

24



◎コンビニ活用術!

コンビニ食品で手軽に栄養バランスをよくするための組み合わせ方

【主食】【主菜】【副菜】をそろえるのが基本!

①主食・主菜・副菜からそれぞれ食品をチョイス!

朝食向きのお手軽組み合わせ例



もっとお手軽組み合わせ例

通学・通勤途中でも持ち運びが簡単で、片手でも飲食可能な食品に飲み物等を組み合わせます。この場合は、主食と主菜や副菜が一度にとれる食品をまずチョイス!

《主食と主菜や副菜が一度にとれる食品からまず1品》



+

《飲み物を1品》



昼食・夕食向きお手軽組み合わせ例

お弁当・丼・麺類には不足しがちな副菜をプラスする



+

《副菜をプラス》



主食・主菜・副菜の組み合わせ例

最近コンビニのお惣菜は、オリジナルのレトルト食品や冷凍食品が充実していて色々な組み合わせで美味しく食べることができます。主食・主菜・副菜を意識ながらそろえましょう。



白和え

定番のお惣菜と豆腐を混ぜ合わせるだけで、
懐かしいお袋の味ができ上がり!



材料

●作り方

- 耐熱皿にクッキングシートを敷いて豆腐をのせ、電子レンジに1分かけて水切りをする
- 豆腐をつぶしてインゲン、ひじきを混ぜる。
- 味が薄ければめんつゆを入れて混ぜ、味を調える。

- 豆腐 小1パック
 いんげんのごま和え 小1パック
 ひじきの煮つけ 小1パック
 ※ごま和えはほうれん草や小松菜でもOK

レンジ茶碗蒸し

使うスープ次第で、和風・中華・洋風と
いろいろな茶碗蒸しが楽しめます。



材料

●作り方

- 耐熱の容器にぬるま湯(50℃位)を180cc入れ、かき混ぜる。
- 溶き卵を①に入れて、よく混ぜる。
- かいわれなどを②の上に飾る。
- 容器にラップをふわっとかけてレンジの弱で約5分半を目安に加熱する。

- 卵 1個
 粉末スープまたはカップスープ 1個
 お湯 180cc
 あればかいわれ、かにかまぼこ 少々

耐熱容器は大きめのマグカップなどでOK。
春雨などがどっさり入ったスープを使う時は
普通の分量でスープ作り、冷ましてから卵を混
ぜて、長めにレンジにかけましょう(7分～8分)

◎使えるスープの例

吸い物/わかめスープ/中華スープ/コンソメスープ
オニオンスープ

◎トッピング材料

うなぎ/ウインナー/青菜/ゆずの皮(和風の場合の香り付け)

◎アレンジメニュー

卵とスープを混ぜてフライパンで焼けば卵焼きの完成!!

コンビニ風 炊き込みご飯

包丁もまな板も使わず、
混ぜて炊くだけの簡単炊き込みご飯です。



●作り方

- 炊飯器に米を入れ、普通の水加減をする。
- めんつゆ大さじ1を入れるので①から大さじ1の水を取る。
濃い味付けにしたい場合は、取って捨てる水を多くして、取っただけめんつゆを追加するか、濃縮タイプのめんつゆを使用する。）
- ②に焼鳥缶詰（汁ごと） きんぴらごぼう、甘栗、めんつゆを大さじ1を入れて混ぜ、普通にご飯を炊く。

◎他にも使える缶詰：赤貝／ホタテ／かに／さんまなど ◎他にも使えるお惣菜：ひじきの煮物／味付けえのき（瓶詰め）

材 料



米	2合
焼鳥缶詰	1缶 (70g)
きんぴらごぼう	1パック (50g ぐらい)
甘 栗	5~6個
めんつゆ	大さじ1
あれば刻みのみり	少々

おでんカレー

コンビニのおでんを入れた和風カレー。
ヘルシーにボリュームアップです!!



