

ささっとカンタン料理 時短で栄養もきっちり！

時間がない時のお助け術

献立

レシピを見ずにさっと作れる得意な献立10個ほど書き出しておき、考える時間のない時は順番に

調理

- ・フライパン1つでささっと肉野菜炒め、**お手軽アクア・パッツア**(↓レシピチェック)
- ・鍋一つでかけっぱなし
- ・電子レンジ 魚グリル 炊飯器 オーブン トースター ホットプレート 圧力鍋も活用
- ・麺つゆやマヨネーズなどお手軽調味料の利用

出すだけで一品

豆腐やモズク酢なども上手に利用して



買ってきたお惣菜・缶詰などの利用

ちょっと手を加えて野菜を増やし薄味を意識して

短時間料理でも

主食・主菜・副菜をそろえて



にんじんマヨきんぴら (2人分)

フライパンにマヨネーズ(大さじ1/2)と細切りにんじん(1/2本)を入れて炒め、しんなりしたら細切りピーマン(1個)と3倍濃縮めんつゆ(大さじ1/2)ごま(小さじ1/2)を加える。一味をふっても。

献立例



お手軽アクア・パッツア (2人分)

【材料】

さば切り身	60g×2枚
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個(うす切り)
しめじ	1/2パック
ミニトマト	6個(4つ割り)
さやいんげん	4本
にんにく	1かけ(うす切り)

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油とこしょうをしたさばを入れ両面軽く焼く。
- ②野菜と①を入れ、ふたをして弱火にかける。
- ③汁が半分ほどになったら火を止め、皿に盛る。

①	水	100cc
	白ワイン	大さじ2
	塩	小さじ1/4
レモン	イタリアンパセリ	等

1人分 220kcal
塩分 0.9g

オクラおかかチーズ

(2人分)

乱切りオクラ(4本)をゆでる
ベビーチーズ(1個)は角切り
食べる直前に
3倍濃縮めんつゆ(小さじ1/2)と、かつお節で和える

作成

金沢健康づくり栄養士の会