



野菜料理のレパートリーを増やそう！

羽村市保健センター

～計るだけダイエット～



レンジで簡単♪ピーマンのじゃこ煮

レンジ加熱 合計2分30秒の早ワザ料理！

ピーマンをインゲンやナスに代えれば、レパートリーが広がります。

材料名	2人分量	4人分量	作り方
ピーマン	100g 中3個	200g 中6個	① ピーマン→5センチ長さのせん切りにする。 ② 耐熱ボウルにしょうゆ以外の材料をすべて入れ、軽く混ぜる。 ③ ラップなしで電子レンジ(500W)で2分加熱。全体を混ぜたらしょうゆを加え、30秒加熱して完成。※レンジ加熱時間は2～4人分の目安
ちりめんじゃこ	10g	20g	
かつおぶし	2g 小1袋	4g 小2袋	
砂糖	2g 小さじ2/3	4g 小さじ1強	
ごま油	4g 小さじ1	8g 小さじ2	
しょうゆ	3.6g 小さじ2/3	7.2g 小さじ1強	

エネルギー83kcal 蛋白質3.4g 脂質2.4g 食塩相当量0.5g



食物繊維たっぷり★お手軽おからサラダ

ポテトサラダのじゃが芋をおからに代えて、ヘルシーサラダに。

味付けは、マヨネーズを減らしヨーグルトを加えることでカロリーオフに！

材料名	2人分量	4人分量	作り方
きゅうり	60g 1/2本	120g 1本	① ボウルにヨーグルト・マヨネーズを入れ混ぜる。 ② きゅうり→薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。 おから →耐熱皿に入れ、ラップなしで電子レンジ(500W)で1分加熱する。※2人分の加熱時間 ハム →1cmの角切り コーン缶 →水を切る ③ ②を①に加えてよく混ぜる。
塩	1g ひとつまみ	2g ふたつまみ	
おから(しっとり)	60g	120g	
ロースハム	16g 1枚	32g 2枚	
コーン缶	24g	48g	
プレーンヨーグルト	16g 大さじ1	32g 大さじ2	
マヨネーズ	10g 大さじ1弱	20g 大さじ2弱	

エネルギー96kcal 蛋白質4.1g 脂質5.6g 食塩相当量0.8g



わかめの塩こうじナムル

海藻を主役に！乾燥カットわかめは、低エネルギーで日持ちするだけでなく切る手間もありません。塩こうじとの意外な組み合わせをお楽しみください

材料名	2人分量	4人分量	作り方
乾燥カットわかめ	乾燥8g	乾燥16g	① わかめ→水に浸して戻す。 ② 鍋に材料Aと①のわかめを入れ、中火で約1分ほど加熱する。 ③ ふたをして、弱火で1分程蒸し煮し、最後に塩こうじを加えて混ぜる。 ④ 器に盛り、ミニトマトを1人2個添える。
ミニトマト	40g 4個	80g 8個	
水	14g 大さじ1	28g 大さじ2	
ごま油	8g 小さじ2	16g 小さじ4	
にんにく(チューブ)	2g 小さじ1/2	4g 小さじ1	
塩こうじ	5g 小さじ1	10g 小さじ2	

エネルギー54kcal 蛋白質1.1g 脂質4.2g 食塩相当量0.5g