★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

・・栄　養　価・・

エネルギー	たんぱく質	塩　分
568kcal	20.2ｇ	1.8ｇ

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

ココットで作るチーズもちグラタン

ココットで手軽にできる朝食向け。
のりとチーズは以外に合います。

エネルギー	たんぱく質	塩　分
286kcal	9.3g	0.4g

材料(１人分)

もち２個	100ｇ
スライスチーズ	6ｇ
カロリーハーフマヨネーズ	2ｇ
パルメザンチーズ	3ｇ
のり１畳	6ｇ

作り方

1．ココットの底に 1/4 の量ののりを敷く。

2．モチを１cm 角に切りココットに入れる。

3．モチの上にスライスチーズをちぎって入れマヨネーズをかける。

4．細かく切ったのりをのせる。

5．パルメザンチーズを振る。

6．200℃のオーブンで７分焼く。

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

中華風炒り卵

しらす干がたっぷり入った朝食向きメニュー。

エネルギー	たんぱく質	塩　分
153kcal	7.8g	1.2g

材料(1人分)

キャベツ	60ｇ
卵	30ｇ
ごぼう	30ｇ
にんじん	10ｇ
きくらげ（乾燥）	3ｇ
ごま油	5ｇ
塩	0.4ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
黒こしょう	0.01ｇ
しらす干	15ｇ

作り方

1．きくらげをぬるま湯につけて戻す。

2．ごぼうをささがきにし、にんじんも細切りにして下ゆでする。

3．キャベツを一口大に切る。

4．フライパンを火にかけごま油を入れる。

5．ごぼう、キャベツ、にんじんの順でいため、半分の量のしらす干しと

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

解きほぐした卵を入れる。

6．塩、しょうゆ、こしょうで味つけする。

7．皿に盛り上に残りのしらす干しをのせる。

りんごとさつまいものレモン煮

リンゴとレモンの甘酸っぱさがおいしい朝食向けメニュー。

エネルギー	たんぱく質	塩　分
89kcal	0.5g	0g

材料(1 人分)

りんご	50ｇ
さつまいも	35ｇ
水	30ml
グラニュー糖	4ｇ
レモン汁	5ｇ
シナモン	0.01ｇ
セルフィユの葉（ミントでも可）	2ｇ

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

作り方

1．りんごは皮付きのままシンをとり塩水につける。

2．さつまいもを皮付きのまま 0.5mm 厚に切る。

3．水 30ml にグラニュー糖、レモン汁をいれ、りんごとさつまいもを煮る。

4．さつまいもとりんごに味がしみこんだら火をとめ、好みでシナモンをふる。

ミルクたっぷり カフェオレ

ミルクを入れることでカルシウム不足を解消しましょう。

エネルギー	たんぱく質	塩　分
41kcal	1.4g	0g

材料(1 人分)

コーヒー抽出液	60ml
牛乳	40ml
砂糖（お好みで）	3ｇ

作り方

1．コーヒーを抽出し、牛乳を注ぐ。
2．お好みで砂糖を入れる。

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

★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・・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1 食あたり	548kcal	22.5g	2.1g
おかず	171kcal	5.9g	0.4g
サラダそば	377kcal	16.6g	1.7g

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

サラダそば

具沢山のそばです。ごはんに飽きたらどうぞ！
ゆでそばを使うので忙しいかたにもおすすめ！！

エネルギー	たんぱく質	塩分
377kcal	16.6g	1.7 g

材料(1 人分)

ゆでそば	250g
ほしひじき	1g
卵	15g
油	3g
大葉	2g
長ねぎ	15g
きゅうり	20g
ハム	10g
レタス	20g
めんつゆ（3倍希釈）	10ml
水	40ml

作り方

1．ひじきを水で戻して熱湯にくぐらせる。卵で錦糸玉子をつくる。

2．めんつゆに水を加える。

3．大葉・きゅうりは千切りにし、レタス・ハムは細切り、長ねぎは白髪ねぎにする。

4．そばの上に具をのせてめんつゆをかけていただく。

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

もやしとかいわれ大根の和え物

さっぱりヘルシーな一品です。
かいわれ大根の辛味が口直しに!GOOD！

エネルギー	たんぱく質	塩分
69kcal	1.7g	0.3g

材料(1 人分)

