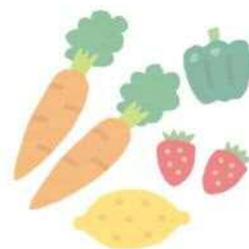


一人暮らしの方のための

お手軽レシピ1週間



作成：南区食生活改善推進員協議会

南区健康・子ども課（南保健センター）



南区健康寿命延伸キャラクター
なんだべあ

はじめに

一人暮らしをしていると、つい欠食をしたり、簡単にすませてしまったりすることはありませんか？

特に高齢の方は、しっかり食事をとらないと低栄養になり、要介護等につながるものが明らかになってきております。

このことを受け、この度、南区食生活改善推進員協議会と南区健康・子ども課（南保健センター）管理栄養士が協働して、栄養バランスを考えたお手軽レシピ集を作成いたしました。

是非、今後の食事作りにご活用いただき、健康寿命をのばしましょう！



栄養バランスを良くするには…

毎食、主食＋主菜＋副菜をそろえましょう！



ごはん、パン、麺類

体を動かすエネルギーの元になる炭水化物が多く含まれています。



肉、魚、卵、大豆製品

血や筋肉を作るたんぱく質が多く含まれています。



野菜、海藻、きのこなど

体の調子をととのえるビタミン・ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

このレシピ集はすぐれもの！

- ・ 栄養バランスが良い
- ・ 身近な食材を使っている
- ・ 調理も簡単！後片付けも簡単！

そして…とても美味しい！



※ このレシピの分量は、全て **1人分** で記載しています。

目次

● お手軽 主菜・副菜レシピ

- <月曜日> 鶏肉の照り焼き ・ キャベツの塩昆布レンジ蒸し……………2
- <火曜日> たらと白菜のサッと煮
じゃがいもとパプリカのシャキシャキあえ……………3
- <水曜日> 肉じゃが ・ 月見豆腐……………4
- <木曜日> 鮭とまいたけのホイル焼き ・ 人参ナムル……………5
- <金曜日> 冷凍海鮮と小松菜もやし炒め ・ いんげんのごまあえ…6
- <土曜日> 簡単煮込みパスタ ・ はちみつりんごヨーグルト……………7
- <日曜日> 鯖水煮缶のカレー ・ トマトのサラダ……………8

● お惣菜活用レシピ

鶏のから揚げを使った親子丼

肉じゃがのチーズ焼き ・ かぼちゃミルクスープ……………9

調理器具の説明

※ 1 電子レンジのW（ワット）数は、600Wを想定しています。
W数を確認して、加熱時間を調節しましょう。

★ 加熱時間の目安（500Wで1分の場合）★

500W	600W	700W	800W
1分	50秒	40秒	40秒

※ 2 耐熱容器 … 耐熱ガラス、陶器・磁器で金箔や銀箔のないもの、
耐熱温度 140℃ 以上のプラスチック容器など

月

曜

日



鶏肉の照り焼き

エネルギー140kcal、食塩相当量1.8g.

● 材料1人分

鶏肉……………70g

ピーマン………1個

A { しょうゆ……小さじ1
酒……………小さじ1

たまねぎ………1/4個

人参……………適量

★ 野菜は家にあるものでOK

塩、こしょう……少々

油……………適量

● 作り方

1. 鶏肉は3切れ程度に切り、Aに30分ほど漬け込む。ピーマンとたまねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油をひき、鶏肉を入れて両面を2～3分焼いて取り出す。
3. フライパンをふき、野菜を炒めて、塩、こしょうで味を調え、鶏肉に添える。

キャベツの塩昆布 レンジ蒸し

エネルギー98kcal、食塩相当量0.3g.

● 材料1人分

キャベツ…葉2枚(100g) オリーブ油…小さじ2 塩昆布(刻み)…大さじ1/2

● 作り方

1. キャベツは食べやすい大きさにちぎって、耐熱容器(1ページ※2参照)に盛る。
2. 塩昆布をキャベツの上にちらし、オリーブオイルをかける。
3. 耐熱容器に、ラップをふわっとかけ、電子レンジで2～4分程度加熱する。
※ キャベツの固さを見て、加熱時間を調節してください(1ページ※1参照)

火曜日



たらと白菜のサツと煮

エネルギー179kcal、食塩相当量1.3g

● 材料1人分

たら（切り身）…1切れ
白菜…2枚（100g）
小揚げ…1/2枚

人参…適量
油…小さじ1

A { だし汁…50ml
酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1強
みりん…少々

● 作り方

1. 小揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、細く切る。白菜と人参は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油をひき、先に白菜の軸と人参を炒め、後から白菜の葉を入れて炒める。
3. Aを加え、小揚げとたらを入れて10分ほど煮る。

