前橋市 健康部 健康増進課

前橋市朝日町３-36-17
（前橋市保健センター内　3階）

電話：027-220-5783
FAX：027-223-8849

忙しいあなたにおすすめ！

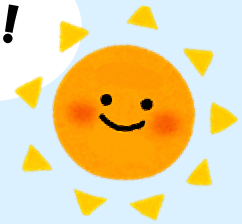
電子レンジ
お手軽レシピ集

朝食 と 野菜 を食べよう

1日の始まりに 朝食 を食べよう！

朝食を食べないと、集中力が続かなかったり、やる気が出なかったりしがちです。
朝食を食べて、**脳と身体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタート**させましょう！

朝食を食べるとこんな良いことあります！



集中力がアップ

脳は寝ている間も活動しているため、朝にはエネルギーが不足しています。朝食を食べ、エネルギーを補給することで仕事や勉強の能率が上がります！

体温が上がる

体の中で熱が作られ、体温が上がることで、体が1日の活動を始めます！

身体のリズムが整う

朝食を食べて朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、身体のリズムが整います！

心の健康

エネルギー不足からくるイライラ感などを防ぎます！

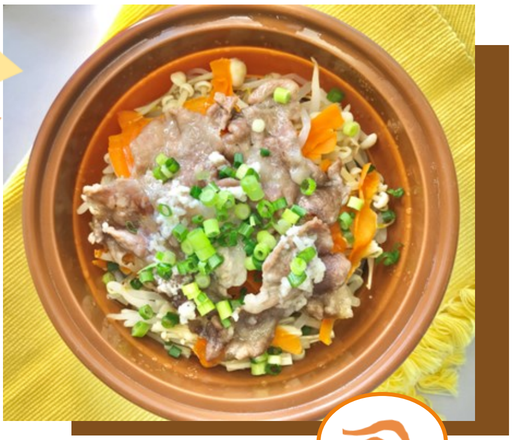
肥満の予防

昼食や夕食のドカ食いや、血糖値の急上昇を防ぎます！

便秘の予防

胃腸が活発になり、排便反射を促します！

耐熱容器で作る豚肉のさっぱり蒸し　（調理時間１０分）



材料（１人分）

にんじん	30ｇ
えのき	20ｇ
もやし	100ｇ
豚肩ロース肉（薄切）	50ｇ
小ねぎ	少々
塩麹	小さじ2

カット野菜を活用すると、切る手間を省くことができます！

1　にんじんをピーラーでリボン状にし、長さ5cmに切る。
2　耐熱容器にもやし、えのき、にんじん、豚肉、塩麹の順にのせ、電子レンジで加熱する（600W 約5分）
3　小ねぎを散らして完成！

