

船員の
みなさんへ

船内の健康を支える
かんたん

栄養 レシピ

監修／ベターホームのお料理教室



全国健康保険協会
船員保険

🚢 船員向けレシピについて

健康的な食事。頭ではわかっているけど、実行するのはなかなか難しいものです。けれど、毎日の食生活は私たちの体に大きな影響を与えます。

船内で過ごす時間が多い船員の皆さんは、生活が不規則だったり、冷凍食品やインスタント食品の使用頻度が高くなったりと、肥満や生活習慣病のリスクが高い環境にあります。

本冊子のレシピは、無理なく作れて、食べる楽しさも考えた、毎日の食事に取り入れやすいメニューです。ボリュームのある主食から、もう一品が欲しい時に手軽に作れる副菜まで、船内でも実践できる健康を意識した料理をワンポイントと共にご紹介します。アレンジのヒントなども添えていますので、ぜひお役立てください。

🚢 ボリューム感や食べ応えで満足感そのままにカロリーダウン

単に量やエネルギーを減らしても、栄養バランスがくずれたり、反動で過食につながることも。食材や調理方法を工夫して、食べ応えはしっかりと残しつつ、カロリーダウンを実現します。さらに、早食い＆食べ過ぎ予防には、食材の切り方なども工夫してよく噛んで食べることも重要です。

🚢 おいしく減塩

塩分を控えても味気ない料理では続きません。酸味や、香りのあるものなどを活用して減塩でもおいしい料理に仕上げます。

🚢 レシピはシンプルでかんたん、手軽！

材料や道具は、なるべく少なくシンプルに。手間は省いても、調理の工夫でおいしさアップ。鍋ひとつで作れる料理など準備や調理の後片付けもラクな時短レシピです！

🚢 食材のアレンジも

季節に合わせて繰り返し作れるように、食材を変えてアレンジしやすいレシピです。

🚢 食べる楽しさも味わえて、栄養素もしっかりとれる！

彩りのよい料理は見た目も楽しく、いろいろな色の食材を使うことで自然とバランスもよくなります。

目次

船内での食事作りのポイント	3
---------------------	---

◆かんたん栄養レシピ◆

春 にお すす め！	とうふ天津丼	4	秋 にお すす め！	さば缶サンド	12
	春キャベツの生春巻き風	5		豚肉ときのこの黒酢炒め	13
	鮭の紙包み蒸し	6		きのこバーグ	14
	あさりと野菜のスープ	7		巣ごもり卵	15
夏 にお すす め！	トマトとたこの炊きこみご飯	8	冬 にお すす め！	肉野菜カレーうどん	16
	トマトとイワシのワンパンパスタ	9		鶏肉のコーンクリーム煮	17
	カラフル野菜の甘辛チキン	10		牛肉とブロッコリーのオイスター炒め	18
	ささみときゅうりの塩麹炒め	11		根菜ごろごろ汁	19

計量の単位 大さじ 1=15ml 小さじ 1=5ml ml=cc



食事作りのポイント



高カロリーで脂質や塩分が多い料理に注意

エネルギーや脂質、塩分の過剰摂取は、高血糖や高血圧、脂質代謝異常を引き起こしやすくなり、心臓病や脳卒中をはじめとした生活習慣病を発症しやすくなります。使用する食材や調味料、調理方法を工夫して上手にカロリーダウンや減塩しましょう。

● 食材チェンジでカロリーダウン

「豚ロース肉や豚バラ肉⇒豚もも肉」「鶏もも肉⇒鶏むね肉」など、肉はなるべく脂肪が少なく赤身が多いものを選びましょう。

● 調理法の工夫で油脂や塩分をコントロール

【油脂】 フライパンは、フッ素樹脂加工など焦げ付きにくいものを⇒少量の油で調理が可能になります
電子レンジや蒸し器を活用⇒油を使わずに加熱調理ができます

【塩分】 スパイスや酸味のあるものなどをアクセントに取り入れることで、塩分が少なくても物足りなさを感じにくく、減塩につながります

● カサ増し食材でボリュームアップ

きのこ類やもやし、とうふなど低カロリーな食材を加えてカサ増しに。食べ応えのある1品になります。



栄養バランスの偏りに注意

手軽に食べられる調理済みの冷凍食品やインスタント食品はとても便利です。しかし、インスタント食品のみの食事では、からだの調子を整えるビタミンやミネラルなどが不足し、栄養バランスが偏ってしまいがち。いつもの食事にひと工夫してバランスのよい食事を心がけましょう。

- ビタミンやミネラルが含まれる野菜や、卵をプラスすると不足しがちな栄養素が補えます。
- 簡単な副菜を1品プラスするのもおすすめです。
- 食材の色を、五色「白・黄・赤・緑・黒」入るように意識をすると、自然と栄養バランスがよくなります。

【五色の食材】

白	黄	赤	緑(青)	黒(茶)
ごはん、うどん、乳製品、淡色野菜(かぶ、れんこん)、いも類(じゃがいも)など	卵、大豆製品、黄色野菜(かぼちゃ、黄パプリカ)、柑橘類など	肉や魚、赤色野菜(トマト、にんじん)など	緑色野菜(青菜、ブロッコリー)、果物(キウイ)など	海藻、きのこ類、黒豆など



食生活の乱れに注意

生活スペースが船内と限られているため、運動不足になりやすく、消費エネルギーが摂取エネルギーより少なくなりがち。規則正しい食事が難しいこともあり、食生活が乱れやすい環境にあります。さらに、食べ過ぎの傾向もあるため食べ方や食べる量を意識して自分に合った食生活を目指しましょう。

● ゆっくりよく噛んで食べる

食べ始めてから満腹中枢が刺激されお腹いっぱいと感じるまで20〜30分ほどかかると言われています。ゆっくり食べることを意識するだけでなく、食材や調理方法を工夫することもコツです。

根菜類などの噛みごたえのある食材を使う

食材の切り方を大きくしてみたり、骨付きの肉や魚を使う

● 盛り付けや食べ方を工夫

小ぶりの器に1人分ずつ盛ってみる

大皿盛りやワンプレートだといつ食べ過ぎてしまったり、箸の進みが早くなってしまいがちです。例えば、茶碗を小さくするなど、1人分ずつ小さめの器に盛りつけることで量が多く見え、食べ過ぎ防止につながります。

食事に汁ものをプラス

みそ汁やスープがあると満腹感を得られやすく、食事の満足度もアップします。



春に
おすすめ!

主食

とうふ天津丼

1人あたり エネルギー 449kcal・塩分 2.2g

2人分

調理時間

15分



・卵にとうふを加えることで、ふんわりとしたかに玉が簡単に作れます。また、脂質も抑えられてカロリーダウンに!

材料 (2人分)

(かに玉)

とうふ(絹) 75g×2
卵..... 1個×2
塩..... 少々×2
かにかま..... 25g(3本)×2
しいたけ..... 1個×2
ねぎ..... 15g×2
油..... 大さじ1/2×2

(あん)

水..... 150ml
鶏がらスープの素..... 小さじ1/3
① かたくり粉..... 大さじ1/2
しょうゆ..... 小さじ1
砂糖・塩 各少々
ごはん..... 150g×2

作り方

- ① かにかまは粗く刻む。しいたけは薄切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ② [かに玉を1人分ずつ作る] ボウルにとうふをくずして入れ、卵を加えて混ぜる。塩と①を加えて混ぜる。
- ③ 小さめのフライパンに油大さじ1/2を温め、②を流し入れて全体を大きく2〜3回混ぜて中火で焼く。卵が固まってきたら裏返して軽く焼く。
- ④ ごはんを器に盛り、③をのせる。
- ⑤ [あんを作る] フライパンに①を入れて中火にかけ、混ぜながら加熱する。とろみがついたら半量を④にかける。

主菜

春キャベツの生春巻き風

1人あたり エネルギー 220kcal・塩分 1.7g

材料 (2人分)

キャベツ…………… 大4枚(200g)
サラダチキン…………… 1個(110g)
パプリカ(赤)…………… 1/4個
しその葉…………… 4枚
スライスチーズ…………… 2枚
アボカド(冷凍)…………… 80g
みそ…………… 小さじ1
A みりん…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは洗い、水気を残したまま、耐熱皿にのせラップをかけて、500wの電子レンジで約3分加熱する。
- 2 サラダチキンとパプリカは縦4等分にする。
- 3 ④は合わせる。
- 4 [半量ずつ2本作る]キャベツを2枚重ね、しその葉、サラダチキン、スライスチーズ、パプリカ、アボカドの半量をのせ、④の半量をぬり、巻く。
- 5 5〜6等分に食べやすい大きさに切る。

2人分

調理時間

15分



- ・噛み応え抜群で、満足度アップ！具はかにかまやお好みの野菜に変えるなどしてアレンジも楽しい一品です。
- ・キャベツの芯が硬い時は、薄く切り落とすと巻きやすくなります。ラップを使って巻くとよりきっちりと巻けます。

春に
おすすめ!

主菜

鮭の紙包み蒸し

1人あたり エネルギー 226kcal・塩分 1.4g

2人分

調理時間

20分



・紙包み蒸しは、油を使わずに作れて、素材のうま味をとじ込める効果も。さらに、洗い物も少なく簡単! 鮭以外にも白身魚や季節の野菜に変えてアレンジもおすすめ!

材料 (2人分)

- 生鮭…………… 80g×2切れ
塩…………… 小さじ1/6
たまねぎ…………… 1/2個(100g)
アスパラガス…………… 4本
えのきだけ…………… 1袋(100g)
マヨネーズ…………… 大さじ2
① みそ…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1/2
クッキングシート(30×30cm)…… 2枚

作り方

- 1 鮭に塩をふり、約5分おく。水気をふきとる。
- 2 たまねぎは幅1cmに切る。アスパラガスは斜めに5〜6等分に切る。えのきだけは根元を切り落とす。
- 3 ①は合わせる。
- 4 クッキングシートに鮭1切れをのせて①の半量を塗り、②を半量のせる。クッキングシートで包み、口をしっかりと閉じる。残りも同様に包む。
- 5 フライパンに水100ml(分量外)と④を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱めの中火にして10分ほど加熱する。

副菜

あさりと野菜のスープ

1人あたり エネルギー 80kcal・塩分 1.8g

材料 (2人分)

あさり(冷凍むき身など) …………… 80g
たまねぎ…………… 1/4個(50g)
ミックスベジタブル(冷凍) …… 100g
オリーブ油…………… 小さじ1
水…………… 400ml
固形スープの素…………… 1個
こしょう…………… 少々

作り方

- 1 たまねぎは1.5cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ、たまねぎを透き通るまで中火で炒める。ミックスベジタブルを加えて軽く炒める。
- 3 水、固形スープの素を加える。沸騰したらあさりを加え、5分煮る。こしょうをふる。

2人分

調理時間

15分



・あさりのうま味を活かした簡単スープ。野菜を炒めることで、さらにおいしさがプラスされます。ミックスベジタブルは、お好みの冷凍野菜(ほうれん草やブロッコリーなど)でも!

夏に
おすすめ!

主食

トマトとたこの 炊きこみご飯

1人あたり エネルギー 324kcal・塩分 1.0g

4人分

調理時間

10分

(炊飯時間は除く)



- ・材料を炊飯器に入れて炊くだけ!ピラフのような仕上がりの簡単炊きこみご飯です。
- ・トマトのうま味や酸味がアクセントになり、塩分控えめでも美味しく食べられます。

材料 (4人分)

米	2合
水	300ml
トマト	1個(200g)
ゆでだこ	150g
黒オリーブ(カットしたもの)	25g
おろしにんにく	3g(5cm)
① 塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2

作り方

- ① 米は洗って水気をきり、炊飯器に入れ、分量の水(300ml)を加える。
- ② トマトはへたをとり、4等分に切る。たこは幅1cmに切る。
- ③ ①に①を入れ、混ぜる。たこ、オリーブ、トマトを入れ、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、トマトを崩しながら全体を混ぜる。

主食

トマトとイワシの ワンパンパスタ

1人あたり エネルギー 533kcal・塩分 1.5g

材料 (2人分)

トマト水煮(カット) 400g
イワシ缶(水煮) 1缶(150g)
たまねぎ 1/2個(100g)
ピーマン 2個
おろしにんにく 3g(5cm)
オリーブ油 大さじ1
水 200ml
塩 小さじ1/3
スパゲッティ 160g
粉チーズ 小さじ1

作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。ピーマンは種を取り、幅1cmに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を温め、①とおろしにんにくを炒める。
- ③ トマト水煮とイワシ缶(汁ごと)を加え、水、塩、半分に折ったスパゲッティを加える。沸騰したら、ふたをして弱めの中火で時々混ぜながら、スパゲッティの袋に表示のゆで時間よりも1分短くゆでる。
- ④ ふたをとり中火で約1分、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをかける。

2人分

調理時間

15分



・フライパンひとつで完成！缶詰を活用し、手軽なのにボリュームのあるパスタに仕上げます。イワシ缶をツナ缶やさば缶に変えても美味しく作れます。

夏に
おすすめ!

主菜

カラフル野菜の 甘辛チキン

1人あたり エネルギー 334kcal・塩分 1.4g

2人分

調理時間

20分



・カラフルな野菜は見た目が楽しく、パプリカに含まれるカロテンは体の抵抗力を高めてくれます。食物繊維を含むごぼうは水煮や冷凍を使用して手軽に!

・鶏肉とかたくり粉はポリ袋に入れてふりながらまぶすと簡単。洗い物も減らせます。

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし) 200g
かたくり粉..... 大さじ1
なす..... 1本
パプリカ(赤)(黄) 各1/3個
※どちらか1種類でも可
ささがきごぼう(水煮) 50g
おろしにんにく.....3g(5cm)
いりごま(白) 大さじ1
砂糖..... 大さじ1
A みりん..... 大さじ1
しょうゆ..... 大さじ1
水..... 大さじ1
油..... 大さじ2

作り方

- 1 なすはへたをとりひと口大に切る。パプリカは種をとりひと口大に切る。ごぼうは水気をきる。
- 2 鶏肉はひと口大に切り、かたくり粉を薄くまぶす。
- 3 ①は合わせておく。
- 4 フライパンに油を温め、肉を中火で焼き、焼き色がついたら裏返す。フライパンの中で肉を寄せ、空いたところに①を加えて、炒める。焼き色がついたら、④を加え、全体にからめてひと煮立ちしたら火を止める。



副菜

ささみときゅうりの 塩麴炒め

1人あたり エネルギー 170kcal・塩分 1.5g

材料 (2人分)

ささみ(筋なし) 4本(200g)
塩麴^{しお こうじ}..... 大さじ1
かたくり粉..... 大さじ1/2
きゅうり..... 2本
塩..... 小さじ1/6
ねぎ..... 1本
油..... 小さじ1
① 塩麴..... 大さじ1/2
酒..... 小さじ1

作り方

- ① きゅうりはひと口大に切る。塩をふって10分おき、水気をしぼる。
- ② ねぎは長さ3cmに切る。
- ③ ささみはひと口大に切る。塩麴大さじ1をもみこみ、かたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を温め、ささみを中火で両面を色よく焼く。きゅうりとねぎを加えて全体を混ぜる。
①を加えて、野菜がしんなりするまで炒める。

2人分

調理時間

20分



・塩麴を加えると、硬くなりやすい肉も酵素の力でやわらかく食べられます。
また、うま味が増すため、少ない調味料で味が決まりやすく減塩効果も。

秋に
おすすめ!

主食

さば缶サンド

1人あたり エネルギー 461kcal・塩分 1.9g

2人分

調理時間

20分



- ・保存性がよく、さっと戻して使える切り干し大根は食物繊維を含み、歯ごたえも抜群。トマトやパプリカと一緒ににはさんでもおいしい!
- ・パンはお好みのパンに変えて作れます。

材料 (2人分)

さば缶(水煮)…………… 1缶(約100g)
たまねぎ…………… 40g
〔練りがらし…………… 小さじ1
A マヨネーズ…………… 大さじ2
切り干し大根…………… 20g
〔酢…………… 大さじ1
B 砂糖…………… 小さじ1/2
油…………… 大さじ1/2
サニーレタス…………… 2枚
フランスパン(ソフトタイプ) …… 2個
有塩バター(またはマーガリン)… 10g

作り方

- ① 切り干し大根は水で軽くもみ洗いする。50ml(分量外)の水に浸して5分おく。
- ② さば缶は汁気をきり、粗くほぐし、たまねぎは薄切りにする。
Aを加えて混ぜる。
- ③ ①の切り干し大根の水気を軽く絞り、長さ5~6cmに切る。
ボウルにBを合わせて浸ける。
- ④ パンは厚みの半分に切りこみを入れ、切り口にバターを塗り、軽く焼く。
- ⑤ ④にちぎったサニーレタス、②、③をはさむ。

主菜

豚肉ときのこの黒酢炒め

1人あたり エネルギー 240kcal・塩分 1.7g

材料 (2人分)

豚肉(こま切れ)..... 100g
塩.....少々
A 酒..... 小さじ1
かたくり粉..... 小さじ1
れんこん..... 100g
しめじ..... 1パック(100g)
B 黒酢..... 大さじ1・1/2
しょうゆ..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
砂糖..... 大さじ1・1/2
ごま油..... 大さじ1/2
七味とうがらし.....適量

作り方

- ① れんこんは皮をむき、厚さ約5mmの食べやすい大きさに切り、水にさらし水気をきる。しめじはほぐす。
- ② 豚肉はAをもみこむ。Bは合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を温め、れんこんを中火で1～2分炒める。透き通ってきたら肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、しめじとBを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り、お好みで七味とうがらしをふる。

2人分

調理時間

15分



・黒酢の酸味や七味とうがらしで味に変化をつけることで、塩分を抑えても物足りなさを感じません! 黒酢はふつうの酢でも作れます。

秋に
おすすめ!

主菜

きのこバーグ

1人あたり エネルギー 250kcal・塩分 1.7g

2人分

調理時間

20分



・たっぷりのきのこでかさ増ししたハンバーグ。カロリーを抑えられるだけでなく、きのこのうま味もプラス! しいたけは、えのきだけなど他のきのこに変えてアレンジできます。

材料 (2人分)

合いびき肉…………… 120g
しいたけ…………… 100g
たまねぎ…………… 1/4個 (50g)
卵…………… 1個
A パン粉…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/3
こしょう…………… 少々
油…………… 小さじ1
中濃ソース…………… 大さじ2
(付け合わせ)
さやいんげん(冷凍)…………… 80g
油…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 しいたけは薄切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルにひき肉とAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
①を加えてさらに混ぜる。2等分にし、小判形に成形する。
- 3 フライパンに油小さじ1/2を温め、さやいんげんを炒める。
皿に盛りつけておく。
- 4 同じフライパンに油小さじ1を温め、ハンバーグの真ん中を
少しへこませて入れる。ふたをして中火で2~3分焼く。
焼き色が付いたら裏返して弱火にし、ふたをして、さらに
5~6分焼く。
- 5 中濃ソースを加え、ハンバーグにからめる。③の皿に盛り、
フライパンに残ったソースをかける。



副菜

巣ごもり卵

1人あたり エネルギー 204kcal・塩分 1.2g

材料 (1人分)

卵…………… 1個
青菜(ほうれん草や小松菜など)… 100g
ベーコン…………… 1枚(20g)
バター…………… 5g
塩・こしょう ……各少々

作り方

- ① 青菜は長さ4~5cmに、ベーコンは幅1cmに切る。
- ② フライパンにバターを温め、①を炒める。
しんなりしたら塩・こしょうをふる。
- ③ 真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れる。弱火にして
ふたをし、約2分蒸し焼きにする。

1人分

調理時間

10分



- ・もう一品ほしい時におすすめ! フライパンひとつでさっと作れて、たんぱく質も摂れます。季節の青菜や、冷凍のほうれん草などでも。
- ・野菜の水分が少なく焦げそうなときは、卵を入れてから水大さじ1程度を加えてください。

冬に
おすすめ!

主食

肉野菜カレーうどん

1人あたり エネルギー 462kcal・塩分 3.6g

2人分

調理時間

20分



・カレールウと冷凍うどんで作る時短レシピです。野菜の1日の摂取目標量350gのうち、このレシピ1食で目標量約1/3の野菜が入っているので、満足感のある一品です!

材料 (2人分)

- 冷凍うどん…………… 2玉(400g)
- 豚肉(こま切れ)…………… 60g
- ねぎ…………… 1本
- にんじん…………… 60g
- まいたけ…………… 1パック(100g)
- 油揚げ…………… 1枚
- ごま油…………… 大さじ1/2
- 〔A〕 水…………… 600ml
- 〔A〕 めんつゆ(3倍濃縮)…………… 50ml
- カレールウ…………… 1皿分
- 〔B〕 かたくり粉…………… 大さじ1
- 〔B〕 水…………… 大さじ2

作り方

- ① ねぎは斜め薄切りにする。にんじんは薄切りにする。まいたけは食べやすくほぐす。油揚げはひと口大に切る。
- ② 鍋にごま油を温め、肉と①を入れて1～2分炒める。
- ③ 肉の色が変わったら〔A〕を加えて沸騰させ、凍ったままのうどんを加える。うどんがほぐれてきたら中火にし、カレールウを加えて溶かす。時々混ぜながら3～4分煮る。
- ④ 〔B〕を合わせ、③に加えて煮立たせ、とろみをつける。

主菜

鶏肉のコーンクリーム煮

1人あたり エネルギー 267kcal・塩分 1.6g

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし) 150g
〔A〕 塩・こしょう 各少々
酒 小さじ1
たまねぎ 1/2個 (100g)
かぶ 2個
バター 10g
水 150ml
牛乳 150ml
コーンクリームスープの素 2袋
こしょう 適量

作り方

- ① たまねぎは幅1cmに切る。かぶは茎を2cmほど残し、皮ごと8等分に切る。
- ② 鶏肉は薄切りにし、〔A〕で下味をつける。
- ③ フライパンにバターを温め、①を入れ中火で2分炒める。
- ④ 水(150ml)を入れ、沸騰したら肉を加え、ふたをして中火で5分煮る。
- ⑤ 牛乳を入れ、沸騰したら火を止め、コーンクリームスープの素を加えてとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、お好みでこしょうをふる。

2人分

調理時間

15分



・野菜や肉がしっかり摂れるクリーム煮。スープの素を使えば煮込む手間が省けます！水分を多めにするとスープにもなります。

・冬が旬のかぶは、火が通りやすいので大きめに切って食べ応えアップ！葉付きの場合は葉も刻んで加えると彩りよく、さらに栄養素もプラスされます。

冬に
おすすめ!

主菜

牛肉とブロッコリーの オイスター炒め

1人あたり エネルギー 229kcal・塩分 1.4g

2人分

調理時間

15分



・ブロッコリーはフライパンで蒸し焼きにするので、うま味や栄養成分を逃さずに調理できます。また、食べ応えがあるので、シンプルな材料でも満足感のある一皿です!

材料 (2人分)

牛もも肉(薄切り)	150g
酒	大さじ1
① かたくり粉	大さじ1/2
ブロッコリー	1株(150g)
水	大さじ2
② 塩	少々
おろしにんにく	3g(5cm)
水	大さじ2
③ オイスターソース	大さじ1
こしょう	少々
油	小さじ1×2

作り方

- 1 牛肉は長さ4~5cmに切り、①をもみこむ。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて長さ3~4cmの薄切りにする。
- 3 フライパンに油小さじ1を温め、ブロッコリーを炒める。
②を加えてふたをし、2~3分蒸し焼きにする。
③は合わせておく。
- 4 ブロッコリーをフライパンの端に寄せ、空いたところに油小さじ1を加え、肉を広げて炒める。肉の色がかわったら、③を加えて全体を合わせる。

副菜

根菜ごろごろ汁

1人あたり エネルギー 296kcal・塩分 1.5g

材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り)…………… 100g
ねぎ…………… 1/2本(50g)
根菜ミックス(冷凍) …… 300g
(里芋、にんじん、れんこん、たけのこ、
さやいんげん、ごぼう、しいたけなど)
ごま油…………… 小さじ1
水…………… 500ml
和風顆粒だし…………… 3g
① しょうゆ…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/6

作り方

- ① 豚肉は長さ5cmに、ねぎは長さ1cmに切る。
- ② 鍋にごま油を温め、①を炒める。肉の色がかわったら、根菜ミックスを加えて軽く炒める。
- ③ ②を加え、沸騰したら、アクを取り、ふたをして弱火で10分煮る。

2人分

調理時間

20分



・豚バラ肉を炒めることでコクが出て美味しさアップ! 根菜ミックスは、煮物用など大きめに切られたものを使うのがおすすめ。根菜には食物繊維も含まれ、食べ応えも抜群です。



船員保険イメージキャラクター かもめっせ

船内での健康を支えるかんたん栄養レシピ 令和7年3月発行

発行  **全国健康保険協会** 〒102-8016 東京都千代田区富士見2-7-2 ステージブルディング14階
船員保険 電話 03-6862-3060

企画・編集 ライズファクトリー レシピ制作 ベターホームのお料理教室



植物油インキを使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。