もやし	40g
かいわれだいこん	10g
いりゴマ	5g
しょうゆ	2g
ごま油	3g
砂糖	3g
しょうが	5g

作り方

1．もやしは根の部分を取り、さっと茹で、ざるにあげ、水気をきる。
かいわれ大根は水で洗い、長さを半分に切る。しょうがはすっておく。

2．フライパンでごまを乾煎りし、すり鉢で好みの加減になるまでする。

3．しょうゆ・ごま油、砂糖をよく混ぜ、野菜とすりごまとしょうがを和える。

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

お豆腐プリン

ブラマンジェのような口あたり。
デザートにどうぞ！

エネルギー	たんぱく質	塩分
102kcal	4.2g	0.1g

材料(1 人分)

絹ごし豆腐	50g
牛乳	50ml
コーンスターチ	6g
砂糖	5g

作り方

1．豆腐を電子レンジで１分加熱し、ミキサーにかけてなめらかにする。
そのままミキサーに入れておく。

2．鍋に牛乳、コーンスターチ、砂糖を入れて、泡だて器で混ぜながら
中火にかけ沸騰させてから火を止め、荒熱をとる。

3．ミキサーに２を加え、全体が混ざるまで攪拌する。

4．３を型に流し、さめたら冷蔵庫に入れ、２時間くらい冷やす。

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

栄　養　価　一　覧　表

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

栄養価一覧表

掲載ページ	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
4	鶏と豆腐の野菜入りバーグ	161	12.3	6.3	10.9	45	1.2	107	0.10	0.12	6	1.7	0.7
4	きのこのマリネーゼ	46	2.6	0.6	9.0	16	0.7	39	0.15	0.17	47	2.6	0.1
6	さつまいものミルフィーユ	89	3.2	4.0	10.5	26	0.4	19	0.05	0.03	12	1.1	0.5
7	プラタンスープ	10	0.5	0.0	2.1	10	0.2	111	0.02	0.02	6	0.8	0.5
8	りんごのソテー ～ストロベリーソース～	60	0.9	0.6	12.9	26	0.1	6	0.03	0.04	23	1.3	0.0
10	カリフォルニアロール	353	9.2	5.6	64.9	49	1.0	118	0.08	0.18	8	2.0	0.3
11	納豆ソース	60	1.4	2.9	6.7	5	0.2	0	0.01	0.03	0	0.4	0.7
11	いわしのパン粉焼き	136	9.9	7.5	7.0	41	1.2	46	0.10	0.22	56	1.3	0.3
13	野菜のスープ	17	0.8	0.0	3.7	17	0.1	83	0.02	0.02	3	1.1	0.8
15	ボンボリ風サラダ	56	5.0	2.3	4.9	41	0.8	64	0.06	0.07	32	1.4	0.2
15	お雛寿司	334	11.2	9.5	47.3	39	1.5	159	0.06	0.29	2	0.4	0.3
17	うどとにんじんのきんぴら ～土佐煮風～	50	1.8	0.6	6.6	13	0.4	152	0.04	0.03	4	1.4	0.6
18	はまぐりのお吸い物	15	2.4	0.2	1.1	44	0.6	5	0.04	0.07	0	0.0	1.0
19	ひらひらさくらもち	101	3.1	0.2	21.1	6	0.7	0	0.01	0.01	0	1.5	0.1
22	たわらの豆ご飯	350	9.2	4.4	62.9	23	1.4	50	0.16	0.16	4	1.9	0.7
23	しろ鮭の柚子焼き	74	9.1	3.1	1.1	7	0.2	4	0.06	0.08	0	0.0	0.4
23	野菜の煮物	76	2.7	3.2	10.4	21	0.4	119	0.08	0.08	19	2.6	0.8
24	えびやさい串	11	1.7	0.0	1.1	7	0.0	11	0.02	0.01	5	0.3	0.0
25	菜の花と大根の辛し和え	46	3.2	2.5	3.4	63	0.7	88	0.04	0.10	45	1.7	0.4
27	チキンとトマトオニオンの ハーブ焼き	140	16.2	5.4	5.9	17	1.7	30	0.10	0.23	10	1.1	0.6
28	マッシュツリー	91	3.3	4.2	10.8	67	0.5	147	0.07	0.08	36	1.8	0.9
29	きのこのクリーム蒸しスープ	57	3.4	4.1	2.3	13	0.4	23	0.05	0.14	2	1.4	0.4
31	いちごのベリースープ	63	1.4	0.2	15.8	26	0.5	2	0.05	0.03	93	2.1	0.0
34	ひき肉と海老のヘルシー大根蒸し餃子	134	12.5	6.0	6.4	31	0.5	14	0.07	0.10	4	0.9	0.5
35	中華な温奴	72	5.7	3.0	5.3	49	0.8	0	0.19	0.06	1	0.5	0.4
36	ヘルシー中華スープ	64	4.0	4.3	3.2	27	1.9	17	0.04	0.17	1	2.3	1.3
38	肉団子の甘酢あんかけ	151	13.8	5.0	12.1	19	0.9	44	0.11	0.16	11	1.5	0.9
39	ナムル	113	2.9	7.4	9.8	73	1.2	207	0.08	0.11	17	2.4	0.7

