

～ お湯が沸かせたら作れる 簡単 洗い物なし ～
 ≪ 高密度ポリエチレン製ポリ袋を使った 湯煎調理 ≫

※なべ底にポリ袋が付かないように皿を入れ、その上にのせて湯煎します。

ご飯を炊く

材料〈2人分〉

米(1合)	150g
水	200ml

水の量は 米の銘柄や
お好みにより調整してください

《作り方》

- ① ポリ袋に米と水を入れて30分くらいおく。
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上の方でしぼる。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20分湯煎する。
火を止めて鍋に入れたまま10分蒸らす。

焼きそば

材料〈1人分〉

蒸し焼きそば(粉ソース付き)	1玉
A キャベツ	60g
豚薄切り肉	20g
にんじん	10g

《作り方》

- ① Aを細切りにする
 - ② ポリ袋にすべての材料を入れて混ぜる。
 - ③ 少し空気を残し、ねじりながら余分な空気を抜き、上の方でしぼる。
 - ④ 鍋に湯を沸かし沸騰したら③を入れて20分湯煎する。
- ★途中で上下を入れ替えてください

♡ だし巻き卵(卵・白だし/めんつゆ等)
♡ 野菜等の煮物もできます。

黒豆と抹茶の蒸しパン

材料〈1人分〉

ホットケーキミックス	50g
A 砂糖	大さじ1/2
黒豆(煮豆)・抹茶	適量
B 水	50ml
サラダ油	大さじ1/2

《作り方》

- ① ポリ袋にAを入れて混ぜたら、Bを入れて混ぜる。
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上の方でしぼる。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20～30分湯煎する。

≪ 茹でずに パスタ ≫

♡ トマト缶+ツナ缶もお勧め

《作り方》

- ① フライパンに半分に折ったスパゲッティを入れ、3時間ほど水につけておく。
 - ② フライパンを火をかけ沸騰したら弱火にし、
なめたけとオリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。
 - ③ のり・(せん切りした大葉)をのせて出来上がり。
- ★瓶詰めなめたけは味を確認しながら入れましょう。
★②でスパゲッティの硬さに合わせて水の量を調整してください。



なめたけのスパゲッティ

材料〈2人分〉

スパゲッティ	150g
水	ひたひたにつかる程度
なめたけ(瓶詰め)	適量
オリーブオイル	大さじ1
のり・(大葉)	少々
お好みで赤唐辛子(輪切り)	少々

泉区ヘルスメイト おすすめ 野菜 レシピ

【主食ごはん】【主菜メインのおかず】【副菜付け合わせの小鉢】
の揃った

バランスのよい食事を心がけましょう!

野菜は 1 日 350g 以上



非常時に備え
備蓄しましょう

ご存知ですか?

ヘルスメイト (食生活等改善推進員)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に
地域の中で食を中心とした健康づくりの
普及・啓発を推進している

- ◆ 小学生への食育講座
- ◆ 中学生との調理実習
- ◆ 生活習慣病予防・
健康寿命を延ばすための講座
- ◆ 男性の料理教室
- ◆ 地場野菜料理教室・・・など
(一例です)

泉区食生活等改善推進員会

どうすれば
なれるの?



食生活等改善推進員として活動するには、
養成講座を受講・修了することが必要です。
活動前に知識を身につけられるので安心です。

一緒に活動しませんか。
お気軽にお問い合わせください。

泉区福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係

☎ 800-2445



中面にレシピを掲載しています

毎日野菜をたっぷり食べよう！
～めざせ！1日5皿！～



おすすめレシピ情報はこちら！

泉区ヘルスメイト 検索



野菜やきのこの食感が楽しいサラダです。
チーズを加えて、うまみとカルシウムがアップ！



★にんじんサラダ

材料〈2人分〉		《作り方》
にんじん	中1/2本	① にんじん：5cm長さのせん切りにし、塩をふり、しんなりしたら水気を絞る
塩	少々	② きゅうり：5cm長さのせん切り
きゅうり	中1/2本	③ えのきたけ：石づきをとって半分に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1～1分半加熱する。冷めたら水気を絞る。
えのきたけ	1/2パック	④ かいわれ大根：よく洗って根元を切り落とし、半分に切る
かいわれ大根	1/2パック	⑤ ハム：半分に切り せん切り チーズ：細くさく
ハム	1枚	⑥ ①～⑤を混ぜ、食べる直前に Aのドレッシングで和える。
さけるチーズ	1/2本	

