



包丁も
使わない!

泉佐野保健所 **cookpad** 公式キッチン × **カット野菜**

忙しい日のかんたん夜ごはん献立

忙しい日でも、手軽に楽しく野菜たっぷりごはん!



レシピは、
QRコードから
チェック!

©2014 大阪府もずやん

1 日目

主食

えのきミートドリア

主菜

副菜



副菜

もずく酢deサラダ



【栄養価 (1 人分)】

エネルギー: 558kcal、たんぱく質: 22.9g、脂質: 17.4g
炭水化物: 72.9g、食塩相当量: 2.7g

〈栄養バランスの説明〉

主食 ごはん、パン、麺類など
エネルギー源となる炭水化物を
多く含むもの

主菜 肉・魚・卵・大豆製品など
体をつくるもととなる
たんぱく質を多く含むもの

副菜 野菜・きのこ・海藻など
身体機能を調節するビタミンや
ミネラルを多く含むもの

果物
ビタミン・ミネラル・
食物繊維などの不足を補う

2 日目

主食



ごはん

(目安: 170g)

主菜

さば缶チャンプルー

副菜



果物

なんだか物足りない・・・
そんな時は、果物がおすすめ♪



キウイ (1 個)

果物の1日の目標量は **200g**!

【栄養価 (1 人分)】

エネルギー: 677kcal、たんぱく質: 37.7g、脂質: 21.2g
炭水化物: 85.3g、食塩相当量: 1.1g

主食



ごはん

(目安: 170g)

主菜

焼きとり缶の巣ごもり卵

副菜



副菜

ブロッコリーのおかかマヨ



【栄養価 (1 人分)】

エネルギー: 571kcal、たんぱく質: 26.4g 脂質: 18.1g
炭水化物: 78.3g、食塩相当量: 2.1g

裏面には、
買い物メモ付き!



買い物メモ（米は除く）

買い物リスト

（1人分目安）

☐ カット野菜※（加熱用）	220g（70g, 150g）
☐ カット野菜※（サラダ用）	100g
☐ ミニトマト	2個
☐ 冷凍ブロッコリー	60g
☐ えのき	1/2袋（50g）
☐ 豚ミンチ※	80g
☐ トマト缶	80g
☐ 焼き鳥缶	1缶
☐ さば水煮缶	1/2缶
☐ たまご	2個（1個, 1個）
☐ 木綿豆腐	1/4丁
☐ とろけるチーズ	1枚
☐ もずく酢	1パック（70g程度）
☐ キウイ	1個



ストック確認

- ☐かつお節
- ☐マヨネーズ
- ☐しょうがチューブ
- ☐にんにくチューブ
- ☐ごま油
- ☐しょうゆ
- ☐砂糖
- ☐クッキングシート



・※がついている材料は、特に消費期限に注意して購入してください。
・カッコ内は1回分使用量

memo



使い切りのヒント！

使い切れなかった食材は、
泉佐野保健所cookpad公式キッチンのかんたんレシピで活用しよう！

泉佐野保健所**cookpad**公式キッチン ▶

