



火は使わない!! 全レシピ10分以内!! /

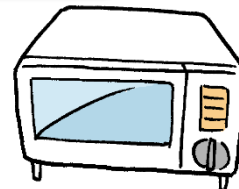
電子レンジで簡単おかずレシピ

豆腐とキムチの豆乳スープ



●材料 (2人分)

絹ごし豆腐	小1丁 (150g)
豆乳	100ml
キムチ	適量
◎白だし	小さじ1
◎醤油	小さじ1
◎すりごま	適量
小葱	お好みの量



豆腐のタンパク質は
血中コレステロールを低下させ、
さらに血圧上昇を抑制すると
言われています!!

エネルギー73kcal 蛋白質 6.5g 脂質 3.7g 炭水化物 4.2g 塩分 1.2g (1人分)

●作り方

- 1.大き目の耐熱容器に豆腐、豆乳、◎を入れ、ふわっとラップをし、電子レンジ500w1~2分加熱する。
- 2.上にキムチをのせ、お好みで小葱を散らす。



さっぱり豚バラレタス蒸し



●材料 (2人分)

豚バラ	200g
レタス	4枚
塩コショウ	少々
◎ポン酢	大さじ3
◎柚子こしょう	小さじ1/3 量の調整はお好みで!
小葱	お好みの量

豚肉には夏バテ予防となる
ビタミンB1が豊富!!



エネルギー388kcal 蛋白質 15.8g 脂質 35.4g 炭水化物 4.6g 塩分 2.1g (1人分)

●作り方

- 1.豚肉は食べやすい大きさに切り、塩コショウをふる。
レタスは洗い水気を切り太めの千切りにする。◎を混ぜ合わせる。
- 2.耐熱皿にレタスをしき、上の豚肉をのせる。
ふわっとラップをし、電子レンジ500wで4分30秒加熱する。★1
- 3.レタスからの水気を切り、皿に盛る。上から◎をかけお好みで小葱を散らす。



★メモ

- ★1 豚肉は赤い部分がなくなるまで追加で30秒ずつ加熱してください。

にんじんのツナ胡麻和え

ツナ缶で簡単にタンパク質摂取！



●材料 (3~4人分)

- ・にんじん 1本
- ◎ツナ缶 1缶
- ◎すりごま お好みの量 気持ちたっぷりめがおススメ！
- ◎調味酢 小さじ2 酢を使う事でさっぱりして美味しくなります！
- ◎醤油 小さじ1



エネルギー61kcal 蛋白質 3.6g 脂質 4.1g 炭水化物 3.5g 塩分 0.4g (1人分)

●作り方

- 1.にんじんは皮を剥いて千切りにする。★1
耐熱容器へ入れふわっとラップをし、電子レンジ 500wで3分加熱する。
- 2.◎をボウルで混ぜ合わせる。★2
- 3.1のにんじんをざるにあげ水気を切り、2のボウルに入れ、よく和える。



★メモ

- ★1 千切り用ピーラーやしりしり器を使用すれば楽に早く千切りができます
- ★2 ツナ缶の油にも旨味が含まれているので油ごと入れてOK！
油が気になる方は水煮でもOKです

一言ポイント

にんじんには抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCを多く含む為、動脈硬化予防だけでなく、この暑い時期の日焼けやシミ予防にも効果があるとされています！
ごまに含まれるセサミンという成分には老化を防止して動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病の抑制に効果があります！

今回は火を使わずに簡単に短時間ででき、さらに栄養も取れるメニューを紹介しました。電子レンジですぐに仕上がるので料理に苦手意識を持っている方にも作ってもらいやすいものになっていると思います。ご飯を作るのが面倒だな…と思った時や今晚のメニューは何にしよう…?と困った時は是非参考にさせていただくと嬉しいです！



レシピ提供 特別養護老人ホーム いわき園