



山口県立大学栄養学科×山口市食生活改善推進協議会×山口市健康増進課 コラボ企画

## かんたんおいしいお役立ちレシピ°

お弁当の日プロジェクトメンバーによる分かりやすい解説動画付き



# 栄養バランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜をそろえた食事

主菜と副菜を組み合わせた料理を作って、ごはんと一緒に食べると、お皿の数が2皿でも、簡単に栄養バランスのよい食事になります。

## 主菜と副菜を組み合わせた料理を作ろう！



主食



主菜

副菜

主菜&副菜のおかず

### 主菜の材料

(いずれか1つ)

肉 70g

魚 1切れ

卵 1個

豆腐 1/3丁  
(100g)



### 副菜の材料

野菜・海藻・きのこ類など  
70g以上 (小鉢1皿分)



主菜

副菜

## ヘルシー酢豚

野菜もたっぷり摂れます♪



### 材料 (2人分)

豚もも薄切り肉	160g	片栗粉	小さじ1
① [しょうゆ	小さじ1	油	大さじ1
酒	小さじ1	砂糖	大さじ1/2
エリンギ	1/2本	しょうゆ	大さじ1/2
たまねぎ	1/2個	酢	大さじ2
にんじん	1/4本	ケチャップ	大さじ1
ピーマン	2個	こしょう	少々

### 作り方

- ① 豚肉を一口大に切って①で下味をつけ、約10分置く。  
②は合わせておく。
- ② エリンギ、たまねぎ、にんじんは薄切り、ピーマンは乱切りにする。
- ③ ①の豚肉の水気をふきとり、袋の中で片栗粉をまぶす。  
フライパンに油を熱して肉を焼き、色が変わったら、  
②と③を加えて蓋をして、火が通るまで加熱する。
- ④ こしょうで味をととのえる。

栄養価(1人分) : エネルギー269kcal たんぱく質19.0g  
脂質14.5g 食塩相当量1.4g



主菜

副菜

## 鶏肉のホイル焼き

オーブントースターでもOK♪



フライパン1つ♪

## 材料 (2人分)

鶏もも肉	160g	①	砂糖	大さじ1/2
たまねぎ	1/2個		みそ	大さじ1/2
ピーマン	1個		みりん	大さじ1/2
しめじ	1/2袋		酒	大さじ1/2
油	小さじ1			

## 作り方

- ① 鶏もも肉はそぎ切り、たまねぎとピーマンは輪切り、しめじは小房に分ける。
- ② アルミホイルに油を薄く塗り、①の鶏肉・野菜、①をのせて包む。
- ③ フライパンに②を入れて、包んだアルミホイルの下側全体に浸かる程度まで水を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したら蓋をし、具材に火が通るまで15~20分蒸し焼きにする。

栄養価(1人分)：エネルギー232kcal たんぱく質15.3g 脂質13.8g 食塩相当量0.7g

ポイント

🍷しめじを冷凍  
しめじの石づきをとって  
ほぐし、冷凍!



主菜

副菜

## 鮭のチーズ焼き

野菜は季節の野菜にかえて  
アレンジを楽しんで♪

洗い物少ない♪

## 材料 (2人分)

鮭	2切れ	しめじ	1/2袋	
①	塩	小さじ1/3	カット野菜	1袋
	こしょう	少々	スライスチーズ	2枚
	バター	5g		

## 作り方

- ① 鮭に①をふる。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ② アルミホイルにバターを塗り、カット野菜としめじをのせる。鮭をのせ、その上にチーズをのせて包む。
- ③ フライパンに②を入れて、包んだアルミホイルの下側全体に浸かる程度まで水を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したら蓋をし、具材に火が通るまで15~20分蒸し焼きにする。  
※ お好みでしょうゆをたらす。

栄養価(1人分)：エネルギー197kcal たんぱく質23.7g 脂質10.6g 食塩相当量1.5g

主菜

副菜

## 豚肉と小松菜のごま油炒め



炒めるだけ♪

## 材料 (2人分)

豚こま切れ肉	160g	①	塩	小さじ1/4
小松菜	100g		砂糖	小さじ1
えのきたけ	50g		しょうゆ	小さじ2
しょうが(チューブ)	小さじ1		酒	大さじ1
ごま油	小さじ2			

## 作り方

- ① 小松菜、えのきたけは3cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油、しょうが、豚肉を加え炒める。
- ③ ②に①を加え、しんなりしたら①を加えてさらに炒める。

栄養価(1人分)：エネルギー207kcal たんぱく質18.4g 脂質12.4g 食塩相当量1.6g

ポイント

ごはん混ぜ合わせて、  
おにぎりにしてもGood!  
主食・主菜・副菜がそろっ  
一品になります。



副菜

## 万能蒸しもやし

残ったもやしは洗って冷凍しておくともた使えます♪



### 材料 (2人分)

もやし	1/2袋	カットわかめ	3g
① 塩	ひとつまみ	いりごま	小さじ1/2
② ごま油	小さじ1/2		

### 作り方

- ① フライパンに、もやしと①を入れて混ぜ、蓋をし、1~2分程度蒸し焼きにする。
- ② ①にカットわかめを入れ、もやしの水分でわかめを戻す。
- ③ ②にいりごまを入れて、混ぜ合わせる。

栄養価(1人分)：エネルギー24kcal たんぱく質1.3g 脂質1.5g 食塩相当量0.9g

アレンジ

- 🍷 ラー油 × しょうゆ = ピリ辛味
- 🍷 かつお節 × ポン酢 = 和風味
- 🍷 塩こしょうをして卵とじ

副菜

## キャベツとにんじんのごま昆布和え



レンジで4分♪



### 材料 (2人分)

サラダチキン	30g	②	塩昆布	4g
キャベツ	1/4個		いりごま	小さじ1
にんじん	1/4本		しょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

- ① キャベツとにんじんは1cm幅に切る。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で3~4分程度加熱する。ざるにとって冷まし、水気を絞る。
- ③ サラダチキンは、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ ボウルに②と③を入れ②を加えてよく混ぜ、器に盛りつける。

栄養価(1人分)：エネルギー54kcal たんぱく質5.4g 脂質1.2g 食塩相当量0.8g

手作り  
サラダチキン

鶏むね肉	1枚
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4

### 作り方

- ① 耐熱皿に鶏むね肉を入れ、①を揉みこむ。
- ② ふんわりラップをかけ、レンジで片面3分ずつ加熱する。
- ③ ラップをしたまま冷ます。

副菜

## トマト入り春雨スープ

市販のスープの素を使って簡単に作れます♪



### 材料 (2人分)

春雨	6g		
ミニトマト	6個	水	400ml
わかめスープの素	1袋	いりごま	小さじ1/2
卵	1個	こしょう	お好みで

### 作り方

- ① ミニトマトを半分にする。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら、春雨とミニトマトを入れて軟らかくなるまで2~3分煮る。
- ③ ②にわかめスープの素を加え、溶き卵を回し入れる。
- ④ ③を器に盛り、ごまをふる。

栄養価(1人分)：エネルギー69kcal たんぱく質4.0g 脂質3.3g 食塩相当量0.9g

ポイント

- 🍷 市販のスープの素1人分に野菜を加えて水を足し、2人で分けて食べると減塩になり、おすすめです。