A《ドレッシング》

酢	大さじ1/2	油	大さじ1/2	1人分
しょうゆ	小さじ1	ごま油	小さじ1	エネルギー146kcal 塩分1.0g
砂糖	小さじ1	こしょう	少々	副菜量(野菜・きのこ等)105g

トマトと魚貝のうまみが味わえます。
泉区名産のトマトはそのままでももちろんおいしいですが、加熱料理にも！



★トマト & シーフードの蒸し焼き

材料〈2人分〉		《作り方》
シーフードミックス(冷凍)	120g	① シーフードミックス：解凍し水気をふき取り、ニンニクとこしょうで下味を付けておく
おろしにんにく	小さじ1/2	② ミニトマト・マッシュルーム：縦半分に切る
こしょう	少々	③ ブロッコリー：食べやすい大きさに切る
ミニトマト	大6こ	④ フライパンにオリーブオイルを入れて弱火で温め、①を加え軽く炒めたら白ワインを全体にかけて混ぜ合わせる。
きのこ(マッシュルーム等)	1/2パック	⑤ ④に②を加え軽く炒めたら水と塩を加え、蓋をして中火で3分ほど加熱する。
ブロッコリー	小房4こ	⑥ ⑤にブロッコリーを加え、蓋をしてさらに2分加熱する。
レモン(くし切り)	適宜	⑦ 器に盛り、レモンを添える。
オリーブオイル	大さじ1	
白ワイン(or日本酒)	大さじ2	
塩	ひとつまみ	
水	1/4カップ	

♡ 普通のトマトでもOK！

♡ パ스타に合わせてもgood！

1人分
エネルギー160kcal 塩分1.1g
副菜量(野菜・きのこ等)105g

簡単！

ツナのうまみでピーマンの苦みが和らぐので、お子様やピーマンが苦手な方にもおすすめです！



★無限ピーマン

材料〈2人分〉		《作り方》
ピーマン	中5こ	① ピーマンはヘタと種を取り、細切りにする。
ツナ缶(汁ごと)	小1缶	② 耐熱皿に①を入れ、その上に他の材料を加える。
塩昆布	ひとつまみ	③ ②にラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で約3分加熱し、さっくり混ぜたら出来上がり！
ごま油	小さじ1/2	1人分 エネルギー140kcal 塩分0.7g 副菜量(野菜・海藻等)75g
鶏ガラスープの素	少々	

♡ 和・洋・中 お好みの味付けでアレンジ無限！ めんつゆ・カレー・コンソメなど

なすとトマトの組合せがおいしい一品です。
なすをズッキーニ、トマトを市販のミートソースに代えてもおいしいですよ！



★なす & トマトのチーズ焼き

材料〈2人分〉		《作り方》
なす	小2本	① なす・トマト：ヘタをとり、食べやすい大きさの乱切り
トマト	中1/2こ	② ベーコン：短冊切り
ベーコン	1枚	③ フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、②を炒めたら、①と塩を加え、2～3分焼く。
とけるチーズ	2枚	④ ③にチーズをのせて水を加え、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。チーズが溶け、なすがやわらかくなったら火を止める。
オリーブオイル	大さじ1/2	⑤ 皿に盛り付け、パセリをちらして出来上がり！
塩	少々	1人分 エネルギー140kcal 塩分1.1g 副菜量(野菜・きのこ等)115g
水	大さじ1	
パセリ(みじん切り)	少々	

♡ なすは切ってすぐにいためたり、揚げたりする場合は、アク抜き不要です。

ほうれん草・小松菜・春菊・水菜など

★青菜 & きのこの味噌マヨ和え

材料〈2人分〉		《作り方》
ほうれん草	小2株	① ほうれん草：ゆでて水にとり、水気を絞って3～4cm長さに切る。
きのこ(しめじ等)	1/2パック	② きのこ：石づきをとり、食べやすい長さに切る。
西京味噌(or味噌)	小さじ1	耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で約1分半加熱し、冷めたら水気を切る。
マヨネーズ	小さじ2	③ 味噌とマヨネーズをよく混ぜる。
炒りごま(白)	適宜	④ ボウルに①②③を入れ、さっくり混ぜ、器に盛り付けごまをかける。
お好みで		

からし・わさび・きざみ海苔など 1人分 エネルギー51kcal 塩分0.3g 副菜量(野菜・きのこ等)75g

