

# 健康貯金「ふえたし」レシピ









# 健康貯金「ふえたし」レシピ集の メニューでつくった「ふえたし」弁当



料理名

## バラ寿司（すし）



### 材料（1人分）

- ごはん 150g
- ひじき煮物 70g
- 甘酢生姜（お寿司を買った時に付く）  
10g

### 盛り付けトッピング

- キュウリ 20g
- かにかま 2本
- ごま・焼きのり 少々

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

①ごはんを用意し、ひじきの煮物と甘酢生姜を混ぜる。甘酢生姜がない時は、酢（小1）を混ぜる。

②盛り付けを①にトッピングする。

- ひじき煮物を少し切っておくと食べやすいです。
- ひじきの煮物の代わりに、切り干し大根の煮物70gや、きんぴらごぼう70gを混ぜ込んでも美味しいです。

### 栄養(1人分)

エネルギー	436 kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	11.2g
炭水化物	73.8g
食塩相当量	2.3 g



料理名

## シラス丼



### 材料 (1人分)

- ごはん 150g
- シラス干し (アキアミ等) 20g
- ゆず搾り汁 (レモン汁、かぼす汁等) 大1
- オリーブオイル 大1
- 刻みねぎ 少々
- 醤油 (お好みで) 少々

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①ゆずやレモンなどかんきつ類のしぼり汁をしらすに混ぜておく。
- ②器にご飯を盛り付け、しらす、ねぎをのせ、いただく前にオリーブオイルをかけ、好みに醤油少々をかける。

### 栄養(1人分)

エネルギー	392 kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	8.7g
炭水化物	57.3g
食塩相当量	1.0 g

料理名

## 塩昆布のご飯 (さつまいも入り)



### 材料 (2人分)

- 米 1 合
- サツマイモ 100g
- 塩昆布 10g
- 水 180ml

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①米は洗い、サツマイモは皮付きをさいころに切り、水にさらす。
- ②水切りしたサツマイモ、塩昆布、水を入れて炊く。

### 栄養(1人分)

エネルギー	362 kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	1.0g
炭水化物	80.6g
食塩相当量	1.0g

料理名

## 温泉卵



### 材料（1人分）

- 卵 1個
- 水 60ml
- 麺つゆ 適宜
- 刻みねぎ (お好みで) 少々

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①耐熱の容器（深めのカップ）に水50ml 入れその中に卵1個を割り入れる。
- ②①の上に水を大1入れる。軽くラップをする。
- ③500wのレンジ1分。様子を見て、後10～20秒。
- ④温泉卵になっていたら、静かに水をすて、麺つゆをかける。

レンジにより出来栄が違ふことがあります。様子を見ながら10秒ずつレンジをかけてください。

### ・アレンジ

- 茹でうどん（150g）に、麺つゆ（小1）を混ぜる。
- 耐熱の器に野菜を広げ、その上にうどんを乗せレンジで温め温玉を乗せる。
- 食パン(50g)にトマトケチャップ（10g）を塗り、ドーナツ形にチーズをのせる。
- 温玉を真ん中に乗せ、オーブントースターで焼く。

栄養(1人分)			
エネルギー	82 kcal	たんぱく質	6.6g
脂質	5.3g	炭水化物	1.0g
食塩相当量	0.6 g		

料理名

## 鯖缶カレー



### 材料 (1人分)

- 鯖缶 (缶汁も使用) 1/2缶
- 野菜 (今回は玉ねぎ70g、人参30g使用) 100g
- カレールウ 1個18g
- 生姜チューブ 5g
- 焼肉のたれ 小1/2
- 水 100ml

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①野菜を細かく切り、カレールウは刻む。
- ②材料をすべてを器に入れ、軽くラップをし、500wのレンジで6分。
- ③レンジから取り出し、(器が熱いので気を付けて)よく混ぜ合わせるとルウが混ざりトロっとしてできあがり。

- 缶汁も入れると汁の中のEPA、DHAが無駄なく活用できます。他の魚の水煮缶詰でも代用できます。
- 野菜を細かく切った方が早く柔らかくなります。

### 栄養(1人分)

エネルギー	317 kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	16.6g
炭水化物	18.5g
食塩相当量	3.0 g



料理名

## ツナのつくね



### 材料（1人分）

- 卵 1個
- ツナ缶（缶汁も使用） 1缶  
（一般的な缶は90gレトルトパウチは50g）
- 玉ねぎ 50g
- マヨネーズ 大1
- 小麦粉 大3

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

①玉ねぎはみじん切りにする。材料をすべて混ぜ合わせ、厚さ1cm程度の小判型にまとめる。

②500wレンジで3分。

- 食べ切れない時は、冷凍保存できます。
- 解凍する時に、少々のごま油と塩をかけた野菜を皿に広げ、その上に、つくねを乗せてラップをしてチン。
- 甘辛のたれで煮込んでも美味しいです。

### 栄養(1人分)

エネルギー	432 kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	28.4g
炭水化物	25.5g
食塩相当量	1.5 g

料理名

他人煮



材料 (1人分)

