

## ① 電子レンジらくらく献立集について

平成 22 年度に実施した「置賜地域高齢者の食生活に関するアンケート調査 (65 歳以上の方対象)」の結果、「食事づくりで負担に感じること」で多かった項目として、「献立を考えること」や「料理をすること」、「買い物」「後片付け」などが挙げられました。

また、そのアンケートから、よく使用される調理器具が炊飯器・電子レンジ・フライパンであるということも分かりましたので、献立立案や調理、後片付けなどの負担軽減と、火を使わず安全に、少量を効率よく調理することによる、調理時間の短縮、熱エネルギーの節約、洗い物を減らすことを目指し『電子レンジらくらく献立集』を作成しました。日頃、調理にあまりなじみのない方にも、気軽に取り組んでいただければ幸いです。

## ② 電子レンジ活用の前に

### 1) 容器

使える容器

耐熱食器・容器、柄のない陶器、ステンレス、木の器、漆器、土鍋、金銀・赤耐熱ガラス容器など

使えない容器

※ほとんどの陶器は使えますが、装飾の金線・銀線などに金属粉を使ったものは火花が飛んでその部分がこげてしまいます。また、漆器は塗りがはがれてしまうため使えません。

### 2) 出力 (W:ワット) 数別換算

電子レンジは、機種によって出力 (W:ワット) 数が違います。使用する電子レンジの出力 (W:ワット) 数を確認してください。紹介している献立で使用している電子レンジは、出力600Wのもので、出力500Wなら加熱時間は20%増しが目安になります。

### 3) 加熱時間 (3 ページの『電子レンジ加熱時間の目安』参照)

ガスの加熱調理なら材料を小さく切ったほうが火の通りは早いですが、電子レンジの加熱時間は、材料の大きさには関係なく総重量で決まります。紹介している献立は、少量を効率よく加熱するために電子レンジを使用していますが、もちろん、コンロで煮たり、炒めたりしてもおいしくいただけます。

## ③ 献立の組み合わせ方について

### 「主食・主菜・副菜をそろえましょう」



- 主食** ごはん、パン、麺など (炭水化物豊富な食品)
- 主菜** 魚、肉、卵、豆腐・納豆などの大豆製品 (たんぱく質豊富な食品)
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ類など (ビタミン、ミネラル豊富な食品)

※具だくさんの汁物は副菜になります。乳製品、果物などは間食で補いましょう。

この献立集には、**主食、主菜、副菜**の表示があります。バランスのとれた食事の組み合わせのために参考にしてください。

## ④ 電子レンジ加熱時間の目安

献立集は 600W (回転皿付き) を基準にしています。

500W	40秒	1分10秒	1分20秒	1分40秒	1分50秒	2分	2分10秒	2分20秒	3分40秒	4分50秒	6分
<b>基準 600W</b>	<b>30秒</b>	<b>1分</b>	<b>1分10秒</b>	<b>1分20秒</b>	<b>1分30秒</b>	<b>1分40秒</b>	<b>1分50秒</b>	<b>2分</b>	<b>3分</b>	<b>4分</b>	<b>5分</b>
700W	20秒	50秒	1分	1分	1分10秒	1分20秒	1分30秒	1分40秒	2分20秒	3分10秒	4分

※加熱時間はあくまでも目安です。野菜の状態に合わせて加減してください。

### 調味料の計量



大さじ 15ml



小さじ 5ml



粉類は山盛りに入れてから、表面が平らになるように、すり切ったものが1杯分です。

計量カップ 200ml

## 献立索引

	主な食材	献立名	主な食材	献立名	
副菜	かぼちゃ	① あずきかぼちゃ	牛肉	⑩ 肉じゃが	
		② かぼちゃ煮	豚ひき肉	⑪ 長いものそぼろ煮	
	キャベツ	③ おかか浸し	鶏肉	⑫ 照り焼き	
	こまつな	④ 煮びたし	かつお	⑬ 角煮	
	ごぼう	⑤ しょうゆ煮	さば	⑭ 竜田あげ	
	だいこん	⑥ 切干し大根煮	ぶり	⑮ さば缶と野菜のみそ煮	
	なす	⑦ 蒸しなすの和え物(3種)	おから	⑯ 照り焼き	
		⑧ なす炒り	大豆	⑰ まろやかおから	
	にんじん	⑨ 野菜のヨーグルトみそ漬け	豆腐	⑱ つぶつぶ豆カレー	
	はくさい	⑩ 五目豆		⑲ みそグラタン	
	ピーマン	⑪ 甘酢炒め	主食	⑳ 蒸し豆腐	
	海藻	⑫ 塩昆布和え		ごはん	㉑ ミルクがゆ
	きのこ	⑬ ひじき煮		パン	㉒ 卵がゆ
		⑭ なめ茸風きのこ煮		㉓ 食パンプリン	
		⑮ バター煮	★ その他	㉔ カリカリ豆	