



今日はおうちで何食べよう？
～ふだん使いのメニューあれこれ～



★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



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	530kcal	26.1g	1.9g
おかず	270kcal	22.2g	1.9g
ごはん 155g	260kcal	3.9g	0g

ひき肉と海老のヘルシー大根蒸し餃子

普通の餃子に飽きた。
少しでも炭水化物を減らしたい。
という方におすすめ！



エネルギー	たんぱく質	塩分
134kcal	12.3g	0.5g

材料(1人分)



鶏ひき肉	35g
海老	25g
大根	20g
生しいたけ	10g
片栗粉	5g
しょうゆ	2g
ごま油	3g
しょうが	5g
長ネギ	5g



作り方

1. 大根は1~2ミリの薄切りにして、電子レンジで2分間くらい加熱し、水にさらし、キッチンペーパーで水分を取り除く。
2. 鶏ひき肉、しいたけ、海老をフードプロセッサーで攪拌し、しょうゆ・ごま油・おろししょうがのを入れて、さらに混ぜる。
3. 大根の表面に片栗粉をまぶし、2の餡を3等分してのせて包む。
4. 包んだ餃子を蒸し器で10~15分くらい蒸すかレンジで3分程加熱する。出来上がった餃子に白髪ねぎをのせる。

中華な温奴

温奴なので寒い冬にもおすすめ！
お腹に優しい一品です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
72kcal	5.7g	0.4g



材料(1人分)

絹豆腐	100g
長ネギ	10g
水	60ml
中華コンソメ	1g
しょうゆ	2g
片栗粉	3g



作り方

1. 小鉢に豆腐を入れ、豆腐が隠れる程度にお湯をはってレンジで2分加熱する。
2. 小鍋に水と中華コンソメを入れ、しょうゆで味を調える。
3. 切った長ネギと水溶き片栗粉を加え、しっかり沸騰させ、とろみがついたら、豆腐の上にかける。

ヘルシー中華スープ

具沢山！
味もしっかりついている！！
うれしい一品。



エネルギー	たんぱく質	塩分
64kcal	4.0g	1.0g

材料(1人分)



鶏ささみ	5g
長ねぎ	10g
カットわかめ	1g
乾燥きくらげ	3g
卵	10g
水	100ml
中華コンソメ	1g
ごま油	3g



作り方



1. 沸騰したお湯に鶏のささみを入れてゆでる。中まで火が通ったら一度さみを取り出して鶏がらスープを作る。
2. 1のささみを細く裂き、ねぎときくらげも細切り、わかめも食べやす大きさにしておく。
3. スープに具を全て入れ、沸騰したら塩を振りいれて調味し、溶いた卵をたてた箸から流し入れ、ふんわりと混ぜる。
4. ごま油を加えて完成。

★肉団子の甘酢あんかけ

★ ナムル

★ 春雨スープ



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	542kcal	21.2 g	2.5g
おかず	290kcal	17.6g	2.5 g
ごはん 150g	252kcal	3.8 g	0g

肉団子の甘酢あんかけ

肉団子は揚げずにゆでるのでカロリーを抑えられます。



エネルギー	たんぱく質	塩分
151kcal	13.8g	0.9g

材料(1人分)

鶏ひき肉	60g
長ネギ	8g
しょうゆ	1g
片栗粉	2g
たまねぎ	20g
しいたけ	10g
トマト	25g
ケッチャップ	12g
酢	5g
しょうゆ	2g
片栗粉	3g
さやえんどう	4g



作り方

1. ボールにひき肉と長ねぎのみじん切り・しょうゆ・片栗粉を入れ、粘りがでるまでよく手で混ぜ、1口大に丸め、たっぷりの熱湯でゆでる。
2. たまねぎとしいたけは薄切り、トマトは角切りにする。
3. 1のゆで汁のあくをのぞいて50mlなべにいれ、2の野菜を少し煮てから、トマトケチャップ・酢・しょうゆを加えてやわらかくなるまで煮たら水溶き片栗粉をあんにする。
4. 1の肉団子に3のあんをかけ、さっとゆでたさやえんどうの細切りを飾る。

