

さばの味噌煮



材料 2 人分

| | |
|----------------|-------|
| さば（切り身） | 2 切れ |
| しょうが （せん切り） | 少量 |
| A { 味噌 | 大さじ 2 |
| 酒 | 大さじ 2 |
| 砂糖 | 大さじ 2 |
| 水 | 大さじ 2 |

1. さばは皮目に切り目を入れて、耐熱容器に A を入れて混ぜ、さばの皮を上にし A をすくって上からもかける。
2. ラップをかけ電子レンジ 5 0 0 W 4 分 3 0 秒加熱する。
3. 器に を盛り付け、汁をかけ、針しょうがをのせる。

1 人分栄養価：熱量 207kcal たん白質 14.8g 脂質 8.4g 食塩 2.5g

鶏のごま味噌 レンジ蒸し



材料 2人分

| | |
|-------|---------|
| 鶏むね肉 | 150 g |
| ピーマン | 1 個 |
| 長ネギ | 1 / 2 本 |
| （すりごま | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 味噌 | 大さじ1.5 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| ゴマ油 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉・水 | 各小さじ1/4 |
| 七味唐辛子 | 少々 |

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
2. ピーマンはたてせん切り、ネギはななめ薄切りにする。
耐熱食器に合わせた調味料を入れて混ぜ合わせる。
3. に二重にラップをかぶせて、レンジ強で5分取り出して軽く混ぜ、再びラップをして約3分かける。好みに七味をふる。

1人分栄養価：熱量188kcal たんぱく質 20.5g 脂質 4.4g 塩分1.5g

簡単シューマイ



材料 2 人分

| | |
|--------|--------|
| 豚ひき肉 | 7 5 g |
| コーン水煮缶 | 7 5 g |
| 玉ねぎ | 2 5 g |
| しょうが | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ 1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |

1. 玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉、水気を切ったコーン、玉ねぎ、すりおろし生姜、ごま油、醤油、塩、こしょう、片栗粉（大さじ1）を合わせ、よく混ぜる。
2. 一口大に丸め、片栗粉を薄くまぶします。ラップをふんわりかけて、600Wのレンジで約7分加熱します。加熱が終わったら、1分ほどそのまま蒸らします。

1 人分栄養価：熱量 1 3 3 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.4 g

簡単ドリア

材料 2 人分



| | |
|---------|---------|
| ごはん | 2 5 0 g |
| バター | 5 g |
| カットトマト缶 | 1 0 0 g |
| ベーコン | 2 0 g |
| ピザ用チーズ | 4 0 g |
| 塩こしょう | |

1. お皿にごはんとバターをのせる。
2. その上にベーコンをちぎってのせ、カットトマトをかけ、チーズをのせてレンジにかける。

1 人分栄養価：熱量333kcal たん白質 9.7g 脂質 11.7g 食塩 1.3g

黒豆のリゾット



材料 2 人分

| | |
|------|------------|
| 黒豆 | 20g |
| バター | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 中1/4個(60g) |
| 米 | 2/3合(100g) |
| 梅干し | 中1個 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 粉チーズ | 2枚 |
| 青じそ | 2枚 |

1. ターンテーブルにティッシュを敷き、黒豆を全体に広げ、500Wで2分加熱する。
2. 玉ねぎ、梅干しはみじん切りにする。
3. 耐熱容器に洗った米、水350ml、バター、と塩を加え、ふたなしで500Wで13分位加熱。
4. 最後に粉チーズをふり、せん切りした青じそをちらす。

1人分栄養価：熱量 299kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.4g 食塩 1.1g

冷凍ごはんの

卵ぞうすい



材料 2 人分

| | |
|--------|---------|
| 冷凍ごはん | 200g |
| 水 | 500cc |
| 生しいたけ | 40g |
| 卵 | 2個 |
| うどんスープ | 2袋 |
| 刻みネギ | 少量 |
| 刻みのり | 少量(あれば) |

1. 1人前ずつどんぶりに水、冷凍ごはん、千切りにした生しいたけを入れて、電子レンジ600wで4分加熱する。
2. ご飯をほぐし、うどんスープ・とき卵を入れて、軽く混ぜてから、2分加熱する。
3. 軽にかき混ぜ、刻みネギ等をのせて完成。

1人分栄養価：エネルギー234Kcal，タンパク質7.5g、脂質2.6g、食塩1.7g

きのこのバターポン酢



材料 2 人分

| | |
|------|------|
| しめじ | 100g |
| えのき | 100g |
| エリンギ | 50g |
| しいたけ | 50g |
| ねぎ | 適量 |
| バター | 20g |
| ポン酢 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ2 |

1. きのこを食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れる。
2. 酒、バターをあえて、600Wで2分半～3分加熱。
3. ポン酢を混ぜ合わせて味をみて塩、こしょうをする。
4. 小口切りのねぎをちらす。

1人分栄養価：熱量 113 kcal たんぱく質 4.4g 脂質 8.6g
食塩 0.6g

小松菜のごま和え

材料 2 人分



| | |
|--------|---------|
| 小松菜 | 1 5 0 g |
| A { 砂糖 | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 小さじ 2 |
| すりごま | 大さじ 1 |
| ビニール袋 | |

1. 小松菜はよく洗い、根元の部分は4つ割りにしてから長さ3cmに切る。
2. ビニール袋に入れ、口をゆるくしばり電子レンジで加熱（500w3分）する。
3. の水気を取り、そこに合わせたAをからめ、少し置いてから器に盛る。

1 人分栄養価：熱量56kcal たん白質 2.6g 脂質 2.8g 食塩 0.4g

レンジ蒸し茄子



材料 2 人分

| | |
|-----------|---------------|
| 茄子 | 2 本 (160 g) |
| 葱 | 2 0 g |
| 生姜 (みじん切) | 小さじ 1 |
| ザーサイ | 2 0 g |
| 酢 | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| 砂糖 | 大さじ 1/2 |
| ごま油 | 小さじ 1 |

