

めざせ! 「整う食バランス」
(ととのう)

簡単にできて
食事バランスが
(主食・主菜・副菜)
取れるレシピ②



南九州大学で管理栄養士を目指す学生が考えた

一人暮らしでも♪
忙しくて時間が無くても♪
簡単ごはん♪

めざせ！整う食バランス

やっぱり若い時
からの食習慣が
大切!!!



➡1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけましょう。

主食

米、パン、めん類などの穀類を主原料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

- たんぱく質・脂質・炭水化物の**バランス**が大切
- 主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを**組み合わせた料理**を上手に活用すれば、思っているより簡単です。

簡単調理のコツ

- *電子レンジは時短料理には欠かせません。
- *「包丁」や「まな板」無しだと片付けも楽！
- *「キッチンばさみ」で野菜も肉も切れますよ。
- *半透明ポリ袋（カシャカシャタイプ）の活用
下処理から和え物、レンジやお湯で煮る加熱調理にも使えます。洗い物も減るし、災害時やアウトドアの調理法としても応用できます。
- *カット野菜、冷凍素材、缶詰、乾物等、上手に使いこなして！
- *ほとんどの食材は冷凍できるし、分けて保存しておけば、次の調理は楽になる。（ただし、日付を書く習慣を！早く食べなければいけない食品は手前に置くなどのルールを決める）



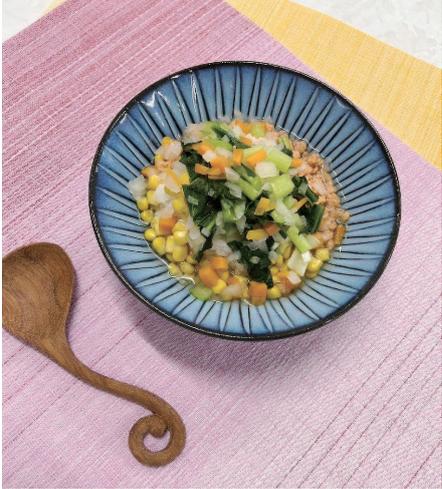
このパンフレットでは「簡単にできて！食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピ」を「一人暮らし」「忙しくて時間が無い」「簡単」等をポイントに、南九州大学管理栄養学科の学生が考えました！

*P2からのレシピ考案試作：南九州大学健康栄養学部管理栄養学科

公衆栄養学研究室 学校食研究室 基礎栄養学研究室 健康教育論研究室
の研究生

*なお、日本食品成分表（2020年版）は八訂への移行期であり、栄養計算値の誤差があります。

＜朝食レシピ① 野菜たっぷり鮭茶漬け＞

使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
ごはん	150	<p>① 野菜をカットする。 (たまねぎ・にんじん：さいの目切り) (小松菜：茎は1cm・葉は3cmの幅に切る)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>② 鍋に水・だし・たまねぎ・にんじんを入れて加熱。</p> <p>③ 沸騰したら小松菜・薄口しょうゆを入れる。</p> <p>④ 茶碗にごはん・鮭フレーク・コーンを入れ、その上に③をかけて完成。</p> 
鮭フレーク	40	
たまねぎ	30	
にんじん	20	
コーン	20	
小松菜	30	
薄口しょうゆ	3	
だしの素	3	
水	150	
<p>献立の特徴や 工夫した栄養的なコメント</p> <p>【野菜量 100g】 【材料費 約 320円】</p>		<p>簡単な調理方法で、様々な具材が入っているため、彩り満点◎ また、食欲が増す味付けとなっていて朝にピッタリ！ 炊飯時間を除けば15分で作れるため、朝が忙しい人でも気軽につくることができます。</p> <p><調理時間：約15分></p>
<p>栄養成分 (1人分)</p>		<p>エネルギー 382kcal たんぱく質 15.1g 脂質 5.8g 炭水化物 65.7g 食塩相当量 2.3g</p> <p style="text-align: right;">日本食品標準成分表の計算による推定値</p>