ナムル

おろししょうがを入れて、中華だけれどさっぱり召し上がれます。

エネルギー	たんぱく質	塩分
113kcal	2.9g	0.7g



材料(1人分)

もやし	50g
ほうれんそう	30g
にんじん	15g
ごま油	5g
砂糖	5g
ほんだし	1g
いりごま	4g
しょうゆ	2g
おろししょうが	1g



作り方

1. ごまをフライパンで軽く炒る。(焦がさないように注意)
2. もやしの根を切り、にんじんは千切りにする。
3. 熱湯でもやし、にんじんをゆでる。ほうれんそうもさっと茹でて冷水にとり、水気をとって5cmに切る。
4. 調味料を混ぜ、もやし・にんじん・ほうれんそうをポリ袋に入れて調味料と一緒に混ぜて、軽くもむ。ごまをふってできあがり。

春雨スープ

30kcalと低カロリー！
具沢山なので心も体も喜ぶ一品です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
30kcal	0.7 g	1.0g



材料(1人分)



緑豆春雨	6g
さやえんどう	2g
にんじん	10g
しょうゆ	2g
水	100ml
コンソメ	1g
塩	0.3g
こしょう	0.01g



作り方



1. 鍋に湯を沸かし、春雨をやわらかくして鍋から取り出す。にら、白菜は長さ2cmに切る。しいたけは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
2. 1の熱湯を100mlとり、コンソメを加えしょうゆを入れる。
3. 2に白菜、にんじん、しいたけを入れてやわらかくなるまで煮、塩、こしょうで調味する。
4. にらを加えてひと煮立ちさせ、春雨を入れて出来上がり。

★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



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	550kcal	14.6g	2.4g
おかず	290kcal	10.4g	2.4g
ごはん 155g	260kcal	3.9g	0g

かぼちゃの洋風寄せ 小さな野菜のサラダ

レストランのようなおしゃれな一品。
味だけでなく目でも楽しめます。



エネルギー	たんぱく質	塩分
179kcal	4.2g	1.2g

材料(1人分)

かぼちゃ (皮なし)	50g
たまねぎ	30g
牛乳	55g
粉寒天	1g
水	95ml
食塩	1g
ホイップクリーム	15g
にんじん	5g
たまねぎ	5g
セロリー	5g
トマト	5g
こしょう	0.01g
オリーブ油	2g
酢	2g





作り方

1. たまねぎはみじん切り、かぼちゃはざく切りにしてそれぞれレンジで加熱する。
2. 鍋にたまねぎを移してから炒りし、かぼちゃとこしょうをいれて練る。
3. 水に寒天を入れて中火で沸騰させて寒天を煮溶かす。牛乳と塩で味を調える。沸騰寸前で火からおろす。荒熱をとってから、ミキサーかフードプロセッサーでスープ状にする。生クリームを八分立てにして混ぜ、カップにそそいで冷やし固める。
4. にんじん、たまねぎ、セロリーはさいの目切りにして茹で、トマトをオリーブオイルと酢で和える。



焼きパプリカのマリネ

黄と赤のパプリカが食欲をそそる一品。
手軽に作れるのでお弁当にもGOOD！

エネルギー	たんぱく質	塩分
25kcal	2.3g	0.6g



材料(1人分)



赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
酢	15g
オリーブ油	5g
砂糖	0.2g
食塩	0.2g
こしょう	0.01g



作り方



1. パプリカは皮をむき、食べやすい大きさに切り、フライパンか魚焼きグリルでところどころ黒くなるまで焼く。
2. 調味料を混ぜパプリカを加え、10分ほど漬ける。

野菜たくさんスープ

短時間に作れるスープです。
忙しい朝にどうぞ！！

エネルギー	たんぱく質	塩分
54kcal	6.3g	1.0g



材料(1人分)



