超簡単！ずぼらレシピ　夕食編

監修：恵庭市役所 介護福祉課　管理栄養士　釜田　亜紀子

★炊飯器で３品同時に！あさりの炊き込みご飯

・炊飯器で炊き込みご飯、ホイル焼き、ふかし芋の３品が同時に作れます！
・さつま芋も柔らかく仕上がるので間食におすすめです。

【１人分】
たん白質　7.7 g
エネルギー　267 kcal
塩分　0.8 g

材料（お茶碗 5 杯分）

お米・・・・・・２合
あさり水煮缶・・１缶
人参・・・・・・1/2 本
まいたけ・・・・1/2 パック
カット油揚げ・・20ｇ
A［めんつゆ(３倍濃縮)大さじ１
　酒・・・・・・・・大さじ１

作り方

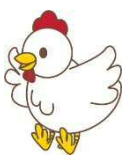
① お米を研ぎ２合の目盛りまで水を入れる
② ①にあさり水煮缶を汁ごと、人参、まいたけ、油揚げ、Ａを入れる
③ ①に洗ったさつま芋、ホイル焼きも入れ炊飯器のスイッチオン！
④ 炊けたら人参をへらでくずして出来上がり

★炊飯器で！ささみホイル焼

【１人分】
たん白質　25.7ｇ
エネルギー　330kcal
塩分　1.9g

材料（1 人分）

鶏ささみ・・２本
玉ねぎ・・・1/4 個(薄切り)
トマト・・・1/4 個(薄切り)
ピーマン・・1/2 個(輪切り)
A［みそ・・・・・・大さじ１
　オリーブオイル　・大さじ１
　みりん・・・・・大さじ１］（合わせておく）



作り方

① アルミホイル（クッキングシートでも OK）を 30 ㎝の長さに切る
② ささみは筋を取り、一口大に切る
③ ①にささみ、玉ねぎ、トマト、ピーマン、合わせたＡを乗せきっちり包む
④ 炊飯器に入れる

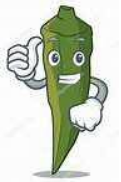
★レンジで！おくらかか和

【１人分】
たん白質　3.8ｇ
エネルギー　32kcal
塩分　0.35g

材料（2 人分）

冷凍おくら・・100ｇ
えのき茸・・・1/2 袋（半分）
かつお節・・・小 1/2 袋
めんつゆ・・・小さじ１

他にほうれん草、小松菜でもOK！



作り方

① 耐熱容器に凍ったままのオクラと、えのき茸を入れラップをして、電子レンジで１分加熱する（600W）
② かつお節とめんつゆを入れ混ぜる