

こんなに簡単！バランスのよい食事

一皿でもバランスよく
ネバネバ冷やしそば
温泉卵のせ



材料（2人分）

乾そば・・・120g（ゆでる）
納豆・・・1パック
A 山芋・・・140g（すりおろす）
オクラ・・・4本（塩ゆでし輪切りにする）
温泉卵・・・2個
めんつゆ（ストレート）・・・100ml

作り方

- ① そばの上にAを盛りつける。
- ② 食べる前にめんつゆをかける

トッピングはみょうが、小ねぎ、青じそ、ゆずこしょうなどお好みで

炊飯器に入れて炊くだけ
とまとライス



材料（4人分）

A 米・・・2合
シーフード・・・160g
トマトジュース・・・1缶（190cc）
コンソメ・・・1個
塩・・・少々
水・・・適量（200～250cc）
オリーブオイル・・・小さじ1
玉ねぎ・・・1/2個（みじん切りにする）
塩・・・適量
パセリ・・・少々
ミニトマト・・・4個
サニーレタス・・・2枚 } 付け合わせ

お好みで、ベーコンやミックスベジタブル等を入れて炊くと、さらにおいしく仕上がります。

作り方

- ① 玉ねぎを電子レンジで（500wで約1分）加熱する。
- ② 炊飯器にAを入れ、①を加えて炊く。炊きあがったら塩をふって味をととのえ器に盛り付け最後にパセリを散らす。

材料をのせるだけ
ピザトースト



材料（2人分）

食パン・・・2枚
A チーズ・・・2枚
ハム・・・2枚（細切りにする）
玉ねぎ・・・1/8個（スライスする）
黄パプリカ・・・1/8個（スライスする）
スナップえんどう・・・2本（ゆでる）
塩こしょう・・・適量

作り方

- ① 食パンにAの材料をのせ、かるく塩こしょうをふる。
- ② トースターで（4～5分）焼く。

お野菜はトマトやピーマンなどお好みで

こんなに簡単！副菜編

レンジで簡単 かぼちゃのたらこソースかけ



材料（4人分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・280g（一口大に切る）
A たらこ・・・・・・・・・・40g（薄皮を取り除く）
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
牛乳・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① かぼちゃをタッパーに入れ蓋をし、柔らかくなるまで電子レンジ(500wで4～5分くらい)で加熱する。
- ② ①にAをかける。

*ほうれんそうやブロッコリーなど季節のお野菜に変えてもおいしく食べられます。

*ソースなしでも、かるく塩をふるだけでもおいしく食べられます。

レンジで簡単 温野菜のポン酢和え



材料（4人分）

人参・・・・・・・・・・1/2本
白菜・・・・・・・・・・4枚
しめじ・・・・・・・・・・1袋
市販のポン酢・・・・・・・・大さじ4

作り方

- ① 野菜を食べやすく切り、タッパーに入れ柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② ①を市販のポン酢と和える。

レンジで簡単 ごぼう酢漬け



材料（4人分）

ごぼう・・・・・・・・・・中1本（200g）
酢・・・・・・・・・・大さじ2
三杯酢・・・・・・・・・・小さじ1/4
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
いりごま（白）・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ① ごぼうは皮をそぎ、食べやすく切り、酢水であく抜きをする。
- ② タッパーに入れ、蓋をして電子レンジで加熱する。
- ③ 深めの皿に容器に①を並べ、ごぼうの上まで三杯酢をそそぎ、味がしみ込むまでおく。
- ④ 皿に盛り、上からごまを散らす。

*市販のすし酢などを利用するともっと手軽に作れます。