鶏もも肉（皮なし）	20g
キャベツ	30g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
水	120ml
コンソメ	1g



作り方



1. 野菜・鶏もも肉は全て食べやすい大きさにきる。
2. 水が沸騰したらコンソメを入れ、鶏もも肉・野菜を入れて煮る。

★チキンライス
★パンプキンクロケット
★ミネストローネ



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	574kcal	17.5g	1.9g

チキンライス

ピューレで味付けをしたので、ケチャップで調理するときよりもご飯がべたつかないチキンライスです。



エネルギー	たんぱく質	塩分
270kcal	10.8g	0.7g

材料(1人分)

ご飯	70g
鶏ささ身	20g
たまねぎ	25g
バター	2g
トマトピューレ	25g
塩	0.5g



作り方

1. 鶏肉は1cm角、たまねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにバターを溶かし、たまねぎをよく炒める。鶏肉を入れてさらに炒め、肉の色が変わってきたら、塩・こしょうで味付けをする。
3. ご飯を加えて炒め、トマトピューレを混ぜ合わせて完成。



パンプキン クロケット

かぼちゃを皮ごとコロケにしたものです。小さく丸めれば、お弁当に最適です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
248kcal	4.5g	0.2g

材料(1人分)

かぼちゃ	90g
たまねぎ	25g
ほうれんそう	20g
こしょう	ひとつり
バター	5g
小麦粉	4g
卵	6g
パン粉	10g
サラダ油	7g



作り方

1. かぼちゃは一口大に切り、柔らかくなるまで蒸す(電子レンジで5分くらい加熱してもよい)。熱いうちに細かくつぶす。たまねぎはみじん切り、ほうれんそうは細かく切る。
2. 温めたフライパンにバターを溶かし、たまねぎをいためる。ほうれんそうとたまねぎをかぼちゃに加えて合わせ、塩・こしょうで味を調える。
3. フライパンに油を入れ、パン粉をきつね色になるまで炒める。
4. 2 を一口大のボール型に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180度のオーブンで、表面に焼き色がつくまで焼く。



ミネストローネ

野菜がたくさん入ったスープです。
トマトの酸味がきいた一品です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
56kcal	2.2g	1.0g



材料(1人分)

たまねぎ	10g	スパゲッティ	5g
長ねぎ	5g	グリーンピース	5g
ベーコン	3g	コンソメ	1g
にんじん	5g	水	150ml
セロリ	3g	塩	0.5g
トマト	15g	パルメザンチーズ	
かぶ	5g		0.5g
じゃがいも	15g		



作り方

1. たまねぎ、長ねぎ、ベーコン、にんじん、セロリ、かぶ、じゃがいもは1cm角の色紙切り、トマトは皮を湯むきし、あずき粒大に切る。
2. スパゲッティは2cmに折って茹でる。
3. 水とコンソメでスープを作り、1の野菜とベーコンを煮る。煮立ったらアクを取り、火を弱めじゃがいもとにんじんが柔らかくなるまで煮る。
4. ゆでたスパゲッティとグリーンピースを加え、塩で調味する。器に盛って粉チーズをふって完成。



★ゆで豚肉のケチャップソースかけ

★ひじきの煮物

★具だくさんみそ汁

★ぽんかん



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	563kcal	24.3g	2.6g
おかず	311kcal	20.5g	2.6g
ごはん 150g	252kcal	3.8g	0g

豚肉のケチャップ ソースかけ

豚肉にソースをかけ、野菜と一緒に
いただく、さっぱりとした一品です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
174kcal	15.5g	0.7g

材料(1人分)

