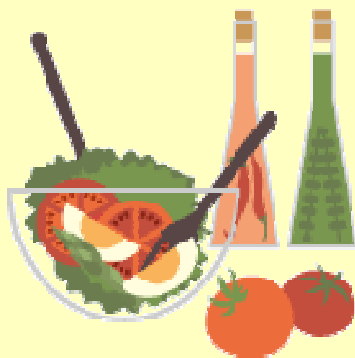
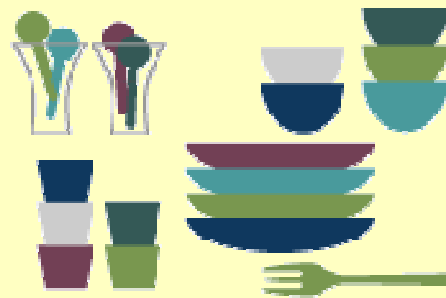


1食 600kcal以下で
脱メタボ



山梨学院短期大学 食物栄養科

藤井研究室



メタボリックシンドロームとは

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した**内臓脂肪型肥満**が大きくなるものであることがわかってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**といいます。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。



メタボリックシンドローム診断基準

腹囲(へそまわり)

男性 85cm

女性 90cm



脂質異常

中性脂肪 150mg/dL 以上

HDL コレステロール 40mg/dL 未満

のいずれかまたは両方



高血圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上

最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上



高血糖

空腹時血糖値 110mg/dL 以上



はじめに

平成 18 年国民健康・栄養調査によりますと、40 歳以上のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者および予備群を合わせると、男性 50.9%、女性 21.8%と男性の 2 人に 1 人、女性の 5 人に 1 人が該当するという結果でした。

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳血管障害ですが、心臓病と脳血管障害は動脈の層が厚くなったり、硬くなり弾力性や柔軟性を失った状態である動脈硬化によって引き起こされます。

周知の通り、メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満と、高血圧、血清脂質異常、血糖値の上昇などが重なり、動脈硬化をひき起こし、狭心症、心筋梗塞、脳出血や脳梗塞、腎不全などの様々な病気の原因になります。

しかし、メタボリックシンドロームは、日ごろの適度な運動、食生活の改善、禁煙や節酒、十分な睡眠など生活習慣を改善することによって予防することが可能です。

このようなことから、私たちはこのメタボリックシンドローム予防の重要な柱である食生活の改善に焦点をあて、1 食ごとの献立メニューを提案することといたしました。

私たちの献立作成にあたってのコンセプトは以下の通りです。

- ① 対象は 40 歳以上の方として、彩り、見栄えにもこだわり、見て、食べて楽しい満足できる献立を目指しました。
- ② 1 食あたりの総エネルギーは、550kcal±25kcal を目安に作成し、600kcal 以内になるように作成しました。
- ③ 野菜は食物繊維、ビタミン類の補給を考え、1 食あたり 120g の使用を目標としています。
- ④ タンパク質は、総エネルギーの 20%未満としました。
- ⑤ 脂質は、総エネルギーの 20%～25%を目標としています。
- ⑥ 高血圧の原因になる食塩は、1 食あたり 2g～2.5g を目安にしています。
- ⑦ 穀類エネルギーは、総エネルギーの 40%以上とし、米を中心とした食事としています。

