

## 第24回 CDサークル

### 「私のごはん・家族のごはん」 家族の食事から腸に優しい食事へのアレンジ ～電子レンジの活用方法～

家族の食事と自分の食事を別々に用意するのは手間がかかり

過ぎて献立作りが負担になっていませんか？

つい家族と同じNG食品を食べてしまったり、自分用の食事では家族が物足りなく感じてしまうなど献立に困ることが多いのではないのでしょうか。

本日は家族に人気のあるいつものメニューを、自分の食事のアレンジするテクニックを考え伝授します。

調理の負担をできるだけ、軽くするために、電子レンジなどの利用方法も盛り込みました。

#### 本日のメニュー

- ★豚肉のしゃぶしゃぶ風
- ★低脂肪カレーライス
- ★アクアパッツア
- ★スパゲティトマトソース
- ★こうや豆腐の含め煮
- ★里芋のそぼろ煮
- ★わらび餅



## 1. 豚肉と野菜の炒めもの → 豚肉のしゃぶしゃぶ風

炒めものはフライパンに油をたっぷり加えれば簡単に作れますが、私にとってはNGメニューです。家族と同じ材料でも自分用には脂肪の少ない肉の部位を選び、柔らかくなる野菜を選んで蒸せば、油を節約できます。豚肉の赤身薄切り、春キャベツ、カラーピーマン、玉ねぎなど揃えたいところです。蒸し料理は電子レンジとレンジ用ゆで野菜調理器を使うとご家族のお料理を作る間に蒸し上がります。

### 【材料】（ 1 人分 ）

豚ももスライスしゃぶしゃぶ用 60 g  
キャベツ 50 g  
玉ねぎ 30 g  
人参 10 g  
パプリカ赤 5 g  
パプリカ黄 5 g

豚肉がNGの方は鶏むね肉に変えましょう。

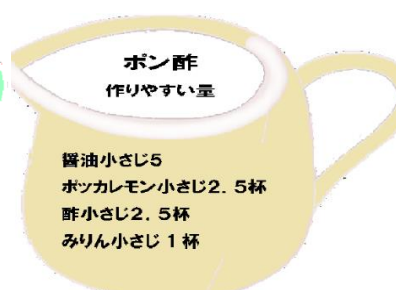
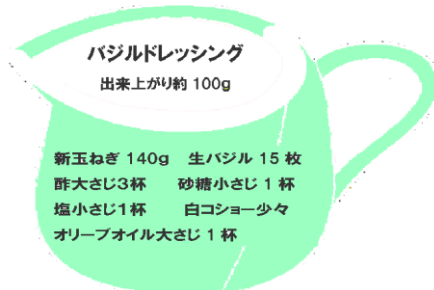


お好みで色々なソースをかけてどうぞ。  
冷やして食べてもおいしいです。

### 【作り方

- ①レンジ対応蒸し野菜調理器の受けの方に、150cc ほど水をはって置く。
- ②野菜炒め用に切った野菜を、ゆで野菜調理器の穴の空いた方に広げ入れる。  
(キャベツ 3 cm 角、玉葱 1 cm 幅くし切り、人参薄くいちょう切り、パプリカ 1.5 cm 角乱切り)
- ③野菜の上に、豚肉をなるべく重ならないようにして入れ、蓋をする。
- ④電子レンジ 500W で 5 分 (600W で 4 分 10 秒) 加熱する。

【一人分栄養量】 エネルギー 118 kcal たんぱく質 14 g 脂質 3.8 g 食物繊維 1.8 g



### 【 バジルドレッシングの作り方 】

- ①新玉ねぎはみじん切りにし、塩をして10分おく。次にザルに入れ水にさらした後、クッキングペーパーで水分をよく切る。
- ②玉ねぎ以外の材料をミキサーにかけ①の玉ねぎと合わせる。

