

お手軽クッキング！ ～加工品の活用～

★ミートソースチキンライス

一材 料—〈4人分〉

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
水・・360cc(2合の目盛りよりやや下まで)
鶏こま切れ肉・・・・・・・・・・100g
ミックスベジタブル(冷凍)・・・・・・100g
ミートソース(レトルト)・2人分(260g位)

一作り方—

- ①米を洗い、炊飯釜に水と一緒に入れる。
- ②炊飯釜の米の上に、鶏肉、ミックスベジタブル、ミートソースをのせ、混ぜずに普通に炊飯する。
- ③炊けたら全体を混ぜて10分程度蒸らす。

※炊く前、ミートソースは具材の上にのせ、混ぜないことがポイントです。

※チキンライスの上にスクランブルエッグをのせると手軽にオムライス風になり、美味しいです。

〔一人分 エネルギー416kcal 食塩相当量 1.3g〕

柳井市健康づくり計画目標



●野菜をたっぷりとする

市民ひとり1日平均 現状値 2.2皿⇒目標 5皿

●朝食を毎日食べる人の割合

現状値 幼児 87.9%、小学生 84.3%、中学生 85.0%、20～30歳代 67.8% 目標⇒100%

★さば缶とカット野菜のレンジ蒸し

一材 料—〈4人分〉

野菜ミックス・・・・・・・・・・1袋(200g)
(キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ等)
さば缶(味付け)・・・・・・・・1缶(150g)

一作り方—

- ①野菜ミックスを耐熱皿に入れ、ラップをかけて、電子レンジ 500wで4分程度加熱する。
- ②さば缶の具をボウルに出してほぐす。
- ③レンジで蒸した野菜の水分を絞り、②に入れてさば缶と混ぜ合わせ、缶汁を適量加えて和える。

〔一人分 エネルギー89kcal 食塩相当量 0.5g〕

※裏面もあります

加工品を活用するメリット

★調理の手間が減る

下処理の手間や、洗い物も少なく済みます。



★調理時間を短縮できる

加熱済みのもの（缶詰やサラダチキン等）は加熱時間が少なく済みます。



★野菜を手軽に摂れる

冷凍野菜やカット野菜を使えば、野菜料理もう 1 品を手軽にプラスできます。



★食品ロスを減らせる

保存期間が長いものや、使い切りサイズが多いため、食材を無駄なく使い切ることができます。



味のついた加工品を使うときは、「栄養成分表示」で
食塩相当量をチェックしてみてね！