豚肩肉（脂身なし）	70g
キャベツ	40g
にんじん	30g
生わかめ	25g
きゅうり	40g
砂糖	4g
トマトケチャップ	6g
酢	8g



作り方

- 鍋に湯を沸かし分量外の塩を加える。薄切りの豚肉は、ぐらぐらした湯の中に広げて入れ、色が変わり火が通ったら冷水に取り、水気を切って、食べやすい大きさに切る。
- キャベツはゆでて短冊に切る。にんじんは短冊に切ってゆでる。わかめは水洗いし、さっとゆでて一口大に切る。きゅうりは斜め薄切りにする。
- 砂糖、トマトケチャップ、酢を合わせ、ソースをつくる。
- 器に野菜とを盛り合わせ、3のソースをかける。



ひじきの煮物

日本の定番の家庭料理を塩分をおさえてつくってみました。

エネルギー	たんぱく質	塩分
34kcal	1.1g	0.9g



材料(1人分)

干しひじき	5g
にんじん	20g
こんにゃく	20g
かつおだし	15ml
しょうゆ	5g
砂糖	2g
みりん	3g



作り方

1. ひじきは水につけてよく戻しておく。こんにゃくは下ゆでをしておく。
2. にんじん、こんにゃくはせん切りにする。
3. だし汁に1と2を入れ、軟らかくなるまで煮る。
4. 砂糖、しょうゆ、みりんで味付けをして完成。



具だくさん

みそ汁

野菜をたっぷり入れたみそ汁です。
カロリーを気にせず召し上がって
ください。



エネルギー	たんぱく質	塩分
63kcal	3.0g	1.0g

材料(1人分)

だいこん	25g
にんじん	25g
さといも	15g
油揚げ	5g
長ねぎ	15g
みそ	7g
かつおだし	120ml



作り方

1. だいこん、にんじん、さといもは乱切りにする。さといもは酢水(分量外)につけてアクを取り、水気を切っておく。
2. 油揚げは熱湯に通して油抜きをし、短冊に切る。こんにゃくは下ゆでしておく。
3. 長ねぎは小口切りにする。
4. かつおだしを鍋に入れ、1 と 2 を軟らかく煮て、みそを溶かし入れ、長ねぎを加えて完成。



- ★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



・ ・ 栄養価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	524kcal	22.3g	2.3g
おかず	289kcal	18.8g	2.3g
ごはん 140g	235kcal	3.5g	0g

豚肉とエリンギのマヨ炒め

豚肉とエリンギを炒めて
マヨネーズにからめるだけの
簡単な料理です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
178kcal	10.2g	0.6g

材料(1人分)

豚肩肉	40g
エリンギ	75g
サラダ油	5g
マヨネーズ	4g
塩	0.5g
こしょう	ひとつり



作り方

1. 豚肉は3~4cmに切る。エリンギは縦に割り、それを半分の長さに切る。
2. フライパンに油を熱し、豚肉、エリンギの順に炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて全体にからめる。



もやしと ほうれんそうの ナムル

もやしのシャキシャキとした食感と
ごまの風味が特徴です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
32kcal	2.6g	0.9g



材料(1人分)

もやし	65g
ほうれんそう	35g
長ねぎ	10g
いりごま	0.7g
しょうゆ	6g
ごま油	0.5g



作り方

1. もやしは水洗いして、丁寧にする場合は根をとり、たっぷりの熱湯でさっとゆで、ざるにとって冷ます。
2. ほうれんそうはゆでて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
3. 長ねぎはみじん切り、ごまは細かく切り、しょうゆ、ごま油と合わせて、和え衣をつくる。
4. もやしとほうれんそうを3で和える。



だいこんとミニ トマトのコンソメ スープ

野菜がメインのやさしい味の
コンソメスープです。



エネルギー	たんぱく質	塩分
27kcal	1.0g	0.8g

材料(1人分)

