

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・**なま物**：刺し身、しめさば
 鮭のカルパッチョ
- ・**煮魚**：いわし、あら炊き、ぶり大根
- ・**焼魚**：鮭、さば、さんま、ししゃも
- ・**揚げ物**：あじフライ、南蛮漬け、えび天
- ・**ご飯物**：海鮮丼、寿司、海鮮焼きそば
 あさりのスパゲッティ

手軽度
★★★



そのまま食べられる

- ・**缶詰**：ツナ、さばのみそ煮
 さんまの蒲焼
- ・**練り製品**：ちくわ、魚肉ソーセージ
 はんぺん、かまぼこ
- ・**鮭フレーク、じゃこ、しらす**
 …ご飯や和え物に。
- ・**スモークサーモン**…サラダやパンにのせて。
- ・**干物**：削り節、干しえび、さきいか
 食べるいりこ
 …トッピングやおつまみに。

手軽度
★★★



※加工品は、食塩が多く含まれるので、とり過ぎには気をつけましょう。

さ 魚

ちよい足しで

- ・**魚のすり身**
 …みそ汁、煮物、鍋に。
- ・**冷凍えび・いか・あさり**
 …中華炒め、焼きそば
 お好み焼き、スパゲッティ、ピラフに。
- ・**魚肉ソーセージ**
 …野菜炒め、ポテトサラダに。
- ・**あたりめ**
 …ご飯を炊く前に、「あたりめ」をハサミで切って米の上ののせて。

手軽度
★★

簡単料理

- ・**干物**：アジの開き、
 甘塩鮭、うるめいわし
 ししゃも、ホッケ
 …焼くだけでおかず。
- ・**さんまの蒲焼缶の卵とじ**
 …溶き卵とレンジで加熱して。
- ・**ツナ缶の炊き込みご飯**
 …ご飯を炊く前に、ツナ缶を汁ごと、めんつゆを米の上ののせて。

手軽度
★★

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・揚げ物：天ぷら、フライ
- ・炒め物：中華炒め
- ・オイル漬け：いわし、オリーブ

手軽度
★★★



そのまま食べられる

- ・レーズンバター
※肥満につながりやすい油脂
は、とり過ぎには気をつけま
しょう。

手軽度
★★★

レーズンバター



あ 油

ちよい足しで

- ・オリーブ油…サラダや
アボカドにかけて。
バゲットにつけて。
- ・ごま油…和食、中華炒めに垂らして。
- ・バター…トースト、ホットケーキ
みそラーメンのトッピングに。

手軽度
★★

簡単料理

- ・オリーブ油…ソテー
ドレッシングに。
- ・ごま油…中華炒めの仕上げの香り付け
に、冷やし中華のスープに。
- ・バター…洋風煮込みの仕上げの風味付
けに。
- ・マーガリン…食パンに塗ってサンドイッチに。

手軽度
★★

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・煮物：肉じゃが、がめ煮
- ・蒸し物：焼売、肉まん
- ・焼き物：焼き鳥、生姜焼き、餃子
ハンバーグ
- ・炒め物：チンジャオロースー、レバニラ
マーボ-豆腐
- ・揚げ物：唐揚げ、とんかつ、春巻き
- ・鍋物：水炊き、すき焼き、カレー
- ・ご飯物：かしわめし、炒飯、ピラフ

手軽度
★★★



ちよい足しで

- ・ハム、サラダチキン
…サラダに。
 - ・焼き豚、豚ひき肉…炒飯に。
 - ・ウィンナー、ベーコン
…スパゲッティに。
- 【ウィンナー、ベーコン保存方法】
- ①使いやすい大きさに切る
 - ②保存袋に入れ平らに冷凍する
- ちよい足しする時は、凍ったまま調理できます。

手軽度
★★

そのまま食べられる

- ・焼き豚、サラダチキン
 - ・缶詰：やきとりたれ味、コンビーフ
 - ・食肉加工品：ビーフジャーキー、カルパス
ウィンナー、ベーコン、ハム
- 袋に「加熱食肉製品」と記載のあるものは、そのまま食べられます。

手軽度
★★★

※加工品は、食塩が多く含まれるので
とり過ぎには気をつけましょう。

に 肉

簡単料理

- ・味付け肉：タレ付き牛カルビ
ねぎ塩豚
…焼くだけでおかずに。
- ・鶏そぼろ
…鶏ひき肉、すりおろししょうが、さ
とう、しょうゆを混ぜ合わせてレン
ジで加熱して。
- ・しっとり！サラダチキン
…簡単レシピを26ページで紹介し
ています。

手軽度
★★



実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・スープ：クリームシチュー
- ・ご飯物：マカロニグラタン
ピザ、チーズパン
チーズバーガー
クリームスパゲッティ
- ・甘味：チーズケーキ

