

2021 年 生活応援レシピ

一人暮らしや料理が苦手な方必見。簡単料理をご紹介します。



『 野菜たっぷりペペロンチーノ 』

栄養価 (1食当たり)

エネルギー	298kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	13.0g
炭水化物	15.7g
食塩相当量	5.1g



調理ポイント

アスパラをはじめ、その季節の野菜に変えてもおいしく食べることができます。
オリーブオイルとニンニクがきいた野菜もたくさんとれるパスタです。

材料と作り方 (1人分)

材 料

パスタ	80g
シーチキン	40g
ニンニク	21g
赤唐辛子	0.3g
オリーブオイル	30g
三つ葉	30g
アスパラ	20g
パセリ	3g
コショウ	少々
塩	少々

作り方

- ①野菜を一口大に切る
- ②お湯を沸かし麺をゆでる
- ③麺をゆでてる間にニンニク、アスパラをオリーブオイルで炒める
- ④ゆであがった麺とゆで汁少量を炒めていたものと合わせて、そこに残りの材料を入れる

2021年生活応援レシピ

一人暮らしや料理が苦手な方必見。簡単料理をご紹介します。

5月

『旬のアスパラたっぷりパスタ』

栄養価 (1食当たり)

エネルギー 540kcal

たんぱく質 20.4g

脂質 15.5g

炭水化物 80.1g

食塩相当量 1.1g



調理ポイント

バターとしょう油のみの味付けですが、アスパラとツナのおいしさを引き出し、簡単に作れるパスタです。

材料と作り方 (1人分)

材 料

パスタ(乾)	100g
アスパラ	2本
ツナ(缶詰)	40g
バター	15g
しょう油	3g

作り方

- ①アスパラは斜め切りにし、バターで炒めます。
- ②パスタは少し硬めに茹でます。
- ③炒めたアスパラの中に、茹で上がったパスタ、ツナ缶を入れ、和えるように軽く炒めます。
- ④最後にしょう油を加えて出来上がり。

2021年生活応援レシピ

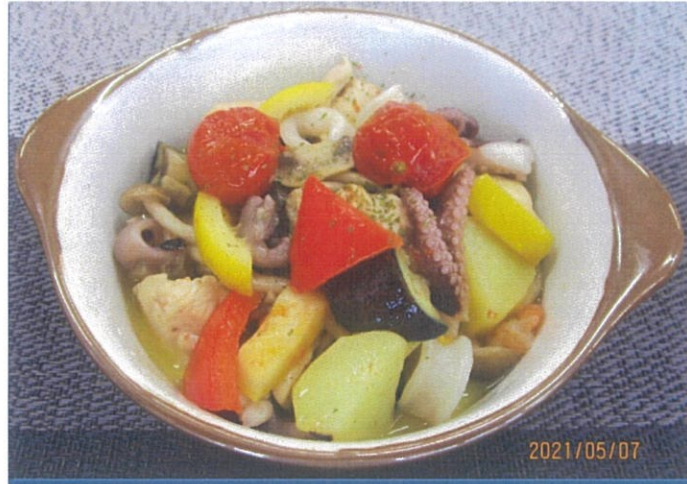
1人暮らしや料理が苦手な方必見。簡単料理をご紹介します。

6月

『具だくさんのアヒージョ』

栄養価（1食当たり）

エネルギー	329kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	25.4g
炭水化物	1.72g
食塩相当量	1.41g



調理ポイント

アヒージョは、にんにくを入れたオリーブオイルで食材を煮込むスペイン料理です。マッシュルームやじゃがいもなど、十勝の食材を取り入れ具だくさんに仕上げました。調理工程は簡単です。手軽な一品を、ぜひお試しください。

栄養士課程2年 安達 華穂

材 料

にんにく	1/2片
シーフードミックス	50g
鶏ササミ	50g
十勝マッシュルーム	20g
じゃがいも	25g
パプリカ	15g
しめじ	45g
茄子	40g
レモン	12g
ミニトマト	2個
オリーブオイル	50g
鷹の爪	少々
塩	少々

作り方

- ① にんにくは、芽を取り除きみじん切りにする。レモンはくし切りにする。
- ② マッシュルーム・じゃがいも・パプリカ・しめじ・茄子を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ササミの筋を取り、一口大に切る。
- ④ ②と③とシーフードミックスをボウルに入れて、塩をもみこむ。
- ⑤ フライパンに、オリーブオイル、にんにく、レモン、鷹の爪を入れ、弱火で熱し、表面がふつふつしてきたら④の材料を加えて煮る。
- ⑥ 材料に火が通ったらミニトマトを加え、2分ほど煮て完成。

