



🌻 時短・簡単・料理じょうず 🌻 電子レンジ調理

港南区
ヘルスメイト
おすすめレシピ



電子レンジは温める、野菜の下処理や煮る、蒸す調理が簡単にできて栄養を逃がしにくい便利な調理器具です。もう一品作りたと思った時にも大活躍！また、災害時では電気の復旧が一番早いと言われています。日常生活から電子レンジを使いこなして料理の幅を広げましょう。なお、記載の加熱時間は目安です。硬さを確認して時間を調節してください。

＜注意＞レンジから取り出すとき火傷に気を付けましょう。取扱説明書に従い、レンジに使用してはいけない食品・容器・金属製品は使用しないでください。



ヘルスメイト(港南区食生活等改善推進員会)とは？



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに《栄養・運動・休養》の三本柱のもと、健康づくりの普及啓発活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。



企画：港南区食生活等改善推進員会

* トマト煮込み

～ 1人分：エネルギー 168kcal 食塩相当量 1.0g ～

《材料》 2人分

ベーコン(2枚)	34g	大豆(蒸し)	30g
にんにく	2g	かぼちゃ	80g
玉ねぎ	20g	顆粒コンソメ	2g
人参	25g	A オリーブ油	小さじ1
キャベツ	50g	水	大さじ2
カットトマト缶(1/2缶)	200g	塩・黒こしょう	少々

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・ベーコン・・・2cm幅に切る。 ・玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・・・1.5cm角切り。
・にんにく・・・皮をむきみじん切り。 ・人参・・・皮をむき薄いいちょう切り。
- ② 深めの耐熱容器に材料とAを入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600W6～7分加熱する。
その時硬い野菜は容器の下方に入れる。
- ③ 最後に塩・こしょうで味を調える。

☆かぼちゃはじゃがいもに変えてもおいしい！
☆カットトマトは生トマトやトマトジュースに変えてもOK。



* ミルク小田巻蒸し(うどん入り茶碗蒸し)

～ 1人分：エネルギー 208kcal 食塩相当量 1.3g ～

《材料》 2人分

茹でうどん(半玉)	100g	おくら(2本)	20g
卵	2個	かにかま(2本)	20g
牛乳	200ml	しいたけ(2個)	30g
めんつゆ(3倍希釈)	小さじ2		

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・しいたけ・・・軽くぬれふきんでふき、1個を1/8のくし型切り。
・かにかま・・・1cm長さに切る。
・おくら・・・塩でこすり洗い、薄く輪切り。
- ② うどん半玉は半分ずつ容器に入れる。
- ③ 卵は割りほぐし、牛乳・めんつゆを混ぜる。
- ④ ②に③をざるでこしながら流し入れる。
- ⑤ ④に、おくら、かにかま、しいたけをのせて軽く混ぜ、ラップをかけて500W2分加熱する。
- ⑥ レンジより取り出し大きくかき混ぜて、再度1分40秒加熱する。



☆小田巻蒸しの由来(大阪府「うちの郷土料理より」)

うどんの入った大きめの茶碗蒸しで、大阪発祥の郷土料理。紡いだ麻糸を巻く丸いものを「苧環(おだまき)」といい、うどんが紡いだ糸のように見えるためこの名がついたという。卵が貴重であった時代、船場の商家などでの「ハレの日」のご馳走だった。

*じゃがいもと豆腐の冷たいポタージュ

《材料》 2人分 ~ 1人分：エネルギー 278kcal 食塩相当量 1.0g ~

じゃがいも	150g	みそ	小さじ1
水	大さじ2	牛乳	100ml
絹ごし豆腐	70g	生クリーム	100ml
顆粒中華だし	2g	パセリ	少々

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・じゃがいも・・・皮をむき、薄いちょう切りにし、水にさらす。
- ② 耐熱ボウルに水切りしたじゃがいもを入れ、水大さじ2をふりかけ、ラップをかけて600W5分加熱する。
- ③ ②のじゃがいもを泡立て器等でつぶし、豆腐を入れてよく混ぜる。
- ④ ③にみそ、中華だしを入れて生クリームと牛乳でのばし冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付け彩りにパセリ等をのせる。