だいこん	45g
ミニトマト	60g
水	150ml
コンソメ	1g
塩	0.4g
こしょう	ひとつり



作り方

1. だいこんは厚めのいちょう切りにする。ミニトマトはヘタを除き、半分に切る。
2. 鍋に水、コンソメを入れて沸騰させ、だいこんを加えて煮る。
3. だいこんが柔らかくなったら、ミニトマトを加え、塩、こしょうで味を調える。



紅茶のジュレ

紅茶ゼリーのプルプルした食感といちごの甘酸っぱい味の一品です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
52kcal	5.0g	0g

材料(1人分)

ゼラチン	5g
水	150ml
紅茶(葉)	6g
砂糖	5g
いちご	40g



作り方

1. ゼリーをつくる。ゼラチンは少量の水で戻しておく。分量の水を沸騰させ、紅茶を入れる。葉を取り除き、砂糖を入れ、温度が下がる前に戻したゼラチンを入れて溶かす。
2. ボールに1を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
3. 2のゼリーが固まったら、フォークなどでザックリ崩し、器に盛る。
4. いちごを飾って完成。



- ★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



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

エネルギー	たんぱく質	塩分
572 kcal	19.2 g	2.1 g

トマトたっぷり ドライカレー

サフランライスと野菜の彩りが楽しいドライカレーです。

エネルギー	たんぱく質	塩分
402kcal	9.7g	0.7g



材料(1人分)

米(飯170gに相当)	80g
水	120g
サフラン	0.01g
豚ひき肉	20g
サラダ油	3g
トマト	50g
たまねぎ	30g
ピーマン	20g
にんにく	7g
カレー粉	2g

水	12ml
コンソメ	1g
塩	0.3g



作り方

1. 80gの米にサフランを入れ容量の1.2倍の水で炊く。
2. たまねぎ、ピーマン、トマトを角切りにし、にんにくをみじん切りにする。
3. 鍋に油を引き、にんにく、豚ひき肉をいためて2の野菜を加えカレー粉を加える。
4. 水をいれ、コンソメを加える。
5. 水分がなくなるまで煮きる。

お鍋で簡単！にんじん・セロリ・きゅうりのピクルス

お鍋一つで作る簡単ピクルス。箸休めにぴったりです。



エネルギー	たんぱく質	塩分
27kcal	0.5g	0.4g

材料(1人分)

にんじん	20g
セロリ	20g
きゅうり	20g
ワインビネガー(白)	10g
砂糖	3g
塩	0.4g
にんにく(後で取り出す)	5g
とうがらし(後で取り出す)	1g
パセリの茎(後で取り出す)	1g
イタリアンパセリ	0.1g
粒こしょう(後で取り出す)	3粒



作り方

1. にんじんは皮むきし、5cmの縦長に切る。
2. セロリは筋をとり、縦長に切る。
3. きゅうりは縦長に4つわりにする。
4. にんにくは包丁の平らな部分でつぶす。
5. 鍋に、にんにく、ワインビネガー、砂糖、塩、とうがらし、パセリの

- 茎を入れ、にんじん、セロリを入れて煮る。
- にんじんに火が通ったらきゅうりを加えて沸騰したら火を止め、鍋に材料をいれたまましばらく置く。
 - 冷めたら、粒こしょう、たかのつめ、にんにく、パセリの茎をとりだし、野菜を盛り付け、イタリアンパセリを添える。

かぶのホワイトスープ メレンゲ添え

かぶのすり流し汁を洋風アレンジしたとろりとしたスープです。スープの上のふわふわのメレンゲが冬らしさを演出しています。



エネルギー	たんぱく質	塩分
143kcal	9g	1g

材料(1人分)

かぶ	60g
とりもも肉	10g
マッシュルーム	40g
カリフラワー	20g
アスパラガス缶詰	20g
小麦粉	5g
バター	3g
牛乳	80g
水	20ml
固形コンソメ	1g
塩	0.2g

