



メモ 1杯分 340kcal・塩分 1.6g

- 枝豆の代わりに冷凍なす・冷凍ブロッコリーでもOK
ポタージュの素を他の種類にかえてもOK
- オートミールは**ロールオート**がおすすめです

インスタント



ロールト



※ インスタント/クイックオートではトロトロになります

レンチン・減塩・食物繊維豊富

簡単オートミールリゾット

材料 (1食分)

オートミール(ロールオート)	30g (大さじ4杯)
水	120ml
冷凍枝豆(皮なし)	30g (ひとつかみ)
顆粒トマトポタージュの素	1袋
とろけるスライスチーズ	16g (1枚)
卵(市販の温泉玉子でもOK)	1個
あらびき黒コショウ	適量

作り方

- ① 温泉玉子を作る(小鉢かマグカップに水200mlを入れて卵1個を割り入れる。箸で2-3か所黄身をさす。電子レンジ500Wで1分40秒加熱する。)
- ② 枝豆を流水かお湯で解凍して皮をむく。
- ③ 電子レンジ対応の容器にオートミール・水を入れる。
- ④ 電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ⑤ ④にポタージュの素・②を入れてよく混ぜたらチーズも入れてチーズをくずしながら軽く混ぜる。
- ④ ①をのせて、お好みに黒コショウをかける。



メモ 1食分 412kcal・塩分 2.5g

- スパイシーにしたい人は、カレー粉・おろし生姜を追加すると塩分そのままに風味がアップ
- カロリーダウンしたい人は、豚ひき肉→鶏ひき肉(30kcalオフ)にかえたり、ルウを低カロリー(脂質控えめ)タイプにかえると良いでしょう
- ワンプレートにカット野菜のサラダを盛り付けると1皿で野菜の摂取も増やせます(見た目も良い)

包丁いらず・レンチン・混ぜるだけ 大豆となすのキーマカレー

材料 (1食分)

大豆水煮	50g (1/2袋)
豚ひき肉	50g
調整豆乳	50ml
野菜ジュース	50ml
カレールウ	20g (1かけ)
冷凍なす	50g (5切れ)
しめじ(バラしめじだとラク)	50g
あらびき黒コショウ	適量

A

作り方

- ① 電子レンジ対応の深めの器にAを入れて豚ひき肉がほぐれるように混ぜます。
- ② カレールウ・なす・しめじをいれたら、ふんわりラップをして、電子レンジ500Wで6分加熱する。
- ③ カレールウがとけるようによく混ぜ、お好みに黒コショウを入れて軽く混ぜる。



魚もレンジでOK ふっくら仕上がる 鮭の塩こうじ焼き

材料 (1食分)

鮭	1切れ (80g)
塩こうじ	小さじ2杯
酒	小さじ2杯

※ お好みでレモン・大葉など

メモ 1食分 132kcal・塩分 1.0g

- レンジ加熱中はパチパチはねるので、ラップが破れないように2重にすると良いでしょう
- 塩こうじを他の調味料かえてもOKです (ドレッシング・うなぎのタレなど)

例：調味料の栄養成分表示(食塩相当量)を見て

- ① 大さじ1杯あたりの塩分1.2g以上の商品は小さじ2杯+酒小さじ2杯にする
- ② 大さじ1杯あたり塩分0.6~1.1gの商品は大さじ1杯+酒小さじ1杯にする

作り方

- ① 密封保存できる袋に鮭を入れ、塩こうじ・酒を入れたら、袋の上からよくもみこむ。
- ② 袋の空気を抜きながら封をして、冷蔵庫で半日ぐらいおいておく。
- ③ 電子レンジ対応の皿に汁気をきった鮭をのせラップをふんわりと2重にかける。
- ④ 電子レンジ500Wで1分40秒~1分50秒加熱する。(加熱時間が足りない時は10秒ずつ延長しましょう)



レンジできる1人分の具沢山汁！！ 豆腐となめこのみそ汁

材料 (1食分)

豆腐	75g (ミニパック1個)
なめこ	30g (1/3袋)
冷凍カットオクラ	20g (ひとつまみ)
減塩インスタントみそ汁の素	1食分
水	80ml

メモ 1食分 87kcal・塩分 1.2g

- おすすめの具材
冷凍なす+しめじ+カットねぎ
豆腐+冷凍とん汁の具+あさつき
(あさつきはキッチンばさみで切ってもOK)
- インスタントみそ汁をたまごスープの素にしたりわかめスープの素など他のスープの素にしてもおいしく食べることができます
(商品の食塩相当量が少ない物を選びましょう)

作り方

- ① 電子レンジ対応の深めのお椀に豆腐・なめこ・冷凍オクラ・減塩みそ汁の素・水を入れてふんわりラップをする。
- ② 電子レンジ500Wで3分加熱する。