

おうちで学ぼう栄養情報



かつしかくっくレポ1

# 「簡単に作れる 一人分の食事」

面倒になりがちな一人分など少人数分の食事について、簡単に作れてバランスもよいメニューをご紹介します。

やさいから食べよう!  
1日350gを目標に



葛飾区健康部  
健康づくり課・保健センター



# 簡単に食事を作るための 調理のコツ

## 1 洗い物を減らす

使う調理器具を少なくする



### キッチンばさみ

野菜も肉も切れて万能！  
使用後はよく洗い、乾燥させましょう

野菜→肉の順番で使うのがおすすめです。



### ピーラー

野菜を薄切りにすることで火が通りやすく、  
食べやすくもなります。



### ポリ袋で調味

味のしみ込みもよくなります。

浅漬けや、肉の下味、加熱調理ができます。



### 食器を減らす

ワンプレート皿など

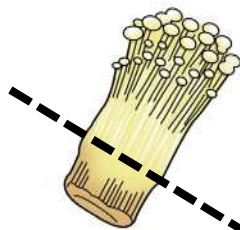


# 簡単に食事を作るための調理のコツ

## 2 下ごしらえが簡単な野菜を使う



ヘタをとって  
洗うだけ



根元を切るだけで  
バラバラに

カット野菜(生野菜・水煮野菜・冷凍野菜)を使う



煮物用にパックされた根菜やイモなどそのまま使える野菜を炒め物や煮物に入れても良いです。

## 3 まとめて切って保存する



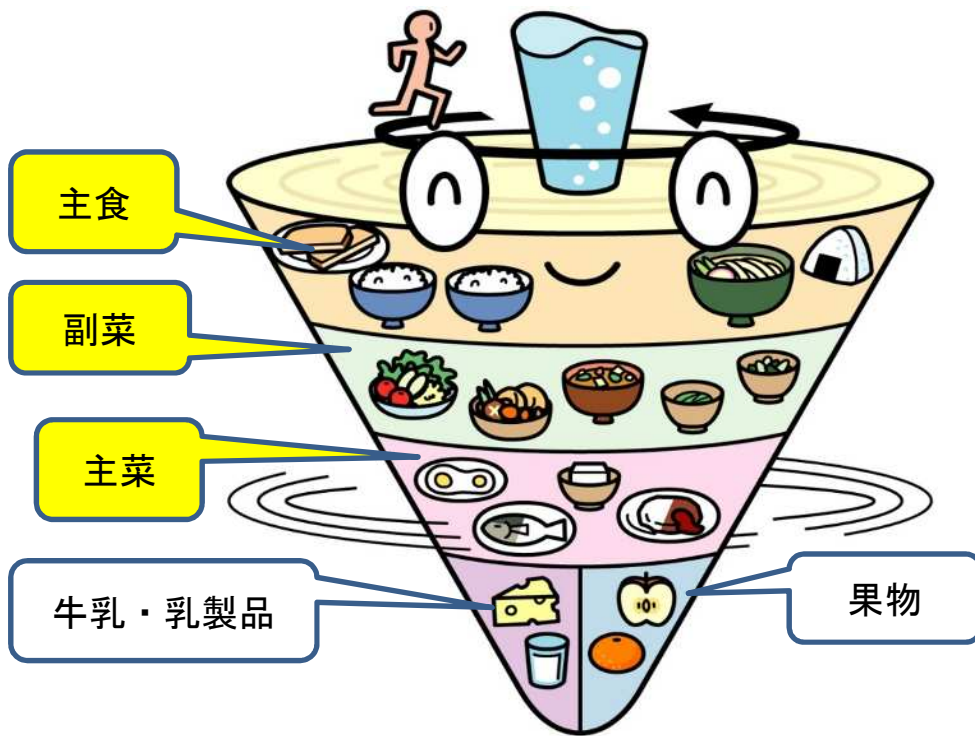
野菜を買っても使いきれない  
毎回切るのが手間…  
そんな時は、まとめて切って  
冷蔵庫へ。

ご家庭でよく作る料理に合わせた切り方で保存袋に入れて冷蔵庫または冷凍庫へ。凍ったまま炒め物などに使えます。



# 栄養バランスを 良くするためのコツ

## 主食・副菜・主菜を揃える

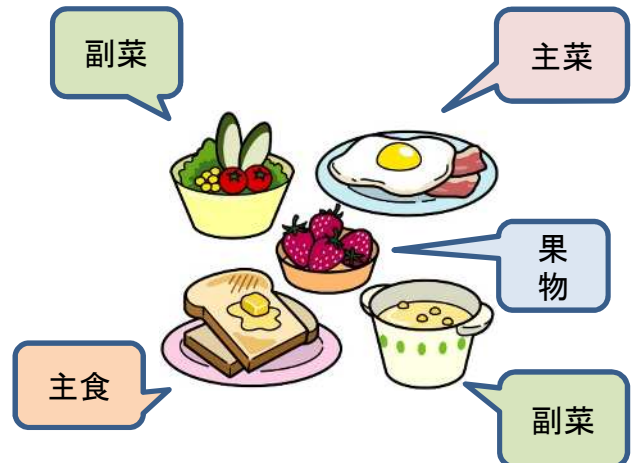


1食で牛乳・乳製品、果物まで揃えられると、よりバランスが整います（毎食付けると、多くなります）。

### 和食だと



### 洋食だと



# 簡単に作れる一人分の食事 (鮭のポテトホイル焼き・即席みそ汁)

♀このレシピのポイント♀ カット野菜を使うので包丁いらず、オクラと長ねぎは、はさみでカット。  
 鮭と野菜をホイルに包んで焼くので、栄養やうまみをのがしません。