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

栄養価一覧表

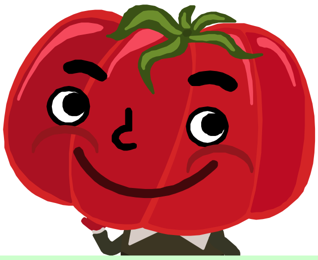
掲載ページ	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
40	春雨スープ	30	0.8	0.0	7.1	12	0.2	64	0.02	0.02	5	0.9	1.0
42	野菜たくさんスープ	54	6.3	0.9	5.9	29	0.4	73	0.06	0.11	15	1.3	1.0
43	かぼちゃの洋風寄せ小さな野菜のサラダ添え	179	4.2	9.4	19.5	83	0.4	223	0.07	0.14	26	2.7	1.2
45	焼きパプリカのマリネ	57	0.2	5.0	2.0	2	0.0	12	0.01	0.01	32	0.3	0.2
47	チキンライス	270	10.8	2.2	49.7	16	0.5	28	0.09	0.06	6	1.3	0.7
48	パンプキンクロケット	248	4.5	12.7	29.1	37	1.2	402	0.11	0.15	48	4.6	0.2
49	ミネストローネ	56	2.2	0.7	10.3	17	0.3	48	0.07	0.02	12	1.4	1.0
51	ゆで豚肉のケチャップソースかけ	174	15.5	6.7	13.3	64	0.8	267	0.57	0.26	29	2.9	0.7
52	ひじきの煮物	34	1.1	0.1	9.2	86	3.0	166	0.03	0.08	1	3.1	0.9
53	具だくさんみそ汁	63	3.0	2.2	8.0	44	0.8	190	0.05	0.04	7	2.1	1.0
55	豚肉とエリンギのマヨ炒め	178	10.2	14.2	5.9	3	0.4	3	0.37	0.30	1	3.2	0.6
56	もやしとほうれんそうのナムル	32	2.6	1.1	4.2	36	1.1	123	0.07	0.11	18	2.1	0.9
57	だいこんとミニトマトのコンソメスープ	27	1.0	0.1	6.5	18	0.3	48	0.05	0.03	24	1.4	0.8
58	紅茶のジュレ	52	5.0	0.0	8.6	10	0.1	0	0.01	0.03	25	0.6	0.0
60	トマトたっぷりドライカレー	402	9.7	6.9	72.6	30	1.4	33	0.22	0.09	26	3.1	0.7
61	お鍋で簡単！人参・セロリ・きゅうりのピクルス	27	0.5	0.0	6.1	18	0.1	143	0.03	0.03	5	1.0	0.4
62	かぶのホワイトスープメレンゲ添え	143	9.0	6.1	14.8	189	1.2	116	0.13	0.38	55	3.5	1.0
65	カレーうどん	352	14.7	8.4	52.8	60	1.8	328	0.42	0.22	21	4.4	1.2
66	チーズと野菜のサラダ	136	4.8	7.7	12.7	113	0.3	63	0.07	0.09	23	1.7	0.5
68	梅しそサンドとんかつ	236	16.2	13.0	11.9	49	1.4	147	0.62	0.22	5	1.8	1.3
69	たまねぎのサラダ	119	1.5	1.2	26.6	23	0.5	32	0.05	0.04	18	2.2	0.9
71	豚キムチご飯	404	15.8	11.5	58.1	61	1.5	52	0.43	0.35	23	4.5	1.6
72	炒め酢漬け	92	1.1	3.8	14.1	88	0.9	465	0.06	0.07	20	2.8	0.2
73	フルーツゼリー	68	1.9	0.0	16.1	13	0.2	3	0.02	0.02	34	1.4	0.0
75	白菜と豚肉のミルフィーユ	97	13.4	3.6	1.8	20	0.6	5	0.57	0.15	10	0.5	0.5
76	インゲンのごま和え	77	2.7	3.9	9.7	114	1.2	29	0.07	0.10	5	2.3	0.4
77	ヘルシー豆乳スープ	96	5.1	6.8	3.8	44	1.4	44	0.09	0.06	11	0.6	1.1
79	じゃがいもとハムのチーズ焼き	207	11.3	10.1	17.6	168	0.7	73	0.24	0.16	46	1.4	1.4