2021年生活応援レシピ

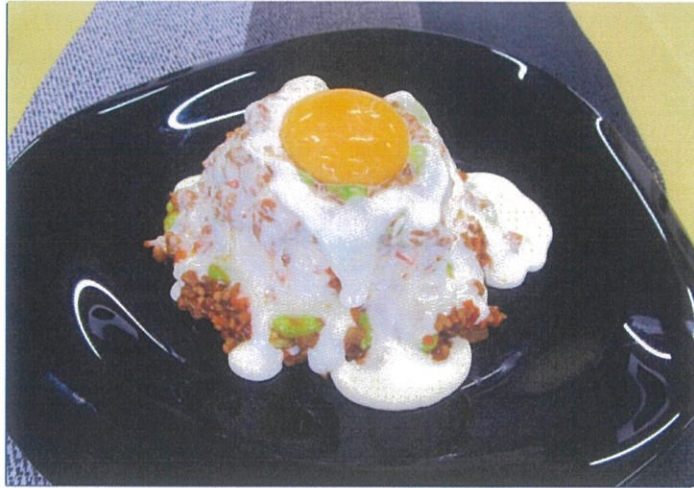
1人暮らしや料理が苦手な方必見。簡単料理をご紹介します。



『枝豆カレー』

栄養価 (1食当たり)

エネルギー	921kcal
たんぱく質	39.6g
脂質	43.3g
炭水化物	90.9g
食塩相当量	3.5g



調理ポイント

枝豆入りのキーマカレーに、チーズと卵黄が混ざり合い最高の味です。
トロトロのチーズは、電子レンジで簡単に作ることができます。
暑い夏にこそカレーを食べて元気を出しましょう！

栄養士課程2年 村中 杏佳

材料と作り方 (1人分)

材 料

ごはん	180 g
豚ひき肉	60 g
枝豆(さや付き冷凍)	60 g
玉ねぎ	35 g
にんじん	35 g
(A)酒	11 g
(A)ケチャップ	13 g
(B)お好みのカレールー	14 g
(B)水	40 g
サラダ油	4 g
(トッピング)	
スライスチーズ	3枚
牛乳	大さじ2
卵黄	1個

作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやから取り出す。玉ねぎ、にんじんはみじん切りする。
カレールーは細かく刻む。
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①の玉ねぎとにんじんを入れ、
玉ねぎが透き通るまで炒めたら、豚ひき肉を入れてさらに炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら(A)を入れて炒め合わせ、なじんだら①の枝豆を入れる。
- ④ (B)を入れて混ぜ、中火でひと煮立ちさせ、カレールーが溶けたらカレーの完成。
- ⑤ 耐熱容器に小さくちぎったスライスチーズと牛乳を入れ、電子レンジで加熱する。
すぐにレンジから取り出し、よく混ぜ合わせる。(目安：600W40秒)
- ⑥ お皿に、ごはんとカレーを盛りつけ、⑤のチーズソースをかける。
- ⑦ 卵黄を乗せ完成。

2021年生活応援レシピ

1人暮らしや料理が苦手な方必見。簡単料理をご紹介します。

8月

『たっぷり野菜の豚しゃぶ』

栄養価 (1食当たり)

エネルギー	291kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	16.3g
炭水化物	16.0g
食塩相当量	1.9g



調理ポイント

- レンジで簡単に調理でき、不足しがちな野菜をたっぷり摂ることができます！
- 豚肉もサッパリ食べられ、夏バテしやすい時期にもオススメです！

栄養士課程2年 小山 晴美

材料と作り方 (1人分)

材 料

豚ロース薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	80g
キャベツ	70g
人参	20g
水菜	30g
ブロッコリー	30g
※お好みの野菜でOK!	
(トッピング)	
ミニトマト	3個
小葱	1/2本
みょうが	1/2個
炒りごま	2g
(タレ)	
ポン酢	大さじ2
レモン汁	小さじ1/2
大根おろし	大さじ1
※ 大根 約50gをすりおろして	

作り方

- ① 野菜を洗い、食べやすい大きさに切る。
(厚みのあるものは薄目に！人参はピーラーを使うと簡単！)
- ② 耐熱皿に①の野菜をのせ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで90秒)
- ③ ②の上に、豚肉を重ねないように並べ、更に90秒加熱する。
(豚肉の色が白く変わればOK!)
- ④ ラップを外し、ザルに移して冷ます。
(肉と野菜に分けておくと盛り付けがキレイに!)
- ⑤ 小葱、ミョウガは小口切り、ミニトマトは四等分に切る。
- ⑥ 冷ました④の野菜を皿に敷き、その上に豚肉を盛って、⑤と炒りごまをかける。
- ⑦ タレの材料を混ぜ合わせ、食べる直前に⑥にかけて完成。

※レンジを使用しない場合は、鍋に湯を沸かして野菜を入れ、次に豚肉を茹でてザルにあげ冷ます。