手軽度
★★★



そのまま食べられる

- ・牛乳
- ・チーズ：ブロック、スライス
- ・ヨーグルト

手軽度
★★★



ぎゅう 牛乳

ちよい足しで

- ・牛乳
…冬は温めて、ミルクココア
コーンスープに。
- ・スライスチーズ
…サンドイッチに。焼きのりにはさんで。
- ・ピザ用チーズ
…スクランブルエッグに混ぜて。
- ・粉チーズ…サラダ、スパゲッティにかけて。
- ・クリームチーズ…はちみつをかけて。

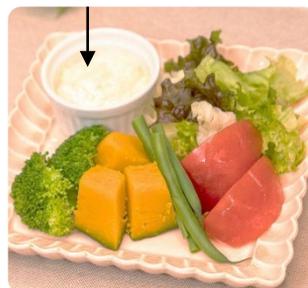
手軽度
★★

簡単料理

- ・ディップソース
…ヨーグルト、粉チーズ
マヨネーズ、おろしにんにく、塩
こしょうを混ぜ合わせて、野菜ス
ティックや白身魚フライなど揚げ物
につけて。

手軽度
★★

ディップソース



実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・**サラダ**：ミックス、スティック
- ・**和え物**：ごまあえ、酢の物
- ・**煮物**：根菜の煮物、切干大根の煮物
- ・**炒め物**：野菜炒め、きんぴらごぼう
- ・**揚げ物**：かき揚げ、なすの揚げ浸し

手軽度
★★★



そのまま食べられる

- ・**ミニトマト、きゅうり**
レタス、キャベツ
…手でちぎれば、包丁・まな板不要。
- ・**だいこん、にんじん、水菜、ピーマン**
パプリカ、マッシュルーム
…食べやすく切れば、生でも食べられる。
- ・**サラダ用カット野菜**…ドレッシングをかけて。
- ・**缶詰**：トマト、コーン、ホワイトアスパラ

手軽度
★★★

※漬物は、食塩が多く含まれるので
とり過ぎには気をつけましょう。

や 野菜

ちよい足しで

- ・**ねぎ**…キッチンばさみで
みそ汁、冷奴、めんの
トッピングに。
- ・**にんじん**…せん切りスライサーで、
炒め物に直接入れて。
- ・**炒め物用カット野菜**…焼きそばに。
- ・**カット根菜の水煮**…豚汁に。
- ・**冷凍いんげん**…煮物、ごま和えに。
- ・**冷凍ブロッコリー**…クリームシチューに。

手軽度
★★

簡単料理

- ・**手割なすの塩昆布和え**
…なすを縦2つに割り
更に縦に2つに割り、一口大に
ちぎってポリ袋に入れ、塩もみし
てしばらく置く。出てきた水分を
捨て、塩昆布を加え混ぜる。
- ・**バターポンえのき**
…キッチンばさみで、えのきの石づ
きをのぞき、半分の長さで切っ
て器に入れほぐす。ラップをせず
にレンジで3分加熱し、バターと
ポン酢を混ぜ、小ねぎをちらす。



手軽度
★★

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・和え物：もずく酢
味付きめかぶ
わかめときゅうりの酢の物
- ・煮物：ひじきの煮付け、昆布巻き
- ・ご飯物：おにぎり、太巻き

手軽度
★★★



そのまま食べられる

- ・おさしみわかめ、おきゅうと
…ぽん酢をかけて。
- ・茎わかめ、酢昆布…間食に。

手軽度
★★★

茎わかめ



か 海藻

ちよい足しで

- ・乾燥カトわかめ
…みそ汁、酢の物に。
- ・乾燥きざみ昆布
…炊き込みご飯に混ぜて。
煮物に入れてうま味増しに。
- ・板のり…おにぎり、のり巻き、手巻きずしに。
- ・味付けのり、のりの佃煮、塩昆布
…ご飯と一緒に。
- ・あおさ…みそ汁に。
- ・青のり、もみのり
…お好み焼き、とろろのトッピングに。

手軽度
★★

簡単料理

- ・じゃこひじきご飯
…簡単レシピを23ページで
紹介しています。

手軽度
★★



- ・だし昆布
…だしをとった後、小さく切って煮物
に加えて。

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・**サラダ**：ポテトサラダ
- ・**煮物**：肉じゃが
里芋の煮っころがし
- ・**焼き物**：焼き芋
- ・**揚げ物**：コロッセ、さつま芋の天ぷら
フライドポテト
- ・**甘味**：大学芋、スイートポテト



手軽度
★★★

そのまま食べられる

- ・**干し芋**…間食に。

手軽度
★★★

干し芋



い いも

ちよい足しで

- ・**長芋**…すりおろして、ご飯
和え物、そばにかけて。
お好み焼きの生地に
混ぜて。
- ・**冷凍皮むき茹で里芋**…豚汁、がめ煮に。

手軽度
★★

がめ煮



簡単料理

- ・**レンジでふかし芋**
…さつま芋（細め）を
キッチンペーパーで包み水で
濡らし、ラップに包み、レンジ
600Wで1分30秒、200W
で10分加熱して。