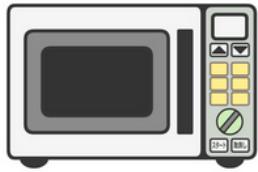
●豚肉には良質のたんぱく質のほか、牛肉や鶏肉に比べて、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質が体内でエネルギーに変換される際に必要な栄養素です。また、脳や神経、筋肉にエネルギーを供給するのに欠かせない働きをし、疲労解消に役立ちます。

豚肉を食べる場合は、脂肪が少なく、ビタミンB1の多いヒレ肉やモモ肉がおすすめです。

| 100g 当たり | たんぱく質  | 脂肪    | ビタミンB1  |
|----------|--------|-------|---------|
| 豚ヒレ肉     | 22.2 g | 1.9 g | 0.98 mg |
| 豚モモ肉赤身   | 22.2 g | 3.6 g | 0.96 mg |
| 鶏ささみ     | 24.6 g | 0.8 g | 0.09 mg |
| 牛もも赤身    | 21.9 g | 4.9 g | 0.09 mg |



食品成分表第7訂より



レンジ料理で失敗しない、おいしく作るための

## 3つのポイント

- 電子レンジは温めるだけの器具と思っていませんか。電子レンジは、材料を入れてボタンをピッと押すだけで、あとはお任せで調理してくれる便利な調理器具です。大量調理はできませんが、2人分程度ならば調理ができます。失敗しないで作るためには、基本的なルールに気を付けていただければ、誰でもおいしく作ることができます。

### 1. 電子レンジのワット数を確認

ワット数は電子レンジによって違うので、ワット数を確認することも大切です。これで加熱しすぎを防ぐことができます。

### 2. 加熱時間

レシピと違うワット数を使う場合は下の換算表を参考にして、加熱調理時間を調整してください。

### 3. ラップを上手にかける

ラップをぴっちりかけると蒸気がこもり破裂する場合があるため、破裂防止に「ふんわり」かけたり、すき間を開けるなどの工夫が必要です。

| 加熱時間の換算表 |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|
| 500W     | 600W  | 700W  | 800W  |
| 1分10秒    | 1分    | 50秒   | 45秒   |
| 1分50秒    | 1分30秒 | 1分10秒 |       |
| 2分20秒    | 2分    | 1分40秒 | 1分30秒 |
| 3分       | 2分30秒 | 2分    |       |
| 3分40秒    | 3分    | 2分30秒 | 2分15秒 |
| 4分10秒    | 3分30秒 | 2分50秒 |       |
| 4分50秒    | 4分    | 3分20秒 | 3分    |
| 5分20秒    | 4分30秒 | 3分40秒 | 3分20秒 |
| 6分       | 5分    | 4分20秒 | 3分45秒 |
| 7分10秒    | 6分    | 5分10秒 | 4分30秒 |
| 8分20秒    | 7分    | 6分    | 5分15秒 |
| 9分40秒    | 8分    | 6分50秒 | 6分    |
| 10分50秒   | 9分    | 7分40秒 | 6分45秒 |
| 12分      | 10分   | 8分30秒 | 7分30秒 |

電子レンジから  
取り出す時は  
熱いのでミトンが  
あるといいですよ。



## ●電子レンジアイディアグッズ

### 蒸し野菜調理器驚きの威力

野菜を手軽に美味しく調理する方法としておなじみの「蒸し野菜」色鮮やかでメイン料理の付け合せとしても利用できます。下茹でとして、便利なザル付きなので、蒸しものはパサつくことなく仕上がります。さらに、水切りや保存容器としても使えるので下ごしらえや、容器を洗う手間も省け、時短できます。

~今回利用した蒸し野菜調理器~



## 2. カレーライス→ 腸に優しい低脂肪カレー

家族みんなが大好きなカレーも途中まで一緒の材料で、私用に電子レンジで作れば、少量でもおいしくできます。野菜はサイコロ状に切るのがポイント。短時間で火が通ります。カレールーは低脂肪タイプを使用しています。優しい味なので小さい子どもさんも食べられます。