この献立が、日常の食事に少しでもお役に立つことができれば幸いです。

なお、このレシピ集は、全国栄養士養成施設協会の助成（栄養士養成施設が実施する社会貢献活動への助成）により作成することができました。関係の皆様には深謝いたします。

山梨学院短期大学食物栄養科藤井研究室
安達、津久井、猪俣、渡辺

も く じ

✿ はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

✿ 今日はおうちがレストラン ～特別な記念日に～・・・・・・・・・・・・・・ 2

✿ 誕生日や記念日に
【ページ：3～8】



- ・鶏と豆腐の野菜入りバーガー
～きのこのミネゼを添えて～
- ・さつまいものシフィユ
- ・プラタンスープ♪
- ・りんごのソテー
～ストロベリーソース～

✿ 節分の日に
【ページ：9～13】



- ・カリフォルニアロール@
- ・納豆ソース de いわしのパン
粉焼き
- ・野菜のスープ

✿ ひなまつりの日に
【ページ：14～20】



- ・お雛寿司&ポッポリ風カガ
- ・うどとにんじんのキンピラ
～土佐煮風～
- ・はまぐりのお吸い物
- ・ひらひらさくらもち

✿ お花見の日に
【ページ：21～25】



- ・たわらの豆ご飯
- ・しろ鮭の柚子焼き
- ・野菜の煮物
- ・えびやさい串
- ・菜の花と大根の辛し和え

✿ クリスマスの夕食に
【ページ：26～31】



- ・チキンとトマトオニオンのハーブ焼き
- ・マッシュツリー
- ・きのこのクリーム蒸しスープ
- ・いちごのベリースープ



肉を使ったごはん

- ❖ ひき肉と海老のヘルシー大根蒸し餃子
【ページ：33~36】



- ・ひき肉と海老のヘルシー大根蒸し餃子
- ・中華な温奴
- ・ヘルシー中華スープ

- ❖ 肉団子の甘酢あんかけ
【ページ：37~40】



- ・肉団子の甘酢あんかけ
- ・ナムル
- ・春雨スープ

- ❖ 野菜のたくさん洋風スープ
【ページ：41~45】



- ・かぼちゃの洋風寄せ小さな野菜のサラダ
- ・焼きパプリカのマリネ
- ・野菜たくさん洋風スープ

- ❖ チキンライス
【ページ：46~49】



- ・チキンライス
- ・パンプキンクロケット
- ・ミネストローネ

- ❖ ゆで豚肉のケチャップソースかけ
【ページ：50~53】



- ・ゆで豚肉のケチャップソースかけ
- ・ひじきの煮物
- ・具たくさんみそ汁
- ・ぼんかん

- ❖ 豚肉とエリンギのマヨ炒め
【ページ：54~58】



- ・豚肉とエリンギのマヨ炒め
- ・もやしとほうれんそうのナムル
- ・だいこんとミニトマトのコンソメスープ
- ・紅茶のジュレ



肉を使ったごはん

- ✦ トマトたっぷりドライカレー
【ページ：59～63】



- ・トマトたっぷり
ドライカレー
- ・お鍋で簡単!人参・セロリ・
きゅうりのピクルス
- ・かぶのホワイトスープ
メレンゲ添え

- ✦ カレーうどん
【ページ：64～66】



- ・カレーうどん
- ・チーズと野菜のサラダ
- ・キウイ

- ✦ 梅しそサンドとんかつ
【ページ：67～69】



- ・梅しそサンドとんかつ
- ・たまねぎのサラダ

- ✦ 豚キムチご飯
【ページ：70～73】



- ・豚キムチご飯
- ・炒め酢漬け
- ・フルーツゼリー

- ✦ 白菜と豚肉のミルフィーユ
【ページ：74～77】



- ・白菜と豚肉のミルフィーユ
- ・インゲンのゴマ和え
- ・ヘルシー豆乳スープ

- ✦ ジャがいもとハムのチーズ焼き
【ページ：78～81】



- ・じゃがいもとハムの
チーズ焼き
- ・トマトサラダ
- ・キャロットスープ



魚を使ったごはん

✦ 鰯となすの和風マリネ 【ページ：82～87】



- ・さつまいもご飯
- ・鰯となすの和風マリネ
- ・とろろ蒸し
- ・アスパラガスとゴルゴンゾーラチーズの温サラダ

✦ 鯛つみれと野菜の汁煮 【ページ：88～92】



- ・鯛つみれと野菜の汁煮
- ・かぼちゃの揚げドーナツ
- ・ミルクティー杏仁

✦ 鯛のグリルプロバンス風 【ページ：93～97】



- ・鯛のグリルプロバンス風
- ・柿入り白和え
- ・ウーロン茶羹

✦ ほたてとチンゲン菜のチャウダー 【ページ：98～102】



- ・えびの香料煎餅、ドボウチップ添え
- ・ほたてとチンゲン菜のチャウダー

✦ 2種類のソースでいただく生春巻き 【ページ：103～108】



- ・2種類のソースでいただく生春巻き
- ・チリコンカン
- ・お手軽マンゴープリン



卵を使ったごはん

中華風炒り卵

【ページ：109～113】



- ・ココットでつくる
モチチーズグラタン
- ・中華風炒り卵
- ・りんごとさつまいもの
レモン煮
- ・ミルクたっぷりカフェオレ

サラダそば

【ページ：114～117】



- ・サラダそば
- ・もやしとかいわれ大根の
和え物
- ・お豆腐プリン

🌸 栄養価一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・・・118

🌸 おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・122



今日はおうちがレストラン
～特別な記念日に～



～ 誕生日や記念日に ～

★鶏と豆腐の野菜入りバーグ
～きのこのマリネーゼを添えて～

★さつまいものミルフィーユ

★プラタンスープ♪

★りんごのソテー ～ストロベリーソース～



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	568kcal	22.5g	1.8g
おかず	366kcal	19.5g	1.8g
ごはん 120g	202kcal	3.0g	0g

