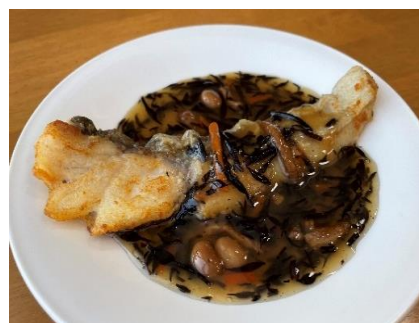


お惣菜・缶詰め・レトルト食品  
を活用した

# 楽ちんレシピ集

<sup>いち</sup>「一から作るのは、大変！」「料理は苦手！」  
といった方でも簡単に作れるレシピです。

「簡単」で「栄養バランス」OK！



## ～フレイル予防～

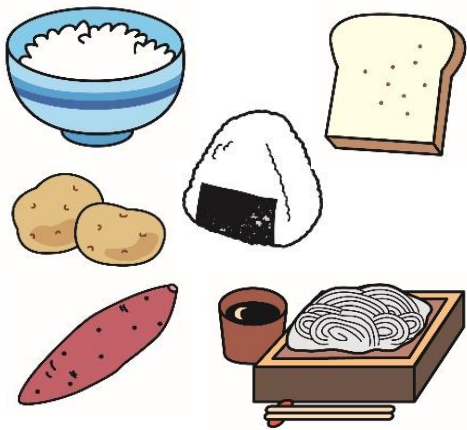
いつまでも動けるよう体力づくりをしているあなた！  
体力づくりだけでは、動ける からだ にはなりません。  
筋肉やお肌をつくるたんぱく質や、体の調子を整える  
ビタミン・ミネラルといった栄養バランスが大切です。  
特に、“たんぱく質”を積極的にとりましょう！

# 栄養バランスを考えてみましょう！

## 炭水化物

主食

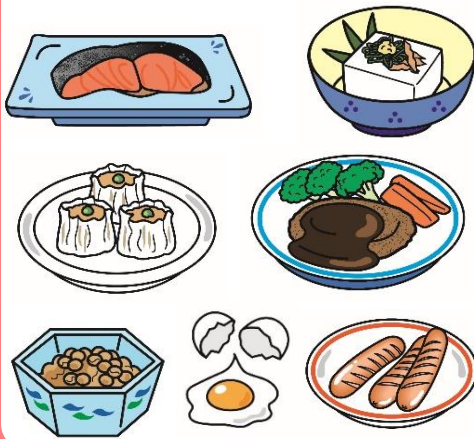
体を動かすエネルギー源



## たんぱく質

主菜

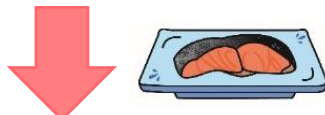
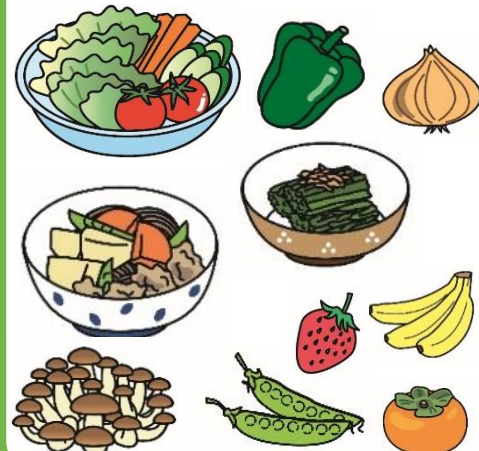
筋肉や体をつくる



## ビタミン・ミネラル

副菜

体の調子を整える



## 栄養バランスのよい食事とは

- ・毎食、**炭水化物** **たんぱく質** **ビタミン類** をとりましょう！
- ・特に **たんぱく質** は、「朝・昼・夕」3回 とりましょう！



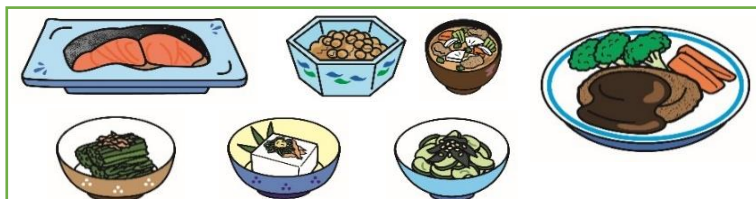
例)