### 【材料】（ 2 人分 ）

|        |        |
|--------|--------|
| ささみ    | 40g    |
| 玉葱     | 100g   |
| 人参     | 40g    |
| じゃが芋   | 40g    |
| 皮種取トマト | 40g    |
| 水      | 300 ml |
| カレールー  | 24g    |



(バーモントカレー甘口 カリー 50%オフ 普通カレーの脂質 1/3 量)

|      |                  |
|------|------------------|
| めんつゆ | 15 ml (ストレートタイプ) |
| 片栗粉  | 小1               |
| ご飯   | 150g (一人分)       |

| 栄養成分表示 1皿分(製品13.6g)                                           |        |       |      |
|---------------------------------------------------------------|--------|-------|------|
| エネルギー                                                         | 48kcal | 炭水化物  | 8.4g |
| たんぱく質                                                         | 0.72g  | 糖 質   | 7.1g |
| 脂 質                                                           | 1.8g   | 食物繊維  | 1.3g |
|                                                               |        | 食塩相当量 | 2.4g |
| 表示の分量で作った場合(1皿分・牛もも肉使用)<br>*ごはんは含まない エネルギー 185kcal 食塩相当量 2.4g |        |       |      |

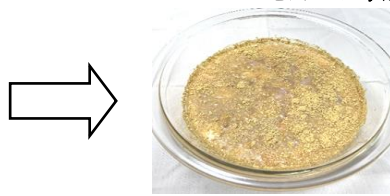
### 【作り方】

- ① ささみはそぎ切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参、じゃが芋は皮をむき 1.5cm 角に切る。トマトは皮と種を取りみじん切りする。
- ③ 耐熱ボウルに②の野菜を入れて分量の水を注ぎ、カレールーを加え混ぜる。
- ④ ③の上に①のささみが重ならないように置き、ラップをかぶせ、端を 1cm くらいすき間をあける。
- ⑤ 電子レンジ 500W 14 分 20 秒で加熱。取り出す。
- ⑥ ⑤にめんつゆストレートを 15 ml 加えて混ぜる。
- ⑦ 次にとろみをつけるために、大さじ 1 杯の水に溶かした片栗粉を加えて混ぜ、電子レンジ 1 分加熱。取り出し、混ぜて出来上がり。

【一人分栄養量】エネルギー 386 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 2.5 g 食物繊維 3.3 g  
(ご飯 150 g を含む)



カレールーを加えた状態



### ●電子レンジで使えない容器、使える容器

#### 使ってはいけない素材



木製、アルミの器やアルミホイル、ホーロー、  
土製の陶器、金銀模様入りの器、メラミン食器  
プラスチック、耐熱性でないガラス

#### 使えるもの



耐熱のジップロック、シンプルな陶器  
耐熱性の器（グラタン皿などレンジ加熱可の器）  
耐熱ガラスのボウルや皿



### 3. アクアパッツア

お魚は腸に優しい素材ですが、いつも醤油味・みそ味ばかりでは飽きてしまいます。家族がよろこぶイタリア料理のアクアパッツアに挑戦してみましょう。オリーブ油の量を調整して野菜の種類を工夫すれば、意外と腸に優しく、しかも驚くほど簡単に作ることができます。

#### 【材料】（ 2 人分 ）

|          |         |
|----------|---------|
| あさり      | 8 粒     |
| にんにく     | 1 片     |
| トマト      | 1 0 0 g |
| 新玉ねぎ     | 6 0 g   |
| タラまたは鯛   | 6 0 g   |
| 2 切れ     |         |
| 塩・胡椒     | 適量      |
| 酒        | 大 2     |
| オリーブ油    | 小 1     |
| パセリの微塵切り | 適量      |



