



おすすめ作り置きレシピ♪

- ◎ 体調がすぐれず、ご飯を作ることができない
- ◎ 毎日ご飯の準備をするのが大変
- ◎ 食事はおにぎりやパンのみで済ませてしまう
→エネルギーやたんぱく質など、体に必要な栄養素が不足してしまいます。
必要な栄養素が不足すると、**体重減少、栄養不足、倦怠感、筋力低下、抵抗力の低下**等が起こります。

今号では、そんな方にもおすすめの、作り置きレシピを紹介します！

〈レンジで簡単！冷凍ハンバーグ〉

○材料 (2人分)

ハンバーグ

- ・豚ひき肉 300g
- ・たまねぎ 50g
- ・パン粉 9g (大さじ3)

ソース

- ・砂糖 9g (大さじ1)
- ・穀物酢 15g (大さじ1)
- ・減塩醤油 15g (大さじ1)
- ・中濃ソース 18g (大さじ1)
- ・トマトケチャップ 36g (大さじ2)



※写真は1人分です

○作り方

- ・ソースの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ・たまねぎはみじん切りにする。
- ・ハンバーグの材料をすべてポリ袋または保存袋に入れる。
- ・粘りが出るまで混ぜる。
- ・混ぜたら袋の中で2等分にし、ハンバーグの形に形成。
- ・混ぜ合わせたソースをハンバーグの袋に入れる。
- ・耐熱容器に移し、ふんわりとラップをしてレンジで5分、裏返して5分。中まで火が通ったら完成！

(1人分)

エネルギー:394kcal たんぱく質:28.6g
カリウム:570mg リン:217mg 塩分:2.0g

生のまま、冷凍庫で保存できます。簡単で洗い物が少なく、手も汚れません！

〈豚肉と玉ねぎの味噌マヨ炒め〉

○材料 (2人分)

- ・豚肉スライス 150g
- ・たまねぎ 50g
- ・油 4g (小さじ1)
- ☆マヨネーズ 8g (小さじ2)
- ☆みそ 12g (小さじ2)
- ☆減塩醤油 3g (小さじ1/2)
- ・こねぎ 1g



※写真は1人分です

○作り方

- ・☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ・たまねぎは1cm幅程度に切る。
- ・熱したフライパンにサラダ油をひく。
- ・たまねぎが半透明になるまで炒め、豚肉を加えて更に炒める。
- ・豚肉に火が通ったら調味料を加え、全体に馴染んだら皿に盛り付ける。
- ・お好みでこねぎをちらして完成！

(1人分)

エネルギー:243kcal たんぱく質:14.1g
カリウム:292mg リン:144mg 塩分:1.1g

加熱後、冷凍庫で保存できます。ご飯に乗せても美味しいです♪

〈簡単！とりそぼろ〉

○材料 (2人分)

- ・鶏ひき肉 100g
- ・生しょうが 8g
- ・油 4g (小さじ1)
- ・砂糖 3g (小さじ1)
- ・みりん 12g (小さじ2)
- ・減塩醤油 12g (小さじ2)



※写真は1人分です

○作り方

- ・しょうがをみじん切りにする。
- ・熱したフライパンに油をひき、しょうがを炒める。
- ・肉を加え、ほぐしながら炒める。
- ・砂糖、みりん、しょうゆを加える。
- ・水分が飛ぶまで炒めて完成！

(1人分)

エネルギー:129kcal たんぱく質:9.3g
カリウム:152mg リン:67mg 塩分:0.6g

1回分ずつ小分けにして冷凍しておくのがおすすめです。ご飯に乗せてもよし！冷奴に乗せてもよし！パスタと絡めても美味しいです♪