鶏と豆腐の野菜入りバーグ

～きのこのマリネーゼを添えて～

鶏ひき肉を使っているので、脂肪が少なめでヘルシーです。そこに豆腐や野菜が入っているため、栄養面でも普通のハンバーグより良いですね。



エネルギー	たんぱく質	塩分
207kcal	14.9g	0.8g

材料(1人分)

①鶏と豆腐の野菜入りバーグ

鶏ひき肉	40g
木綿豆腐	15g
卵	10g
赤みそ	2g
パン粉(乾燥)	5g
酒	3g
みりん	4g
たまねぎ	15g
にんじん	10g
れんこん	10g
ごぼう	10g
塩	0.2g
こしょう	0.1g
オリーブ油	1g



②きのこのマリネーゼ

しめじ	10g
えのきたけ	10g
マッシュルーム(生)	10g
れんこん	15g
黄ピーマン	15g
トマト	10g
にんにく	1g
オリーブ油	0.5g
塩	0.1g
こしょう	0.05g
バジル(生)	0.5g
白ワイン	5g
レモン汁	5g
アスパラガス	40g
ミニトマト	20g



作り方（鶏と豆腐の野菜入りバーグ）



1. たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼうは3mmの角切りにして、オリーブ油で炒め、塩、こしょうで味を調べ、バットに広げて冷ます。



2. 豆腐は布巾で包み、皿など重石をして水分をしっかりと切ります。ボールに水気を切った豆腐を手でほぐし、鶏ひき肉、溶き卵、味噌、パン粉、酒、みりんを加えて混ぜ、1の野菜を加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。小判型にまとめる。
3. テフロンのフライパンがあれば、2を入れ、片面に焼き色をつけて裏返し、上蓋をして弱火で焼き上げる。なければ、200度に熱したオーブンに入れ、中に火が通るまで焼く。

作り方（きのこのマリネーゼ）



1. しめじ、えのきたけは手でほぐす。マッシュルームはひとつを4枚にスライスし、れんこんは4等分してスライス。黄ピーマンもスライス。トマトは適当な大きさに切る。
2. フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて火にかけ、1の野菜を炒める。しんなりしてきたら、塩・こしょうを入れる。最後にバジルを加え、かるく炒めて白ワイン、レモン汁を入れる。
3. アスパラガスを茹でて、たて半分に切る。ミニトマトは4等分にする。
4. 皿にアスパラガスを並べ、その上に上記の鶏と豆腐の野菜入りバーグをのせる。ハンバーグの上にきのこのマリネーゼをのせて、ミニトマトを飾る。

さつまいもの ミルフィーユ

パリッと揚げたさつまいもを重ねました。
サーモンやソースとよくあって美味しい
一品です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
89kcal	3.2g	0.5g

材料(1人分)

さつまいも	30g
スモークサーモン	10g
セロリ	15g
パセリ	1g
ルッコラ	2g
サラダ油 (吸収量)	0.9g
マヨネーズ	3g
練り辛子	0.5g



作り方

1. さつまいもは、皮付きのまま厚さ3mmの厚さで斜め切りにする。
セロリは、筋をとってみじん切りにする。サーモンは2cm角にきる。



Check!

2. 1のさつまいもを170℃の油でカラッと揚げる。



3. マヨネーズ、練り辛子を混ぜあわせ、半分をサーモンと混ぜ合わせる。皿にルッコラを敷き、合えたサーモンとさつまいもを交互に重ねる。(さつまいも→サーモン→セロリの順番)。マヨネーズ、練り辛子の残りを回りにかけて、パセリを散らし完成。

プラタン スープ♪

プラタンとは、”7mm角” という意味があります。とっても簡単なスープだけど、野菜を可愛く切って、見た目も美味しく飾っちゃいましょう！

エネルギー	たんぱく質	塩分
10kcal	0.5g	0.5g



材料(1人分)