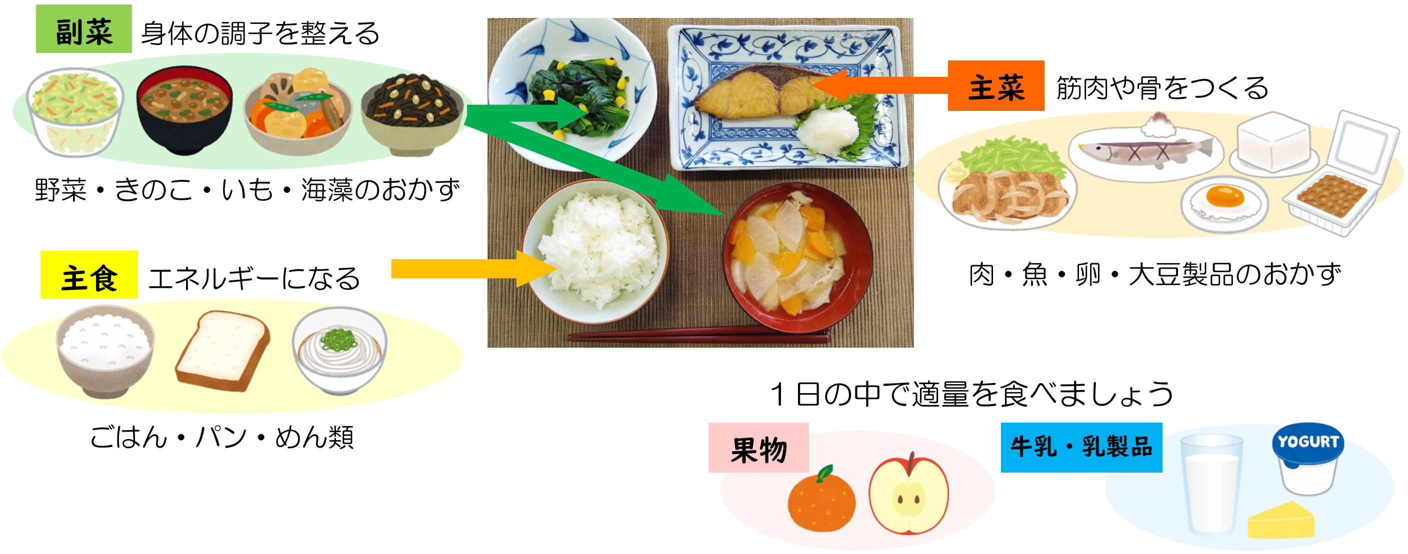
※塩麹の代わりにお好みのドレッシングやポン酢でも可。その場合は野菜を加熱後にかけましょう！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
173kcal	11.8ｇ	9.9ｇ	11.5ｇ	1.7ｇ

加熱してもお肉が赤い場合は、さらに３０秒～１分加熱しましょう！

栄養バランス良く食べよう！

身体に必要な栄養素をバランスよくとるために、
食事をするときは「主食・主菜・副菜」をそろえることを意識しましょう。



「まえばし食育の森（市ホームページ）」

健康づくりに役立つ栄養情報や、レシピを紹介しています。
日々の食事づくりにお役立てください。

市ホームページ

冷凍ほうれん草の胡麻和え　（調理時間７分）

材料（2人分）

	にんじん	40ｇ
	冷凍ほうれん草	100ｇ
A	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
A	砂糖	小さじ1/2
A	すりごま	大さじ1

1　にんじんは細切りにする。Ａを混ぜ合わせておく。
2　耐熱容器に１のにんじんを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する（600W　約1分）
3　２に冷凍ほうれん草を入れ、もう一度電子レンジで加熱する（600W　約2分）
4　３にＡを入れて和えたら完成！

＜1人分栄養価＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70kcal	3.0ｇ	2.5ｇ	5.5ｇ	0.3ｇ

ナムルにしても美味しいです♪

レンジで作る簡単キッシュ　（調理時間１２分）

※包丁なし

材料（2人分）

卵	2個
牛乳	130mL
ピザ用チーズ	20ｇ
カットしめじ	20ｇ
カットベーコン	20ｇ
冷凍ほうれんそう	40ｇ
冷凍ポテト(皮付き)	100ｇ
コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々

1　卵、牛乳、コンソメを順に入れ混ぜ合わせる。
2　チーズ、しめじ、ベーコン、冷凍ほうれん草、冷凍ポテト、こしょうを入れる。
3　耐熱容器2個にクッキングシートをしき、２を入れ、電子レンジで加熱する（600W　8分）※
4　表面が固まっていなければ30秒ずつ追加する。 粗熱がとれたら適当な大きさに切って完成！
※　レシピでは1人分ずつ加熱しています。2人分まとめて加熱するときは加熱時間を適宜増やしてください

＜1人分栄養価＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
224kcal	14.3ｇ	14.8ｇ	13.1ｇ	1.3ｇ

