

秘伝
その4

市販のお惣菜や缶詰を
アレンジするべし！

ひじきの煮物で 1人分 79kcal 野菜量 60g



和風サラダ

作りやすい分量(2人分)

- ひじきの煮物 …1袋(80g)
- カット野菜 …1袋(120g)
- 胡麻ドレッシング …大さじ2

作り方

- ①ひじきの煮物とカット野菜を和え、胡麻ドレッシングで和える。

焼き鳥缶詰で 1人分 396kcal



混ぜ込みごはん

作りやすい分量(2人分)

- 焼き鳥缶詰…1缶
- ひじきの煮物 …1袋(80g)
- 温かいご飯 …中盛2杯
- ごま

作り方

- ①焼き鳥缶詰、ひじきの煮物を耐熱容器に入れ、電子レンジで温める。
- ②①の汁を切り、温かいご飯に混ぜ込む。
- ③ごまをふってできあがり。

肉じゃがで 1人分 266kcal



スパニッシュオムレツ

作りやすい分量(2人分)

- ★肉じゃが …1袋(210g)
- ★卵 …3個
- 油

作り方

- ①肉じゃがの芋は半分に切る。
- ②ボウルに★の材料を入れて混ぜ、油をひいたフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、火が通ったらできあがり。

かぼちゃの煮物で 1人分 233kcal 野菜量 120g



かぼちゃミルクスープ

作りやすい分量(1人分)

- かぼちゃの煮物 …1袋(120g)
- 牛乳…200ml

作り方

★シリアルを入れてもおいしい！

- ①かぼちゃの煮物は袋を開ける前に袋の上からつぶす。
- ②耐熱容器に①と牛乳を入れ、電子レンジで加熱して混ぜる。

包むだけで簡単！ おにぎらず

材料

- のり
- ご飯
- お好みの惣菜や缶詰、野菜など
- ※調味料はお好みで

作り方

- ①のりの上にご飯、お好みの具材をのせる。
- ②更にご飯をのせ、のりを折りたたんでご飯を包んでできあがり。

①



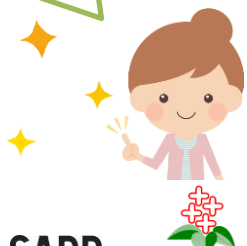
②



きんぴらごぼうやポテトサラダなど、水気が少ないものがおすすめ！

★半分に切ると、おしゃれな見た目！

ほんのひと手間で、市販のおかずが別メニューに変身！



SAPPORO

さっぽろ市
00-000-00-000
00-0-00



ママのきれいを応援します！
コンビニ・お惣菜活用術

before



上手に手間抜き！



after

市販品+ひと手間で
かんたんアレンジメニューも！



編集・発行 札幌市保健所健康企画課