

## 【ひとり暮らしの方にもおすすめコンビニ食】

ひとり暮らしの方は、一人分の料理を作るのが難しかったり、食材を購入しても使い切れず無駄になってしまったり…

コンビニには小分けされたものが多いので必要な分だけ食べられて便利です。

また、惣菜や冷凍食品を活用して、アレンジ料理を作ってみるのもおすすめです！今回は火を使わざ作れる簡単レシピを紹介します♪

コンビニの食材を使った簡単レシピ

### チキンサラダの具たくさんオープンサンド

#### 【材料】

- ・食パン
- ・マヨネーズ
- ・カット野菜
- ・きんぴらごぼう  
(レトルトパック)
- ・サラダチキン
- ・トマト



サラダチキンの下  
にきんぴらごぼう  
が隠れているよ♪

#### 【作り方】

- ①食パンにマヨネーズをぬる。
- ②その上にカット野菜、レトルトのきんぴらごぼう、サラダチキンを順にのせマヨネーズをトッピングしてできあがり！

※上に食パンをのせるとサン  
ドwichにする持ち運び  
に便利(^▽^)/



とろけるチーズをのせて  
オープントースト♪



サラダチキン代わりに唐揚げ  
をのせてGOOD！



残りの食材に豆腐やゆで卵を  
和えてサラダに



R5.7月号  
Vol.1



掲載レシピ 一人あたりの栄養価	
エネルギー	310kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	13.4g
食物繊維	4.3g
食塩	1.6g

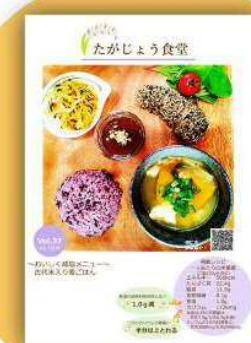
『たがじょう食堂』は、市の管理栄養士が  
栄養バランスを考え作成したレシピ集♪  
今年のテーマは

「おいしく減塩メニュー」  
ぜひ日々の献立にご活用ください。

市ホームページも  
ご覧ください  
(^▽^)/



市公式LINE



# 【体に優しいコンビニ食の選び方】

## ①朝は米やパンなどの炭水化物を しっかりとろう

炭水化物は脳の唯一のエネルギー源です。特に朝食はしっかりとることで、1日の活力となり仕事や勉強がはかどります！

ヨーグルト等のたんぱく質や野菜サラダ（野菜ジュースでもOK！）等と一緒にとると栄養のバランスもアップ♪



## ③お弁当選びに迷ったらおかず の種類が多いものを選ぼう

お弁当を選ぶ際は、茶色のおかず（揚げ物等）だけのものより、色どりがあつて種類が多いものを選びましょう！色々な食品をまんべんなくとることが元気の秘訣♪



具沢山弁当が  
おすすめ♪

## ⑤おにぎりの具材選びで減塩生活♪

おにぎりは具材によって塩分量が異なります。健康維持のため商品記載の栄養成分表示の『食塩相当量』を見て選びましょう。

【1個当たりの塩分量の比較】

おにぎり 1 個の食塩相当量 平均1.3g 前後



さけおにぎりの食塩相当量0.9g



うめおにぎりの食塩相当量1.7g

## ②冷凍野菜を上手に活用♪

冷凍野菜は必要な時に必要な分だけ使えるので便利です。長期保存ができるので、食材のムダをなくせます。なお、調理するときは解凍せずに調理することが秘訣です。栄養やうまみが逃げず美味しく使えます。



～ワンポイントアドバイス～

お弁当に野菜不足を感じるときはありませんか？

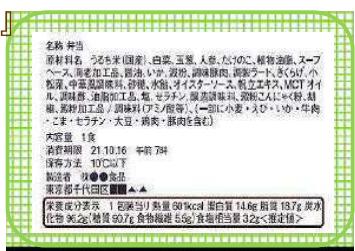
そんな時はお弁当を持ち帰り、おかずを半分別皿に移しましょう。

空いたスペースに市販の冷凍野菜（カット野菜も可）を盛り、電子レンジで一緒にチン！野菜とおかずと一緒に食べればドレッシング不要で減塩効果にもなるのでおすすめですよ♪

## ④食品に記載の栄養成分表示を見る習慣を

テレビ等で『〇〇ダイエット』を聞いたことはありますか？偏った栄養は心や体の不調の原因となることがあります。

すべてのコンビニ食品には栄養成分表示が記載されています。バランス良い食事の参考に♪



## ⑥カップラーメンの汁は飲み 切らないで残そう

カップラーメン1杯には、およそ一日の目標塩分摂取量を含むものがあります。

将来の病気を予防するため、ラーメンの汁は、飲み切らないで残しましょう。