手軽度
★★

・長芋のわさび醤油かけ

…長芋の皮をむき、ポリ袋に入れて、袋の外側からめん棒でたたいて食べやすい大きさにしたら器に盛り、わさび醤油と、もみのりをかけて。

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・ミックスサラダ
- ・蒸し物：茶わん蒸し、卵豆腐
- ・だし巻き卵
- ・炒め物：にら卵炒め、かに玉
- ・ご飯物：親子丼、かつ丼、オムライス
冷やし中華、卵サンド
- ・甘味：プリン

手軽度
★★★



※魚卵は除きます。

そのまま食べられる

- ・生卵…卵かけご飯、すきやきに。
- ・温泉卵…丼物やサラダのトッピングに。

手軽度
★★★

温泉卵



た 卵

ちよい足しで

- ・卵…水溶き片栗粉で汁に薄くとろみをつけてから溶き卵を加えると、卵がフワフワのかきたま汁、中華スープに。
- ・卵…ハンバーグやお好み焼きのつなぎとして。
- ・茹で卵…サラダやラーメンのトッピングに。
- ・茹でうずら卵…八宝菜に。

手軽度
★★

簡単料理

- ・茹で卵…一度に多めに茹でて殻付きのまま冷蔵保存1～2日以内に食べきりましょう。
- ・レンジ目玉焼き…卵を小鉢に割り入れ、黄身が破裂しないように、爪楊枝で数か所穴を開けてから、ラップなしでレンジ600Wで約1分加熱して。

手軽度
★★

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・和え物：白和え
- ・煮物：厚揚げ、卵の花
高野豆腐、がんもどき
- ・炒め物：マーボー豆腐
ゴーヤチャンプルー
- ・揚げ物：揚げ出し豆腐
- ・ご飯物：いなり寿司
- ・甘味：おはぎ、わらび餅

卵の花



そのまま食べられる

- ・納豆
- ・豆腐：冷奴に。
- ・豆乳

納豆



だ 大豆

ちよい足しで

- ・豆腐…みそ汁、中華スープ
サラダに。
- ・油揚げ…みそ汁、煮物に。
- ・厚揚げ、がんも…煮物、おでんに。
- ・豆乳…豆乳鍋、担々麺に。
- ・大豆の水煮…サラダ、煮物
炊き込みご飯に。
- ・おから…ハンバーグのつなぎに。
- ・きなこ…ヨーグルト、わらび餅に。

簡単料理

- ・レンチン湯豆腐
…器に豆腐を入れ
ラップなしで、レンジで1分加
熱、ぽん酢、ねぎ、おろしよ
うがをのせる。
- ・油揚げのトースター焼き
…油揚げをカリッとなるまで8分
ほど焼き、食べやすい大き
さに切って器に盛り、削り節、お
ろししょうが、しょうゆをかける。

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例

調理済み食品

- ・カットフルーツ：パイナップル **手軽度** ★★★
キウイ、オレンジ
- ・フルーツサンド、いちご大福

カットパイナップル



そのまま食べられる

- ・バナナ、みかん **手軽度** ★★★
- ・冷凍パイナップル
- ・ドライフルーツ：干し柿、レーズン
乾燥バナナ、干しあんず

ドライフルーツ



果物

ちょい足しで

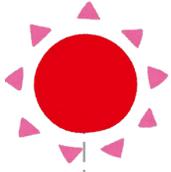
- ・干し柿…細切りにして、大根の甘酢和えに。 **手軽度** ★★★
- ・レーズン…サラダやドライカレーに甘味として。
- ・りんご…いちょうに切って、サラダに。すりおろして、ドレッシングに。
- ・冷凍ミックスベリー…ヨーグルトに。

簡単料理

- ・バナナスムージー **手軽度** ★★★
…牛乳、ヨーグルトと一緒にミキサーにかけて
- ・ドライマンゴーヨーグルト
…小さめに切ったドライマンゴーをヨーグルトに入れて冷蔵庫に入れたら、半日でふっくらマンゴーのフルーツヨーグルトに。

主食・主菜・副菜を組み合わせた1日の食事例

「さあにぎやかにいただく」を意識して！この例では1日合計8食品群とれています。



朝食



- ・ご飯
- ・みそ汁
(キャベツ、ねぎ、油揚げ) **や た**
- ・卵焼き **た**
- ・納豆 **た**
(じゃこをちよい足し) **さ**
- ・味付けのり **か**



昼食

前日の
肉じゃが
を温めて



- ・ご飯
- ・肉じゃが **あ に い や**
(牛薄切り肉、じゃが芋
にんじん、玉ねぎ
糸こんにゃく、冷凍いんげん)
- ・酢の物 **さ か や**
(たこ、わかめ、きゅうり)



間食



- ・わらび餅 (きな粉をちよい足し) **た**
- ・小魚&ナッツ **さ**



夕食



- ・助六寿司 **た た や か**
(油揚げ、卵焼き、きゅうり、のり)
- ・天ぷら **さ あ い や**
(えび、いも、なす)