にんじん	10g
かぶ	10g
ほうれん草	10g
えのきだけ	0.3g
水	160ml
固形コンソメ	1g
塩	0.1g



作り方

1. にんじんとかぶは、7mm角のさいの目切りにする。
ほうれん草は、沸騰した鍋に入れて下茹でして3cmの長さにする。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら固形コンソメを入れて塩をいれ、味を調える。
その中へにんじんと、かぶを入れて柔らかくなるまで煮る。
ほうれん草、えのきを入れて、さっと煮て完成。



りんごのソテー

～ストロベリーソース～

りんごを焼くと甘みがまして美味しくなりますよね。ストロベリーのソースをつけてお召し上がり下さい★

エネルギー	たんぱく質	塩分
60kcal	0.9g	0g



材料(1人分)

りんご	50g
レモン汁	2g
グラニュー糖	2g
ラム酒	2g
いちご	30g
プレーンヨーグルト	15g

飾り：ペパーミント



作り方

1. りんごは皮をむいて、芯をとり、くし型にスライスする。
2. フライパンにレモン汁、グラニュー糖、ラム酒を入れ、火にかける。そこへりんごをいれ、水分がなくなるまで焼く。きつね色になったら、火からおろして冷ます。
3. いちご、プレーンヨーグルトをミキサーにかけてソースをつくる。
4. 皿に3のソースを敷いて、ソテーしたりんごを並べ、ペパーミントを上に飾り完成。



～ 節 分 の 日 に ～

★カリフォルニアロール@

★納豆ソースd e いわしのパン粉焼き

★野菜のスープ



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	566kcal	21.3g	2.1g

カリフォルニア ロール @

たまには、太巻きもおしゃれに巻いてみませんか？ のりにご飯を逆にするだけで、海苔巻きが洋風になりますね★



エネルギー	たんぱく質	塩分
353kcal	9.2g	0.3g

材料(1人分)

ご飯	160g
酢	10g
砂糖	2g
白ゴマ	1g
大葉	1g
ほしのり	2g
かにかまぼこ	10g
マヨネーズ	0.5g
レモン汁	1g
卵	20g
きゅうり	15g
アボカド	10g



作り方

1. ご飯を炊く。炊けたご飯に、酢、砂糖を混ぜ合わせる。大葉をみじん切りにし、ごまと大葉をご飯にまぜる。
2. かにかまぼこをほぐしてマヨネーズとレモンであえる。卵はときほぐしてフロンのフライパンで卵焼きをつくる。きゅうりとアボカドは細長く切り、水気をふき取る。
3. まきすの上にラップをしき、ご飯をしく。ほしのりをその上からおく。具をおいて巻き、適当な大きさに切り完成。



納豆ソース de いわしのパン粉焼き

いわしは、フライパンで焼くので揚げるよりヘルシーにできます★ソースは、節分らしく納豆を使ってみました♪



エネルギー	たんぱく質	塩分
196kcal	11.3g	1.0g

材料(1人分)

①納豆ソース

ひきわり納豆	5g
サラダ油	2g
砂糖	1g
しょうゆ	5g
酢	1.3g
小麦粉	3g
片栗粉	3g
サラダ油(吸収量)	0.3g



②いわしのパン粉焼き

まいわし	40g
こしょう	0.1g
食塩	0.2g
パン粉(乾燥)	4g
ガーリックパウダー	0.5g
オリーブ油	1.5g
パセリ(乾燥)	0.1g
アスパラガス	40g
赤ピーマン	15g
黄ピーマン	15g



作り方（納豆ソース）

1. 納豆は、砂糖、しょうゆ、酢、油を加え混ぜ合わせる。ザルで納豆と汁に分ける。汁は、あとでソースとして使うのでとっておく。
2. ザルに残っている納豆は、水で洗って粘りを取り、水気をきっておく。ボールに小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、納豆にまぶして170℃の油で30秒くらい揚げる。
→ポイント：納豆はすぐに揚がるので揚げすぎ注意しましょう！
3. 1でとっておいた汁と揚げた納豆をいわしのパン粉焼きの周りにソースとして飾る。（下記3を参照）



作り方（いわしのパン粉焼き）

1. いわしは頭をとって三枚におろし、さっと洗い水気を切り、こしょうを振る。アスパラは茹でて、上5cmくらい残して半分に切りこみをいれる。赤ピーマンと黄ピーマンは細かくみじん切りにする。
2. バットにガーリックパウダー・オリーブ油・パセリを混ぜ合わせ、いわしのまわりに付け、フライパンで焼く。焼けたら半分に切る。
3. 皿にいわしを盛りつけ、周りにアスパラと赤ピーマンと黄ピーマンを飾る。納豆ソースをまわりにまわしかけて完成。

