

お弁当にもピッタリ!

冷凍食品活用レシピ



エネルギー(1人分)

497 kcal

塩分(1人分)

2.3 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(2人分)

【からあげ】

●ニチレイ からあげチキン 瀬戸内レモン
6個

【チーズ入り卵焼き】

●卵……………2個
●薬味ねぎ(小口切り)……………4g
●ミックスチーズ……………10g
●塩……………小さじ1/5
●こしょう……………少々
●サラダ油……………小さじ1/2

【キャベツのすし酢和え】

●キャベツ(2cm角に切る)……………70g
●にんじん(細冊に切る)……………20g
●ぶなしめじ(石づきを落とす手で裂く)
……………1/2袋(50g)
●塩……………小さじ1/5
●すし酢……………大さじ1弱

【その他】

●ミニトマト……………4個
●ごはん……………270g
●ふりかけ……………適量

作り方

【からあげ】

冷凍からあげを電子レンジ(600w)で約1分10秒温める。

【チーズ入り卵焼き】

ポウルに卵を入れほぐし、薬味ねぎ・塩・こしょうで味をつけたら、サラダ油を熱した卵焼き器に流し入れる。卵が半熟程度になったらミックスチーズを横1列に並べ、中に巻き込むように形をととのえる。冷めたら4等分に切る。

【キャベツのすし酢和え】

耐熱容器にキャベツ・にんじん・ぶなしめじを入れラップをし、電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱し、塩・すし酢で和える。

四群
点数
(1人分)

♠1群1.2
♣3群0.2

♥2群1.6
♦4群3.0

合計
6.0点

お弁当にもピッタリ!

冷凍食品活用レシピ



エネルギー(1人分)

132kcal

塩分(1人分)

1.0g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- トップバリュグリーンアイ 有機野菜ミックス 1/2袋(150g)
- 鶏もも肉角切り 120g
- トマト缶 1缶(240g)
- 水 1/2カップ(100ml)
- コンソメスープの素 2g
- 塩 小さじ1/3
- 砂糖 小さじ1/3
- 粉チーズ 大さじ2
- サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れ熱し、肉を約1分炒め、
トマト缶・水・コンソメスープの素・
有機野菜ミックスを入れ中火で約5分煮て、
塩・砂糖で味をととのえる。
- ② 器に①を盛りつけ、粉チーズを振る。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.2

♥2群1.0

♣3群0.3

♦4群0.2

合計
1.7点

お弁当にもピッタリ!

冷凍食品活用レシピ



エネルギー(1人分)

90 kcal

塩分(1人分)

0.8 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- トップバリュグリーンアイ ほうれん草…1袋(200g)
- 卵(割りほぐす)……………2個
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- ちりめん……………大さじ3
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、塩小さじ1/4・こしょうを振った卵を入れ大きくかき回し、半熟になったら皿に移す。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ熱し、ほうれん草を入れ、火が通ったら塩小さじ1/4・こしょうを振る。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、器に移してちりめんをのせる。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.5

♥ 2群0.1

♣ 3群0.1

♦ 4群0.4

合計
1.1点

お弁当にもピッタリ!

冷凍食品活用レシピ



エネルギー(1人分)

156kcal

塩分(1人分)

0.7g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- トッピング 栗かぼちゃ……………1袋(350g)
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- たまねぎ(薄切り)……………1/2個
- 牛乳……………80ml
- ミックスチーズ……………50g

作り方

- ① 耐熱容器に栗かぼちゃを入れ電子レンジ(600w)で約2分加熱し、塩・こしょうを振る。
- ② グラタン皿に①を入れ、たまねぎを散らし、牛乳を注ぎ入れ、ミックスチーズをのせる。
- ③ オーブントースターに②を入れ約5分焼く。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.7

♥2群0.0

♣3群0.3

♦4群0.0

合計
1.0点

お弁当にもピッタリ!

冷凍食品活用レシピ



エネルギー(1人分)

114kcal

糖分(1人分)

1.5g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(1人分)

- レタス(手でちぎる)……………2枚
 - ミニトマト(半分に切る)……………2個
 - スライスチーズ(手でちぎる)
……………1/4枚
 - バジル(手でちぎる)……………1g
- A
- オリーブオイル……………小さじ1
 - バルサミコ酢……………小さじ2/3
 - 塩……………小さじ1/5
 - 黒こしょう……………少々

作り方

- ① ボウルにレタス・ミニトマト・スライスチーズを入れ混ぜる。
- ② 器に①を盛りバジルを散らし、先に混ぜておいたAをかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.7

♥2群0.0

♣3群0.2

♦4群0.5

合計
1.4点

お弁当にもピッタリ!

冷凍食品活用レシピ



エネルギー(1人分)

148kcal

塩分(1人分)

1.2g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(1人分)

- みずな(長さ3cmに切る)..... 40g
 - たまねぎ(薄切り)..... 1/4個
 - ミニトマト(半分に切る)..... 2個
 - 温泉玉子..... 1個
 - 刻みのり..... 適量
- A
- ┌ ●オリーブオイル..... 小さじ1
 - ├ ●レモン汁..... 少々
 - └ ●塩..... 小さじ1/5
 - └ ●こしょう..... 少々

作り方

- ① ボウルにみずな・たまねぎ・ミニトマトを入れ、先に混ぜておいたAと和える。
- ② 器に①を盛り、温泉玉子を上に盛りつけ、刻みのりを散らす。

四群
点数
(1人分)

♠1群1.0

♥2群0.0

♣3群0.3

♦4群0.5

合計
1.8点

お弁当にもピッタリ!

冷凍食品活用レシピ



エネルギー(1人分)

128kcal

塩分(1人分)

1.4g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(1人分)

- ごぼう(千切り)..... 40g
 - にんじん(千切り)..... 15g
 - れんこん(厚さ3mmのいちよう切り)
..... 15g
 - レタス..... 2枚
- A
- マヨネーズ..... 大さじ1/2
 - 練りごま白..... 小さじ1
 - 砂糖..... 小さじ1/4
 - 塩..... 小さじ1/5

作り方

- ① ごぼう・にんじん・れんこんは約1分30秒茹で、先に混ぜておいたAと和える。
- ② 器にレタスを敷き、①を盛りつける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.0

合計

♣3群0.3

♦4群0.6

0.9点