

1人でフライパンご飯



岩倉市健幸づくりサポーター
(保健センター)0587-37-3511

目次

・野菜チャプチェ風	…1
・カット野菜のあんかけ丼	…1
・たまねぎ豆腐丼	…2
・ちゃんぽん風スープ	…2
・野菜たまごの雑炊	…3

=愛知のおやつ=

・鬼まんじゅう	…3
---------	----

メモ

1日の野菜摂取目標量は350g。

国民栄養調査では、80g不足している状況です。

いつもより少しだけ多く野菜が食べられるように、カット野菜や常温保存できる野菜を使って、簡単、手軽、フライパン1つで栄養バランスがよい食事（炭水化物・たんぱく質・野菜）がとれるレシピを作りました。

カット野菜は、お家にある野菜を切って使用することもできます。

作成者：健幸づくりサポーター



野菜チャプチェ風

材料

豚こま肉	50g	
春雨	25g	
炒め用カット野菜	150g	
A	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	にんにく(チューブ)	1cm
	生姜(チューブ)	1cm
	水	150ml
	酒	大さじ 1/2
	塩・こしょう	適量

作り方

- ①豚こま肉を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにカット野菜を広げ、その上に春雨と①をのせる。
- ③A を混ぜ合わせて、流し入れる。
- ④蓋をして中火で 10 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

※カット野菜は、もやし 1/2 袋、にんじん 1/6 本、ニラ 1/4 束程度が入ったものを使用。



野菜使用量:150g

カット野菜のあんかけ丼

材料

炒め用カット野菜	1 袋(200g)
鶏ひき肉	100g
└ 中華風顆粒だし	大さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ1
└ 水	200ml
水溶き片栗粉	
└ 片栗粉	大さじ 1/2
└ 水	大さじ2
ごま油	小さじ1
こしょう	適量
ご飯	1 膳

作り方

- ①フライパンにごま油を入れて温め、鶏ひき肉にこしょうをふりかけ、炒める。肉の色が変わったらカット野菜を加えて、混ぜあわせる。
- ②A を入れて、蓋をして中火で 5 分煮る。
- ③水溶き片栗粉を入れて、よく混ぜながら弱火で 1～2 分ほど煮込む。
- ④温かいご飯の上にかける。



野菜使用量:200g

たまねぎ豆腐丼

材料

たまねぎ	1/2 個
ミニ豆腐	1 パック(150g)
卵	1 個
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
A 和風顆粒だし	小さじ 1
水	150ml
ご飯	1 膳

作り方

- ①たまねぎは、うす切りにする。
- ②フライパンに A とたまねぎ、豆腐を手で崩して入れ、中火で煮る。
- ③煮汁が減ってきたら溶き卵をまわしかける。
卵が固まったら火を止める。
- ④温かいご飯の上に③をのせて、お好みで海苔、七味唐辛子などをふる。



野菜使用量:100g

ちゃんぽん風スープ

材料

豚こま肉	50g
炒め用カット野菜	1/2 袋(150g)
水	150ml
牛乳	100ml
中華風顆粒だし	小さじ 1
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1

作り方

- ①豚こま肉を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を入れて温め、豚こま肉の色が変わるまで炒める。
- ③カット野菜、中華風顆粒だし、水を入れて蓋をして、中火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③牛乳を入れて、弱火で2分煮込む。
- ④食べる直前にお好みでこしょうをかける。

※カット野菜は、もやし、コーン、にんじん、ピーマンが入っているものを使用。



野菜使用量:150g

野菜たまご雑炊

材料

ご飯	茶碗 1 杯(100g)
もやし	1/2 袋
ねぎ	適量(小口切り)
水	1 カップ(200ml)
和風顆粒だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ 1/2
卵	1個

作り方

- ①もやしを手で小さく折ったら、水洗いする。
- ②フライパンに水、和風顆粒だし、しょうゆ、もやし、ねぎを加えて煮る。
- ③もやしがしんなりしたらご飯を加える。煮立ってきたら溶き卵を全体に回し入れて、火を止める。

※もやし以外の野菜でも作ることができます。

野菜使用量:100g

【愛知のおやつ】

鬼まんじゅう

材料(4 個分)

さつまいも	小 1 本(200g)
砂糖	60g
上新粉	20g
小麦粉	80g
水	大さじ 2



作り方

- ①さつまいもは皮を厚めにむいて 1cm 角に切り、水にさらして、水気を切る。
- ②①に砂糖をまぶして 30 分おく。(出てきた水分は、そのまま使う。)
- ③上新粉と小麦粉を一緒にふるう。
- ④②に③、水を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、4 等分にする。
- ⑤10cm 正方形に切ったクッキングシートにのせる。
- ⑥フライパンに少し高さのある耐熱皿をおき、水を1～2cm 入れる。沸騰したら弱火にして、⑤を並べて、蓋をして 15 分蒸す。
- ⑦竹串で中央をさして、何もついてこなければ出来上がり。