包丁いらずで手軽に作ることができます！

朝食を食べるためには生活習慣が大切！

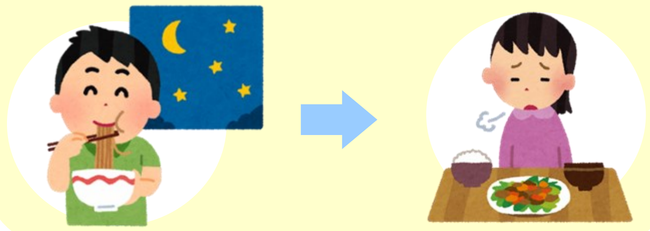
夜更かしせず、早寝早起きをしよう

夜更かしは寝不足で朝起きられない原因になります。また、夜に液晶画面からのブルーライトを浴びると、睡眠の質に影響します。

朝起きたら朝日を浴びて朝食を食べることで、身体のリズムが整います。朝は目覚めやすく、夜は眠りにつきやすくなります。

夕食は腹八分目、寝る前の夜食は控えよう

夕食の食べ過ぎや、寝る前に食事をすると、消化が悪くなり、翌朝胃が重くて食欲がわかない原因になります。眠りも浅くなります。



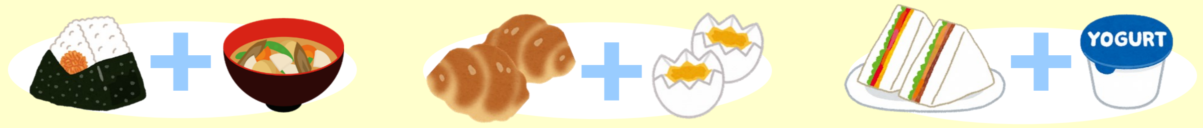
勉強や仕事で夕食が遅くなる人は、夕方に主食（おにぎりやパン）を食べ、帰宅後におかず（主菜と副菜）を食べるという「分食」がおすすめです。

朝食を食べるための3ステップ！

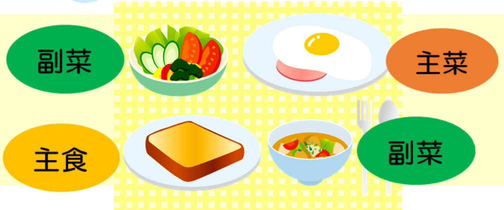
ステップ 1　まずは食べられそうなものを食べることから始めましょう！

時間がなくても、手軽に食べられるものを用意しておきましょう！

ステップ 2　食べる習慣がついてきたら、1品増やしてみましょう！



ステップ 3　栄養バランスの良い朝食を食べましょう！



野菜を今よりプラス1皿食べよう！

野菜には、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**が豊富に含まれます。
身体の調子を整え、風邪や病気の予防に役立ちます！

野菜は1日にどのくらい食べたら良いの？

野　菜　の　目　標　量　と　は

１日で**５皿**（１皿７０ｇ）

＝

野菜**３５０ｇ**

１皿**７０ｇ**の目安

生野菜の場合	ゆで野菜の場合
両手の平で一杯	握りこぶし１つ

食べようまえばし
管理栄養士おすすめレシピ集

前橋市の豊富な農畜産物を使ったレシピ集です。野菜の調理方法にお困りの方はぜひ作ってみてください♪

レシピはこちら

野菜の代わりに野菜ジュースでも良いの？

よく噛んで食べることは身体に良い効果をもたらします。例えば、脳が活発になったり、歯の病気を予防したり、胃腸の働きを助けたりしてくれます。そのため、まずは日々の食事で野菜を食べることや栄養バランスよく食べることを大切にし、足りない分を野菜飲料で上手に補うようにすると良いでしょう。

冷凍水餃子のスープ　（調理時間７分）

※包丁なし

材料（1人分）

冷凍水餃子	3個(50ｇ)
もめん豆腐	50ｇ
カット済みレタス	1/2袋(20g)
A 水	150mL
A 鶏がらスープ	小さじ1/2
A 酒	大さじ1/2
A こしょう	少々
ごま油	少々

