

市販品を使った簡単調理

分量は廃棄量を含んでいます。

4人分

1. さば缶と野菜のマヨ蒸し

材料	分量(g)	めやす
さば水煮缶(市販品)		2缶
カット野菜(市販品)		2袋
A { 麵つゆ(3倍希釈)		大さじ1
マヨネーズ		大さじ2

① 大きめの耐熱容器にさば水煮缶(汁ごと)とカット野菜を入れる。

② ①にAを入れて軽く混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
※出来上がりを見て時間を調整
※クッキングシートに1人分ずつ包んでもよい

1食分当たりのエネルギー229kcal

1食分当たりの塩分量1.5g



2. フライドポテトの肉じゃが

材料	分量(g)	めやす
冷凍フライドポテト(皮つき)		1袋
豚小間切れ	100	
玉ねぎ		1個
青ねぎ	13	
だし汁	200	
B { 濃口しょうゆ		小さじ2
酒		小さじ1
砂糖		小さじ1

① 豚肉を食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにし、青ねぎは小口切りする。

② 大きめの耐熱容器にBと豚肉、冷凍フライドポテト、玉ねぎを入れて軽く混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで8分加熱する
※出来上がりを見て時間を調整

④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

1食分当たりのエネルギー152kcal

1食分当たりの塩分量1.0g

中華スープ

材料	分量(g)	めやす
カット野菜(市販品)		1袋
B { 水	600cc	
顆粒中華だし		小さじ1
ごま油		小さじ1/2

① 1人分ずつ作る。
深めの耐熱カップにカット野菜、Bを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
※出来上がりを見て時間を調整

1食分当たりのエネルギー13kcal

1食分当たりの塩分量0.6g