・炭水化物だけでは、健康な体は保てません。たんぱく質やビタミン・ミネラルを毎食とりましょう！

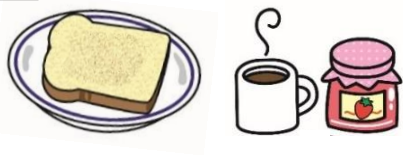
ごはん



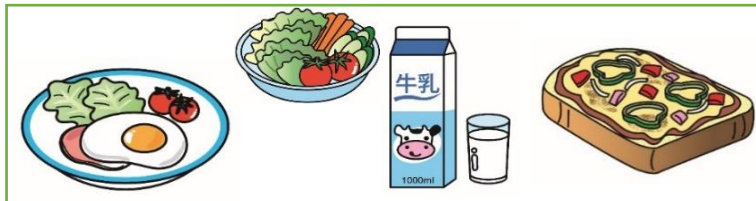
+



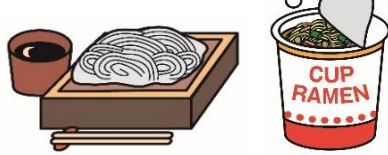
パン



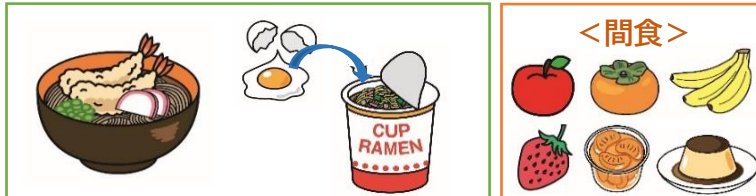
+



麺類



+



<間食>



### 今回のレシピの特徴

一つのレシピで、筋肉や体をつくる「たんぱく質」と体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」がとれるよう、工夫しています。

# いんげんのピリ辛炒め

さば水煮缶

## 材料(2人分)

いんげん (冷凍食品でもOK)	100g
さば水煮缶(1/2缶)	70g
油	大さじ1
赤唐辛子(輪切り) (一味唐辛子でも可)	少々
*砂糖	小さじ2
*しょうゆ	大さじ1
水	大さじ2

楽ちん!

「冷凍食品」に  
すると楽ちん

楽ちん!

「すき焼きのタレ」  
で作ると楽ちん

【こんな材料でも】  
フキ、ピーマン、ナス、  
ブロッコリー、ニンジン  
家にあるお野菜で!



～ポイント～

冷凍食品はうまく活用すると、  
捨てることもなく、お得👛¥  
ちょっと使いたい時に便利!

- ① いんげんはヘタを取り、ななめに3～4つに切る。
- ② フライパンに油をひき、①のいんげんを軽く炒め、  
汁を切ったさば缶をほぐしながら加え、炒める。
- ③ ②に唐辛子、\*の調味料と水を入れ、水気がなくなるまで炒めたら完成!

# さばときのこの炊き込みご飯

さば水煮缶

## 材料(2人分)

米	1合
さば水煮缶(1/2缶)	70g
きのこ各種 (しめじ・しいたけ・舞茸等)	200g
しょうが(1かけ) (しょうがチューブでも可)	5g
さば水煮缶汁	大さじ1と1/2

楽ちん!

「すき焼きのタレ」  
で作ると楽ちん

*砂糖	小さじ2
*しょうゆ	大さじ2

- ① 米は洗って水気を切る。
- ② さば缶は、身と汁に分ける。
- ③ きのこは石づきを取り、一口大の大きさにする。
- ④ しょうがは千切りにする。
- ⑤ 炊飯器に①の米、さば缶の汁と\*の調味料を入れ、水を1合の目盛りまで加える。
- ⑥ ⑤に汁を切ったさば缶の身、きのこ、しょうがをのせ炊飯する。
- ⑦ ⑥が炊き上がったら、さばの身をほぐすように混ぜ、完成!

### 材料(2人分)

ごぼうサラダ	100g
鶏肉	140g
*ケチャップ 大さじ1と小さじ1	
*にんにくチューブ 適量	
水 大さじ2	



楽ちん!

「サラダチキン」  
で作ると楽ちん



- ① お湯を沸かし、鶏肉をゆでる。
- ② 鶏肉に火が通ったら、ザルにあげ、好みの大きさに切る。
- ③ \*の調味料と水を混ぜ合わせる。
- ④ 鶏肉と③の調味料とごぼうサラダを混ぜ合わせたら完成!

↑ごぼうサラダをきざむと  
食べやすくなるよ!

# 4種の楽ちんトースト

### 材料(各食パン1枚分)

最後にチーズを  
のせるとピザ風に!