野菜のスープ★

とっても簡単でシンプルスープです。
あと、一品ほしいときにでも、作ってみて下さい。

エネルギー	たんぱく質	塩分
17kcal	0.8g	0.8g



材料(1人分)



食塩	0.4g
にんじん	10g
たまねぎ	15g
セロリー	10g
さやいんげん	15g
水	160ml
コンソメ	1g



作り方



- 鍋に水を入れて沸騰させる。沸騰したらコンソメを入れ、塩で味を調える。
- インゲン筋は筋をとって水洗いし、3cmの長さに切る。にんじん・たまねぎ・セロリーは千切りにする。
- 鍋ににんじん・たまねぎ・セロリーを入れて煮る。つぎに、さやいんげんを入れてさっと煮る。器に盛り付けて、完成。



～ひなまつりの日に～

★お雛寿司&ボンポリ風サラダ

★うどとにんじんのキンピラ～土佐煮風～

★はまぐりのお吸い物

★ひらひらさくらもち



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	556kcal	23.5g	2.2g

お雛寿司 & ボンボリ風サラダ

ひなまつりらしく、主食となるご飯はお雛様の形にしました★サラダは、トマトのカップに入れて、ボンボリに見立てました。



エネルギー	たんぱく質	塩分
390kcal	16.2g	0.5g

材料(1人分)

①お雛寿司

ご飯	120g
酢	8g
砂糖	2g
うずらの卵(2個)	17g
黒ゴマ(4粒)	0.04g
パプリカ(赤)	1g
きゅうり	2g
かまぼこ	1g
卵	50g
サラダ油	1.5g

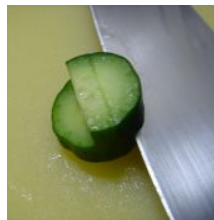
②ボンボリ風サラダ

ミディトマト	80g
芝エビ(むきエビ)	20g
菜の花	15g
オリーブ油	2g
練りわさび	0.5g
しょうゆ	0.3g



作り方（お雛寿司）

1. ボールに酢と砂糖を入れ混ぜ、合わせ酢を作る。飯台にご飯を入れて合わせ酢をかけ、しゃもじで切るように合わせる。
2. 薄焼き卵を焼き、長方形が二枚できるように包丁で切る。
うずらの卵は茹でる。きゅうり(烏帽子)・パプリカ(冠)・かまぼこ(扇)をそれぞれの形に切る。



Check!

3. ～成形～

ご飯を三角ににぎり、その上に薄焼き卵をかぶせる。顔となるうずらの卵は、とがった部分が平らになるように薄く切り、パプリカやきゅうりが乗るようにし、それぞれを乗せる。黒ゴマで目をつける。うずらの卵をご飯の上にのせ、かまぼこを飾る。

作り方（ボンボリ風サラダ）



1. ミディトマトのヘタの部分を持ち落とし、中身をくりぬいてカップにする。
ここでは、中身は使わない。ミディトマトを立たせるため、底に穴があかないように薄くスライスする。
2. エビと、菜の花を別々の鍋でゆであげる。
3. ボールにオリーブ油・練りわさび・しょうゆを混ぜ、2のエビと菜の花を入れてつける。
4. ミディトマトのカップに盛り付けて完成。



うどとにんじんのきんぴら

～土佐煮風～

春野菜の山うどとにんじんを使って、土佐煮風のきんぴらにしました。普通きんぴらには白ゴマをふりかけますが、土佐煮風なので鰹節をふりかけています。一度作ってみて下さい。



エネルギー	たんぱく質	塩分
50kcal	1.8g	0.6g

材料(1人分)



山うど	50g
にんじん	20g
酒	10g
みりん	4g
しょうゆ	4g
ごま油	0.5g
鰹節	1g



作り方



1. うどは、洗って皮を剥く。5cmくらいの薄い短冊に切り、水につけ、2回ぐらい水をかえながら灰汁を抜く。うどの香りを楽しみたい場合は、皮付きのまま入れてもよい。
にんじんも、うどと同じ大きさに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、うどとにんじんを入れ、しんなりしてきたら酒・みりんを入れる。
3. 酒・みりんのアルコールが飛んだらしょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。最後に、かつお節をふりかけて全体に混ぜれば完成。

