

12月のテーマ：時短レシピ

仕事に家事、子育てと忙しい中で、栄養バランスの整った食事を毎日・毎食するのは大変です。そんな中で注目を集めているのが「時短料理」です。時短料理を取り入れるポイントを紹介합니다。

電子レンジ

電子レンジは蒸し焼きなど温めるだけのおかずが簡単に作れます。鍋などの洗い物を減らすことができ、掃除が楽になります。ただし、温めてはいけぬ物もありますので注意して使用しましょう。

電子レンジで加熱をしてはいけぬもの



- トマト、ウインナー、たらこ、卵などの薄い皮に包まれた食品
⇒電子レンジで加熱をすると破裂します。
- 鷹の爪やドライフルーツなどの水分が少ない乾物
⇒水分の少ない食品は、発火する原因になります。



アルミホイル、金属類、ペットボトルなど加熱すると、発火、故障する恐れがあります

※オーブン機能はアルミホイルを使用できます

包丁を使わないで調理する

• カットせずにそのまま使える食材

⇒そのまま調理に使えるので、下処理の手間を省くことができます。

(もやし、ミニトマト、サラダチキン、カット野菜、冷凍食品、乾物など)

• 開封してすぐに使える食材

⇒開けたらそのまま調理に使えるもの、開けてそのまま食卓に並べられるものを購入しておくことで、作るおかずの数を減らすことができます。(大豆水煮、ひじきの水煮、納豆、豆腐など)

• キッチンばさみを使用できる食材

⇒キッチンばさみを使用するとまな板を使う分、洗い物が少なくなります

(こまつな、ほうれん草、ねぎ、にら、きのこ類など)



キッチングッズを使う

ポリ袋・チャック付き袋・・・調味料を入れたポリ袋で食材をもみ込むことで、洗い物を減らせます。

スライサー、ハンディチョッパー・・・千切りのスライサーや手動式のみじん切り器などを使うと、簡単に食材の下処理を行うことができます

～ フライパンで白菜と豚肉の重ね蒸し ～

フライパンに材料を入れて火にかけるだけのレシピです。野菜をたくさん食べることができます。

材料（2人分）

白菜	100g	
もやし	50g	
豚薄切り肉	100g	
水	1/4 カップ	
A	ポン酢	大さじ 1
	ごま油	小さじ 1

作り方

- ① 白菜は適当な大きさに切る。Aは混ぜる。
- ② フライパンに①の白菜、もやし、豚肉を交互に重ねる。
- ③ ②に水を入れてふたをし、中火で5分蒸し焼きにする。
- ④ ③を切り分けて器に盛り、Aをかける。

エネルギー159kcal 食塩相当量 0.6g

所要時間 10分



～ 小松菜とひじきのお浸し ～

電子レンジでお浸しを作ることができます。電子レンジを活用すると時短できます。

材料（2人分）

こまつな	60g	
にんじん	20g	
乾燥ひじき	1g	
油揚げ	1枚	
A	めんつゆ	大さじ 2
	水	大さじ 1
	削り節	1g

作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② こまつなは3cm幅に切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ、にんじんは5mm幅の細切りにする。
- ④ 耐熱容器に、①、②、③を入れて500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ あら熱がとれたらAと削り節をいれて混ぜ合わせる。

エネルギー70kcal 食塩相当量 0.3g

所要時間 10分



～ 簡単野菜たっぷりエビチリ ～

えびを衣揚げせずあっさりめの仕上がりです。野菜もたっぷり入っているメニューになります。

材料（2人分）

冷凍むきエビ	8個	
ねぎ	1本	
ピーマン	1個	
しめじ	40g	
A	ケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	片栗粉	小さじ1

作り方

- ① ねぎはみじん切りにする。ピーマンは千切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 耐熱皿に、①を並べその上にむきエビをのせる。Aを回しかけラップをかけて500Wで約5分加熱する。
- ③ 取り出してそのまま約2分蒸らす。

所要時間 15分

エネルギー75kcal 食塩相当量0.8g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

1月のテーマ「歯周病」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら