

栄養バランスのよい食事をしましょう！

久万高原町
健康づくり・食育推進計画



簡単・時短レシピ集

忙しい毎日、すぐ作れる料理をおいしく楽しく食べましょう

簡単・時短レシピ集について

簡単・時短レシピ集は、乳幼児の保護者の方、介護をされている方、働き盛りの方など毎日忙しく食事作りに時間をかけられない方、また一人暮らしの方などに活用していただき、栄養バランスよく食事をしていただくため作成しました。

【レシピの特徴】

★電子レンジやオーブントースターで作れるレシピ、鍋やフライパン一つで作れるレシピ
火を使わず作れるレシピです。

★久万高原町でとれる野菜をたくさん使っています。

※このレシピ集では、電子レンジを600Wで使用しています。お使いの電子レンジのワット数に合わせて、加熱時間等を調節してください。

栄養バランスのよい食事をとるために

「主食・主菜・副菜」3つのお皿をそろえましょう！

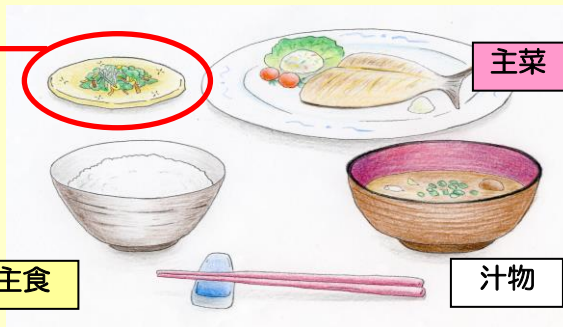
不足しがちな副菜を
時短・簡単料理で手軽に
取り入れましょう

野菜・海藻
きのこの
おかず

副菜

ごはん・パン
麺類

主食



主菜

肉・魚・卵
大豆・大豆製品
のおかず

汁物

不足しがちな野菜は、1日350g とるようにしましょう！



両手 1 杯の
緑黄色野菜
120 g



両手 2 杯の
その他の野菜
230 g

1日350gの野菜を食べるために・・・

野菜料理は、1日5～6皿食べましょう

野菜料理1皿（60～70g）の目安



ほうれん草の
おひたし
1 皿



キャベツの
サラダ
1 皿



きゅうり
1/2 本分



具だくさん
味噌汁
1 杯



トマト
1/2 個分

焼きなす風



<1人分の栄養価>

エネルギー	12 kcal
たんぱく質	1.2 g
塩分	0.4 g

<材料(4人分)>

なす	2本(160g)
かつお節	3g
しょうゆ	大さじ2/3

電子レンジを使うことで、とても簡単に焼きなす風に仕上がります。

<作り方>

- ① なすは皮をむき、水にさらす。
- ② ①をラップで包み、電子レンジで約4分加熱する。
- ③ 少し冷めたら、一口大に切り、器に盛り付け、かつお節としょうゆをかける。

小松菜とじゃこのおかか和え



<1人分の栄養価>

エネルギー	17 kcal
たんぱく質	1.7 g
塩分	0.2 g

<材料（4人分）>

小松菜	120 g
ちりめんじゃこ	20 g
かつお節	1/2袋（2.5 g）
ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

小松菜の料理を炒めたり、茹でたりすることなく、電子レンジだけで簡単に作ることができます。

<作り方>

- ① 小松菜は3～4 cm長さに切る。
- ② 耐熱容器に小松菜とちりめんじゃこを入れてラップし、電子レンジで約2分加熱する。
- ③ ②にかつお節・ごま・しょうゆを入れて、混ぜ合わせる。

おかかピーマン



<材料（4人分）>

ピーマン	6個
かつお節	6g
ごま	大さじ1
A { めんつゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1

<1人分の栄養価>

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	1.9 g
塩分	0.1 g

ピーマン料理を電子レンジだけで手軽に作ることができます。

<作り方>

- ① ピーマンは、ヘタとワタ、種を取り除き、5mm程度に切る。
- ② ①とAを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ ごまは、耐熱容器に均等に広げ、電子レンジで約1分加熱する。
- ④ ②と③、かつお節を混ぜる。

キャベツのツナ和え



<材料（4人分）>

キャベツ	1/8カット
にんじん	1/8本
コーン	15 g
ツナ	小 1/2缶
しょうゆ	小さじ1/2

<1人分の栄養価>

エネルギー	39 kcal
たんぱく質	4.5 g
塩分	0.2 g

キャベツの代わりに、
もやしを使うととっても簡単です。

<作り方>

- ① キャベツ・にんじんを千切りにしてナイロン袋に入れ、電子レンジで4～5分加熱する。
- ② 冷めたらボウル（もしくはナイロン袋）に軽く絞りながら入れ、コーン・ツナ・しょうゆを入れ、混ぜ合わせる。
（冷凍コーンの場合は①と一緒に加熱しておく。）

豚肉と野菜の炒め物風



<材料（4人分）>

豚肉	200 g
片栗粉	小さじ1
白菜	100 g
にんじん	70 g
玉ねぎ	70 g
しょうゆ	小さじ1
焼肉のたれ	大さじ2

<1人分の栄養価>

エネルギー	169 kcal
たんぱく質	10.1 g
塩分	1.0 g

材料をタッパーなどに全て入れて加熱するだけなので簡単です。

<作り方>

- ① 豚肉は3 cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ② 白菜は2 cm幅に切る。にんじんと玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 耐熱容器にしょうゆと焼肉のたれを入れて①にからめて、②をのせる。
- ④ かるく蓋をして、電子レンジで約10分加熱してよく混ぜる。

ピーマンと生姜の塩昆布あえ



<材料（4人分）>

ピーマン	6個
生姜	10g程度
塩昆布	8g

<1人分の栄養価>

エネルギー	17 kcal
たんぱく質	0.6 g
塩分	0.2 g

ピーマン料理を電子レンジだけで手軽に作ることができます。

<作り方>

- ① ピーマンは、ヘタとワタ、種を取り除き、5mm程度に切る。
- ② 生姜はせん切りにする。
- ③ ①と②を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分30秒加熱する。
- ④ ③と塩昆布を混ぜる。

ブロッコリーのチーズ和え



< 1 人分の栄養価 >

エネルギー	41 kcal
たんぱく質	4.8 g
塩分	0.3 g

< 材料（4 人分） >

ブロッコリー	1 個（270 g）
塩	少々
スライスチーズ	20 g

鍋でゆでる手間なく、出来上がります。スライスチーズがなくてもおいしいですよ。

< 作り方 >

- ① ブロッコリーは小房にわけける。茎も厚めに皮をむき、薄切りにする。
ナイロン袋に入れる。
- ② 電子レンジで約5分加熱する。
- ③ ブロッコリーに塩をふり、スライスチーズをのせて電子レンジで約40秒加熱してチーズを溶かす。

しいたけのマヨネーズ焼き



<材料（4人分）>

しいたけ	8個
塩	少々
レモン汁	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
チーズ	30g

<1人分の栄養価>

エネルギー	71 kcal
たんぱく質	2.4 g
塩分	0.5 g

しいたけとマヨネーズの相性抜群です。
マヨネーズの代わりにタルタルソース
を使うともっとおいしいです。

<作り方>

- ① しいたけは、軸をとり、アルミホイルにのせて、内側に塩とレモン汁をふりかける。
- ② しいたけの内側に、マヨネーズ・チーズをこの順にのせる。
- ③ オーブントースターで約4分焼く。

ささみのホイル焼き



<1人分の栄養価>

エネルギー 119 kcal
たんぱく質 14.5 g
塩分 0.6 g

<材料（4人分）>

ささみ	4本
にんじん	20 g
ピーマン	15 g
粉チーズ	15 g
レモン汁	小さじ2
しょうゆ	大さじ2／3
砂糖	大さじ1と1／3
すりごま	大さじ1と1／3
油	小さじ2

<作り方>

- ① にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- ② ささみも食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料と具材を全て混ぜ合わせて、アルミホイルに包む。（4個作る）
- ④ ③をオーブントースターで10分程度焼く。

切ったものを混ぜ合わせ、
フライパンで焼くとさらに
早く出来上がります。

里芋とブロッコリーのホワイトソースグラタン



<1人分の栄養価>

エネルギー	194 kcal
たんぱく質	7.2 g
塩分	1.0 g

<材料(4人分)>

里芋(皮付き)	400 g
ブロッコリー	120 g
ベーコン	40 g
塩・こしょう	少々
ホワイトソース	160 g
溶けるチーズ	40 g

里芋は、電子レンジで加熱すると、皮がむきやすくなります。

<作り方>

- ① 里芋は皮付きのままよく洗い、電子レンジで約10分加熱する。
- ② ①の里芋の皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ ブロッコリーはゆでておく。
- ④ ベーコンは2～3cm長さに切る。
- ⑤ 耐熱容器に②～④の材料を盛りつけ、塩・こしょうで味付けをし、ホワイトソースをかけ、最後に溶けるチーズを盛る。
- ⑥ オーブントースターで、約5～6分チーズに焦げ目がつくまで焼く。

ツナと大根おろしの和風スパゲッティ



<材料（4人分）>

スパゲッティ	300 g
大根	300 g
ツナ缶（油漬）	60 g
貝割れ大根	40 g
しょうゆ	大さじ4
のり（12切）	4枚

<1人分の栄養価>

エネルギー	352 kcal
たんぱく質	13.8 g
塩分	2.8 g

加熱はスパゲッティを
ゆでるだけです。
さっとできる一品です。

<作り方>

- ① スパゲッティはゆでる。
- ② 大根はすりおろし、ザルにあげ水気を切っておく。
- ③ 貝割れ大根は根元を切り、洗っておく。
- ④ お皿にゆでたスパゲッティを盛り、大根おろし・ツナ・貝割れ大根をのせ、最後にしょうゆをかける。
- ⑤ 好みでのりを飾る。

野菜ポトフ



<材料（4人分）>

じゃがいも	1 個
にんじん	50 g
ウィンナー	3本（60 g）
キャベツ	150 g
水	2と1／2カップ
昆布（だし汁用）	適量
コンソメ	小さじ1

<1人分の栄養価>

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	3.0 g
塩分	0.8 g

鍋に材料を全て入れて煮るだけです。
じゃがいもとにんじんを電子レンジで
加熱してから煮ても良いです。

<作り方>

- ① ジャがいもは食べやすい大きさに、にんじんは小さめに切る。
- ② ウィンナーは半分に切る。キャベツはざっくり大きめに切る。
- ③ 鍋に水と昆布を入れて昆布だしを作る。
- ④ ③に具材とコンソメを加えて煮る。

野菜とマカロニのスープ

<1人分の栄養価>

エネルギー	63 kcal
たんぱく質	2.5 g
塩分	0.9 g



<材料（4人分）>

玉ねぎ	40 g
トマト	80 g
ウインナー	30 g
しめじ	40 g
マカロニ（乾）	30 g
水	2と1/2カップ
コンソメ	小さじ2
塩・こしょう	少々

1～2人分を作るなら、スープカップに具材を入れて電子レンジで加熱するとさらに簡単に出来上がります。

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りに、トマトはざく切りに、ウインナーは斜め切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に水・①・マカロニ・コンソメを入れて煮る。
- ③ 仕上げに塩・こしょうで味付けをする。

かぶと昆布のだし汁煮



<材料（4人分）>

かぶ	2個（240g）
きざみ昆布	3g
水	400ml
ゆず味噌	大さじ2

<1人分の栄養価>

エネルギー	32 kcal
たんぱく質	1.2 g
塩分	0.3 g

鍋で煮るだけで、簡単にできます。
ゆず味噌が味のいいアクセントになります。

<作り方>

- ① かぶは皮をむき、4等分に切る。
- ② 鍋に①、きざみ昆布、水を入れて、かぶがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、ゆず味噌をのせる。

大根と油揚げの煮物



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	54 kcal
たんぱく質	3.0 g
塩分	0.8 g

< 材料（4人分） >

大根	180 g
油揚げ	40 g
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ3
水	100ml

大根は薄めに切ると早く出来上がります。
材料と調味料を入れて煮るだけの簡単レシピです。

< 作り方 >

- ① 大根は薄いいちょう切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に①、めんつゆ、水を入れ、アルミホイルで落とし蓋を作り、10～15分程度煮る。

しいたけと野菜の南蛮風タタキ

<1人分の栄養価>

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	1.0 g
塩分	0.5 g

<材料（4人分）>

しいたけ	4枚	レタス	80 g
片栗粉	適量	きゅうり	40 g
油	適量	ミニトマト	8個

【タレ（作りやすい分量）】

にんにく・しょうが	各小さじ1 / 4
オリーブ油	小さじ1
砂糖：醤油：酢：みりん	各大さじ2
水（だし汁）	大さじ2
ごま油	小さじ1



<作り方>

- ① しいたけは薄切りにして、片栗粉をつけて少なめの油で揚げる。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは薄切りにする。
- ③ タレを作る。にんにく、しょうがを多めのオリーブ油で炒め、砂糖、醤油、酢、みりん、水を入れ一煮立ちしたらごま油を入れ冷ます。
- ④ 野菜をお皿に盛り付け、上に①とタレをかける。

しいたけを多めに揚げて、冷凍保存したり、タレも多めに作っておき冷蔵保存しておくと、いつでも食べられます。

れんこんと糸こんにゃくのさっと炒め



<材料（4人分）>

れんこん

150 g（1節）

糸こんにゃく（あく抜き不要）

1/2袋

ごま油

小さじ2

A { 酒
みりん
砂糖
めんつゆ

大さじ1

小さじ2

小さじ1/2

小さじ2

<1人分の栄養価>

エネルギー 61 kcal

たんぱく質 0.8 g

塩分 0.1 g

れんこんを薄切りにすることで、早く仕上がります。

<作り方>

- ① れんこんは、薄切りにする。
- ② 糸こんにゃくはざく切りにする。
- ③ 鍋を熱して、ごま油を入れ、①を炒める。
- ④ ③のれんこんの色が透き通ったら、②を加えてさらに炒めて、Aの調味料を加え、5分程度煮て仕上げる。

ゴーヤのヘルシーチャンプル



<材料（4人分）>

ゴーヤ	中 1 本
ツナ缶	1 缶（80 g）
卵	2 個
塩・こしょう	少々

<1 人分の栄養価>

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	7.4 g
塩分	0.5 g

ゴーヤを電子レンジで加熱するとより早く仕上がります。
ツナ缶はそのまま使うことにより、油を使用しなくても良いし、栄養とうま味を無駄なく食べることもできます。

<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除き2～3mmの厚さに切る。
- ② フライパンにツナ缶を油ごと入れ炒め、①を加える。
- ③ ゴーヤがやわらかくなったら卵を入れ、塩・こしょうをする。

きゅうりとツナの塩昆布和え

<1人分の栄養価>

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	2.0 g
塩分	0.2 g



<材料（4人分）>

きゅうり	2本（200 g）
塩昆布	4 g
ツナ缶	30 g
ごま油	小さじ1
レモン汁	小さじ1

混ぜ合わせるだけで簡単にできます。
レモン汁をいれることがおいしさの秘訣です。

<作り方>

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② ボウルに①と全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

たたききゅうり



<1人分の栄養価>

エネルギー 41 kcal
たんぱく質 1.1 g
塩分 0.7 g

<材料（4人分）>

きゅうり	2本
A {	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	ごま油 小さじ2
ごま	少々

叩きすぎと思う程度に叩くと、調味料が浸透しやすいです。
ナイロン袋のできるので、洗い物が少なくてすみます。

<作り方>

- ① 洗ったきゅうりをまな板の上でめん棒等でまんべんなく叩く。
- ② 叩いたきゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料Aと切ったきゅうりをナイロン袋に入れる。揉みながら調味料と混ぜ合わせ、味をなじませる。

トマトの三杯酢 バジル風



<材料（4人分）>

トマト	2個（260 g）
A {	砂糖 大さじ2
	酢 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1
バジル	少々

（※青じそでも代用可、香りがつく程度）

<1人分の栄養価>

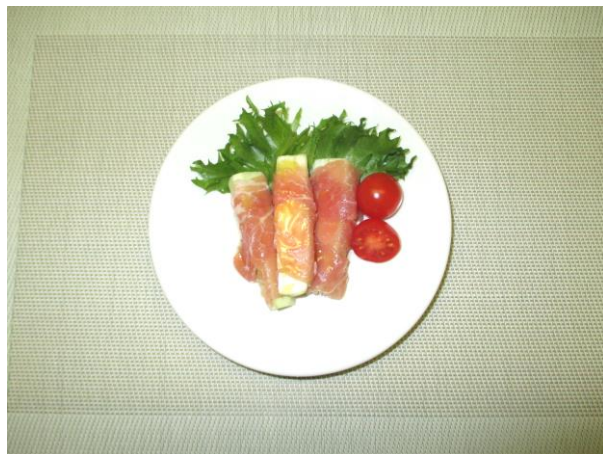
エネルギー	33 kcal
たんぱく質	0.6 g
塩分	0.2 g

切って和えるだけ、とても簡単です。
さっぱりしておいしいですよ。

<作り方>

- ① トマトは一口大に切る。
- ② A を混ぜ合わせ三杯酢を作る。
- ③ バジルは刻む。
- ④ ①～③を混ぜ合わせる。

みずナスの生ハム巻き



<材料（4人分）>

みずナス	160 g
生ハム	60 g
オリーブオイル	大さじ1と1/3

<1人分の栄養価>

エネルギー	79 kcal
たんぱく質	4.0 g
塩分	0.4 g

旬のみずナスのおいしさそのままに
いただける一品です。

<作り方>

- ① みずナスを食べやすい大きさに切る。5分程度、水にさらす。
- ② ①を生ハムで巻いてお皿に盛り付け、オリーブオイルをかける。

炊き込みご飯とおかず

<1人分の栄養価>

エネルギー	376 kcal
たんぱく質	15.8 g
塩分	1.9 g



<材料(4~5人分)※作りやすい分量>

米	2合
にんじん	40 g
しめじ	60 g
油揚げ	20 g
だし汁	適量
しょうゆ	大さじ2と1/2
みりん	大さじ2と1/2
酒	大さじ1
鶏もも肉	1枚(240 g)
焼肉のタレ	小さじ2

<作り方>

- ① 米は洗って水けをきる。
- ② にんじんは薄切りに、しめじは小房に分ける。油揚げは短冊切りにする。
- ③ 炊飯器に米・しょうゆ・みりん・酒を入れ、炊飯器の目盛り2合のところまでだし汁を入れる。②の具材を入れる。その上に鶏もも肉を入れる。
- ④ 炊飯器で炊く。炊き上がったら、鶏もも肉を取り出し、食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付け、焼肉のタレをかける。
炊き込みご飯は茶碗に盛り付ける。

