

にんじんとツナのサラダ



材料(4人分)

にんじん 中1本
ツナ缶 1缶(70g)
塩こしょう 少々
酢 大さじ1

作り方

1. にんじんをよく洗い皮つきのままピーラーでリボン状にスライスする。
2. 熱したフライパンに、1のにんじんとツナ缶(油ごと)を入れ、中火で炒める。
3. にんじんとツナが混ざったら、塩こしょう、酢を加える。
4. ふたをして3分程度弱火で蒸し煮にする。

【時短ポイント】

包丁を使わず、ピーラーでにんじんをスライス！

緑の食材



にんじん

赤の食材



ツナ

お弁当箱でバランスチェック & 簡単・時短レシピ集



栄養バランスの基本は ③:②:①

黄・緑・赤の食品をそれぞれ3:2:1の比率で食べると、自然と栄養バランスのとれた食事になります。

👉 お弁当箱であなたの食事のバランスをチェックしてみましょう！



👉 食材を組み合わせると、簡単にバランスアップできますよ！



具だくさんの
焼きそばで
黄+緑+赤



蒸し野菜に
肉をのせて
緑+赤



卵と野菜を
組み合わせて
緑+赤

黄 緑 赤 の食材を使った簡単レシピをチェック！

このレシピは、尼崎市健康増進課のクックパッドでも見ることができます！毎月19日(食育の日)に更新中！お気に入りの「**尼メシ**」レシピを見つけてくださいね！

こちらから他のレシピをチェック！

<https://cookpad.com/jp/users/40388711>



あまっ! うまっ! すごっ! 尼メシ って?



尼崎市では、市内の食育推進団体とともに食育啓発ロゴを作成しました。合言葉は「あまっ! うまっ! すごっ!」

尼崎市で尼崎市民が食べる、黄 緑 赤 がそろったバランスのよい食事(メシ)=**尼メシ**！

楽しみながら食べて、健康に、そして自分らしくすごしてほしい…そんな思いをこめています。

「すごっ!」には、「すごく簡単! 安い! しっかり栄養!」という意味もあります。

ほうれん草の スパニッシュオムレツ風



材料(1人分)

卵	1個
牛乳	大さじ1
ベーコン	1枚
ほうれん草(冷凍)	30g
ピザ用チーズ	20g

緑の食材



ほうれん草

赤の食材



卵 牛乳 ベーコン チーズ

作り方

1. ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて混ぜる。
2. 1にキッチンばさみで1cmに切ったベーコン、ほうれん草、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
3. 耐熱容器にラップを敷き、2を入れて上からふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。
4. 耐熱容器からラップごと取り出し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

【時短ポイント】冷凍ほうれん草でラクラク！
キッチンばさみを使えばまな板いらず！

さつまいものカレーマヨ和え



材料(2人分)

さつまいも	1本(100g)
★カレー粉	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ1
★塩こしょう	少々
乾燥パセリ	お好みで

作り方

1. さつまいもをよく洗い、一口大に切る。
2. 1を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
3. 2に★の調味料を加えて和える。
4. お好みで乾燥パセリをふる。

【時短ポイント】皮むき不要&電子レンジだけで完成！
さつまいもの甘みとカレーマヨがマッチ♪

黄の食材



さつまいも

お弁当にもGood!

黄・緑・赤の簡単レシピでバランスアップ!

じゃが盛りピーマン



材料(3人分)

じゃがいも	1個
ピーマン	3個
ツナ缶	½缶(35g)
スライスチーズ	1枚
塩こしょう	少々

黄の食材



じゃがいも

緑の食材



ピーマン

赤の食材



ツナ チーズ

作り方

1. じゃがいもをラップで包み、電子レンジ(600W)で箸がすっと通るようになるまで5～6分加熱する。
2. 1を温かいうちにつぶし、ツナ缶、手でちぎったチーズ、塩こしょうを加えて混ぜる。
3. ピーマンを縦半分に切って種を取り除く。
2をピーマンに詰めて、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

【時短ポイント】オーブントースターで
簡単&こんがりおいしい！

豚肉と野菜のレンジ蒸し



材料(2人分)

豚ロース肉	100g
にんじん	中1本(100g)
もやし	1袋(200g)
カットねぎ	3g
塩こしょう	少々
ポン酢	大さじ1

緑の食材



にんじん もやしねぎ

赤の食材



豚肉

作り方

1. にんじんの皮をむき、せん切りにする。
2. 耐熱容器ににんじんともやしを敷き、豚ロース肉をかぶせるように盛る。
上から塩こしょうをふり、カットねぎを散らす。
3. 2にラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
4. ポン酢をかける。

【時短ポイント】電子レンジで簡単！お弁当のときは、
ポン酢を別の容器に入れるとGood！