

令和7年度 すこやかライフ講座



～ 調理実習 包丁いらず簡単レシピ ～

主菜 レンジで温泉卵

【材料（1人分）】

卵・・・・・・・・・・1個

電子レンジ平置きの場合は中央に。
ターンテーブルの場合は端に。

【作り方】

- ① マグカップ等の耐熱容器に生卵を割り入れる。
- ② 卵が完全にかぶるぐらいの水を静かに注ぐ。
- ③ 爪楊枝などで黄身の部分に穴をあける。
- ④ 電子レンジ強（600W）で1分加熱する。



フライパンひとつでできる

主食・主菜・副菜

トマトクリームパスタ

【材料（2人分）】

パスタ（乾麺）・・・・・・・・160g
 オリーブ油・・大さじ2（24g）
 チューブにんにく・・・・小さじ1
 ツナ缶・・・・・・・・1缶（70g）
 カットトマト缶・・・・200g
 水・・・・2カップ（400ml）
 塩・・・・・・・・・・2.4g
 まいたけ・・・・・・・・1パック
 牛乳・・・・・・・・100ml
 （お好みで）
 黒こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① まいたけは手でほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかかけ、にんにくの香りがたってきたら、ツナ缶を入れる。
- ③ その中にカットトマト缶、水、塩を加え、煮立たせる。
- ④ 半分に折ったパスタと①のまいたけを入れ、蓋をして中火で茹でる。（茹で時間はパスタのパッケージに表示されている時間）途中、麺がくっつかないように時々混ぜる。
- ⑤ 牛乳を加え、弱火で2分、火を通す。
- ⑥ 器に盛り、別に作った温泉卵を中央に盛る。お好みで、黒こしょうをふる。

ワンポイント！

- ・まいたけの代わりに好きなきのこでもおいしく作れます。
- ・パスタを別茹でしなくてもフライパンひとつで作れます。
- ・1品で主食・主菜・副菜がそろいます。

副菜 わかめときゅうりのさっぱり和え

【材料(2人分)】

カットわかめ・・・・・・・・・・2g
きゅうり・・・・・・・・小1本(80g)
カニ風味かまぼこ・・・・・・・・4本
いりごま・・・・・・・・・・少々
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

- ① カットわかめは手で細かく碎いて、水で戻して水気を切っておく。
- ② きゅうりはスライサーで輪切りにする。
- ③ カニ風味かまぼこは手で軽くさいておく。
- ④ ①②③といりごまをボールに入れ軽く和えて、器に盛る。
- ⑤ 食べる直前にポン酢しょうゆをかけて食べる。

ワンポイント！

- ・海藻類もカットわかめを活用することで副菜の材料になります。
- ・カットわかめは細かく碎いてから水戻しすることで、喉に張り付きにくくなり食べやすくなります。

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
579	28.6	21.9	2.7

