

同じ食材で変身メニュー

一人暮らしの
あなたへ

カレーライスから
にんじん・じゃがいも・たまねぎ変身メニュー♪

★作ってみよう《カレーライス》★

材料（1箱5皿分）

豚肉	200g
にんじん	1本
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
カレールウ	1箱
油	適量

【作り方】

- ① 鍋に油を熱して豚肉を炒める。
- ② 切った野菜を入れて、更に炒める。
- ③ 水（800ml）を加え、沸騰したら、あく（上に浮いてくる茶色い泡のようなもの）を取り除き、野菜が柔らかくなったら、火を止める。
- ④ カレールウを加える。
- ⑤ ルウが溶けたら底が焦げないように混ぜながら、更に煮込んで出来上がり♪

《豚汁》

《カレーライス》の【作り方】①②までは一緒の手順♪
③ 水（600ml）だし（顆粒OK!）みそ（大さじ3）を加えて煮て、出来上がり～♪

ポイント！ しょうがやにんにく（すりおろす）をお好みで加えてもおいしいよ～

《肉じゃが》

《カレーライス》の【作り方】①②までは一緒の手順♪
③ ②に、ひたひたになる位の水を加える。
④ しょうゆ（大さじ3）、さとう（大さじ3～4）を加えて煮込んだら出来上がり～♪

ポイント！ 調味料はめんつゆ（100ml）のみで作っても簡単ですよ～

《ミネストローネ》

《カレーライス》の【作り方】①②までは一緒の手順♪
（材料はサイコロ切りにしても良い。）
③ 水（600ml）トマトジュース（小1缶）コンソメ（2個）を加えて煮て、出来上がり～♪
（マカロニやスパゲッティをゆでて加えても良い）



☆食品衛生 ワンポイントメモ

肉・魚を切ったまな板や包丁は、洗って熱湯をかけましょう。



カレーライスの変身メニュー

カレーライスの組み合わせ例

カレーライス
+ サラダ
+ ヨーグルト
ビタミン、
カルシウム補給に♪



《サラダ》



《ヨーグルト》



変身メニュー♪
カレーうどん♪ + りんご
寒い時にぴったり♪

《カレーうどん》



《りんご 1/4 個》



カレーうどん に変身

無駄なく食べたい！食材あれこれ術
昼食にいかが・・・？

- ① ゆでうどん（1袋）+めんつゆ（大さじ1）
+水（400ml）=火にかけて沸騰したら器に盛る。
- ② カレーをかけたら出来上がり～♪



カレースープ に変身

カレーが終わりに
近づいたら・・・

- ① 鍋に水を加え、残ったカレーをこそげながら（鍋をきれいにするようにしながら）中火にかける。
 - ② コンソメ（1個）や塩・こしょうで味をつけ、沸騰したら溶き卵（1個分）を回し入れる。
- ※ 家にあるレタスやもやし・わかめなど入れても、おいしいですよ♪

☆ 食品衛生
ワンポイントメモ
温め直しも、十分に
加熱しましょう。



ひと鍋で簡単料理



分量はおまかせ！
ひと鍋でできるから、
後片付けも簡単です。



ツナの和風スパゲティー

① たっぴりの沸騰したお湯で
スパゲティーをゆでる。

1人分
材料



② スパゲティーのゆで上がり
時間の3分位前に、ほぐした
しめじ、ちぎったキャベツを
加えて一緒にゆでる。



③ ゆであがったらザルにあげ、
ゆでた鍋に戻してツナ缶を
混ぜる。

しょうゆ、こしょうで味を
調べ、器に盛り、ちぎった
のりを散らす。



出来上がり♡



アレンジ！

- ・大根おろし
 - ・刻みねぎ
 - ・バター など
- プラスしてみよう

おいしくなるよ

ゆで汁はとっておいて
洗い物に使おう！
油汚れもよく落ちるよ



かんたん雑炊

- ① 鍋に水と好みのきのこをほぐし入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、ごはん、卵スープの素（乾燥）、カットわかめを加え煮て出来上がり。