じゃがいもとパプリカのシャキシャキあえ

● 材料1人分

エネルギー80kcal、食塩相当量0.3g

じゃがいも…1/2個
黄パプリカ…1/8個
レタス…適量

ごま油…小さじ1/2
塩、こしょう…少々

★黄パプリカの代わりに、赤パプリカやピーマン、人参でもよい

● 作り方

1. じゃがいもはせん切りにし、水にさらして水気を切っておく。パプリカは細く切る。
2. 熱湯に塩を加え、じゃがいもを入れて、沸騰したらパプリカを加え、10秒ほどゆでる。ざるにあげて湯を切り、ごま油と塩、こしょうを加えて混ぜる。
3. レタスを食べやすい大きさにちぎり、2と一緒に、器に盛る。

水曜日



肉じゃが

エネルギー242kcal、食塩相当量1.1g

● 材料1人分 ... **多めに作ると、次の日にアレンジして食べられます♪ (9ページ参照)**

豚肉……………50g	人参……………1/6本	A { 砂糖……………大さじ1・1/2 しょうゆ……………大さじ1・1/2 酒……………大さじ1・1/2 みりん……………大さじ1
じゃがいも……1/2個	油……………適量	
たまねぎ………1/4個	水……………50ml	

● 作り方

1. 食材は食べやすい大きさに切る。鍋に油を熱し、たまねぎ、人参、じゃがいも、豚肉の順に入れてその都度よく炒める。
2. 肉の色が変わったら水を加え、煮立ったらアクをとる。ふたをずらして強火で5分煮る。
3. Aを加え、再びふたをずらして15～20分煮る。

月見どうふ

エネルギー130kcal、食塩相当量0.7g

● 材料1人分

昆布……………7cm角	絹ごし豆腐……………80g
水……………50ml	卵……………1個

● 作り方

1. 耐熱容器 (1ページ※2参照) に水を入れ、昆布を敷いて10分程置く。中に豆腐を入れ、スプーンで豆腐の真ん中をくりぬいて、そこに卵を割り入れる。
 2. 黄身に爪楊枝で穴をあけ、ラップをかけて2分程度加熱する。
※ ご自宅のレンジに合わせて、加熱時間を調節してください (1ページ※1参照)
- ★ お好みでしょうゆや長ねぎをかけてもおいしいです

木曜日



鮭とまいたけのホイル焼き

エネルギー201kcal、食塩相当量1.4g

- ★ 鮭の代わりに、鶏肉やたらを使ってよい
- ・ポン酢をかけても美味しい

● 材料1人分

鮭（切り身）…… 1切れ たまねぎ…… 1/8 個
まいたけ…… 1/2 パック バター…… 1/2 切れ（5g）

※きのこは他の種類でも可

● 作り方

1. まいたけは石づきをとって小房に分ける。たまねぎは薄く切る。
2. 大きめに切ったアルミホイルを広げて、たまねぎ、鮭、まいたけ、バターの順でのせ、端を合わせてしっかり包む。
3. 2をフライパンにのせ、ふたをして10分ほど焼く。（グリルやオーブントースターでもできます）

人参ナムル

エネルギー85kcal、食塩相当量0.2g

● 材料1人分

人参…… 1/6 本 小松菜…… 1 株 塩…… 少々
もやし…… 1/8 袋 すりごま…… 小さじ1 ごま油…… 大さじ1/2

● 作り方

1. 人参はせん切り、小松菜は3cm長さに切る。人参を先にゆで、柔らかくなる前に、もやしと小松菜を入れてゆで、水気を切る。
2. 熱いうちに、すりごま、塩、ごま油であえる。

金曜日



冷凍海鮮と小松菜もやし炒め

● 材料 1 人分

冷凍シーフード……1/3 袋
小松菜……1 株
もやし……1/3 袋
しいたけ……1 枚
油……適量

エネルギー156kcal、食塩相当量 1.8 g

A { 酒……大さじ 1
塩……少々
しょうゆ……小さじ 1
しょうが汁……小さじ 1

● 作り方

1. 小松菜は 3 cm 長さに切り、しいたけは薄く切る。
2. フライパンに油をひき、冷凍シーフードを炒め、色が変わってきたら、小松菜、もやし、しいたけを入れて炒める。
3. 全体に油がまわったら、Aを入れて炒める。

★ 献立アレンジ
ごはんにかけても美味しい

いんげんのごまあえ

エネルギー57kcal、食塩相当量 0.4 g

● 材料 1 人分

いんげん（冷凍も可）……70 g
塩……適量

A { すりごま……小さじ 1
しょうゆ……小さじ 1 弱
砂糖……小さじ 1 弱

● 作り方

1. いんげんは塩を入れたお湯でゆでて冷まし、食べやすい長さに切る。
2. Aを混ぜ合わせ、いんげんとあえる。

★ いんげんが余ったら…
① 海苔の佃煮、ごま油少々、すりごまで味付けする
② ツナ缶であえる
③ かにかま、マヨネーズ、からし（わさび）で味付けする

土曜日



簡単煮込みパスタ

エネルギー645kcal、食塩相当量 3.0g.