* 豆苗と切り干し大根の和え物

~ 1人分：エネルギー 67kcal 食塩相当量 0.7g ~

《材料》 2人分

豆苗(1/2パック)	65g	酒	大さじ1
切り干し大根	15g	ごま油	小さじ1
塩昆布	7g	ごま	少々
すりおろしにんにく	2g		

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・豆苗・・・長さ4cmに切る。
・切り干し大根・・・水で戻した後4cmの長さに切る。
- ② ポリ袋に豆苗と切り干し大根、塩昆布、酒を入れ空気を抜き袋の口を軽く結び500W2分加熱する。
- ③ ②のにんにくとごま油を入れ味を調え、器に盛り付けごまをふる。



☆③の調味料をみりん・醤油 各大さじ1、鰹節 1gにすると和風になっておいしい！

* トマトとなすのぽん酢だれ

~ 1人分：エネルギー 66kcal 食塩相当量 1.0g ~

《材料》 2人分

トマト(1個)	150g	ぽん酢	大さじ1・1/2
なす(2本)	150g	砂糖	小さじ1/2
大葉(3枚)	2g	すりごま	小さじ1・1/2
		ごま油	小さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・トマト・・・一口大に切る。
・大葉・・・手で食べやすくちぎる。
- ② なすのへたをとり、フォークで沢山穴を開けてから1個ずつラップに包みレンジで600W3分加熱する。
- ③ なすの粗熱がとれたら指で1cm程度にさき、一口大に切る。
- ④ Aの調味料を混ぜ、野菜とたれを和える。



* 千草焼き風

～ 1人分：エネルギー 143kcal 食塩相当量 0.7g ～

《材料》 4人分

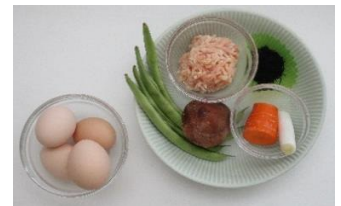
卵	4個	しいたけ(1個)	15g
芽ひじき	3g	鶏ひき肉	80g
人参	30g	酒・めんつゆ	各大さじ1
さやいんげん(5本)	50g	A 水・みりん	各大さじ1
長ねぎ	15g	砂糖	小さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。しいたけはぬれふきんでふく。
・芽ひじき・・・たっぷりの水で戻し水気を切る。 ・長ねぎ、しいたけ・・・みじん切り。
・さやいんげん・・・斜めに薄切り。 ・人参・・・せん切り。
- ② 耐熱容器に①の芽ひじきと野菜を入れラップをふんわりとかけ、600W2分30秒加熱し粗熱をとる。
- ③ 別のボウルに卵を割り入れほぐす。Aの調味料とひき肉をくずしながら②を加えよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器にラップを敷き③を流し入れ600W2分加熱する。
レンジより取り出し手早く外側から内側に混ぜ、再度2分加熱する。
ひき肉と卵に火が通るまで1分ずつ加熱時間を増やす。
- ⑤ 粗熱をとり食べやすい大きさに切る。

※耐熱容器の大きさ：18cm×13cm×5cm

耐熱容器の代わりに1Lの牛乳パックを横にして上面切り取り、長方形で使用すると丁度よい大きさにできます。取り出しやすいようにラップを敷くのを忘れなく！



* キャベツと鶏肉の旨煮

～ 1人分：エネルギー 235kcal 食塩相当量 1.2g ～

《材料》 2人分

鶏もも肉	200g	赤パプリカ	30g
A 顆粒中華だし	2g	キャベツ	200g
醤油・みりん	各小さじ1	塩	少々
すりおろしにんにく	2g	こしょう	少々
水	30ml	白ごま	小さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・鶏もも肉・・・一口大のそぎ切り、Aの調味料をポリ袋に入れ揉みこむ。
・パプリカ・・・縦半分に切り1cm幅の細切り。
- ② キャベツは一口大に手でちぎり耐熱皿にのせ、塩・こしょうをする。
- ③ ②の上に下味のついた鶏肉とパプリカをのせ、ラップをふんわりとかけて600W7分加熱、一度取り出し混ぜ合わせて3分加熱する。
- ④ 器に盛り付け白ごまをふる。



令和6年10月発行

横浜市港南福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

横浜市港南区港南4-2-10 TEL:045-847-8437 FAX:045-846-5981