＜朝食レシピ② コールスローサンド＞

使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
食パン (8枚切)	2枚 (90)	① 耐熱容器にカット野菜を入れ、電子レンジで約1分加熱する。 ② ボウルにカット野菜・サラダチキン・マヨネーズ・酢・こしょうを入れ、混ぜる。 ③ 食パンに②をのせ、もう一枚の食パンではさむ。 ④ 2等分に切る。
サラダチキン	50g	
カット野菜 (サラダ用)	100g	
マヨネーズ	大きじ2 (24)	
酢(砂糖入り)	小さじ1 (5)	
こしょう	多め (0.3)	
牛乳	1本 (200)	
		
献立の特徴や 工夫した栄養的なコメント 【野菜量 100 g】 【材料費 約 345 円】		食欲がない朝でも野菜を多く食べられるように、レンジで加熱して量を減らしコールスローサラダにはさみました。 カット野菜や裂いてあるサラダチキンは包丁まな板いらずで簡単に調理できて、とっても便利ですね。 飲み物を牛乳にして、カルシウムもプラス！
栄養成分 (1人分)		エネルギー 639kcal たんぱく質 28.7g 脂質 32.3g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 1.8g *日本食品標準成分表の計算による推定値

＜朝食レシピ④ ポテサラサンド＞

献立名	使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
ポテサラサンド・付け合わせサラダ	食パン(6枚切り)	2枚(120)	<p>①食パンは1枚にだけチーズを乗せ、2枚ともトースターで焼く。</p> <p>②こんがり色がついたら、ポテトサラダをチーズの上に乗せ、もう1枚の食パンではさみ、食べやすいように4等分にカットする。</p> <p>③付け合わせにサニーレタスとミニトマトをつけて完成。</p>
	スライスチーズ	1枚(20)	
	ポテトサラダ	80	
	サニーレタス	40	
	ミニトマト	3個(30)	
<p>献立の特徴や工夫した栄養的なコメント</p> <p>【野菜量 110g】 【材料費 約284円】</p>	<p>市販のポテトサラダを使っており、時間のない朝にピッタリの時短レシピです。</p> <p>サンドする食パンとチーズをトーストしてからはさむことで、香ばしくボリューム満点に！</p> <p>好みのお野菜をプラスしてくださいね♪</p>		
栄養成分 (1人分)	<p>エネルギー 604kcal たんぱく質 16.2g 脂質 32.6g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 2.5g</p> <p style="text-align: right;">*日本食品標準成分表の計算による推定値</p>		



＜夕食レシピ① フライパントマトパスタ＞

使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
パスタ (乾)	100	<p>① 具材を切る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏むね肉：ひとくちサイズ  <ul style="list-style-type: none"> ・ズッキーニ：洗って半月切りにする (半月切り＝縦半分に切り 5mmの幅で切る)    <ul style="list-style-type: none"> ・えのき：1/2にカット  <ul style="list-style-type: none"> ・水菜：5cmの幅に切る  <p>② フライパンに油をひき、鶏むね肉・塩・こしょうを入れ、焼き色をつける。</p> <p>③ ズッキーニ・えのきを加える。</p> <p>④ トマト缶・水・コンソメを加え、沸騰させる。</p> <p>⑤ パスタ(乾)を半分に折り入れ、中火～強火でやわらかくなるまで蓋をして煮込む。 (記載されている茹で時間を目安とする)</p> <p>⑥ 蓋を取り、軽く水気を飛ばす。(1分)</p> <p>⑦ 器に盛り付けて、水菜を飾れば完成！</p>
鶏むね肉	100	
ズッキーニ	1/2本 (100)	
えのき	1/2袋 (50)	
水菜	3本 (5)	
トマト缶	1/2缶 (200)	
コンソメ	1個 (5)	
食用油	小さじ1 (5)	
塩	小さじ1/10 (0.5)	
こしょう	小さじ1/4 (0.5)	
水	カップ1 (200~250)	
献立の特徴や工夫した栄養的なコメント	<p>【野菜量 355g】 【材料費 約 480円】</p>	<p>フライパンひとつで具材とパスタを同時に煮込むため、時間の短縮につながるのが最大のポイントです。</p> <p>調理を簡単にするため、コンソメキューブ1個を使い切っていますが、塩分が気になる人は調節してくださいね。 <調理時間：約30分></p> 
栄養成分 (1人分)	<p>エネルギー645kcal たんぱく質 38.9g 脂質 13.4g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 3.4g</p> <p style="text-align: right;">*日本食品標準成分表の計算による推定値</p>	