あさりとにんにくの  
うまみが出たスープ  
が絶品です。

家族用には  
オリーブ油大さじ 1  
黒コショウ適量  
追加してください。

#### 【作り方】

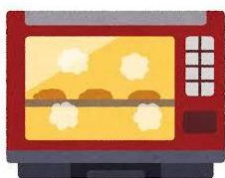
- ① あさは砂抜きをする。にんにくは薄切り、トマトと新玉ねぎはくし形に切る。
- ② 魚の切り身には塩、黒コショウを少々ふる。
- ③ フライパンに魚を並べ、まわりにあさり・トマト・新玉ねぎを並べる。
- ④ 酒と水を振り入れる。オリーブ油や黒コショウがNG食品の場合は量を調節する。
- ⑤ フライパンを火にかけ蓋をして 10 分蒸せば出来上がり。
- ⑥ 家族用にはオリーブ油やキノコ・アスパラなどの具をたっぷり入れたい場合は、途中で自分の分を別に取り分け、電子レンジやスチームオーブンレンジで作りましょう。
- ⑦ 2 人分を容器に並べ軽くラップをして電子レンジ 6 0 0 W で 1 0 分加熱する。
- ⑧ スチームオーブンレンジで加熱する場合は 100℃ で 15 分。
- ⑨ 出来上がったら微塵パセリを散らす。

※加熱しすぎるとあさがり硬くなるので注意して下さい。



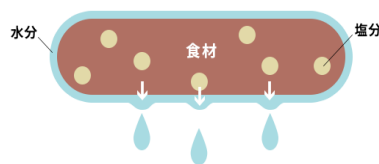
【一人分栄養量】 エネルギー 197 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.8 g 食物繊維 1.5 g

- フライパンでも電子レンジでもスチームオーブンレンジでも簡単に作れます。  
同じ電子レンジでもスチームオープン機能がついているタイプであれば失敗なく作れます。  
スチームオーブンレンジがあれば家族の人数が多くなっても 5 人分が一度に出来て、時短になります。



過熱水蒸気で最初から最後まで調理

食材から塩分が落ちるイメージ図



ヘルシオホームページより抜粋

中はふっくら、  
外はカリッと、  
しかも減塩  
脱脂効果あり

## 4. スパゲティのトマトソース

トマト缶を使って本格パスタ、それも電子レンジでできます。トマト缶は湯むきしたトマトを煮て、缶詰にしてから加熱したものです。凝縮したトマトがたっぷり入り、加熱することで旨味が増すため煮込み料理にはトマト缶がお勧めです。トマトソースを多めに作り、冷凍しておくとしピザソースにも代用できて便利です。

### 【材料】（ 1 人分 ）

スパゲティ 80 g (1.4 mm使用)

☆具…ウイニー4本 (30 g)

☆トマトソース

玉ねぎ 20 g

トマト 30 g

トマト缶 100 g

(完熟あらごしタイプ)

ローリエ 1 枚

にんにく 0.5 g

ケチャップ 20 g

水 160 g

(パスタの分量に対して 2 倍)

塩 少々



魚肉ソーセージ、  
シーチキン、ベーコン、  
魚介類など具を変えて  
もおいしいです。お好み  
で作ってください。

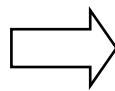
### 【作り方】

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切り、ウイニーは1/2に切り、トマトは皮をむきみじん切りにする。
- ②耐熱容器にスパゲティを半分に折って入れ、トマトソースの材料を全て入れる。  
※ローリエは軽く切れ目を入れると香りがよい
- ③ラップをかけて、電子レンジ 500Wでパスタの袋の表示ゆで時間通り加熱。
- ④取り出してほぐし、ウイニーを入れ、ラップして再び3分加熱する。よく混ぜ、塩で味を整える。

【一人分栄養量】 エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.2 g 食物繊維 1.4 g

### ポイント

パスタが重ならない  
ように容器に入れる。  
重なっていると麺が  
くっついてしまいます。



- ウイニーは、ウインナーの中では脂肪が少なく、カルシウムが強化されています。

| ウイニー 1パック10本入り (80 g) あたり |         |       |        |
|---------------------------|---------|-------|--------|
| 熱量                        | 188kcal | 炭水化物  | 4.7 g  |
| たんぱく質                     | 10.8 g  | 食塩相当量 | 1.7 g  |
| 脂質                        | 14.0 g  | カルシウム | 306 mg |