お好みで…ねぎ、すりごま

1　耐熱容器にAを入れ、冷凍水餃子を凍ったまま入れる。
　豆腐を1口大にちぎって入れ、電子レンジで加熱する（600W　約3分）
2　１にカット済みレタスを加え、もう一度電子レンジで加熱する（600W　約1分）
3　ごま油を垂らして完成！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
167kcal	7.5ｇ	8.7ｇ	13.7ｇ	1.1ｇ

水餃子の味を活かしてスープの
調味料の量は加減しましょう！

レンジで作る鶏の照り焼き　（調理時間９分）

※包丁なし

材料（2人分）

とりもも肉（唐揚げ用）	160ｇ
A しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
A かたくり粉	小さじ1/2
A おろししょうが	2cm(1ｇ)
カット済みレタス	1袋(80g)
ミニトマト	4個

1　耐熱ボウルに鶏肉を入れ、Ａをからめる。
　ラップをして電子レンジで加熱する（600W　約５分）
2　鶏肉を裏返してもう一度電子レンジで加熱する（600W　約１分）
3　鶏肉にたれをよくからめて、皿に盛る。カット済みレタスとミニトマトを添えて完成！

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
177kcal	14.1ｇ	11.5ｇ	5.7ｇ	0.6ｇ

お好みの野菜を添えて、
野菜もしっかり食べましょう！

レトルト牛丼で作る簡単肉じゃが　（調理時間５分）

※包丁なし

材料（２人分）

レトルト牛丼	1パック
ゆで済み野菜	1袋300ｇ
(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ)	
冷凍いんげん	４本

１　耐熱容器に冷凍いんげん、ゆで済み野菜（じゃがいも・にんじん・たまねぎ）を入れ、その上にレトルト牛丼をかけて軽く混ぜる。

２　ラップをして、電子レンジで加熱する（600W　約３分）

３　器に盛り付けて完成！

※　生のじゃがいもやにんじんを使用するときは、あらかじめ電子レンジで加熱して野菜をやわらかくしてから、レトルト牛丼と合わせて加熱しましょう。

＜1人分栄養価＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114kcal	4.5ｇ	4.5ｇ	13.7ｇ	1.3ｇ

レトルトを使うことで、味付けいらずで簡単です。さらに野菜が入ることでボリュームアップ！

レンジで作る簡単タコライス　（調理時間８分）

※包丁なし

材料（１人分）

	牛豚ひき肉	80ｇ
A	ケチャップ	小さじ3
A	ウスターソース	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1/3
	細切りチーズ	5ｇ
	マヨネーズ	適量
	カット済みレタス	1/2袋(40g)
	ミニトマト	2個
	ごはん	1膳(150g)

お好みで…トルティーヤチップス

１　耐熱ボウルにひき肉、Aの調味料を入れてラップをして電子レンジで加熱する（600W　2分）

２　電子レンジから取り出して混ぜ、肉の色が変わるまでもう一度加熱する（600W　約1分）

３　お皿にごはん、カット済みレタス、２、マヨネーズ、チーズ、トマトを盛り付けて完成！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
502kcal	19.9ｇ	20.2ｇ	66.1ｇ	1.7ｇ