炊飯器で2品同時に作ることができます。
しめじの代わりにひじきを入れても良いです。

食材の豆知識

食材の旬

久万高原町で多くとれる時期を旬としています。

小松菜



- ・カロテン、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。野菜の中では、カルシウムが多く、骨や歯の健康に効果的です。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			←				→					

ピーマン



- ・トマトに次ぐ久万高原町の特産野菜です。
- ・旬の時期にさっとゆでて冷凍保存しておくと、使いたい時にそのまま料理に使えて便利です。
- ・カロテン、ビタミンCとEが豊富で、生活習慣病予防、美肌に効果的です。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
				←			→					

きゅうり



- ・青臭さの成分ピラジンは、血が固まるのを防ぐので、脳梗塞や心筋梗塞の予防に効果的です。
- ・サラダのイメージが強いですが、品種によっては佃煮もおすすめです。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			←				→					

ナス



- ・炒める、焼く、煮る、揚げる、漬けるなど幅広い用途が魅力の野菜です。
- ・体を冷やす効果があり、夏バテ予防に最適。皮に含まれるナスニンが、がん予防、生活習慣病予防に効果的です。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
				←			→					

食材の豆知識

食材の旬

久万高原町で多くとれる時期を旬としています。

じゃがいも



- ・男爵は煮崩れしやすいので、マッシュポテトに。メークインは、煮崩れしにくいので、煮込んだり炒めたりする料理に向いています。
- ・旬の時期に茹でてつぶして冷凍保存すると、使いたい時にサラダやコロッケに使えて便利です。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
				←			→					

トマト



- ・久万高原町で一番の特産品、愛媛県下で一番の生産量を誇ります。
- ・旬の時期に皮をむいて、ピューレにして冷凍保存しておけば、使いたい時に使えて便利です。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
				←			→					

かぶ



- ・根（白い部分）より葉にカロテン、ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などが豊富です。葉は、炒め物や浅漬け、手作りふりかけにも使えます。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
						←		→				

しいたけ



- ・原木しいたけと菌床しいたけがあります。味と香りは原木しいたけがおすすめです。
- ・乾燥しいたけは生しいたけと比べてカルシウムの吸収を高めるビタミンDなどの栄養素が豊富です。買ってきた生しいたけを調理する前に、日光に当てるだけでもビタミンDが生成され、うまみも増します。

原木しいたけの旬

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
							←	→				

食材の豆知識

食材の旬

久万高原町で多くとれる時期を旬としています。

大根



- 消化酵素が豊富で、胃腸の働きを助けます。
大根おろしがおすすめの食べ方です。
- 久万高原町の大根は、道の駅直売所の人気商品です。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
							←	→				

里芋



- 親芋に子芋が多くつくので、子孫繁栄のシンボルともされてきました。
- 皮をむいて、さっと熱湯にとおし、冷凍保存しておく、煮物など使いたい時すぐに使えて便利です。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
							←	→				

ブロッコリー



- ブロッコリーはキャベツの仲間です。
- ビタミンCの損失を防ぐため、加熱時間を短くしたり、汁ごと食べられるスープや蒸し物、揚げ物の料理がおすすめです。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
							←	→				

白菜



- 淡泊な味でクセがないため、どんな料理にも使える万能野菜です。
- 外葉は、じっくり煮込む料理に。芯の方の葉は、シャキッとした歯ごたえを生かしてサラダに。芯は、さっと茹でて和え物、鍋ものが良いです。

旬の時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
							←	→				



制作：久万高原町役場 保健福祉課 保健センター
協力：久万高原町食育担当者
久万高原町生活研究協議会
久万高原町内直売所関係者
＊レシピ作成者の所属等は令和４年度当時＊

お問い合わせ先：
久万高原町役場 保健福祉課 保健センター
【電話】 ０８９２－２１－２７００
【E-mail】 hokensenta@kumakogen.jp

令和７年３月３１日更新版

※簡単・時短レシピ集に記載している数値、文言等は随時更新する場合がありますことをご了承ください。