●作り方

- おでんは汁ごと鍋に移し、レトルトカレーも入れて中火にかけて、温める。
- 皿にご飯を盛って煮込んだおでんを添え、カレールーをかける。

◎他に使える食材：おでんの具／ちくわ／つまみれ／ロールキャベツ／きんちゃく／里芋など／肉じゃが
これらの食材を加えることで栄養バランスもよくなります。

材 料



コンビニおでん (大根・コンニャク・卵・厚揚げ)	
レトルトカレー	1人分
きんぴらごぼう	1パック (50g ぐらい)
ご飯	適量

から揚げのおろし和え

鶏のから揚げもおろし和えにすることで、不足しがちな野菜と一緒においしくとれます。



●作り方

- ①大根はおろし、軽く水気を絞しておく。
- ②トマトときゅうりは小さく切る。
- ③から揚げはレンジで温めておく。
- ④①②③を混ぜ、器に盛ってドレッシングをかけて食べる。

鶏のから揚げ	5~6個
大根	100g (5cmぐらい)
トマト	50g (1/4個)
きゅうり	50g (1/2本)
ドレッシング	1個

味つけは好みでポン酢やめんつゆなどをかけたり、薬味としてネギ、一味などを混ぜてもおいしくいただけます。

巻き寿司風おにぎり

組み合わせを工夫して、ひと手間かけるとオシャレな料理に変身! おもてなしの料理にも使えます。



●作り方

- ①ラップを敷いてその上に海苔を広げ、ご飯をまんべんなく敷きつめ、その上にふりかけを振る。
- ②①の上にラップをかけ裏返して、海苔にかぶせてあるラップをはがす。
- ③海苔の手前を3cmぐらいあけて具のほうれん草、かにかまぼこ、細長く切った卵をのせ、ラップごとギュッと巻く。
- ④6等分に切って皿に盛る。

ごはん	250g~300g (米1合まで)
ほうれん草のごま和え	60g
だし巻き卵	50g
カニかまぼこ	長いもの1本 (小3本)
ふりかけ	適量
焼のり	大 1枚

ごはんを細かく切ったたくわんやごま、ゴマ油、塩少々を混ぜ込んだり、具をキムチや焼き肉などにすれば韓国風巻きのでき上がり!

豆乳鍋

インスタント味噌汁と豆乳のえ〜っ!という組み合わせが絶妙にコラボ。ぜひ、お試しを…。



●作り方

- ① ベーコン、豆腐は適当な大きさに切る。
- ② インスタント味噌汁を分量の水で溶き、豆乳と一緒に鍋に入れて中火で加熱する。
- ③ ②にベーコン、豆腐、ポテトを入れて火が通るまで加熱し、最後にカイワレを入れる。
- ④ 好みで、仕上げに塩・コショウで味を調える。

◎他にも使えるスープ：わかめスープ/コンソメスープなど

◎他にも使える具材料：ほうれん草/レタス/きのご類中華麺/うどんなど

材 料



インスタント味噌汁	1個
豆 乳	200ml
豆 腐	小1丁
ベーコン	1枚
冷凍フレンチポテト	30g
かいわれ	15g
塩コショウ	少々

チキンドリア

ホワイトルーを使わない簡単ドリアのできあがり!!



●作り方

- ① 鶏のから揚げは半分切り、トマトも薄切りにする。
- ② 耐熱容器にピラフを入れ、分量の牛乳を注ぎ入れ、軽く混ぜる。
- ③ 唐揚げとトマトを②にのせ、さらにスライスチーズをのせて、オーブントースターで7~8分焼く。

ホワイトソースを使わなくても牛乳を混ぜればおいしいドリアができます。もっと簡単に仕上げたい時はから揚げやトマトは無しでもOK! ピラフにカレールーをかければカレードリアにもなります。

材 料



ピラフ	1人分
鶏のから揚げ	3~4個
牛乳	カップ1 (200cc)
スライスチーズ	2枚
トマト	1/2個

※ピラフを全部使うとかなりのボリュームになるのでまずは全て半量にしてつくってみてください。