ご飯にのせて食べるので洗い物も少なくて済みます！

ふだんの食事で手軽に野菜を食べるこつ

すぐ食べられるものを常備しよう

生のまま食べられる野菜は、サラダにしたり料理に添えると良いでしょう。

生のまま野菜を買う

切って盛りつければ彩りもアップ

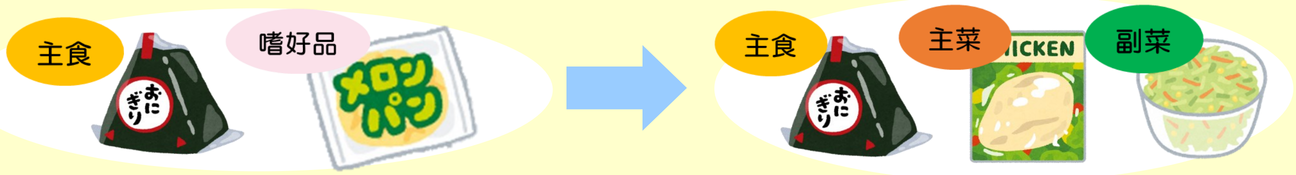
野菜の作り置きをしておこう

生のまま食べられない野菜は、電子レンジで加熱して、火を通しておくと便利です。
料理に使うのはもちろん、そのまま和え物や温野菜として美味しく食べることができます。

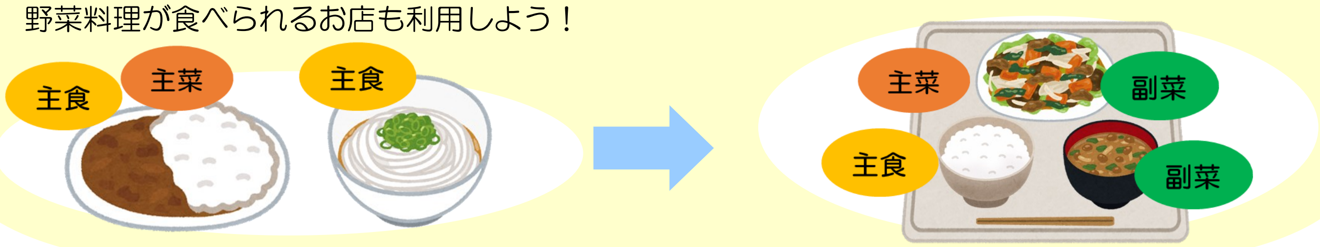
もやし、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、なす、大根等

野菜が入っている料理や総菜を選ぼう

スーパーやコンビニ等でごはんを買うときも、野菜を意識して選びましょう。



野菜料理が食べられるお店も利用しよう！



野菜を買っても使いきれず余らせてしまう…何か良い方法はある？

冷 凍 野 菜 を 活 用 し よ う

冷凍野菜は料理にそのまま使うことができます。生野菜のように腐る心配が少ないので、1人暮らしの方はもちろん、「野菜が足りないな」という時にあると便利な食材です！

ごぼう、玉ねぎ、里芋、ミックスベジタブル等もあります

最近では、冷凍野菜も種類が豊富です！汁物に入れたり、炒めたり、使い方はいろいろ！

カット野菜や加工済み野菜を活用しよう

サラダや炒め物用、鍋、カレー用など便利なセットがたくさんあります。料理にそのまま使え、食材を切る手間がかからないので、時間のない時や料理が苦手な方におすすめです！

野菜の炒め物やスープなどに！

冷凍野菜やカット野菜を使った電子レンジレシピ　7ページ～

レンジで作る豆乳スープ　（調理時間６分）

※包丁なし

材料（１人分）

冷凍ブロッコリー	20ｇ
しめじ	20ｇ
角切りベーコン	10ｇ
早ゆでマカロニ	10ｇ
豆乳	100mL
水	50mL
コンソメ	小さじ1/4
こしょう	少々

1　耐熱容器に、冷凍ブロッコリー、しめじ、ベーコン、マカロニ、豆乳、水を入れ軽く混ぜる。
2　コンソメ、こしょうを入れ軽く混ぜ、ラップなしでレンジで加熱する（600W　2分）
3　２を取り出して混ぜ、もう一度加熱する（600W　1分）
4　お好みでパセリをのせて完成！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
152kcal	7.5ｇ	8.0ｇ	14.8ｇ	0.7ｇ

300mL以上入るマグカップを用意しましょう！
＊加熱しすぎると、あふれるので注意！

レンジで作るマカロニグラタン風　（調理時間６分）

※包丁なし

材料（１人分）

早ゆでマカロニ	15ｇ
しめじ	10ｇ
冷凍ブロッコリー	30ｇ
角切りベーコン	10ｇ
豆乳	50mL
チーズ	10ｇ
コンソメ	小さじ1/4
こしょう	少々

1　耐熱容器に、マカロニ、しめじ、冷凍ブロッコリー、ベーコン、豆乳を入れて軽く混ぜる。
2　上にチーズをのせ、ラップなしでレンジで加熱する（600W　約2分30秒）
3　お好みでパセリをのせて完成！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
170kcal	9.1ｇ	8.9ｇ	16.4ｇ	1.0ｇ