材料 (鮭のポテトホイル焼き)	1人分	栄養価
銀鮭	1切れ (80g)	エネルギー: 240kcal
塩	少々 (0.5g)	たんぱく質: 17.6g
ポテトサラダ (市販品)	50g	脂 質: 14.3g
カット野菜 (野菜炒め用)	75g (1/3袋)	炭水化物: 13.4g
ポン酢しょうゆ (仕上げ用)	小さじ1 (6g)	食塩相当量: 1.2g

↑ごはん (180g) とフルーツを添えると 566kcal

調理時間: 約 30分 費用目安: 400円前後

## つくり方

### 1. 鮭のポテトホイル焼き



アルミホイルの上にカット野菜と鮭をのせ、鮭の上に塩をふる。さらに鮭の上にポテトサラダをのせ、ホイルで包む。

### 2. 即席みそ汁



オクラのへたをはさみで切り落とし、半分で斜め切りにする。  
 長ねぎもはさみで長さ2cmに切る。

### 3.



魚焼きグリル中火で焼きました。  
 機種により火加減が違いますので、  
 様子を見ながら焼いてください

魚焼きグリルに、包んだホイルとオクラをのせる。  
 オクラは約10分、包んだホイルは約20分焼く。

### 4. 焼いている間に・・・



お椀に焼いたオクラ、みそ、かつお節、わかめを入れる。長ねぎは、はさみで縦に切り込みを入れ、横から切りながらお椀に入れ、熱湯を注ぐ。

### 5.



鮭のポテトホイル焼きが焼けたら器に盛りつけ、食べる直前にポン酢しょうゆをかける。

## 今回のレシピを料理して投稿いただいた方の 写真と感想をご紹介します



\* レシピの評価（5点満点中）



（亀有在住 30歳代）  
 作り方の簡単さ 5点  
 おいしさ 5点  
 調理時間の短さ 5点  
 価格の安さ 5点  
 また作りたいか 5点

とっても簡単でした！  
 まな板、包丁、フライパンを使用せず料理をしたのは初めてでした！  
 グリルを使うことで、同時進行で味噌汁も作れる為、あっという間に完成！  
 洗い物も少なく調理が全く苦にならない！



（西亀有在住 40歳代）  
 作り方の簡単さ 5点  
 おいしさ 5点  
 調理時間の短さ 3点  
 価格の安さ 3点  
 また作りたいか 5点

ホイル焼きは油を使わなくてできるのでヘルシーで良いと思います。クローン病を患っていて食事には気をつけています。なるべく市販のものは避けていたためメニューが少し変わってしまいすみません。



（西水元在住 50歳代）  
 作り方の簡単さ 5点  
 おいしさ 4点  
 調理時間の短さ 5点  
 価格の安さ 2点  
 また作りたいか 3点

ポテサラを包み焼きにアレンジするのは斬新。簡単にできました。ただ、今回は「長ネギ」が時期的に割高だったため、次回作る機会があれば、そのときどきの旬の食材を取り入れ、美味しさと節約とを両立したいです。

\* お肉を使ったホイル焼きのレシピもご紹介します。こちら是非作ってみてください

## 簡単に作れる 1 人分の食事 (肉巻ききんぴらホイル焼き・即席みそ汁)

🍷このレシピのポイント🍷 カット野菜を使うので包丁いらず、オクラと長ねぎは、はさみでカットします。  
肉と野菜をホイルに包んで焼くので、栄養やうまみをのがしません。



材料 (肉巻ききんぴらホイル焼き)	1 人分	栄養価
豚バラ肉	3 枚 (80g)	エネルギー: 355kcal
こしょう	少々	たんぱく質: 13.8g
細切りごぼうとにんじん (カット済みきんぴら用)	60g	脂 質: 28.6g
しょうゆ (こい口)	小さじ 1 (6g)	炭水化物: 15.4g
みりん	小さじ 1 (6g)	食塩相当量: 1.3g
カット野菜 (野菜炒め用)	75g (1/3 袋)	
ポン酢しょうゆ (仕上げ用)	小さじ 1 (6g)	



↑ ごはん (180g) とフルーツを添えると 682kcal

調理時間: 約 30 分 費用目安: 350 円前後

### つくり方

#### 1. 肉巻ききんぴらホイル焼き



耐熱容器にごぼうとにんじんを入れ、しょうゆとみりんをかけて混ぜる。ラップをかけ、600Wの電子レンジ約2分加熱し、よく混ぜ粗熱をとる。



ホイルの上にカット野菜、豚バラ肉をのせ、こしょうをふる。その上に粗熱のとれた1のごぼうとにんじんのをせる。



肉を1枚ずつ端から巻く。1を加熱した時に容器に残った調味液を肉の上にかけて、ホイルで包む。

#### 2. 即席みそ汁



オクラのへたをはさみで切り落とし、半分で斜め切りにする。長ねぎもはさみで長さ2cmに切る。

#### 3.



魚焼きグリルに、包んだホイルとオクラをのせる。オクラは約10分、包んだホイルは約20分焼く。

魚焼きグリル中火で焼きました。  
機種により火加減が違いますので、様子を見ながら焼いてください

#### 4. 焼いている間に・・・



お椀に焼いたオクラ、みそ、かつお節、わかめを入れる。長ねぎは、はさみで縦に切り込みを入れ、横から切りながらお椀に入れ、熱湯を注ぐ。

#### 5.



肉巻ききんぴらホイル焼きが焼けたら器に盛りつけ、食べる直前にポン酢しょうゆをかける。