かんぽ de ひとやすみ

お仕事の合間のスキマ時間に

今回のテーマ
コンビニ食材でできる！
絶品夜食レシピ4

絶品 夜食レシピ4選

深夜でも安心！コンビニ食材でできる！

夜遅くに小腹が空いたときも、
体に優しく満足感のある一品を選びたいもの。
コンビニ食材で手軽に作れる、
罪悪感控えめの
夜食レシピをご紹介します！

エスニック風でおもてなしの一品に

所要時間 5分

サラダチキンのエスニック和え

1. サラダチキンを手で粗く割き、ポン酢・ごま油・レモン汁・ナンプラー・おろしにんにく・胡麻各少々で和える。
2. 好みでレタスを添え、刻みねぎや糸唐辛子をのせて完成

POINT
チキンを手でほぐすと味がなじみます

少量ずつで満足 濃厚おつまみ

所要時間 4分

明太子クリームチーズの海苔つまみ

1. クリームチーズに明太子（チューブ可）を混ぜ、レモン汁と黒こしょうで味を調える。
2. 焼き海苔にのせていただく。サンドもおすすめ。

POINT
明太子の粒感を残すと食べごたえがアップします

高たんぱくがうれしい 軽やかデザート

所要時間 3分

ギリシャヨーグルトと冷凍ベリーのカップ

1. 器にギリシャヨーグルト（またはカッテージチーズ）を盛り、半解凍の冷凍ミックスベリーをのせる。
2. オリーブオイルと黒こしょう、好みで蜂蜜少々を加える。

POINT
ベリーは半解凍にすると食感が引き立ちます

消化に優しい豆腐で 本格四川風

所要時間 5分

豆腐のよだれ鶏風

1. 絹ごし豆腐の水気を切り、食べやすく切る。
2. 醤油:酢:砂糖=2:1:1、おろししょうが・にんにく・ラー油各少々を混ぜたタレをかけ、刻みねぎと胡麻をのせる。

POINT
豆腐の水気をしっかり切ると味がぼやけません

＼次の日に響かない、太らない／ 夜食の食べ方3か条

1) たんぱく質中心、糖質・脂質は控えめに
2) 柔らかく消化に優しいものを
3) よく噛み、少量で満足する工夫を

「深夜は代謝が落ちて脂肪をため込みやすく、消化機能もゆるやかに。この3つを意識することで、翌朝の胃もたれや体重増加を防ぎやすくなります」
（管理栄養士・古谷彰子さん）

監修・レシピ考案・料理作成・写真：古谷彰子（博士（理学）、管理栄養士）

※掲載している情報は2026年5月時点のものです。

かんぽ生命の学資保険 はじめのかんぽ

お子さま、お孫さまの将来へ
学資保険で想いをかたちに

2025 マザーズセレクション大賞
第17回マザーズセレクション大賞2025
主催：一般社団法人日本マザーズ協会

「マザーズセレクション大賞」とは、子育て期のママ・パパが「他のママ・パパにもおすすめしたい商品やサービス」に投票し、得票最多の商品を選定する表彰事業です。
（2024年9月-2025年8月調査／イベント会場、協会公式サイト、SNS経由等で投票、複数回答可能なアンケート方式／延べ2万票）