白こしょう	0.01g
ベイリーフ (後で取り出す)	1枚
かぶの葉	30g
卵白	6g



作り方



1. かぶは葉を切り落とし、皮を剥いてすりおろす。汁も使うので捨てない。鍋でかぶの葉を一口大に切ったものをさっと湯がく。
2. カリフラワーを少量の酢とともにさっとゆがく。カリフラワーが白く茹で上がる。
3. 鶏肉は一口大に切る。
4. マッシュルームは薄切りにし、鍋でバターとともに炒め、小麦粉を加えていためてから牛乳と水で伸ばす。
5. すりおろしたかぶと汁を4に加え、コンソメ、ベイリーフを加える。
6. ゆがいたカリフラワー、缶詰のアスパラガスを加えて煮る。
7. ベイリーフを除く。
8. 塩、こしょうでスープの味をととのえ、かぶの葉を添えて盛り付ける。
9. 卵白をメレンゲ状にあわ立てたものをスープの上に盛る。



★カレーうどん
★チーズと野菜のサラダ
★キウイ



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	541kcal	20.5g	1.7g

カレーうどん

野菜がたくさん入ったカレーうどんです。かつおだしで煮込んだ、うまみが特徴です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
352kcal	14.7g	1.2g

材料(1人分)

うどん	150g
豚もも肉(脂身なし)	30g
にんじん	25g
たまねぎ	25g
ほうれんそう	20g
かぼちゃ	20g
長ねぎ	15g
カレー粉	2g
片栗粉	3g
かつおだし	350ml
サラダ油	5g



作り方

1. 豚肉、ほうれんそうは1cmに切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、かぼちゃは一口大、長ねぎは斜め薄切りにする。ほうれんそうは下ゆでしておく。
2. 豚肉とにんじん、たまねぎ、かぼちゃを炒め、カレー粉をふり、だし汁を入れ煮る。
3. うどんをゆでて水気を切り器に盛る。
4. 2 のカレーにほうれんそうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてうどんにかけ、長ねぎをのせて完成。



チーズと野菜の サラダ

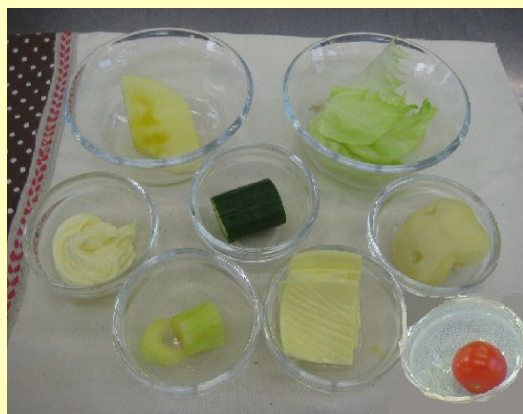
野菜とりんご、チーズをマヨネーズで和えたサラダです。



エネルギー	たんぱく質	塩分
136kcal	4.8g	0.5g

材料(1人分)

プロセスチーズ	15g
じゃがいも	30g
きゅうり	30g
セロリ	10g
りんご	30g
レタス	10g
マヨネーズ(カロリーーフ)	8g
ミニトマト	15g



作り方

1. じゃがいもを5mm幅、4cm長さの棒状に切り、ゆでてざるにとっておく。
2. きゅうり、セロリ、りんご、チーズも1と同様の大きさに切る。
3. マヨネーズで1と2を和える。
4. 器にレタスを敷き、3をのせ、4等分に切ったミニトマトを飾る。



★梅しそサンドとんかつ
★たまねぎのサラダ



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	557kcal	20.7g	2.2g
おかず	355kcal	17.7g	2.2g
ごはん 120g	202kcal	3.0g	0g

梅しそサンド とんかつ

しそと梅の香りがするさっぱりとしたとんかつです。



エネルギー	たんぱく質	塩分
236kcal	16.2g	1.3g

材料(1人分)

