

栄養士おすすめレシピ

!! 栄養士が考えた時短
簡単なお弁当レシピです。

バランス献立シリーズ Vol.21

(株) ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成



1人分: 582 kcal
食塩相当量: 2.4 g
(ごはん 140 g を含む)



「主菜」レンジで時短！ピーマンと豚炒め

《材料1人分》

- ・ピーマン 1個 (25g)
- ・パプリカ 1/3個 (45g)
- ・豚肩ロース焼肉用 80g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・焼肉のたれ (市販品) 大さじ1

1人分: 245 kcal
食塩相当量: 1.6 g



《作り方》

- ① ピーマンとパプリカは種をのぞき、細切りにします。
耐熱容器に入れ電子レンジ (600W) で1分加熱します。
(加熱が足りないときは、様子を見ながら 10~20秒ずつ追加加熱してください)
- ② フライパンに油を入れ中火で熱し、豚肉を両面焼いて焼肉のたれをからめます。
- ③ ①に②をのせます。

ポイント①
野菜の上に味付けしたお肉をのせることで味が染み込みます。

「副菜①」火を使わない！ひじき入り卵焼き

《材料1人分》

- ・卵 1個
- ・ひじきの煮物 (市販品) 15g

ポイント②
市販品を活用して手軽に栄養バランスをアップ!



1人分: 98 kcal
食塩相当量: 0.5g

《作り方》

- ① 耐熱容器に卵を割り入れ溶きほぐします。
- ② ひじきの煮物を加え混ぜ合わせます。
- ③ ラップをして電子レンジ (600w) で1分加熱します。
(加熱が足りないときは、様子を見ながら 10~20秒ずつ追加加熱してください)

アレンジレシピをご紹介します!



「わかめ入り卵焼き」

《材料1人分》 85Kcal 食塩相当量 0.6g

- ・卵 1個
- ・乾燥わかめ 1g
- ・冷凍むぎ枝豆 適量
- ・めんつゆ (三倍濃縮) 小さじ1/2

《作り方》

- ① 乾燥わかめを水で戻し、水気を切っておきます。枝豆は解凍しておきます。
- ② 耐熱容器に卵を割り入れ溶きほぐします。
- ③ ②に①とめんつゆを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ (600w) で1分加熱します。(加熱が足りないときは、様子を見ながら 10~20秒ずつ追加加熱してください)

ポイント③

乾燥わかめなどの乾物や冷凍野菜、自宅にある野菜を活用して、野菜もしっかり取り入れましょう!

「副菜②」お手軽！チンゲン菜の中華和え

《材料1人分》

- ・チンゲン菜 50g
- ・しめじ 20g
- A { 鶏がらスープの素 小さじ1/4
- ・ごま油 小さじ1/4

1人分: 18 kcal
食塩相当量: 0.3g



《作り方》

- ① チンゲン菜は長さ4cmに切り、ラップに包んで電子レンジ (600W) で1分加熱しボウルに移します。
- ② しめじは石づきをとってほぐします。耐熱容器にしめじとAを入れてふんわりラップをして電子レンジ (600W) で1分加熱します。
(加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください)
- ③ ①に②を入れて和えます。

ポイント④

調理時間がない時は、カット野菜やカットきのこを活用すると、準備時間の短縮に繋がります!



栄養相談 (無料) も受付けています! 薬局スタッフまで!



クックパッドからもチェックできます! みなさんのつくればお待ちしております!

*日本食品標準成分表 2020年度版 (八訂) に基づいて計算をしています

栄養士 MEMO



「主食、主菜、副菜」のそろった、栄養のバランスが良く簡単にできるお弁当レシピです。市販品や電子レンジを活用した時短調理はお弁当だけでなく日々の食事にも活用できますので、ぜひお試しください! 当社発行のトピックス4月号では「お弁当作りのポイント」について特集しておりますので、併せてご覧ください。