

大豆の コンビーフ和え

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	511kcal
たんぱく質	39.1g
食塩相当量	4.2g



〈作り方〉

- 野菜の下ごしらえをする。
 - きゅうり…5mm角に切って塩小さじ1/4（分量外）を振ってしんなりさせる。
 - 玉ねぎ…みじん切りにして水にさらす。水気を絞っておく。
- ボウルに④を合わせて大豆水煮を加え混ぜる。
- コンビーフをほぐして①②を和える。

材 料

(作りやすい分量)

きゅうり	1/2本(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
コンビーフ (脂肪カット缶)	100g
大豆水煮缶	140g
④	
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々





レシピ No.12

ちょっとおしゃれな栄養価も高いごちそう

簡単キッシュ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	376kcal
たんぱく質	12.7g
食塩相当量	1.6g



〈作り方〉

- ① グラタン皿にバターを薄く塗っておく。
 - ② 材料の下ごしらえをする。
 - ・玉ねぎ…薄切りにする。
 - ・しめじ…石づきを取り1本ずつほぐす。
 - ・ブロッコリー…小房に分け、塩・サラダ油1～2滴加えた湯でさっと茹でる。
 - ・ベーコン…細切りにする。
 - ③ ボウルに②を合わせておく。
 - ④ フライパンにサラダ油（材料外）を熱しブロッコリー以外の②を中火で4～5分炒める。
塩・こしょう少々（分量外）をふり火を止め、冷ます。
 - ⑤ ③に④とブロッコリーを加え混ぜ合わせ、①に半量ずつ流し入れてならしピザ用チーズを散らす。
 - ⑥ 予熱（200℃）をかけたオーブンに入れて200℃で20分焼く。
- *全体がふっくらと膨らみ、焼き色がつけばよい。

材 料

（作りやすい分量：4～5人分）

玉ねぎ	100g(1/2個)
しめじ	100g(1/2パック)
ブロッコリー	100g
ベーコン	100g
バター	適宜
④卵液	
卵	2個
生クリーム	200ml
粉チーズ	大さじ2
牛乳	大さじ4
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g





レシピ No.13

ミルクを使ってたんぱく質アップ!

かぼちゃの ミルクそぼろ煮

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

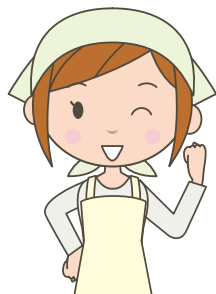
エネルギー	217kcal
たんぱく質	11.2g
食塩相当量	0.9g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - かぼちゃ…種とワタを除き2~3cm角に切り皮をむく。(面取りをするとよい)
 - 鶏ひき肉に牛乳を加えほぐしておく。
- ② 鍋に材料をすべて入れクッキングシートで蓋をし、ふつふつと煮立つまで強火で、煮立ったら中火で15分ほど煮る。(途中焦げないように時々かき混ぜる)
- ③ かぼちゃが八分通り火が通ったら落とし蓋を取り煮汁がなくなるまで煮る。

面取り…野菜の切り口の角をごく浅くそいで、丸くすること。煮くずれを防止する効果があります。また、牛乳を使用することでカルシウムもアップ!
※1人当たりのカルシウム摂取量：183mg



材 料

(2人分)

かぼちゃ	200g
鶏ももひき肉	75g
牛乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

*めんつゆのレシピは5ページを参照ください。



五目きんぴら



1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	189kcal
たんぱく質	9.4g
食塩相当量	1.4g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 豚肉…繊維に沿って長さ5cmの細切りにする。
 - ごぼう…長さ5cmのせん切りにし水にさらし、水気を切る。
 - パプリカ・ピーマン…縦半分にし種を除いてせん切りにする。
 - しらたき…5cm長さに切り、湯でさつと茹でておく。
- ② フライパンにごま油を熱しごぼうを炒める。油が回ったら豚肉を加え炒める。
- ③ パプリカ・しらたき・④の調味料を加えて4～5分炒め煮にする。
- ④ 汁気がほとんどなくなってきたらピーマンを加え1～2分煮る。

材 料

(2人分)

豚もも肉	70g						
ごぼう	70g						
パプリカ(赤)	40g(1/4個)						
ピーマン	60g(2個)						
しらたき	50g(1/4袋)						
ごま油	大さじ1						
④	<table> <tr> <td>みりん・</td> <td rowspan="3">} 各大さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒・</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1・1/2</td> </tr> </table>	みりん・	} 各大さじ1	酒・	しょうゆ	砂糖	小さじ1・1/2
みりん・	} 各大さじ1						
酒・							
しょうゆ							
砂糖	小さじ1・1/2						





レシピ No.15

ピリ辛甘酢で箸が進むお惣菜

白菜の中華漬物

〈ラーパーツァイ (辣白菜)〉

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	635kcal
たんぱく質	4.4g
食塩相当量	1.0g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 白菜…軸は長さ5cm×幅8mm位の長い短冊切りにしチャック付きポリ袋に入れ、1カップの水と大さじ1の塩を加え空気を抜いて一晩おく。
 - にんじん・生姜は5cm長さのせん切りにする。
 - 戻した赤唐辛子は種を取り除き1本は小口切りにする（もう1本はそのまま）。
- ② 白菜の水気を絞りバットに広げにんじんと生姜・小口切りの赤唐辛子（1本分）を上に乗らす。
- ③ 甘酢を合わせて②にかける。
- ④ かけ油に赤唐辛子（もう1本分）を加えて熱し③にかける。
- ⑤ 重石をかけて漬ける。1時間程度で食べられるが、半日おくとよい。常備菜としても便利。

材 料

（作りやすい分量）

白菜	400g(1/4株)
にんじん	(1/2本)
生姜	(1~2かけ)
赤唐辛子(乾燥)	2本

〈甘酢〉

酢	大さじ5
砂糖	大さじ5

〈かけ油〉

ごま油	大さじ2
サラダ油	大さじ1

