

泉佐野保健所クックパッドで 平日5日間の簡単夜ごはん献立



1

[1 レシピの詳細▼](#)



[2 レシピの詳細▼](#)



2

【主菜・副菜】

鶏むね肉のさっぱり炒め

材料・1人分

鶏むね肉 ······ 80g
キャベツ ······ 90g (大きい葉2~3枚)
片栗粉、こしょう、サラダ油、ポン酢

【副菜】

レンジで！豆苗と塩昆布のナムル

材料・1人分

豆苗 ······ 50g (約1/2袋)
にんじん ······ 20g
塩昆布、酢、ごま油、白いりごま



3

[3 レシピの詳細▼](#)



[4 レシピの詳細▼](#)



4

【主菜・副菜】豚肉巻きのレンジ蒸し

材料・1人分

豚ロース薄切り肉 ······ 75g (4~5枚)
豆苗 ······ 50g
えのき ······ 50g
塩、こしょう、ポン酢、白いりごま

【副菜】キャベツの塩昆布浅漬け

材料・1人分

キャベツ ······ 70g
白いりごま、ごま油、塩昆布



5

[5 レシピの詳細▼](#)



[6 レシピの詳細▼](#)



6

【主食・主菜・副菜】

野菜たっぷりラーメン

材料・1人分

インスタントラーメン
(ノンフライめん) ······ 1袋
豚こま肉 ······ 80g
カット野菜 ······ 120g
しょうゆ

【副菜】にんじんのひらひらマリネ

材料・1人分

にんじん ······ 70g (1/2本)
塩、酢、砂糖、サラダ油、こしょう

果物をプラスするとさらにGOOD！





7

レシピの詳細▼



7【主菜・副菜】 キムチで簡単スンドゥブ風

材料・1人分

さばの味噌煮缶	95g	(缶汁も含め)
白菜キムチ	65g	
絹ごし豆腐	150g	
たまねぎ	100g	(小～中サイズ約半分)
えのき	50g	
にら	25g	(約1/4袋)

8

レシピの詳細▼



8【主食・主菜・副菜】 さば味噌キムチ丼

材料・1人分

さばの味噌煮缶	95g	(缶汁も含め)
白菜キムチ	50g	
カット野菜	120g	
ごはん	170g	

果物をプラスするとさらにGOOD!



栄養価（5日間の平均）

※ごはん170gと組み合わせた場合（ラーメン、丼を除く）

※キウイ1個を組み合わせた場合（ラーメン、丼の献立時のみ）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
570kcal	22.6g	17.3g	75.1g	2.7g	163g

エネルギーは18～29歳女性の平均的な1食分の必要量に合わせています。

年齢・性別・身体活動量等に応じて、食材量を調整してください。

買い物リスト カッコ内は1回分使用量

(米は除く)

<input type="checkbox"/> キャベツ	約1/6個 (90g, 70g)	<input type="checkbox"/> 鶏むね肉※	80g
<input type="checkbox"/> 豆苗	1パック (50g, 50g)	<input type="checkbox"/> 豚ロース薄切り肉※	75g
<input type="checkbox"/> にんじん	約2/3本 (20g, 70g)	<input type="checkbox"/> 豚こま肉※	80g
<input type="checkbox"/> えのき	1袋 (50g, 50g)	(豚ロース肉で代用すると買い物を減らせます)	
<input type="checkbox"/> カット野菜※	240g (120g, 120g)	<input type="checkbox"/> さば味噌煮缶	1缶 (95g, 95g)
<input type="checkbox"/> たまねぎ	小～中1/2個 (100g)	<input type="checkbox"/> 絹ごし豆腐	150g
<input type="checkbox"/> ニラ	1/4袋 (25g)	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	1袋
<input type="checkbox"/> キウイ	2個	(ノンフライめん)	
<input type="checkbox"/> 白菜キムチ	115g (65g, 50g)		

※がついている材料は、特に消費期限に注意して購入してください。

！ストック確認

- 塩
- しょうゆ
- 砂糖
- 酢
- こしょう
- サラダ油
- ごま油
- ポン酢
- 片栗粉
- 塩昆布
- 白いりごま