アレンジ！

きのこ以外に、キャベツやにんじん
など残り野菜も入れてみよう

かんたん洋風雑炊

- ① 鍋にトマトジュースとコンソメ
少々、ほぐしたきのこを入れて
火にかける。
- ② きのが煮えてきたら、ミックス
ベジタブル（冷凍）、ごはんを加え
ひと煮立ちさせる。
- ③ 粉チーズまたはスライスチーズ
をちぎって加え、さっと混ぜて出
来上がり。

アレンジ！

- ・ハムやベーコン、
ウイナーなどを入れると
ボリュームアップ！
- ・卵を割り入れて半熟状態に
加熱してもOK
- ・たまねぎをプラスすると
甘味が出ます



残り物からアレンジ！

10ページを参考に♪

- ・野菜スープやミネストローネを作ったあまったら、
そこへごはんやチーズを加えれば、かんたん洋風雑炊に
早変わり！

3食 食べよう！ お料理使いまわし術

1人分だけだと作りにくいお料理は多めに作って使い回そう！

1日目<夕食>

- ごはん
- ハンバーグ
- (付け合わせ)ほうれん草のソテー
- ひじきの煮つけ
- みそ汁

ハンバーグの保存は「焼いてから」冷凍
→電子レンジで解凍(再加熱)して食べます

ほうれん草は1把をゆでてから小分け
・今夜の分
・明日の分(冷蔵庫へ)
・冷凍して後日食べる分

残りは冷蔵庫へ冷凍も可能



2日目<朝食>

朝は洗いものを少なく簡単メニュー！

- チーズトースト
- ウィンナー入り野菜スープ
- 果物(みかん)



スープの材料は、前日の夕食準備の時に一緒に切っておきます

<昼食>

お弁当①

- ロコモコ丼
- ヨーグルト

ごはん
ハンバーグ、いわし卵
レタス、ミニトマト etc



お弁当②

- ひじきごはん
- ちくわの天ぷら
- 卵焼き
- ミニトマト

ごはんにはひじきの煮つけを混ぜるだけ！

お弁当用の冷凍食品を使ってもOK

<夕食>

- ごはん
- 焼き魚(鮭)
- ほうれん草のおひたし
- シチュー

明日の分も一緒に焼きます
おひたしでなくサラダ風にアレンジしてもOK
牛乳やスキムミルクを加えればカルシウムの量がUP↑

おひたしにのりやごまをかけると栄養価&風味UP

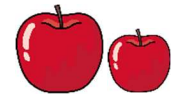


3日目<朝食>

- ドリア
- ほうれん草とコーンのスープ
- 果物(りんご)

