

毎日の食を通じて、健康で充実した生活を楽しんでいただくために

エンジョイライフ

Enjoy Life

だより



2025年 4月号

今月のテーマ

手軽にしっかり 朝食を摂ろう

新生活が始まり、朝は特に慌ただしくなる4月。
朝から時間をかけずに、しっかりと栄養を摂るためのポイントやレシピをご紹介します。



Enjoy Life! (株) マミーマート

手軽にしっかり朝食を摂ろう！

朝食になかなか時間をかけられない…という方も多いと思いますが、
昼食や夕食ですべての栄養素をバランスよく摂ろうとするととても大変ですよ。
朝食を摂ることは、栄養だけでなく、体温を上昇させ脳や身体を目覚めさせることができ、
一日の生活リズムを整えたり、勉強や仕事の集中力にもつながる大切な役割があるんです！



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長 管理栄養士

市野真理子先生

知って得する 時短アイデア 「立派な一汁三菜の朝食を作ろう」なんて思わなくても大丈夫！ 洗い物も減って、食べる時間も時短に♪

洗い物を減らして時短

包丁やまな板を 使わない



手でちぎれる野菜、
カット野菜、
冷凍食材を使う

加熱をせずに 使える食材



サラダチキン、
加工肉、練り製品、
缶詰・びん詰、煮卵

常備菜や 便利惣菜を使う



定番の常備菜を使って
おにぎりにしたり、
パンにのせたり挟む！

具沢山○○で時短

スープ/みそ汁

ツナ缶や厚揚げ、鶏つみれなどを
プラスすればコクもアップ！
野菜は冷凍野菜やカット野菜を活用♪



ピザトースト/おにぎり

ピザトーストにはレトルトの
パスタソースやカレーを活用！
レパートリーも無限大♪



朝食レシピ 野菜たっぷりオープンサンド



1日の1/3量の野菜が摂れる

食パンに具材をのせて
オーブントースターで
簡単調理♪

材料(2人分)

パン(6枚切り).....	2枚	サラダチキン.....	120g
キャベツ.....	80g	ピザ用チーズ.....	50g
玉ねぎ.....	1/4個(40g)	マヨネーズ.....	大さじ2
トマト.....	1/4個(60g)	ブラックペッパー.....	適量
ブロッコリー.....	60g		

朝からたんぱく質がしっかり摂れる！

電子レンジで簡単 クラムチャウダー

材料(3人分)

シーフードミックス(ボイルタイプ).....	160g	シチュールウ(フレークタイプ).....	44g
冷凍ブロッコリー.....	100g	牛乳.....	350ml
ミックスビーンズ.....	50g	水.....	200ml
マカロニ.....	40g	こしょう.....	適量

- 大きめの耐熱ボウルに凍ったままのシーフードミックス、マカロニ、水を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分加熱します。
- ①にミックスビーンズ、シチュールウを加えてよく混ぜ合わせ、さらに凍ったままのブロッコリー、牛乳を加えて電子レンジ(600W)で6分加熱します。
- 器に盛り付け、お好みでこしょうをかけてお召し上がりください。



※写真等はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(八訂)の栄養成分値を参考

1人分
エネルギー
247 kcal

1人分
たんぱく質
1.7g

1人分
たんぱく質
14.9g

1日の1/3量の

タンパク質が摂れる

朝食レシピ

シーフードミックス、マカロニ、ミックスビーンズ、牛乳はタンパク質を多く含み、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の両方をバランスよく摂取することができます。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を同時に摂取することで効率的にたんぱく質が体内に吸収されます。



POINT! シチュールウ(フレーク)をしっかり混ぜ合わせてから牛乳を加えることで、滑らかに仕上がります。

ポン酢しょうゆの酸味とピリッとした辛さがアクセントに

鶏肉と新玉ねぎのマリネ

材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(250g)	ポン酢しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1	砂糖	小さじ1
新玉ねぎ	100g	唐辛子(輪切り)	小さじ1/2
こめ油	大さじ1	スプラウト	5g

- 1 鶏むね肉は一口大に切り、片栗粉をまぶします。
- 2 新玉ねぎは薄切りにして、水に5分ほどさらしたら、しっかりと水分を絞ります。
- 3 フライパンにこめ油を入れて熱し、1の鶏むね肉を焼きます。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、2と3を加えて10分以上置き、味をなじませます。
- 5 器に盛り付け、スプラウトを添えます。



タレと具材を混ぜ合わせてから少し置くことで味がなじみます。辛さは唐辛子の量で調整してください。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
207 kcal

1人分
食塩相当量
1.3g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

健康が
気になる方へ **減塩レシピ**

ポン酢しょうゆに辛味を加えることで、味がはっきりとするため、減塩に繋がります。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
275 kcal

1人分
食塩相当量
1.2g

1人分
ビタミンC
36 mg

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

親子で
つくろう! **キッズレシピ**

旬の春キャベツはビタミン、カリウム、葉酸などが豊富に含まれています。ビタミン類の中でもビタミンCの含有量が多いことが特徴です。ビタミンCは抗酸化作用があり、体に有害とされている活性酸素から細胞を守ってくれる働きがあります。