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室

栄養価一覧表

掲載ページ	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
80	トマトサラダ	60	1.9	0.3	14.4	37	0.6	116	0.12	0.06	34	3.1	0.0
81	キャロットスープ	47	0.9	1.6	7.9	19	0.2	380	0.04	0.02	4	1.9	0.8
83	さつまいもご飯	329	5.7	2.3	68.6	14	0.9	0	0.12	0.03	6	1.3	0.4
84	鰺となすの和風マリネ	73	8.0	2.2	5.1	29	0.4	216	0.07	0.11	4	1.9	0.6
85	とろろ蒸し	71	2.7	0.3	15.9	28	1.5	7	0.10	0.05	6	2.3	0.5
86	アスパラガスとゴルゴンゾーラチーズの温サラダ	84	4.1	6.8	2.3	99	0.4	59	0.07	0.14	8	0.9	0.7
89	鯛つみれと野菜の汁煮	111	10.3	3.5	10.7	84	1.4	272	0.25	0.29	18	3.8	1.2
91	かぼちゃの揚げドーナッツ	115	1.8	5.0	15.6	28	0.3	104	0.03	0.06	13	1.3	0.1
92	ミルクティー杏仁	96	3.2	4.2	12.5	84	0.9	21	0.04	0.14	13	2.2	0.1
94	鯛のグリルプロバンス風	146	11.9	8.5	4.7	27	0.5	44	0.22	0.09	11	1.3	0.6
95	柿入り白和え	90	5.3	3.5	11.5	132	1.6	185	0.11	0.15	43	3.1	0.9
96	ウーロン茶羹	39	0.0	0.0	10.4	6	0.0	0	0.00	0.03	0	0.4	0.0
99	えびの香料煎餅・ゴボウチップ添え	129	5.8	6.3	11.7	50	1.1	19	0.06	0.06	38	3.5	0.4
101	ほたてとチンゲン菜のチャウダー	144	8.4	4.7	16.8	125	1.1	285	0.16	0.29	23	3.1	1.3
104	２種類のソースでいただく生春巻き	141	9.3	4.6	393	1.5	62	1.89	0.08	0.07	19	1.5	0.7
106	チリコンカン	168	6.5	6.3	21.9	29	1.5	63	0.2	0.09	40	3.1	0.9
108	お手軽マンゴープリン	80	2.3	0.9	16.7	32	0.1	26	0.03	0.08	10	0.7	0
110	ココットでつくるモチチーズグラタン	286	9.3	4.3	52.8	92	0.8	239	0.12	0.22	10	2.7	0.4
111	中華風炒り卵	152	9.0	8.5	11.0	100	2.1	136	0.09	0.19	26	4.8	1.4
112	りんごとさつまいものレモン煮	89	0.5	0.2	22.7	16	0.2	2	0.05	0.02	15	1.6	0.0
113	ミルクたっぷりカフェオレ	41	1.4	1.5	5.3	45	0.0	15	0.02	0.07	0	0.0	0.0
115	サラダそば	377	16.6	7.7	60.5	74	3.6	54	0.30	0.18	12	5.0	1.7
116	もやしとかいわれ大根の和え物	69	1.7	4.7	5.4	47	0.5	16	0.04	0.04	8	1.2	0.3
117	お豆腐プリン	102	4.2	3.4	13.6	77	0.4	19	0.07	0.10	1	0.2	0.1

山梨学院短期大学
食物栄養科　藤井研究室



山梨学院短期大学　食物栄養科

スタッフ

安達りつ子　津久井麻衣

猪股未邦　渡辺奈奈

平成 20 年　4 月発行

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
対策レシピ作成グループ

〒400-8575
山梨県甲府市酒折 2-4-5
TEL055-224-1434

このレシピ集を作るにあたり、以下のサイトより素材をお借りいたしました。
本当にありがとうございました。
http://gbmaterials.oops.jp/index.html
http://bluegreen.jp/index.html
http://putiya.com/index.html