ごはん、夕べの残りのシチューをかけ、チーズをのせてトースターで焼く

冷凍しておいたほうれん草、冷凍コーン、コンソメだけで簡単スープ



残りは粗熱をとって冷蔵庫へ保存



<昼食>

お弁当

- 鮭ごはん
- 五目卵
- ピーマンの塩昆布和え
- きのこのきんぴら

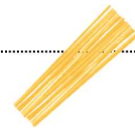
焼き鮭は、そのままごはんのにのせてもほぐしてごはんに入れてもOK

ひじきの煮つけを卵に混ぜて…
→フライパンで焼く
→耐熱容器に入れて電子レンジで加熱

どちらでもOK

和風きのこスパゲティーの具やきのこうどんの具にも使える！

せん切りにしたピーマンを電子レンジにかけて加熱し、塩昆布と和えるだけ



自分のからだを知ろう！

自分の適正体重（標準体重）を知ろう！

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

たとえば・・・160cmの人なら

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ kg (適正体重)}$$



BMI を計算してみよう！

BMI とは、体重と身長バランス（体格指数）のこと。
やせてる？ふとってる？自分の体の目安を知ることができます。

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

たとえば・・・体重57kg、身長160cmの人なら

$$57 \div 1.6 \div 1.6 = 22.3$$



BMI (体格指数)	18.5未満	やせ
	18.5以上25未満	標準
	25以上	肥満

ダイエットなどで食事量が少ない状態や、偏った食事を続けていると、体調を崩したり、痩せすぎになってしまうこともあります。

バランスよく適量を食べたり、身体を動かすことでやせにも肥満にも気を付けていきましょう。



食べ方を知ろう！

なぜ、食べることが必要？

車が走るにはガソリンが必要なように、人間の体もまたスムーズに走る（機能させる）ためには、食べ物の補給が必要です。食べることの一番の目的【生きていくために必要なエネルギーや栄養素をとること】を知ろう！

どの位食べたら良いの？

★1日に必要なエネルギーって？★

人間は、日中動いたり勉強したりする時、また、寝ている間も脳や内臓は動いています。そのエネルギーを補給するために必要な1日の量は、下の表をチェック。↓

18～29歳	1日に必要なエネルギー量（目安）
男子	2700キロカロリー
女子	2000キロカロリー

コンビニ弁当やファミレス等での食事では、カロリーや塩分の表示もされていることもあるので、栄養成分表示を必ずチェック！目安を知ろう！

一食だと、男子で900キロカロリー、女子は650キロカロリーが目安だね！

1日の塩分摂取の目安量は、男子は7.5グラム未満、女子は6.5グラム未満です。

炭水化物は太る？
炭水化物が消化されたブドウ糖は脳のエネルギー源なので、しっかり食べましょう。

1日2食は3皿食べよう~1・2・3でバランスごはん~

1日のうち、2食以上は3つのお皿をそろえましょう

3つのお皿とは・・・「主食」「主菜」「副菜」

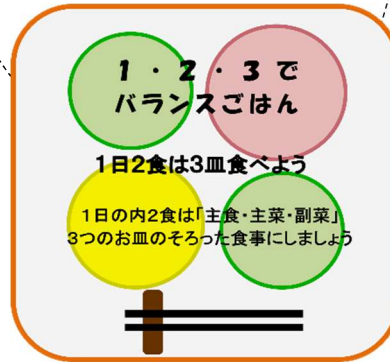
【副菜】

げんきアルフちゃんの仲間
(野菜・海藻等の料理)

- ・ ビタミン・ミネラルの補給源。
- ・ 若い世代は不足しがち。今の食事に何か1品を足してみましょ。
- ・ 加熱すると【かさ】が減ってたくさん食べることができます。
- ・ 汁も具たくさんにすると副菜のお皿になります。
- ・ 葉物野菜等に含まれる葉酸（ビタミンの一種）は、貧血の予防のためや妊娠前の若いうちから意識してとることが大切。



「食べ方」の目安
がつんと食べたい「豚肉のしょうが焼き」（24ページ参照）の時には、ごはんをお茶碗（大盛り）1杯、野菜のおかずを2皿とると700キロカロリー一位になります。



【主菜】

パワーアルフちゃんの仲間
(魚介・肉・卵・大豆製品の料理)

- ・ 血液や筋肉を作るもと。とりすぎには注意しましょう。
- ・ 体を温めるので、朝ごはんにも食べましょ。



【主食】

ほかほかアルフちゃんの仲間
(ごはん・パン・麺など)

- ・ 体や脳のエネルギー源になるもの。また、体を温めてくれるので、朝ごはんにしっかりとりたお皿です。
- ・ エネルギーになるためには主菜や副菜からとれる栄養素も必要なので、他のお皿と組み合わせて食べましょ。

作る時も、外食や買って食べる時も、これを意識しよう！

無理なダイエットは禁物だよ！

健康な体づくりは、今が大事！



具たくさんみそ汁をマスターしよう！



具たくさんみそ汁とは？

野菜・きのこ・海藻などの具材を 3種類以上、70g以上 使ったみそ汁のことです。

おすすめのポイントは？

余った野菜を使い切り！無駄なく食べられる！

冷蔵庫にあまりがちな野菜。どんな具材を入れてもOKの具たくさんみそ汁は、残った野菜を上手に使えます。色々な野菜をたっぷり入れることで、野菜のうまみもプラスされて美味しいみそ汁が作れます。