早ゆでマカロニは1分30秒のものを使用しています
＊加熱しすぎると、あふれるので注意！

マグカップで作る簡単フレンチトースト　（調理時間７分）

材料（１人分）

食パン	１枚（６枚切）
卵	１個
牛乳	50mL
砂糖	小さじ2

お好みで･･･ヨーグルト、ミックスベリー等

1　食パンは食べやすい大きさに切る
2　耐熱容器に卵、牛乳、砂糖を入れて菜箸でよく混ぜ、１を入れてパンに染み込ませる
3　軽く蓋をし、電子レンジで加熱する（600W　１分）
4　取り出し、パンを裏返してさらに加熱する（600W　1分）
5　お好みで、ヨーグルトやフルーツを盛り付けて完成！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
168kcal	12.0ｇ	10.0ｇ	13.4ｇ	1.1ｇ

片面３分染み込ませると、
味がしっかりつきます！

耐熱容器で作る簡単オムレツ　（調理時間７分）

材料（１人分）

卵	１個
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
冷凍ミックスベジタブル	大さじ3
ピザ用チーズ	10ｇ
ケチャップ	適量

1　耐熱容器に卵を割り入れ、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜる
2　ミックスベジタブルを加えて混ぜ、蓋をして電子レンジで加熱する（600W2分）
3　一度取り出し軽く混ぜ、全体にチーズを乗せ、再び加熱する（600W　2分）
4　火が通ったらラップの上に取り出し、巻き込むように包み、両端をねじって形をととのえる
5　ケチャップをかけて完成！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228kcal	10.6ｇ	18.7ｇ	7.2ｇ	0.9ｇ

温かいうちに形をととのえると、きれいな形にできます♪

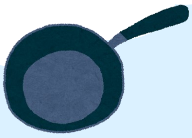
電子レンジで簡単ごはんを作ろう！

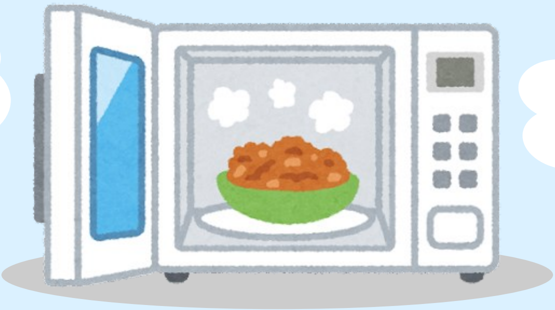
・・・　電子レンジ調理のメリット　・・・

材料を入れて
加熱するだけなので簡単！

時間を有効活用できる！

なべやフライパンなどの
洗い物の手間がない！



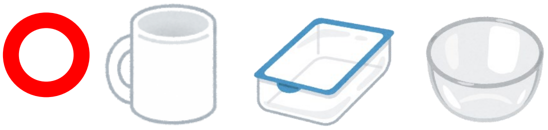


１人分から調理ができ、
料理を余らせない！

・・・　使用する容器を確認しましょう！　・・・

使用可能な容器

・耐熱性ガラス
・耐熱性プラスチック（耐熱温度140℃以上）
・陶器など
※ひび、傷のある容器は割れることがあります



使用不可な容器

・耐熱性でない容器
・ホーロー、金属製品
・木、漆、竹、紙製品等

使用する容器は、調理に応じて正しく選びましょう！詳しくは、取り扱い説明書をご確認ください。

・・・　電子レンジ調理をするときのポイント　・・・

電力（ワットW）を調節しましょう！

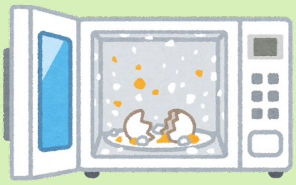
電子レンジの調理時間は、電力（ワットW）数によって異なります。機種によって異なるので、火がしっかり通っているか確認しながら加熱しましょう。

