを入れると彩りよく、  
かに風味かまぼこを入れると  
うま味がプラス



食物繊維  
タップリ

## 【作り方】

きんぴらごぼうミックスの水気を切り、ごまドレッシングで和える。

## さといものそぼろチーズかけ

皮をむいてあるレトルトパウチのさといもを使って  
あと1品！簡単副菜料理をプラス♡

- ・粗むきさといも 1/2パック
- ・牛肉しぐれ煮 1/2袋  
(ふりかけ)
- ・スイートコーン 大さじ2
- ・とろけるチーズ 大さじ3



さといもは、いも類の中でも低カロリー 😲 !?

### 【作り方】

- (1) 粗むきさといもは袋の上からいもの形が崩れるようにつぶす。
- (2) (1) を器に入れて平らにし、スイートコーンと牛肉しぐれ煮を乗せ、とろけるチーズをかけて、電子レンジで2分加熱する。



# かぼちゃのいところ煮風

小鉢2杯分の食物繊維を取ることができます！

- ・冷凍かぼちゃ      2かけ      ・ミロ      大さじ1
- ・つぶあん      大さじ1



ミロは、鉄・カルシウム・ビタミン・食物繊維を補うことができ、さらにカフェインレス！

## 【作り方】

- (1) 冷凍かぼちゃは耐熱容器に入れて、電子レンジで2分加熱する。
- (2) (1) に分量のミロを入れて混ぜた後、つぶあんを入れて軽く混ぜる。

## クラッカーのマシュマロサンド

クラッカーでスイーツ🍰を！  
小麦胚芽入りがおすすめです！

- ・小麦胚芽クラッカー 2枚
- ・マシュマロ 1個



マシュマロ



### 【作り方】

- (1) マシュマロをクラッカーでサンドする。
- (2) (1) を電子レンジで10秒加熱する。



# プリン

おうちで簡単に作ってみよう！！ 🍮

- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1～  
(お好みの量で)
- ・牛乳 150cc (紙コップ1杯分)
- ・黒蜜 小さじ1～



カラメルソースは  
黒蜜などで代用  
しよう！

## 【作り方】

- (1) 卵は深めの器に割り、砂糖を加えてしっかりと混ぜる。
- (2) (1) の中に牛乳を静かに入れて混ぜる。
- (3) 器ごと電子レンジ500Wで1分、200Wで10秒加熱する。

プリン 🍮 に気泡が入らないようにするコツは、200Wで10秒加熱時にプリンが表面がぷくぷくと動いてきたら加熱をストップ！

# フルーツヨーグルト

果物の甘みでプレーンヨーグルトを食べよう♡

- ・プレーンヨーグルト 大さじ5
- ・果物 お好みの量で
- ・スキムミルク 大さじ1 (🍎 🍇 ETC…)



ヨーグルト



スキムミルク



果物

スキムミルク大さじ2杯  
で牛乳コップ1杯と同量  
のカルシウムとたんぱく  
質がとれるヨ

スキムミルクは牛乳から脂肪分を抜いて乾燥させたもの  
低カロリーで保存がきく！

## 【作り方】

器にプレーンヨーグルト、スキムミルク、果物を入れて軽く混ぜ合わせる。

「かんたんレシピ集」 VOL. 1

2026(令和8)年1月31日発行

発行者 公益財団法人

横浜市寿町健康福祉交流協会

健康コーディネート室

横浜市中区寿町4-14

電話 045-306-6707

FAX 045-662-0238