## 5. こうや豆腐の含め煮

こうや豆腐は、鎌倉時代に和歌山県の高野山の僧侶たちによって作られたといわれ、日本古来の保存食です。意外にも電子レンジで簡単に作ることができますし、栄養が豊富なので是非食べていただきたいと思います。

こうや豆腐は水に漬けて戻す方法が一般的ですが、熱湯で戻すとやわらかい食感に仕上がります。

### 【材料】（ 4 人分 ）

|   |          |             |
|---|----------|-------------|
| A | こうや豆腐    | 2 枚（約 35 g） |
|   | 砂糖       | 16 g        |
|   | うす口醤油    | 16ml        |
|   | 顆粒和風だしの素 | 2 g         |
|   | 水        | 100ml       |



お弁当の  
おかずにも  
どうぞ

### 【作り方】

- ① こうや豆腐をバットに並べ、熱湯 10 分浸けて戻し、絞って 8 等分する。  
（熱いので粗熱が取れてから切ってください。）
- ② 四角い耐熱容器に A の調味料を入れ、電子レンジ 500W で 1 分加熱しておく。
- ③ ② の調味料の中に①のこうや豆腐が重ならないように入れ、ラップを 2 / 3 程度かける。
- ④ 電子レンジ 500W で 6 分加熱し、裏返して冷ます。  
（こうや豆腐がしっかりだし汁に浸かっている場合は裏返さなくてもよい）

【一人分栄養量】 エネルギー 72 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 3.4 g 食物繊維 0.1 g

3 分経過した頃から調味料が沸騰し始めます。ラップのすき間を開けておかないと、蒸気がこもりラップが破裂したり、調味料液が吹きこぼれます。気を付けてください。



### こうや豆腐の卵とじ（ 2 人分 ） こうや豆腐含め煮を卵とじにアレンジ

- ① 卵 2 個を割りほぐし、うす口醤油を小さじ 2 杯入れ混ぜ合わせる。
- ② こうや豆腐の含め煮 1 / 2 枚分を一口大に切る。
- ③ 耐熱皿に①の卵、②のこうや豆腐を入れ混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ 500W で 2 分加熱する。
- ④ 軽く混ぜて、三つ葉やねぎを散らし電子レンジで 30 秒加熱して出来上がり

● こうや豆腐は大豆たんぱく以外に、カルシウム、鉄を豊富に含んでいます

| 食品常用量              | たんぱく質 | 脂肪   | カルシウム | 鉄     |
|--------------------|-------|------|-------|-------|
| こうや豆腐（乾）1 枚 17g    | 8.5g  | 5.8g | 107mg | 1.2g  |
| 木綿豆腐 1 / 2 丁 100 g | 6.6g  | 4.2g | 86mg  | 0.9g  |
| ひきわり納豆 1 P 40g     | 6.6g  | 4.0g | 23mg  | 1.0g  |
| 調整豆乳（低糖質）200ml     | 6.0g  | 4.0g | 244mg | 0.68g |
| 低脂肪ヨーグルト 100 g     | 3.7g  | 3.0g | 120mg | —     |
| プロセスチーズ 1 個 20g    | 4.5g  | 5.2g | 126mg | 0.06g |

## 6. 里芋のそぼろ煮

定番の里芋のそぼろ煮です。煮もの料理は手間がかかり面倒で敬遠しがち。でも冷凍里芋のストックさえあれば、仕事から急いで帰宅した日もパパッと煮ものが簡単にできます。味が浸みっていて、電子レンジで作ったとは思えない仕上がりです。鶏ミンチがない時は竹輪で代用できます。

### 【材料】（ 2 人分 ）

|       |            |
|-------|------------|
| 冷凍里芋  | 200 g      |
| 鶏胸ミンチ | 30 g       |
| A     | こい口醤油 15ml |
|       | 酒 15ml     |
|       | 砂糖 6 g     |
|       | 水 70ml     |



