

手軽に朝ごはんを食べよう！

豚バラ大根のつくり置き

作り置きメニュー



(1人当たり) エネルギー：175 kcal 食塩相当量：0.9g

材料 (4人分)

大根	… 1/4本 (400g)	
豚バラ肉 (薄切り)	… 120g	
ごま油	… 小さじ1	
水	… 150cc	
しょうゆ	… 大さじ1	} A
みりん	… 大さじ1	
砂糖	… 小さじ1	
だしの素	… 小さじ1	
長ねぎ	… 適量	

作り方

- ① 大根は3～4cmのちょう切り、豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、中火で大根に焼き色がつくまで焼く。豚バラ肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ ②に水を加え、強火にかけてアクを取り、Aを加えたらふたをして中火で5分加熱する。ふたをとり、強火で汁気を飛ばす。
- ④ ジップロック等に小分けにして冷凍する。
- ⑤ 食べる前にお好みで斜め薄切りにした長ねぎをのせる。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

〇料理をする時間がないときは、つくり置きを活用しましょう。冷凍したものは2週間以内に食べきりましょう。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



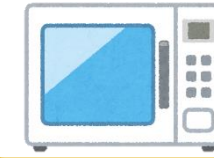
作成：柴田町ヘルスマイト (R5.1.31)

クッキング
レシピ
No.28

手軽に朝ごはんを食べよう！

レンジで大根と油揚げのポン酢蒸し

電子レンジ調理



(1人あたり) エネルギー：48kcal 食塩相当量：0.6g

材料 (4人分)

大根	… 8cm 長さ
油揚げ	… 1枚
ポン酢	… 大さじ2
ごま油	… 小さじ1
長ねぎ、おかか	… お好みで

作り方

- ① 大根は薄いいちょう切り、油揚げは短冊切りにし耐熱容器に入れる。
- ② ①にポン酢を混ぜ入れてラップをし、600Wで4分加熱する。
- ③ ②にごま油を加え、全体を混ぜる。お好みで長ねぎやおかかを加える。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

- 材料をレンジで加熱し、調味料を混ぜるだけでできる1品です。
- 油揚げの油抜きをしなくてもおいしくいただけます。

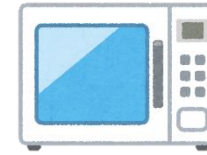


柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



作成：柴田町ヘルスマイト (R5.1.31)

電子レンジ調理



クッキング
レシピ
No.29

手軽に朝ごはんを食べよう！

豆乳かぼちゃのころころスープ



(1人当たり) エネルギー：196kcal 食塩相当量：0.6g

材料 (4人分)

かぼちゃ	… 1/4個 (400g)	無調整豆乳	… 700cc
砂糖	… 大さじ2	塩こしょう	… お好みで
しょうゆ	… 大さじ1		
酒	… 大さじ1		
水	… 100～150cc		

} A

(量はお好みで)

作り方

- ① かぼちゃをラップに包み、600wで5分加熱する。一口大に切る。
- ② 大きめの耐熱容器にAを入れよく混ぜる。①を加えて600wで5分加熱する。冷める前に軽くつぶす。
- ③ ②に豆乳を加え、600Wで3分加熱する。加熱が足りない時は、1分ずつ様子を見ながら加熱する。お好みで塩こしょうを振る。

🌸 ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス 🌸

○かぼちゃの煮物を作り置きしておけば、ステップ③だけでスープが完成します。



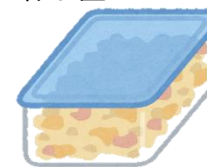
柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

作成：柴田町ヘルスマイト (R5.1.31)

手軽に朝ごはんを食べよう！

ちりめんじゃこのふりかけ

作り置きメニュー



(1人あたり) エネルギー：76 kcal 食塩相当量：1.3g

材料（4人分）

ちりめんじゃこ	…	2 カップ
白すりごま	…	大さじ 4
青のり	…	小さじ 4
かつお節	…	2 パック

作り方

- ① フライパンにちりめんじゃこを入れて、中火で炒る。
- ② カラカラになってきたら、かつお節を手でもみながら加える。
- ③ 白すりごまと青のりを加えて混ぜ、火を止めて器に盛る。

🌸 ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス 🌸

- 簡単に作れるふりかけです。
- 調味料を加えていないため、減塩にもおすすめです。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



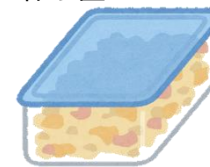
作成：柴田町ヘルスマイト（R5.1.31）

クッキング
レシピ
No.31

手軽に朝ごはんを食べよう！

えび豆

作り置きメニュー



(1人あたり) エネルギー：440 kcal 食塩相当量：3.7g

材料 (4人分)

桜えび	…20g	
蒸し大豆 (缶詰)	…240g	
水	…大さじ 6	} A
料理酒	…大さじ 6	
しょうゆ	…大さじ 2	
みりん	…大さじ 2	
砂糖	…大さじ 2	
みりん (仕上げ用)	…大さじ 1	

作り方

- ① フライパンに桜えびを入れ、香りがするまで煎る。
- ② ①に蒸し大豆と A を加え、煮汁がなくなるまで弱火で煮る。
- ③ 煮汁がなくなってきたら、みりん (仕上げ用) を加え、ひと煮たちさせる。

🌸 ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス 🌸

○フライパンひとつででき、作り置きにもぴったりです。
○カルシウムとたんぱく質を簡単に摂取することができます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



作成：柴田町ヘルスマイト (R5.1.31)