1. 茄子はヘタを除き、洗って水けがついたままラップで包んで、電子レンジで加熱し、縦に 6 ~ 8 等分に切る。
2. 葱は小口切り、ザーサイは粗みじんに切る。
3. と調味料を合わせ、1 を加えて全体をからめて器に盛る。

1 人分栄養価：エネルギー 60kcal ， タンパク質 1.9 g、脂質 2.3 g、食塩 2.0 g

野菜のレンジ蒸し

肉みそかけ



材料 2 人分

| | |
|---------|-------------|
| じゃがいも | 野菜はお好みで |
| 玉ねぎ・人参 | 500 ~ 600 g |
| キャベツなど | |
| 昆布茶 | 小さじ 1 |
| 鶏ひき肉 | 50 g |
| 生姜みじん切り | 小さじ 1 |
| みりん | 大さじ 3 |
| みそ | 大さじ 3 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |

1. 野菜は適当な大きさに切る。耐熱容器に入れ、昆布茶をふって蓋をして600wのレンジで7~8分加熱する。
2. 別の容器にひき肉と生姜、みりんを加えてよく混ぜ、レンジで1分半加熱し、一度取り出して肉をつぶしてそぼろにし、みそ、砂糖を加えてさらに2分加熱する。
3. 肉みそを野菜にかけて食べる。

1 人分栄養価：エネルギー 141kcal ， タンパク質 6.2 g、脂質 1.9 g、食塩 1.7 g

ブロッコリーの ココット



材料 2 人分

| | |
|---------|---------|
| ブロッコリー | 1 / 2 株 |
| ベーコン | 1 枚 |
| 卵 | 2 個 |
| ケチャップ | 小さじ 2 |
| スライスチーズ | 1 枚 |
| こしょう | 少々 |

1. ブロッコリーは水をかけて電子レンジで 1 分加熱する。
2. 器に のブロッコリー、ベーコン、ケチャップ、チーズ、卵を入れこしょうをふる。
3. ふんわりとラップをかけてレンジで 1 分加熱する。

1 人分栄養価：熱量163kcal、たんぱく質13.5g、脂質9.9g、食塩1.1g

キャベツとかにかまの ポン酢あえ

材料 2 人分



| | |
|------|---------------|
| キャベツ | 2 枚 (100 g) |
| かにかま | 2 本 |
| コーン | 20 g |
| ポン酢 | 大さじ 1 |
| 水 | 大さじ 1 |

1. キャベツはザク切りにし、かにかまぼこをほぐす。
2. 耐熱皿にキャベツ、かにかま、コーンを入れポン酢と水をまわしかけ、レンジで3～4分加熱する。

1 人分栄養価：熱量 40kcal たんぱく質3.0g 脂質0.4g 塩分0.8g

豆乳スープ

材料 2 人分



| | |
|-------|----------|
| 豆乳 | 1 カップ |
| 水 | 100ml |
| 味噌 | 大さじ1 |
| とろろ昆布 | 少々(一つまみ) |
| 生姜汁 | 小さじ1 |
| ネギ | 少々 |

1. 1人分ずつマグカップに豆乳、水味噌を入れる。
2. 500Wで1分半加熱する(1人分)。
3. よく混ぜて、生姜汁、とろろ昆布、ネギを散らす。

1 人分栄養価：熱量72kcal たんぱく質5.0g 脂質2.6g 塩分1.2g

マグカップでプリン



材料 2 人分

| | |
|------------|--------|
| 砂糖(カラメル用) | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 130cc |
| A { 砂糖 | 大さじ1.5 |
| { バニラエッセンス | 少々 |

1. カラメル用砂糖を半分ずつ、マグカップに入れ、水を小さじ1/2ずつ入れ、600Wで1分加熱し、水を再度小さじ1/2を入れ、冷ます。
2. 卵をボウルに溶き、Aを順に入れ、マグカップに分け入れる。
3. 600Wで1分半、加熱し、取り出してラップをし、タオルでくるみ保温し10分置いて、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。

1 人分栄養価：熱量 123 kcal たんぱく質 5.2g 脂質 5.3g

かんたん！マグカップケーキ



材料 2 人分

| | |
|-------------|------|
| ホットケーキミックス粉 | 大さじ6 |
| 卵 | 1個 |
| 好きなジャム | 大さじ1 |

1. マグカップに卵を入れ、箸でよくかき混ぜる。
2. ホットケーキミックス粉を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
3. ジャムを入れ軽く混ぜて、500Wレンジで約2分。
竹串を刺して、何もついてこなければ出来上がり。

1 人分栄養価：エネルギー324kcal たんぱく質10.3g 脂質7.5g 食塩0.9g

カスタードバナナ

材料 2 人分



| | |
|---------|-----------|
| 卵 (L) | 1 / 2 個 |
| A 薄力粉 | 大さじ 1 / 2 |
| コーンスターチ | 大さじ 1 / 2 |
| 砂糖 | 1 5 g |
| 牛乳 | 1 0 0 c c |
| バター | 大さじ 1 / 2 |
| バナナ | 1 本 |

1. A を泡立て器でかき混ぜ、溶き卵、牛乳を少しずつ加え混ぜる。
2. にラップをし、レンジで加熱し、時々取り出しかき混ぜ、ゆるめで止める (合計 4 分くらいが目安)
3. 熱いうちにバターを加えてかき混ぜ、表面にラップをして冷まし、冷めたら輪切りバナナを加え混ぜる。

1 人分栄養価 : 熱量 162kcal たん白質 3.9g 脂質 7.8g 食塩 0.2g