はまぐりの お吸い物

お祝い事にははまぐりですね。定番ですが、はまぐりのお吸い物を作ってみて下さい★はまぐりのだしが出て美味しいですよ。

エネルギー	たんぱく質	塩分
15kcal	2.4g	1.0g



材料(1人分)



はまぐり(殻つき重量)	30g
水	160ml
かつお昆布だし(顆粒)	8g
しょうゆ	1.2g
糸みつば	0.6g



作り方



1. はまぐりは、海水ぐらいの濃度の塩水に一晩いれて砂抜きをする。砂抜きしたはまぐりを、たわしでよく洗ってさっと湯がく。
2. 沸騰した水に顆粒だしを加える。そこへはまぐりを入れてぐらっとしたら火を止める。
3. 食べる直前に糸みつばを入れてお椀に盛って完成。



ひらひら さくらもち

ひなまつりのデザートにいかがでしょうか？塩分を控えなくてはならない方は、桜の葉っぱはお召し上がりにならないことをオススメします。一人分作るのは難しいのでここでは6個分で紹介しています。



エネルギー	たんぱく質	塩分
101kcal	3.1g	0.1g

材料(6個分)

道明寺粉	90g
水	100ml
砂糖	24g
塩	0.6g
こしあん	120g

栄養価外：

桜の葉っぱ（塩漬け）	6枚
食紅（赤）	0.2g



作り方

1. 白いホーロー鍋に水をいれる。水（分量外）で溶いた食紅を入れて、色を調整し、砂糖を加えて鍋に火をかける。
2. 沸騰したら1の鍋に塩・道明寺粉を加える。木ベラで静かにサッと混ぜて蓋をし、火を止めて5分蒸らす。
3. 蒸し器にぬれ布巾を敷いて、2の生地をあけて、芯がなくなるまで20分蒸す。

-
4. ボールに蒸した生地をあげて、荒熱をとる。とれたら、軽く混ぜて6個にわけてあんこを包む。このとき、手を水でぬらすと手につかずにうまく包める。

5. 桜の葉っぱでくるみ完成！



～ お花見の日に～



春の楽しみの一つといえば、お花見ですね。お花見には手作りのお弁当を持って出かけたくなります。簡単なので、ぜひ作ってお花見に出かけて下さい♪

・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	557kcal	25.9g	2.3g

～中身の紹介～

- ① たわらの豆ご飯（左上）
- ② しろ鮭の柚子焼き（中央）
- ③ 野菜の煮物（右側）
- ④ えびやさい串（手前中央）
- ⑤ 菜の花と大根の辛し和え（左下手前）



①たわらの豆ご飯：材料（1人分）



精白米	75g
酒	8g
みりん	3g
しょうゆ	1g
塩	0.5g
だし昆布	0.5g
グリーンピース(生)	20g
卵	25g
サラダ油	1g
糸みつば	2g
【栄養価対象外】	
桜の塩漬け	2輪



エネルギー	たんぱく質	塩分
350kcal	9.2g	0.7g

作り方



1. 米は、水で洗って 30 分以上ざるに上げておく。炊飯器に、グリーンピース・米・酒・みりん・しょうゆ・塩を加え、分量まで水を足して軽く混ぜる。だし昆布は汚れをふきとって、炊飯器に入れて炊く。
2. 器に卵を割り、白身と黄身がしっかり混ざるようによく混ぜる。長方形のフライパンに薄く油を引き、俵型のごはんをひとつ巻けるくらいの大きさの、長方形の薄焼き卵を焼く。
3. 小鍋に湯を沸かし、みつばはさっと茹でる。（結びやすくするため、茹でて柔らかくする。）
4. ご飯が炊き上がったら、俵型を 2 つ作る。1 つは、2 の薄焼き卵を俵型にしたご飯に巻きみつばで結ぶ。最後に桜の塩漬けを飾る。もう 1 つは、桜の塩漬けのみ飾れば完成。

②しろ鮭の柚子焼き

材料（1人分）

しろ鮭(生)	40g
酒	1g
みりん	2g
しょうゆ	2g
ゆず(果汁)	0.5g
サラダ油	1.5g



エネルギー	たんぱく質	塩分
74kcal	9.1g	0.4g

作り方

1. しろ鮭は、さっと洗って水気をふき取る。
2. つけだれを作る。トレイに、酒・みりん・しょうゆ・ゆず(果汁)を混ぜあわせる。そのつけだれに、しろ鮭を15分~20分つける。
3. フライパンを熱し、油をしく。火は中火でしろ鮭が焦げないようにじっくりと焼く。