食事バランスが整えやすい！3つのお皿をそろえる強い味方に！

野菜をたっぷり入れた具たくさんみそ汁は、副菜の1皿になります。野菜は加熱することでカサが減るので、野菜をしっかり食べられるのも具たくさんみそ汁の魅力です。さらに、野菜たっぷりの具たくさんみそ汁にたんぱく質源の食材を加えることで、主菜+副菜の2皿分に！忙しい時でも、手軽にバランスの整った野菜たっぷりの食事が用意できます。

具たくさんみそ汁は減塩みそ汁。和食の基本「みそ汁」で、薄味でもおいしく、素材のうまみを楽しもう♪



具たくさんみそ汁は、具がたっぷり入ることで通常のみそ汁よりも汁の量が少なくなります。その分、摂取する塩分量が減って減塩に。減塩でも、だしのうまみや、具材から出るうまみで美味しく食べられるのが具たくさんみそ汁です。今から薄味に慣れておくことで、健康につながっていきます！

料理を始める第一歩に。簡単に作れる具たくさんみそ汁を、ぜひマスターしよう！

初めて料理をする人・・・

料理が苦手な人・・・

具材を入れて煮るだけで出来るみそ汁は、作りやすくチャレンジしやすい一品です。

具材の組み合わせが自由なのもポイント♪自分のお気に入りの組み合わせを探してみましょう。



作ってみよう！具だくさんみそ汁

どんな具材を使ってもOKな具だくさんみそ汁を作ってみよう！

【材料（1人分）】

- 好きな具材 ～3種類以上の食材を使おう～
切った状態で、片手に乗るくらい軽く1杯(70g以上)
- だし汁
汁椀に、軽く1杯(7分目くらい)
- みそ 小さじ2くらい



だし汁の用意は…

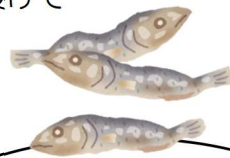
【和風顆粒だしを使う場合】

包装や箱に書いてある量で確認して、適量を入れます。

【煮干しからだしを取る場合】

煮干しを20～30分ほど水につけてから、沸騰させないように弱火で煮て、取り出します。朝ごはんにつくるなら、夜寝る前に水に浸けて冷蔵庫に入れておくのが、おすすめ。

取り出さず、
具として食べても
いいよ！



～ 具材の組み合わせは自由です ～

乾燥わかめ（ひとつまみ）
キャベツ もやし
豆腐

たまねぎ ジャがいも
油揚げ 小松菜

厚揚げ だいこん
はくさい 長ねぎ

おすすめの具材はコチラ♪

缶詰で簡単に！

★サバの水煮缶 ★ツナ油漬缶 などの缶詰

買い置きしておけるので、+たんぱく質源のみそ汁がいつでも作れます。
缶詰は、他の料理にも応用が利くので買い置きしておくとも便利です♪

保存のきく乾物を使おう！

★切り干し大根 ★高野豆腐 などの乾物

食材自身からもうまみがでるので、薄味でも美味しいみそ汁が作れます。
戻さずにそのまま入れられるのも簡単ポイント♪

忙しい時は簡単食材で！

★カット野菜 ★きのこ など

カット野菜は袋をあけるだけ、きのこは洗わずほぐすだけ・・・
手間をかけずに作れるので、忙しい時にぴったり。
野菜ときのを入れたみそ汁に卵をおとせば、主菜+副菜の出来あがり！

**具だくさんみそ汁の具材は、バリエーションが無限大♪
お気に入りの組み合わせをみつけてみよう！**

お財布の味方 使い切りレシピ

もやし編



マメ知識

- ◇ もやし一袋はおよそ200gです。
- ◇ もやしは新鮮なうちに生のまま水を張った容器（水は毎日換えましょう）に入れておくか、さっとゆでて密封容器に入れておくと5日くらいは日持ちします。

もやしとハムのスープ

材料		作り方
もやし	50g	① ハムは半分に切ってから細切りにし、万能ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にサラダ油を熱し、もやしをサッと炒め、ハムを加える。 ③ 水と鶏がらスープを加えて煮立ったらこしょうをふり、火を止める。器に盛り、万能ねぎを散らす。
コースハム	1枚	
水	150ml	
鶏がらスープ	小さじ1.5	
万能ねぎ	1本	
サラダ油	少々	
こしょう	少々	

もやしのナムル

材料		作り方
もやし	50g	① にんじんは細切り、小松菜は3cm程度に切る。 ② 耐熱容器に野菜を入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で様子を見ながら2～3分加熱する。 ③ 熱いうちに調味料と混ぜ合わせる。
にんじん	薄切り2枚	
小松菜	1株	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	
白いりごま	小さじ1	

もやしの豚玉蒸し

材料		作り方
もやし	50g	① フライパン（小鍋）にもやしを入れて表面を平らにし、水を振りかける。 ② ①の上に半分の長さにした豚肉を並べ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。 ③ ふたをして（アルミホイルでも可）中火にかけ、火が通ったら皿に盛り、黒こしょうとポン酢をかける。
水	大さじ1	
豚バラ薄切肉	2枚	
卵	1個	
黒こしょう	少々	
ポン酢	お好みで	

もやしのペパロンチーノ

材料		作り方
もやし	50g	① にんにくは薄切り（チューブのもでも可）、唐辛子は小口切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出たらもやしを入れて炒める。 ③ 火が通ったらしょうゆを回しかける。
にんにく	1/2片	
赤唐辛子	1/4本	
オリーブ油	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	

お財布の味方 使い切りレシピ

豆腐編



マメ知識

- ◇ 豆腐1丁の重さはメーカーによって異なりますが100円程度で購入できるもの(300g程度)を想定しています。
- ◇ 残った豆腐は容器に水を張って(水は毎日換えましょう)保存すると5日くらい日持ちします。
- ◇ 保存した豆腐は加熱して食べましょう。

豆腐ステーキ

材料	
豆腐	1/2丁
万能ねぎ	1本
かつお節	小1パック
しょうが	親指大
ごま油	大さじ1
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

- 作り方
- ① 万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。(チューブのものでも可)
 - ② 豆腐は半分の厚さに切って水気をきる。
 - ③ フライパンにごま油をひき、豆腐を両面焼く。
 - ④ きつね色になったら酒・しょうゆ・みりんを入れ、ひと煮立ちしたらしょうがを入れる。
 - ⑤ 器に盛り、ねぎとかつお節をかける。

めんたい豆腐

材料	
豆腐	1/2丁
めんたいこ	大さじ1
バター	ひとかけ
万能ねぎ	1本

- 作り方
- ① 万能ねぎは小口切りにし、豆腐は耐熱容器に入れる。
 - ② ほぐしためんたいこを豆腐の上にぬる。
 - ③ バターをのせてラップをし、500Wの電子レンジで1分半ほど加熱する。
 - ④ 万能ねぎをちらし、混ぜほぐしながら食べる。

もちり塩豆腐

材料	
豆腐	1/4丁
塩	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

- 作り方
- ① 豆腐に塩を振ってキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で3時間ねかす。
 - ② 好みの大きさに切り、オリーブ油、こしょう、パセリをかける。

豆腐白玉

材料	
豆腐	1/4丁
白玉粉	豆腐と同じ重さ
小豆あん	適量
フルーツなど	適量

- 作り方
- ① 鍋にお湯を沸かす。
 - ② ボウルに白玉粉と豆腐を入れよく混ぜ合わせる。
 - ③ ひと口大に丸め、真ん中を少し窪ませる。
 - ④ 沸騰したお湯に入れ、浮き上がってきたらすくってザルに取り、水で冷やす。
 - ⑤ 小豆あんやフルーツなどと一緒どうぞ。