豚もも肉(薄切り)	65g
しそ	10g
梅干し	10g
みりん	5g
サラダ油	5g
卵	8g
パン粉	10g



作り方

1. 裏ごしした梅干しにみりんを混ぜ合わせて、肉にぬるたれをつくる。
2. 青じそは堅い茎をとり、縦に切る。
3. 筋切りした肉を広げ、作ったたれをぬり、青じそをのせる。これを3回繰り返す、一番上に豚もも肉を重ね、上から押さえてなじませる。
4. フライパンに油を入れ、パン粉をきつね色になるまで炒める。重ねた肉に卵、パン粉をまぶし、180度のオーブンで約5分焼く。



たまねぎのサラダ

はるさめのツルっとした食感を
楽しめる一品です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
119kcal	1.5g	0.9g

材料(1人分)

たまねぎ	60g
はるさめ	15g
ミニトマト	40g
酢	5g
しょうゆ	6g
砂糖	5g
ごま油	1g



作り方

1. たまねぎはレンジで軽くあたため薄切りにする。
ミニトマトは4等分に切る。
2. はるさめは熱湯で戻して湯を切り、ざく切りにして、冷ます。
3. 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
4. たまねぎとはるさめを合わせ、3のドレッシングで和える。



★豚キムチご飯
★炒め酢漬け
★フルーツゼリー



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	551kcal	16.7g	1.5g

豚キムチご飯

主食と主菜を兼ねた一品です。
辛すぎないキムチの味が特徴です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
391kcal	13.9g	1.4g

材料(1人分)



ご飯	130g
豚もも肉	30g
キムチ	60g
長ねぎ	50g
卵	20g
サラダ油	5g



作り方



1. 長ねぎは斜め薄切りにし、キムチは千切りにする。卵は割ってほぐしておく。
2. 鍋に油半分を入れ、卵を一気に流し入れて手早く混ぜ、半熟になったらご飯を加えて炒め、一度取り出す。
3. フライパンに残りの油を入れ豚肉を炒め、さらにキムチを加え炒めたら2のご飯を入れる。
4. 最後にねぎを入れてさっと炒めて完成。



炒め酢漬け

野菜を酢で軽く煮た、さっぱりといただける漬物のような一品です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
92kcal	0.9g	0.1g



材料(1人分)

だいこん	60g
にんじん	60g
ごま油	3g
砂糖	6g
酢	8g
いりごま	1g



作り方

1. だいこん、にんじんを薄く切り、それを4~5cmの長さに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、1を炒める。砂糖、酢を加えてひと煮立ちさせ、そのまま冷やす。
3. 器に盛り、ごまをふりかける。



フルーツゼリー

いちご、りんご、キウイをゼリーで固めた甘すぎない一品です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
68kcal	1.9g	0g

材料(1人分)

ゼラチン	1.5g
いちご	25g
りんご	25g
キウイ	15g
水	60ml
砂糖	7g



作り方

1. ゼラチンは同量の水でふやかしておく。
2. フルーツを1cm角に切る。
3. 水、砂糖を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、ゼラチンを入れ、とけたら氷水につけて冷やす。
4. ゼラチンにとろみがついてきたらフルーツを入れ、そのまま固まるまで冷やしておく。



★ 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



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	522kcal	25g	2.0g
おかず	270kcal	21.2g	2.0g
ごはん 150g	252kcal	3.5g	0g

白菜と豚肉の ミルフィーユ

カロリーをおさえたい！
でもお肉も食べたい！！というときにお
すすめの一品。



エネルギー	たんぱく質	塩分
97kcal	13.4g	0.5g

材料(1人分)

豚もも肉（皮下脂肪なし・赤身・薄切り）	60g
白菜	40g
しょうゆ	3g
かつおだし	1g
レモン果汁	1g
万能ねぎ	3g



作り方

1. 白菜の芯の部分は削ぎ切りにする。葉の部分は大きめにカットする。
2. 白菜の上に豚肉を敷き、その上に白菜をのせて3~4層にする。
3. 2を皿にのせて蒸し器で豚肉に火が通るまで蒸す。
4. しょうゆ、かつおだし、レモン汁を混ぜ、ポン酢を作る
好みに万能ねぎを飾る。

インゲンのごま和え

塩分 0.4 g なのにしっかり味がついている！
これならお弁当にも入れられる。奥様も嬉しい一品!!