＜夕食レシピ③ 野菜たっぷりあんかけラーメン＞

使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
中華麺(ゆで)	1玉 (150)	① 鶏むね肉をポリ袋に入れ、キッチンバサミで皮を取り、一口サイズに切る。 ② 鍋にごま油を入れ、鶏むね肉、カット野菜を炒める。 ③ 火が通ったら、水、料理酒、すりおろしにんにく、鶏ガラダシの素、塩、こしょうを加える。 ④ ③が煮立ったら中華麺を入れ、火を通す。 ⑤ 弱火にして水溶き片栗粉を入れ、箸でゆっくり混ぜ、火を止める。 ⑥ 器に移し、解凍したコーンをのせて完成。
鶏むね肉	60	
カット野菜(炒め用)	1/3袋 (130)	
冷凍コーン	40	
ごま油	大さじ1弱 (10)	
料理酒	大さじ1 (15)	
すりおろしにんにく	小さじ 1/3 (2)	
鶏ガラダシの素(減塩)	小さじ2 (5)	
塩	1ふり (0.1)	
こしょう	2ふり (0.1)	
水(スープ用)	250	
片栗粉	大さじ 1/2 (5)	
水(水溶き片栗粉用)	10	
献立の特徴や 工夫した栄養的なコメント 【野菜量 130 g】 【材料費 約 190 円】	<ul style="list-style-type: none"> ・カット野菜を使ったり、鶏むね肉をキッチンバサミで切ることでもまな板や包丁を使わずに調理できます。 ・食品ロスがありません。 ・減塩調味料を使っているため、味の濃さはほとんど変わらず、減塩できます。 ・1食当たり200円未満で、リーズナブル！ <調理時間：約20分>	
栄養成分(1人分)	エネルギー 456kcal たんぱく質 22.3g 脂質 12.2g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 2.2g *日本食品標準成分表の計算による推定値	



＜朝食レシピ⑤ 前年度アンコールレシピ：ピタパンサンド＞

使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
ピタパン(冷凍)	1枚 (60)	①ゆで卵をカッターでスライスする。 ②アボカドは自然解凍し、マヨネーズで和える。 ③ピタパンは自然解凍しておき、600Wの電子レンジで20秒加熱する。 ④ピタパンは半分に切り、中を広げてスライスチーズ1枚、ハム1枚、ゆで卵1/2個、アボカドをはさみ、黒胡椒をふりかける。もう1個も同様に作る。 ⑤トースターで3分焼く。
ハム	2枚 (24)	
ゆで卵	1個 (50)	
アボカド(冷凍)	50	
スライスチーズ	2枚 (30)	
黒胡椒	0.2	
マヨネーズ	小さじ1強 (5)	
＊ピタパンは、中が空洞で具材が挟みやすいパンです。 冷凍を買い置きしておくとも便利です。		
栄養成分 (1人分)	エネルギー 509kcal たんぱく質 23.4g 脂質 28.7g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 2.1g ＊日本食品標準成分表 (2020年版) の計算による推定値	

＜夕食レシピ⑤ 前年度アンコールレシピ：カレードリア＞

使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
パックご飯	1パック	①耐熱皿にご飯をほぐし入れ、レトルトカレーをかけ、グリル野菜を加えて混ぜ合わせる。 ②600Wのレンジで6分程度温め、スライスチーズをのせる。
インスタントカレー	1パック	
グリル野菜(冷凍)	70	
スライスチーズ	1枚	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 532kcal たんぱく質 12.9g 脂質 13.9g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 3.2g ＊日本食品標準成分表 (2020年版) の計算による推定値	



宮崎県とコラボしています!

レシピを Instagramでも紹介していますよ
フォローしてくださいね♪

 【公式】宮崎県 健康 Life (miyazaki_ken_life)



このパンフレットは宮崎県委託事業「令和5年度若い世代の健康づくりに関する管理栄養士養成施設との連携事業」により作成しました。 令和6年3月発行