



ヘルスメイトの私たちがおすすめする
毎日ごはん♪
美味しく食べて、元気に過ごそう！

電子レンジでパパッとレシピ

かんたん親子丼



<材料 一人分>

- ・卵 1 個
- ・焼き鳥缶 (たれ) 1/2 缶 (30g)
- ・水 大さじ 1 杯
- ・たまねぎ 1/8 個 (25g)
- ・ごはん 1 膳 (150g)
- ・万能ねぎ (なくても OK) 少々

<作り方>

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 焼き鳥缶を汁ごと耐熱容器に入れ、たまねぎと水を加え、ラップをかけて電子レンジ 600w 2 分加熱する。
- ③ ②に卵を割り入れよく混ぜ、ラップをかけて再び 600w 1 分 30 秒加熱する。
- ④ ごはんにのせ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

※ サバ缶やいわし缶でも美味しく出来ます

【栄養価 1人分】

エネルギー : 366kcal たんぱく質 : 13.5g
カルシウム : 40mg 塩分相当量 : 0.9g

お手軽トマトパスタ



<材料 一人分>

- ・スパゲティ (1.6 mm 7 分茹で) 80g
- ・ツナ油漬缶 1 缶 (70g)
- ・たまねぎ 1/4 個 (50g)
- ・水 1 カップ弱 (180cc)
- ・カットトマト缶 1/2 缶 (200g)
- ・ケチャップ 大さじ 1 杯
- ・顆粒コンソメ 小さじ 1 杯
- ・オリーブオイル 大さじ 1 杯
- ・パセリ (なくても OK) 少々

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② スパゲティを半分に折り、半量づつ交差するように大きめの耐熱容器に入れる。
- ③ ②にたまねぎ・ツナ缶 (油ごと) ・ A を加え、ふんわりラップをかけて 600w 7 分加熱する。
- ④ 一度取り出しよく混ぜ合わせる。くっついている麺はよくほぐし、ラップをかけずに再度 600w 3 分加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、パセリを散らす。



【栄養価 1人分】

エネルギー : 675kcal たんぱく質 : 22.4g
カルシウム : 49mg 塩分相当量 : 2.9g