

## 惣菜で簡単組み合わせ術【食育コラム令和3年5月号】

家での食事づくりが負担になっている場合は、カット野菜や缶詰、市販の惣菜などを上手に活用しましょう。  
時短にもつながり、ほんのひと手間でおかずをプラス1できます。

### 惣菜やカット野菜、冷凍食品を活用するメリット

- 栄養バランスが整う  
→栄養バランスのよい食事の基本は、「**主食・主菜・副菜**」がそろうように
- 時短につながる
- カット野菜などを使うと、まな板や包丁を使わなくて済むので洗い物が減る

### 市販の惣菜を上手に工夫するポイント

1. 野菜（副菜）を加える  
→（例）買ってきた惣菜の唐揚げを、野菜と合わせて炒め物に
2. たんぱく質（主菜）を加える  
→卵や豆腐、チーズなど普段から冷蔵庫にあるものを、「混ぜて焼く」「トッピングする」「和える」など

## ●市販の惣菜を上手に工夫！●

### ①野菜を加える

野菜を加えることで栄養バランスがぐっと上がります

（例）



買ってきた惣菜の唐揚げを…



野菜と合わせて炒め物に！

### ②たんぱく質を加える

たんぱく質を加えると栄養面だけでなくボリューム感も増します。  
卵や豆腐、チーズなど普段から冷蔵庫にあるものを、  
「混ぜて焼く」「トッピングする」「和える」などしてプラス！

### カンタン！市販の惣菜を上手に活用レシピ集

市販の惣菜を活用したレシピ集として、市販品のツナ缶、ビーンズ、冷凍肉団子をアレンジしたレシピを分かりやすく1分程度のショート動画にまとめています。

日常の食事づくりにお役立てください。



市ホームページ

「カンタン！市販の惣菜を上手に活用レシピ集」QRコード

市販の惣菜を上手に組み合わせて、  
栄養バランスを整えよう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課 TEL:079-559-6155