③野菜の煮物：材料（1人分）

生しいたけ	10g
にんじん	15g
れんこん	30g
ゆでたけのこ	30g
さやいんげん	10g
水	50ml
かつおだし(顆粒)	2g
砂糖	1.5g
しょうゆ	1.5g
塩	0.5g
サラダ油	3g



エネルギー	たんぱく質	塩分
76kcal	2.7g	0.8g

作り方

1. 生しいたけは十字に切り込みをいれる。にんじんは、花形や乱切りにする。さやいんげんは、筋を取り軽く下茹でしておく。たけのこは、食べやすい大きさに切る。れんこんは、乱切りにし色がかわらないように酢水につけておく。
2. 鍋に油を入れて、しいたけ、にんじん、ゆでたけのこ、れんこんを軽く炒める。分量の水を入れて沸騰させ、顆粒かつおだしを入れる。鍋に砂糖を加え、にんじん・れんこんが柔らかくなるまで煮る。次にしょうゆを入れて煮る。
3. 最後にさやいんげんを入れて、さっと煮て完成。

④えびやさい串：材料（1人分）

きゅうり	5g
ブラックタイガー	8g
ミニトマト	12g

エネルギー	たんぱく	塩分
11kcal	1.7g	0g



作り方

1. エビは、背ワタをとる。鍋に湯を沸かし、塩を入れ、エビをゆでる。ゆであがったら、尻尾を残して皮をむく。
2. きゅうりは1cmぐらいの厚さの輪切りにする。ミニトマトはさっと洗いヘタをとっておく。
3. 串に、きゅうり・えび・ミニトマトの順に串にさして完成。



⑤菜の花と大根の辛し和え：材料（1人分）



菜の花	40g
だいこん	10g
油揚げ	7g
練り辛し	0.2g
しょうゆ	2.5g

エネルギー	たんぱく質	塩分
46kcal	3.2g	0.4g



作り方

1. 菜の花を茹でるためのお湯を用意する。沸騰したら少量の塩を入れ、さっと洗った菜の花を茹でる。柔らかくなったらザルにあげて冷ましておく。
2. だいこんは、細い千切りにして水にさらしておく。
3. フライパンを熱し、油揚げを入れて少し焦げ目を付け、食べやすい大きさに切る。
4. ボールに、練り辛子としょうゆを混ぜ合わせ、菜の花、水を切っただいこん、油揚げをいれて和えれば完成。

～ クリスマスの夕食に ～

★チキンとトマトオニオンのハーブ焼き

★マッシュツリー

★きのこのクリーム蒸しスープ

★いちごのベリースープ



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	553kcal	27.3g	1.9g
おかず	351kcal	24.3g	1.9g
ごはん 120g	202kcal	3.0g	0g

チキンと トマトオニオンの ハーブ焼き

味付けにハーブで使うことで、塩分を極力抑えることができます♪味はしっかりついていて、とても美味しい一品です。お好みでトマトも一緒に焼いてもいいですよ！

エネルギー	たんぱく質	塩分
140kcal	16.2g	0.6g



材料(1人分)

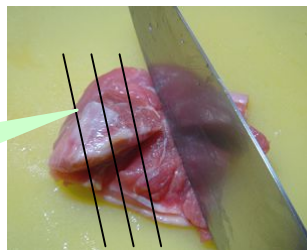
鶏もも肉(皮なし)	70g
にんにく	1.5g
塩	0.5g
こしょう	0.1g
オリーブ油	2g
ローズマリー	0.3g
トマト	40g
たまねぎ	40g
イタリアンパセリ(飾り)	0.1g



作り方

1. もも肉はすじ切りをする。

Check!