春キャベツの甘みを生かして芯まで美味しく

春キャベツのラザニア

材料(3人分)

キャベツ	5~6枚(200g)	ホワイトソース	100g
合挽き肉	200g	牛乳	大さじ2
カットトマト缶	200g	ピザ用チーズ	10g
塩	小さじ1/3	パルメザンチーズ	適量
オリーブ油	大さじ1	パセリ	適量

- 1 キャベツは芯を除き、芯はみじん切り、葉は適当な大きさに手でちぎります。パセリはみじん切りにします。
- 2 ホワイトソースと牛乳を混ぜ合わせておきます。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、合挽き肉とキャベツの芯を入れ、肉の色が変わるまで3分ほど炒めます。カットトマトと塩を加えて弱火にし、そのまま10分ほど蓋をせずに煮込みます。
- 4 耐熱皿にキャベツを重ねながら敷き、3のソースを半量広げながら入れる。これをもう一度繰り返す。その上にキャベツを敷き、2のホワイトソースをのせ、ピザ用チーズをかけます。180℃に予熱したオーブンで20分焼き、仕上げにパルメザンチーズとパセリをかけます。



キャベツをちぎったり、耐熱容器に重ねて入れるところはお子様と一緒に作っていただけます。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
252 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
脂質
4.1g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

ちょっとの
工夫で! **脂質オフレシピ**

油を使用せずに電子レンジで調理することで、大幅に脂質をカットすることができます。

脂質 材料を揚げる、炒める 89.1g → 油を使わない電子レンジ調理 4.1g **大幅カット!**

油とフライパンを使わないヘルシーな酢豚

ヘルシー酢豚

材料(2人分)

豚こま切れ	200g	椎茸	2枚
塩	小さじ1/3	たけのこ水煮	80g
こしょう	少々	穀物酢	大さじ3
薄力粉	大さじ1	砂糖	大さじ3
玉ねぎ	1/2個(80g)	トマトケチャップ	大さじ2
ピーマン	1個(40g)	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
赤パプリカ	1/4個(40g)	片栗粉	小さじ1

- 1 豚肉は塩とこしょうを振り、薄力粉をまぶして一口大の大きさに丸めます。耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600w)で5分加熱します。(竹串をさして火の通りを確認し、火が通っていない場合は追加で加熱をする)
- 2 玉ねぎとピーマン、赤パプリカ、椎茸は2cmの角切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱します。
- 3 たけのこは2cmの乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱します。
- 4 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で30秒加熱します。一旦取り出してよく混ぜ合わせ、さらに30秒加熱します。
- 5 ボウルに1~4をすべて入れて混ぜ合わせます。



調味料を電子レンジで加熱する時は、途中でよくかき混ぜることで全体にとろみがしっかりとつきます。

食のお悩み
お答えします!

ヘルシーコンシェルジュ Q&A



夫が夕食を遅い時間にとるので、肥満が気になります。

奥様としては旦那様の食生活は気になるところですね。夜遅い時間の夕食が習慣の方は、寝るまでにエネルギーが消費されにくいこともあり、肥満になりやすいと考えられます。本当は早く帰宅して食事してほしいですが、お仕事の都合などでそう出来ないことも多いと思います。遅い夕食では高カロリーで脂肪の多いものではなく、**消化の良いカロリー控えめの食事を心がけたいですね。また、夕方頃に軽食を摂ることもオススメです。**間食を摂ることでお腹が空きすぎてしまうことを防ぎ、夜遅い時間の夕食の食べすぎを抑えられるでしょう。**おにぎり、バナナなどの果物、チーズなどの乳製品などがオススメの間食です。**お菓子やスナック、甘い飲料などをたくさん食べて、逆に夕食に響いてしまう様なことは避けましょう。



きのこ類は価格が安定しているので、いろんな料理に使いたいのですが、オススメの使い方はありますか。

炒め物や汁物、和え物など色々な料理で楽しんでいただけたと思いますよ。**きのこをレンチンして醤油とかつお節をかければ、簡単にお浸しの出来上がり！**手軽な副菜になりますね。また、きのこ類にはうま味成分が含まれているので**みそ汁に入れるのもオススメです。**汁物に入れる時は、水からきのこを入れ、すぐ沸騰させずに60~70℃の温度をなるべく長時間キープさせるのがうま味を引き出すポイントです。他にも、**麻婆豆腐やカレー、ミートソースなどのメイン料理にプラスしても独特の食感やうま味加わります。**きのこ類は全般に**食物繊維が含まれておりカロリーも低いので、かさ増しやダイエットにもつながります。**えのきだけを刻んでお米と一緒に炊くと、かさ増しヘルシーご飯になりますね。



ヘルシーコンシェルジュ

おすすめ商品

井上商店
しそわかめ



やわらか仕上げのソフトタイプふりかけで、お子様からご年配の方にも食べやすいく、ご飯にかけたりおにぎりにしたり、それだけでなく色々な料理にも使えますよ。サラダのトッピング、パスタの味付け、豆腐にかけて、きゅうりや茹でた野菜と和えて、納豆の味付けに、卵焼きに入れて焼いたり…
不足しがちな海藻を美味しく手軽に摂れるので便利です！
私はいつもお弁当のご飯にふりかけてますよ。