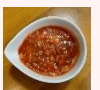
各ソースの量と具材は、  
食パン1枚分!

#### <オーロラソース>



ごぼうサラダ	20g
ケチャップ 大さじ1と1/2	
マヨネーズ 大さじ1	

#### <ケチャップソース>



ごぼうサラダ	20g
ケチャップ 大さじ2	

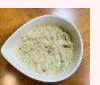
具材)ソーセージ、たまねぎ、ピーマン お好みの量

#### <ツナソース>



ごぼうサラダ	20g
ツナ缶 10g	
マヨネーズ 大さじ1と1/2	
しょうゆ 少々	

#### <たまごソース>



ごぼうサラダ	20g
ゆで卵(みじん切り) 1/2個	
マヨネーズ 大さじ1	
塩 少々	
こしょう 少々	

具材)ゆで卵(飾り用)、たまねぎ、ピーマン お好みの量



↑各ソース1/4量ずつのせて  
焼いたら、こんな感じ!

- ① ごぼうサラダは、包丁で細かくきざむ。
- ② 具材は、好みの大きさに切っておく。
- ③ 各ソースの作成:①のごぼうサラダに各材料を混ぜる。
- ④ パンに③のソースを塗り、②の具材をのせてトースターで2~3分焼いたら完成!

# きんぴらごぼう

市販のごぼうサラダ

## 材料(2人分)

ごぼうサラダ	100g
油	小さじ2
*砂糖	小さじ2
*しょうゆ	小さじ2
*みりん	小さじ1
*酒	小さじ1
水	100ml

なんと！ごぼうサラダの味変  
ごぼうサラダを和風にアレンジ！

楽ちん！

「すき焼きのタレ」  
で作ると楽ちん

ごまをかけると、→  
カロリーアップ！



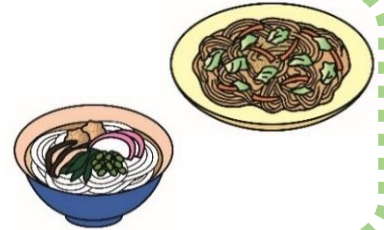
～ポイント～

ごぼうサラダは、やわらかい  
ので、すぐにできる！

- ① ごぼうサラダは流水で洗い、マヨネーズを落とす。
- ② フライパンに油をひき、①のごぼうサラダを入れ、強火にかける。
- ③ ②に\*の調味料と水を入れ、水気がなくなるまで炒めたら完成！

## ～アレンジ～

きんぴらごぼうと肉 → 「焼きそば」や「焼きうどん」の具として  
きんぴらごぼうで卵とし  
きんぴらごぼうでかき揚げ } → 「そば」等麺類のトッピングとして



# 鶏肉のチリソースあんかけ

市販のひじき煮

## 材料(2人分)

鶏肉	140g
ひじき煮	30g
片栗粉	小さじ1
*ケチャップ	大さじ2
*砂糖	小さじ1
*鶏ガラスープの素	小さじ1
*豆板醤	少々
*しょうがチューブ	適量
*にんにくチューブ	適量
水	200ml

鶏肉だけではなく、  
「お魚」にかけても！

楽ちん！

「サラダチキン」  
で作ると楽ちん

楽ちん！

「焼き肉のタレ」  
で作ると楽ちん



- ① お湯を沸かし、鶏肉をゆでる。
- ② 鶏肉に火が通ったら、ザルにあげ、お好みの大きさに切る。
- ③ ひじき煮、片栗粉と\*の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに③と水を入れ、強火にかける。
- ⑤ へらで混ぜながら沸騰後強火のまま、1～2分とろみがつくまで炒める。
- ⑥ 皿に鶏肉を盛り、その上から⑤をかけて完成！

# ひじきのしょうゆあんかけ

市販のひじき煮

## 材料(2人分)

ひじき煮	30g
片栗粉	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
和風顆粒だし	少々
水	200ml

お魚・お肉・豆腐など、  
冷蔵庫にあるものにかけるといいよ！

💡 楽ちん!

「サラダチキン」  
で作ると楽ちん

💡 楽ちん!

「すき焼きのタレ」  
で作ると楽ちん



タラの切り身で  
作りました！



- ① 水以外の材料を、すべて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに①の混ぜ合わせた材料と水を入れ、強火にかける。
- ③ へらで混ぜながら沸騰後強火のまま、2～3分とろみがつくまで炒める。
- ④ 皿に魚や肉を盛り、その上から③をかけて完成！

# マーボー豆腐

市販のひじき煮

## 材料(2人分)



ごはんの上にかけると  
マーボー豆腐丼！

💡 楽ちん!