エネルギー	たんぱく質	塩分
77kcal	2.7g	0.4g

材料(1人分)

さやいんげん	60g
いりごま	7g
砂糖	5g
しょうゆ	3g



作り方

1. いんげんはへたを除き、熱湯でしんなりするまで3~4分ゆでる。
ざるにあげて水気を切って冷まし、食べやすい大きさに切る
2. ごまをすって、ボウルに砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、食べる直前に1のいんげんを和える

ヘルシー豆乳スープ

いつものスープに飽きたらどうぞ！
豆乳×味噌の美味しさは新たな発見！！

エネルギー	たんぱく質	塩分
96kcal	5.1g	1.1g



材料(1人分)



豆乳	70g
水	30ml
チンゲン菜	25g
ベーコン	13g
味噌	5g
塩	0.1g



作り方



1. 分量の湯を沸かす。その間にチンゲン菜、ベーコンを切る。
2. 湯が沸騰したらベーコンを入れる。ベーコンに火が通ったらチンゲン菜を入れる。
3. 豆乳を加え、ひと煮立ちしたら味噌と塩を入れて味を調える。

★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



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	566kcal	17.9g	2.2g
おかず	314kcal	14.1g	2.2g
ごはん 150g	252kcal	3.8g	0g

ジャガイモと ハムのチーズ焼き

じゃがいもにチーズをのせ、オーブンで焼くだけの簡単に調理できる一品です。



エネルギー	たんぱく質	塩分
207kcal	11.3g	1.4g

材料(1人分)

じゃがいも	90g
ロースハム	25g
スライスチーズ(とけるタイプ)	25g
ケチャップ	4g
飾り：パセリ	1g



作り方

1. ジャガイモは皮をむいて、7mm幅に切り、水に浸す。パセリは洗って、ふきんにとり、水気を切った後、細かく切っておく。
2. 鍋にじゃがいもを入れて、かぶるくらいの水を入れ茹でる。
3. 茹でたじゃがいもを、アルミシートを敷いたオーブンの皿に並べ、ロースハム、チーズの順にのせる。ケチャップとパセリをトッピングする。
4. 3をオーブンで2分ほど焼く。チーズが溶けて、多少焼き目がつけば完成。



トマトサラダ

トマトに酢と砂糖で作ったドレッシングをかけてさっぱりといただくサラダです。



エネルギー	たんぱく質	塩分
60kcal	1.9g	0g

材料(1人分)

トマト	200g
たまねぎ	60g
酢	5g
砂糖	1g



作り方

1. トマトはヘタを除いて一口大に切る。
2. たまねぎはレンジで30秒ほど温めてからすりおろす。
3. 酢と砂糖を混ぜ、たまねぎを加えて合わせる。
4. トマトを3のドレッシングで和える。



キャロットスープ

にんじんがたっぷり入った低カロリーのスープです。



エネルギー	たんぱく質	塩分
47kcal	0.9g	0.8g

材料(1人分)

にんじん	50g
たまねぎ	25g
にんにく	2.5g
オリーブ油	1.5g
水	120ml
コンソメ	1g
塩	0.3g
こしょう	ひとつり



作り方

1. にんじん、たまねぎは皮をむき、1cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを弱火できつね色になるまで炒める。
3. にんにくは入れたまま鍋に水を加え、沸騰したらコンソメと、にんじん、たまねぎを加え、柔らかくなるまで弱火で煮る。
4. 塩、こしょうで味を調える。