### 【作り方】

- ①冷凍里芋は室温で自然解凍しておく。
- ②鶏ミンチはさっと熱湯をかけて臭みをとる。
- ③耐熱ボウルにAの調味料と②の鶏ミンチを入れて混ぜ合わせ、①の里芋を加えてひと混ぜする。
- ④ラップをかけ、電子レンジ 500W で 10 分加熱する。
- ⑤加熱後、取り出しざっと混ぜて器に盛る。

【一人分栄養量】 エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.4 g 食物繊維 2.4 g

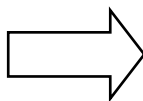
### 【 冷凍里芋の解凍方法 】

#### ★自然解凍の場合

夏場は冷蔵庫に半日ほど入れる。冬場は台所など風通しのいい場所に置く。

#### ★急ぐ場合

- ①耐熱ボウルに冷凍里芋を入れる。里芋の半分ぐらいが浸かる程度の水を入れ、ラップをかけずに電子レンジ 500W で 3 分加熱する。
- ②次に里芋を裏返してラップをかけずに 3 分加熱。竹串がすっと通れば解凍ができています。水を捨てて使用します。



### ●里芋

里芋の主な成分はでんぷんですが、他の芋類に比べ、食物繊維、カリウムが豊富に含まれています。また、独特のぬめりには、水溶性食物繊維のガラクトン、胃腸の粘膜を保護するムチン、便秘を予防するマンナンが含まれています。ガラクトンは免疫力を高めたり、血中のコレステロールの抑制、便通をよくする働きがあると言われています。





## 7. わらび餅

【材料】（ 6 人分 ） 2cm 角で 20 個でき 1 人 3 個付け

わらび粉 50 g  
砂糖 20 g  
水 200ml

きな粉 15 g  
砂糖 15 g



このわらび粉は、さつまいもからとったでんぷんを主原料としています。片栗粉でわらび餅を作ることができますが、甘藷でんぷんの方が味や食感が断然いいです。

### 【作り方】

①材料を全て平らな耐熱容器に入れ、だまが残らないように泡だて器でしっかり混ぜ合わせる。

※ここでだまが少しでもあると出来上がりにだまが残る

②①の容器にラップをしっかりと掛けて、電子レンジ 500W で 4 分加熱する。

③全体が半透明になれば出来上がり。

④ボールに水をはり、③を容器ごと冷水につける。

⑤しっかりと冷やしたあと、型からはずし、2cm 角に包丁で切る。

※しっかりと冷やさないと型にわらび粉がくっつき、上手にはずれない。

⑥きな粉と砂糖を混ぜ、⑤にまぶす。



※わらび粉と一緒に抹茶の粉などを混ぜると様々な味が楽しめます。

抹茶の目安量はわらび粉 50 g に対して抹茶の粉 3 g です。お好みで調整してください。

【一人分栄養量】エネルギー 61 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 0.6 g 食物繊維 0.4 g

### 電子レンジでの加熱時間

|       | わらび粉  | 砂糖   | 水     | 電子レンジ加熱時間 |          |
|-------|-------|------|-------|-----------|----------|
|       |       |      |       | 500W      | 600W     |
| 6 人分  | 50 g  | 20 g | 200ml | 4 分       | 4 分      |
| 12 人分 | 100 g | 40 g | 400ml | 8 分       | 6 分 30 秒 |

### ●白玉粉で応用！！フルーツ大福（6 個分）



#### 【作り方】

①白玉粉 80g、砂糖 30g、水 160ml を耐熱容器に入れ、だまにならないようにしっかりと混ぜる。

②容器にラップをかけて電子レンジ 500W で 2 分加熱し、一度取り出してヘラで混ぜる。

③②に再度ラップをかけて電子レンジ 500W で 1 分加熱しヘラで混ぜる。

④③が半透明になれば、片栗粉をまぶしたまな板の上に取り出し、6 等分にしてそれぞれ 2 ～ 3mm の厚さに伸ばす。（熱いのでやけどに注意）

⑤④の求肥にこしあん、お好きなフルーツを包めば完成です。