包丁で写真のように肉のすじを切りましょう。肉が柔らかくなります。

2. ボールににんにくのすりおろし、塩、コショウ、オリーブ油、ローズマリーを混ぜ、もも肉を漬け込む。(20分)。

3. トマトとたまねぎはスライスする。オーブンを200度に温め、漬け込んだ肉と、たまねぎをオーブンでこんがり中まで焼く。途中タマネギが焦げないように気をつけ、焦げそうなら途中で取り出す。トマトは生のままでも、一緒に焼いてもよい。
4. 皿にスライスしたトマトとたまねぎをしき、上に肉をのせ、ローズマリーとイタリアンパセリを飾る。



★ マッシュ ツリー★

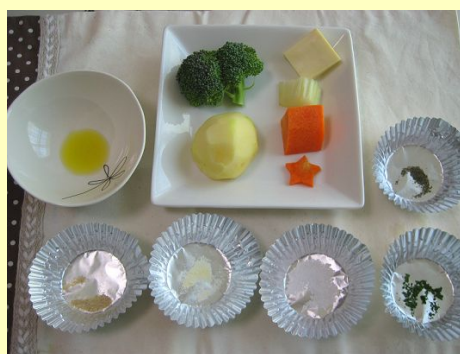
ガーリックとバジルがきいて美味。クリスマスらしく、ツリー型にすると見た目も綺麗ですよ★



エネルギー	たんぱく質	塩分
91kcal	3.3g	0.9g

材料(1人分)

じゃがいも	45g
ブロッコリー	15g
にんじん	15g
セロリ	5g
プロセスチーズ	8g
(スライスチーズでもよい)	
バジル(乾燥)	0.1g
パセリ(乾燥)	0.1g
オリーブ油	2g
塩	0.7g
こしょう	0.1g
ガーリックパウダー	0.1g



作り方

1. ジャガイモ・ブロッコリー・にんじんを適当な大きさに切り、それぞれ茹でる。にんじんはひとつだけ星型にする。セロリは、みじん切りにしておく。プロセスチーズは2mm角にする。
2. ジャガイモが茹で上がったらボールに入れてつぶし、ブロッコリーはみじん切りにし、にんじんは薄くスライスして入れる。セロリ・チーズも加える。
3. ボールにバジル・パセリ・オリーブ油・塩・こしょうを混ぜあわせる。2の野菜のボールに入れ、混ぜ合わせる。
4. ラップに3を包み、ツリー型にして星型のにんじんを先端に飾る。



きのこのクリーム 蒸しスープ

カレー粉がきいた、ちょっとかわったスープです! 蒸してあるので、とろとろしていて美味しいですよ♪

エネルギー	たんぱく質	塩分
57kcal	3.4g	0.4g



材料(1人分)

マッシュルーム	10g
しめじ	10g
しいたけ	10g
にんにく	1.2g
卵	15g
塩	0.1g
こしょう	0.02g
カレー粉	0.5g
生クリーム (植物性)	6g
コンソメ	0.5g
水	100ml
マッシュルーム (飾り用)	4g



作り方



1. きのは石づきがあればとって小房にわけ、大きいものは切る。飾り用のマッシュルームは薄切りにしてさっと茹でておく。鍋にきのこ、ニンニク、コンソメ、ひたひたより多めに水をそそぎ、火にかける。ひと煮立ちすれば、こし器に通して、煮汁ときのをわける。煮汁を鍋に戻して煮つめる。
2. きのこと1の煮汁を少し入れ、ミキサーにかけて滑らかにする。
3. 2のスープをボウルに移して、底を氷水にあてて混ぜながらひやす。解きほぐした卵を加えて、泡だて器で混ぜ合わせる。塩コショウ、カレー粉をいれ、こし器に通して、生クリームを加えてまぜる。
4. スープカップに3をいれ、ラップをし、蒸気のあがった蒸し器に入れて弱火で20分蒸す。竹串をさして濁った汁が出てこなければ1で残しておいた煮汁を注ぎ、マッシュルームを並べる。

いちごの ひんやりデザート

とってもシンプルなデザートですが見た目も綺麗で、美味しいのでオススメです★
食事の終わりにサッパリとします。

エネルギー	たんぱく質	塩分
63kcal	1.4g	0g



材料(1人分)

いちご 150g
グラニュー糖 3g

飾り：ペパーミント



作り方

1. ボールにヘタをとったいちごをいれ、一粒は飾り用に残しておき、他へはグラニュー糖をふりかける。
2. いちごを冷蔵庫で30分以上寝かせ、いちごの水分を出す。
3. ミキサーに荒くかけ、うらごし器でゴムベラ等を使って裏ごしをして、グラスにいれる。とっておいた飾り用のいちごとペパーミントを飾って完成。

なぜ？：うらごし器で裏ごしすると、いちごの種がとれて飲みやすく

なります！

Check!

ミキサーにかけることで、裏ごしがしやすくなります。
手間がかかりますが、簡単にいちごを裏ごしできます。