● 材料 1 人分

ショートパスタ…100g お湯…250ml 顆粒コンソメ…小さじ1
ツナ缶…1缶 ケチャップ…大さじ1 こしょう…少々
カット野菜…100g

★ ショートパスタの代わりにマカロニを使ってもよい

● 作り方

1. フライパンにツナ缶の油を入れ、カット野菜を加えて5分ほど炒める。
2. お湯を入れ、ケチャップ、コンソメ、パスタを入れて6～8分程度煮込む。
3. パスタが柔らかくなったら、ツナとともに皿に盛り付ける。

※ お湯の量とゆで時間は、パスタの種類によって調節してください

はちみつりんごヨーグルト

エネルギー56kcal、食塩相当量 0.1g.

● 材料 1 人分

ヨーグルト（無糖）…50g りんご…適量
はちみつ…小さじ 1/2

● 作り方

1. 小さく切ったりんごとはちみつをヨーグルトに入れて混ぜる。

★ りんごが余ったら…
はちみつをかけてラップをし、レンジにかけると、違った食感が楽しめます！

日曜日



鯖水煮缶のカレー

エネルギー578kcal、食塩相当量2.3g

● 材料 1人分

鯖水煮缶……………	1/2 缶	油……………	適量
余った野菜……………	130 g	水……………	100ml
おろしにんにく…	小さじ 1/2	カレールー…	1人分
おろししょうが…	小さじ 1/2	ごはん……………	180 g

★ おろしにんにくや
おろししょうがは、
チューブを使うと便利です

● 作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。フライパンに油とおろしにんにく、おろししょうがを入れて弱火にかけ、香りが出たら野菜を炒める。
2. 鯖水煮缶を丸ごと入れて強火にする。水を加え、沸騰したら弱火にしてアクを取り、野菜が柔らかくなるまで20分ほど煮る。
3. 一度火を止めてカレールーを加え、再び弱火で混ぜながら煮溶かす。

トマトのサラダ

エネルギー151kcal、食塩相当量0.5g

● 材料 1人分

トマト……………	1 個	A {	油……………	大さじ 1
青しそ……………	3 枚		酢……………	小さじ 2
長ねぎ（白い部分）…	4 cm		しょうゆ、塩、こしょう…	各少々

● 作り方

1. トマトは輪切り、青しそと長ねぎはせん切りにする。長ねぎは水にさらして、水気を切っておく。
2. トマトを皿に盛り、青しそと長ねぎを飾って冷やしておく。
3. Aを混ぜ合わせ、食べる直前にかける。

☆ お惣菜活用レシピ ☆

鶏のから揚げを使った親子丼

エネルギー423kcal、食塩相当量1.5g



● 材料 1人分

鶏のから揚げ…… 2個
たまねぎ…………… 1/4個
卵…………… 1個
ごはん…………… 1膳

A {
めんつゆ…………… 小さじ2
水…………… 大さじ2
酒…………… 小さじ1/2
みりん…………… 小さじ1/2

● 作り方

1. Aをフライパンに入れ、食べやすい大きさに切ったたまねぎと鶏のから揚げを加えて、ひと煮立ちさせる。
2. 卵を割って軽くかき混ぜ、1に入れる。
火を止めてふたをして蒸らす。
3. どんぶりにごはんを盛り、2をかける。

肉じゃがのチーズ焼き

エネルギー310kcal、食塩相当量1.7g



● 材料 1人分

肉じゃが…………… 1人分 ピザ用チーズ…………… 20g

● 作り方

1. 肉じゃがを耐熱容器（1ページ※2参照）に入れ、チーズをのせて、グリルで3分ほど焼く。（オーブントースターでもできます）

かぼちゃミルクスープ

エネルギー268kcal、食塩相当量1.1g



● 材料 1人分

かぼちゃの煮物…………… 120g 牛乳…………… 200ml

● 作り方

1. かぼちゃの煮物をつぶす。耐熱容器（1ページ※2参照）にかぼちゃと牛乳を入れ、レンジで加熱して混ぜる。
※ ご自宅のレンジに合わせて、加熱時間を調節してください（1ページ※1参照）

★ かぼちゃの煮物は、つぶして片栗粉を混ぜ、丸めて焼くとかぼちゃ団子になります

日頃の献立に **お手軽レシピ** を取り入れて
しっかり食べて **元気で長生き!**



このレシピに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。
また、札幌市高齢者のための食生活指針も配布しています。

南区健康・子ども課（南保健センター） TEL：581-5211

参考資料：第3次札幌市食育推進計画
札幌市高齢者のための食生活指針



01-Q03-18
-2477
30-1-186