- さんまかば焼き缶 (缶汁も使用)  
1/2缶
- 玉ねぎ・人参・キャベツなどの野菜  
100g

主食

主菜

副菜

デザート

作り方・調理のポイント・アレンジ

①野菜を千切りにする。

②器に①を広げ、かば焼き缶を乗せ、軽くラップをして500wレンジで2分。

• アレンジ

温玉をトッピングに。

溶き卵を全体にかけ、レンジでもOKです。

栄養(1人分)

エネルギー 220 kcal

たんぱく質 14.3g

脂質 13.4g

炭水化物 11.3g

食塩相当量 1.0 g



料理名

## 厚揚げおろし添え



### 材料（1人分）

- 厚揚げ（100g程度）  
（ペーパーで余分な油を取っておく）  
1枚
- 大根 70g
- 刻みねぎ 5g
- 花かつお 少々
- 醤油 少々

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①厚揚げは500wレンジ1分かける。
- ②大根はおろすか、もしくは、みじん切りした大根を袋に入れ、包丁の背でたたく。
- ③①に、大根、ねぎ、花かつお、醤油をかける。

### 栄養(1人分)

エネルギー	170 kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	11.4g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.3 g

料理名

## 厚揚げポン酢醤油



材料 (1人分)

- 厚揚げ (100g程度) 1枚
- 野菜 適宜
- ポン酢醤油 少々

主食

主菜

副菜

デザート

作り方・調理のポイント・アレンジ

①野菜は千切りにし、野菜の上に厚揚げを乗せ500wレンジで2分。

②①に、ポン酢醤油をかける。

栄養(1人分)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	11.4g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.3 g



料理名

## 稲荷煮



### 材料（1人分）

- 油揚げ 4枚
- 麺つゆ（3倍希釈） 小2
- 砂糖 5g
- 水 50ml

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①水の入った容器に麺つゆ、砂糖を入れてだし汁を作る。
- ②ビニール袋に油揚げを入れ、だし汁を加える。
- ③軽く揉んで、油揚げをだし汁にしみこませる。
- ④500wレンジで3分。
- ⑤ビニール袋から取り出し、お皿の上で汁をしみ込ませる。

### ・アレンジ

- いなり寿司用に切ったものを作っておくと便利です。
- うどんに温泉卵（レシピあり）と一緒に盛り付ければきつねうどんになります。
- 食べやすい大きさに切り、細きりねぎと麺つゆを少し混ぜ、軽くレンジにかけ、ご飯の上に乗せると、きつね丼になります。

栄養(1人分)			
エネルギー	359 kcal	たんぱく質	19.2g
脂質	27.5g	炭水化物	7.7g
食塩相当量	1.2 g		

料理名

## 豚のすき煮



### 材料（2人分）

- 豚肉 100g
- 厚揚げ 1枚
- もやし 100g
- 刻みねぎ（お好みの量） 50g
- だし汁
- 麺つゆ（3倍希釈） 大1
- 砂糖 6g

主食

主菜

副菜

デザート

### 作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①麺つゆに砂糖を加え、だし汁を作る。
- ②耐熱皿にもやしを敷いて、厚揚げ、豚肉を広げて乗せる。
- ③ねぎを乗せて盛り付ける。
- ④だし汁をかけて、軽くラップをかける。
- ⑤500wレンジ3分。

たれは醤油、砂糖、水、昆布茶で作った割り下や、市販のすきやきのたれを利用してもよいでしょう。

### ・アレンジ

さらに、トマトの乱切りを乗せレンジ  
さらに、ナスの乱切りを乗せレンジ  
もやしの代わりに玉ねぎの薄切りを使用

栄養(1人分)			
エネルギー	212kcal	たんぱく質	15.5g
脂質	13.0g	炭水化物	7.3g
食塩相当量	0.9g		



料理名

鶏ハム



主食

主菜

副菜

デザート

作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①酒に砂糖、塩を入れて、つけだれを作る。
- ②鶏むね肉は皮と余分な脂肪を取り除き、フォークで数か所さす。
- ③耐熱のポリ袋に入れ、つけだれを入れて揉んでおく。
- ④500wレンジで3分  
ポリ袋を器に入れ、ハサミで切って鶏むね肉を取り出す。熱いので注意。煮汁も利用できるのとっておく。
- ⑤鶏むね肉を箸でさす。  
透明な煮汁がでてきたらOK。そうでなければ様子を見ながら再度加熱する。
- ⑥鶏むね肉を切って、煮汁をかける。冷蔵庫で冷やすとよりおいしい。

材料（つくりやすい分量）

- ・鶏むね肉 1枚
- つけだれ
- ・酒 大1~2
- ・砂糖 小1
- ・塩 少々

栄養(つくりやすい分量)			
エネルギー	263 kcal	たんぱく質	48.0g
脂質	4.0g	炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.0g		

料理名

## キュウリの白漬け



材料（2人分）

- キュウリ 1本
- 白だし醤油 大1
- 水 50ml

主食

主菜

副菜

デザート

作り方・調理のポイント・アレンジ

- ①キュウリ好みの大きさに切り器に入れる。
  - ②白だししょうゆを注ぎ、水を入れラップをしておく。
- 時々混ぜると味がしみやすくなります。

栄養(1人分)

エネルギー	17 kcal	たんぱく質	0.7g
脂質	0.g	炭水化物	2.7g
食塩相当量	0.9 g		