加熱時間に気をつけましょう！

食品を必要以上に加熱しすぎると、発煙や発火の恐れがあります。食品の様子を見ながら加熱しましょう。

これらの食材は電子レンジでの加熱はお控えください！

●**膜や硬い皮で覆われている食材**…ウインナー、いか、栗、銀杏　など
●殻付き、ゆで卵、目玉焼き、殻を割ったままの状態の**鶏卵**



マグカップで作る簡単リゾット　（調理時間６分）

※包丁なし

作り方　動画

材料（１人分）

冷凍ブロッコリー	20ｇ
ミックスベジタブル	40ｇ
カットベーコン	10ｇ
ごはん	60ｇ
野菜ジュース（無塩）	100mL
コンソメ	小さじ1/4
こしょう	少々
とろけるチーズ	1枚

お好みで･･･パセリ

1　耐熱容器にミックスベジタブル、ベーコン、ごはん、野菜ジュース、コンソメ、こしょうを入れて全体をなじませる。

2　冷凍ブロッコリー、とろけるチーズをのせてラップをし、電子レンジで加熱する（600W　約３分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
245kcal	9.9ｇ	8.7ｇ	35.7ｇ	1.0ｇ

300mL以上入るマグカップを用意しましょう！

＊加熱しすぎると、あふれることがあります

マグカップで作る簡単ミネストローネ　（調理時間６分）

※包丁なし

作り方　動画

材料（１人分）

ミニトマト	2個
ミックスベジタブル	40ｇ
カットベーコン	10ｇ
早ゆでマカロニ	15ｇ
野菜ジュース無塩	100mL
水	50mL
コンソメ	小さじ1/4
塩こしょう	少々

お好みで･･･パセリ、粉チーズ

1　ミニトマトは半分に切る、またはフォークで穴をあけておく。

2　耐熱容器に１のミニトマト、ミックスベジタブル、マカロニ、ベーコン、野菜ジュース、水を入れて全体をなじませたら、コンソメ、塩こしょうを加えて混ぜる。

3　ラップをして電子レンジで加熱する（600W　約３分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
151kcal	5.7ｇ	4.5ｇ	23.8ｇ	0.8ｇ

300mL以上入るマグカップを用意しましょう！

＊加熱しすぎると、あふれることがあります

マグカップで作るチャーハン　（調理時間７分）

材料（１人分）

ごはん	120ｇ
卵	1個
レタス	10ｇ
ハム	1枚
A しょうゆ	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2
A 塩、こしょう	少々

お好みで･･･小ねぎ、ごま

1　耐熱容器に温めたごはん、溶き卵、ハム（食べやすい大きさにしたもの）、Aを入れ、よく混ぜる。
2　蓋をせず、電子レンジで加熱する（600W　30秒）
3　一度取り出し、よく混ぜ、手でちぎったレタスを加えてさっくり混ぜ、再び加熱する（600W　30秒～1分）
4　取り出して混ぜ、塩、こしょうをかけ、お好みでトッピングをして完成！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325kcal	13.4ｇ	10.7ｇ	45.6ｇ	1.2ｇ

しっかりと混ぜてから加熱すると、パラパラに仕上がります！

マグカップで作る簡単とり粥　（調理時間７分）

材料（１人分）

ごはん	60ｇ
水	100mL
鶏がらスープの素	小さじ1/4
塩	少々
おろし生姜	10ｇ
サラダチキン	20ｇ
青ねぎ	少々

1　耐熱容器にごはん、水、鶏がらスープの素、塩、おろし生姜を入れて混ぜる
2　１にサラダチキンをほぐして入れる
3　２のカップにふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する（600W　２分）
4　青ねぎを小口切りにし、３にかけて完成！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
124kcal	7.5ｇ	0.5ｇ	12.4ｇ	0.5ｇ

300mL以上入るマグカップを用意しましょう！
＊加熱しすぎると、あふれることがあります