



8月のテーマ 健康への第一歩！自炊にチャレンジ！



健康でありたい人はLet's 自炊！

中食、外食ばかり利用していると、

塩分過多

脂質過多

にどうしてもなりがち..
でも、自炊ができない理由は様々。



一人暮らしだと
食材が余る..

忙しくて
つukれない



料理をつくったことがない..



1. まずは一品だけでも！Let's 自炊！！



コレだけつくる！
具沢山味噌汁だけ自炊！
後は買ってきたお惣菜。

2. 冷凍食品、カット野菜を利用して！Let's 自炊！！



下処理の手間も省けて、
食材が余る心配もありません！

レンジ、トースター、炊飯器をして簡単自炊！

レンジでできること



・野菜の下ゆで
・煮物

火が通りにくい野菜は
レンジでチンして料理
に使うと時短に！
例えば..
レンジでカボチャの煮物

トースターでできること



鮭の切り身

ホイル焼きに！

パン粉焼きに！

・焼く
特に、魚料理が
おすすめ！

炊飯器でできること



例えば..
煮豚
炊飯モードでOK。

・じっくり煮込む
スイッチ一つで圧力鍋の
ようにじっくり煮込める！

8月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

レンジ、トースター、炊飯器を使った究極簡単レシピ4連発！
料理をつくったことがない方でもつukれます！
「鮭のこんがりマヨパン粉焼き」、「うまみたっぷり！キャベツの煮物」、
「豚肉と野菜のレンチンスタミナ蒸し」、「炊飯器で野菜ゴロゴロポトフ」

8月のおすすめレシピ

自炊はハードルが高い..そんな方向けの簡単レシピをまとめました!

鮭のこんがりマヨパン粉焼き

1人分: 182kcal 塩分:1.4g

材料(1人分)

・塩鮭(甘口)	一切れ	A	・粉チーズ	少々
・マヨネーズ	小1		・パン粉	大1



1. アルミ箔をしいたトースターのトレーに鮭を置き、にマヨネーズを塗る。A. を振りかける。
2. トースターで7分ほど焼く。途中、焦げそうなときはアルミ箔をかぶせる。

豚肉と野菜のレンチンスタミナ蒸し

1人分: 287kcal 塩分:2.0g



材料(1人分)

・豚こま切れ	80g	A	・ポン酢	大1
・野菜ミックス(カット野菜)	1袋		・ごま油	小1
・ニラ	2本		・にんにくチューブ	2cm
・塩	少々		・ラー油	好みの量
・酒	大1			

1. ニラを5cm長さに切る。
2. 平たい耐熱容器やタッパーに、野菜ミックス、ニラをのせ、塩をまぶす。豚肉で覆うようにのせる。最後に酒をかける。
3. ふんわりとラップをし、レンジの600wで4分加熱する。
4. 火が通ったら取り出し、A. をかける。

炊飯器で野菜ゴロゴロポトフ

1人分: 175kcal 塩分:1.2g



材料(2人分)

・唐揚げ用鶏肉	4個	・玉ねぎ	1個
・キャベツ	1/4個	・固形ブヨン	1個
・にんじん	1/2本		

1. キャベツはざっくり4等分に、にんじんは皮をむき一口大に切る。玉ねぎは縦に4等分にする。
2. 材料を全て炊飯器に入れ、材料が浸るくらいの水を加え、ブヨンを加える。
3. アルミ箔で落とし蓋をつくる。炊飯器の釜にはまって、材料を覆う長さに切り、中心に穴をあけて、2. を覆う。
4. 炊飯モードで炊く。途中、ブイオンを溶かすために、軽く混ぜる。炊きあがったら完成。

うまみたっぷり! キャベツの煮物

2人分: 50kcal 塩分:0.5g

材料(2人分)

・キャベツ	1枚	A	・酒	大1
・にんじん	3cm		・白だし	大2/3
・油揚げ	1/2枚			



1. キャベツの葉は食べやすい大きさに切り、芯は薄くスライスして食べやすい長さに切る。にんじんは、縦に4等分し、横に薄く切る。
2. 油揚げはお湯をかけて油抜きし、短冊状に切る。
3. 耐熱容器やタッパーに材料を入れ、A. をかける。ふんわりとラップをし、レンジの600wで2分、加熱し、一度混ぜる。再度2分加熱し、混ぜて完成。



当院では栄養相談を行っています。

お気軽に医師にご相談下さい。