「焼き肉のタレ」  
で作ると楽ちん

木綿豆腐(1/2丁)	150g
ひじき煮	30g
豚ひき肉	30g
片栗粉	小さじ1と1/2

砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
豆板醤	少々
しょうがチューブ	適量
にんにくチューブ	適量

水 200ml

～ポイント～  
ひじき煮で作ることで  
栄養バランスがアップ！

- ① 豆腐は1～1.5cm角のさいの目に切る。
- ② 豆腐、水以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに①の豆腐、②の混ぜ合わせた材料と水を入れ、強火にかける。
- ④ へらで混ぜながら沸騰後強火のまま、2～3分とろみがつくまで炒めて完成！

# サラダチキン入りひじき煮

市販のひじき煮

## 材料(2人分)

ひじき煮	60g
サラダチキン	60g
牛乳	大さじ1
ごま	適量

💡 楽ちん!

「サラダチキン」  
だから楽ちん



～ポイント～  
市販のひじき煮に、  
たんぱく質をアップ!

- ① サラダチキンを一口大にカットする(手でさいてもOK)。
- ② ひじき煮に、①のサラダチキンと牛乳を加え、混ぜる。
- ③ ②を器に盛り、ごまを添えたら完成!

# ひじき煮入り卵の花

おからパウダー と

市販のひじき煮



💡 楽ちん!

「すき焼きのタレ」  
だから楽ちん

## 材料(2人分)

ひじき煮	40g
おからパウダー	20g
水	80ml
油	大さじ1
牛乳	大さじ2
すき焼きのタレ	大さじ2

↑ 緑を添えて彩りよくすると、食欲アップ!

- ① おからパウダーに水を加え、軽く混ぜる。
- ② 鍋に油を入れ、①のおからを炒める。
- ③ ②にひじき煮、牛乳、すき焼きのタレを入れ、炒めたら完成!

おからパウダーは  
豆腐や乾物の売り場  
にあります!

# たんぱく<sup>アップ</sup>サラダ

おからパウダー と

市販のごぼうサラダ

## 材料(2人分)

ごぼうサラダ	70g
ツナ缶(小1缶)	70g
牛乳	大さじ1
おからパウダー	小さじ1
ごま	適量

ごぼうサラダを  
他のサラダに変えても!  
ポテトサラダ、  
マカロニサラダ...



～ポイント～  
おからパウダーで、  
たんぱく質をアップ!

- ① ごぼうサラダにツナ缶、牛乳、おからパウダーを加え、混ぜる。
- ② ①を器に盛り、ごまを添えたら完成!

## 各市町栄養相談窓口

\*お食事・栄養について、わからないことや聞きたいことがございましたら、お住まいの市町にご相談ください。

### 室蘭市

保健福祉部 健康推進課

0143-45-6610

### 豊浦町

総合保健福祉施設 保健センター

0142-82-3844

### 登別市

保健福祉部 健康長寿グループ

0143-57-1075

### 壮瞥町

保健センター 健康づくり係

0142-66-2340

### 伊達市

健康福祉部 健康推進課

0142-82-3198

### 洞爺湖町

健康福祉センター

0142-76-4006

## 歯科相談窓口(在宅歯科医療連携室)

\*歯科医院に通院できない方で、入れ歯が合わない、噛みにくい、うまく口腔ケアができない等、歯科に関する相談がございましたら、各地区の相談窓口(歯科医療機関)へご相談ください。

令和5年(2023年)7月現在

### 室蘭地区

ちりべつファミリー歯科

0143-41-4141

### 登別地区

かただ歯科医院

0143-83-1270

### 伊達地区

(豊浦町・壮瞥町・洞爺湖町)  
はたけやま歯科クリニック

0142-21-5533

「楽ちんレシピ集」令和5年(2023年)3月作成

西胆振保健医療福祉圏域連携推進会議  
在宅医療専門部会・歯科保健医療専門部会

〔作成協力者〕

管理栄養士 川畑 盟子

管理栄養士 真屋 奈央子(特別養護老人ホーム幸豊の杜成香2021)

管理栄養士 山本 梓 (特別養護老人ホーム幸豊の杜成香2021)

言語聴覚士 佐々木 聡 (社会福祉法人 幸清会)

〔発行〕

北海道胆振総合振興局保健環境部  
保健行政室(北海道室蘭保健所)  
企画総務課

企画係 0143-24-9844

保健推進係 0143-24-9834