

材料(1人分)

| | | | |
|----------|--------|------------|------|
| ○ 木綿豆腐 | 100g | ○ 塩コショウ | 少々 |
| ○ 玉ねぎ | 1/3個 | ○ 人参 | 15g |
| ○ 油 | 適量 | ○ ほうれん草 | 15g |
| ○ パン粉 | 1/3カップ | ○ 椎茸 | 10g |
| ○ 卵 | 1/3個 | ○ 大根 | 20g |
| ○ 味噌 | 小さじ1/2 | ○ ミニトマト | 2個 |
| ○ マヨネーズ | 小さじ1/2 | ○ 大葉 | 1枚 |
| ○ ブロッコリー | 50g | ○ ポン酢(試食時) | 小さじ1 |

【204kcal タンパク質 10.1g 脂質 12.5g 食塩相当量 0.9g 食物繊維 3.1g】



~つくいかた~



- ① 玉ねぎと人参、椎茸をみじん切りにして油をひいたフライパンで炒める。
- ② 大根おろしはすりおろして水気を切っておく。ほうれん草は茹でておく。
- ③ 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、レンジでチンして水気を切る。(3分~)

※ 水切り不足だと崩れやすくなるのでしっかりと水気を切ること!

- ④ ①と③の粗熱が取れたら、パン粉、卵、味噌、マヨネーズ、塩コショウ、荒みじんにしたほうれん草を加えてしっかりと混ぜる。
- ⑤ 丸く形成し、油をひいたフライパンで両面をしっかりと焼く。

※ タネがゆるい場合はパン粉を加えて調整する。

- ⑥ お皿にハンバーグを置き、大葉と大根おろしを乗せる。

ミニトマトを添えて、ハンバーグの上からポン酢をかけて完成。

※ 水溶き片栗粉でとろみをつけてあんかけ風にしてもOK。



★ 焦げやすいので弱火で焼いてください。

★ 卵に火が通るか心配な場合は蓋をして蒸し焼きにしてもOK。



野菜たっぷり！ヘルシーサラダ♪



～材料（1人分）～

- ささみ 30g
- もやし 40g
- キャベツ 40g
- えのき 20g
- 乾燥わかめ 少々
- パプリカ 15g
- ドレッシング 適量

～つくりかた～

- ① ささみは茹でて、適当な大きさに裂いておく。
- ② 乾燥わかめは水につけて戻しておく。
- ③ もやしは茹でて水気を切っておく。
- ④ キャベツは細かいせん切りにする。
- ⑤ パプリカは薄くスライスする。
- ⑥ えのきは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ⑦ キャベツ⇒えのき⇒もやし⇒わかめ
⇒ささみ⇒パプリカの順で盛り付ける。
- ⑧ ドレッシングをかける。

【69kcal タンパク質 8.5g 脂質 2.2g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.3g 食物繊維 1.7g】

素材の味満載★さつまいもとかぼちゃのポタージュ



～材料(1人分)～

- | | |
|-------------|------------|
| ○ さつまいも 45g | ○ 牛乳 100mL |
| ○ かぼちゃ 20g | ○ 塩コショウ 少々 |
| ○ 人参 30g | ○ コンソメ 少々 |

【147kcal タンパク質 4.2g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.1g 食物繊維 2.4g】



～つくりかた～

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、5分程度水につける。
かぼちゃと人参も皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② ①を茹でるか蒸して柔らかくする。（耐熱容器に入れてレンジでチンでもOK）
- ③ 柔らかくなった野菜と牛乳半量をミキサーにかけてなめらかにする。
- ④ ③を鍋に移し、残りの牛乳を加えて弱火で焦げないように加熱する。
こしょうで味を整える。※ 味が物足りない場合はコンソメをプラスしてもOK。



簡単常備菜！きんぴらごぼう

～材料【1人分】～

《調味料》

- ゴボウ 1本
- 人参 1/2本
- ごま油 大さじ1
- 白ごま 適量
- 輪切り唐辛子 適量
- 砂糖 大さじ2・1/2
- 減塩醤油 大さじ1・1/2
- 料理酒 大さじ1
- みりん 大さじ1

【88kcal タンパク質 2.1g 脂質 2.6g
食塩相当量 0.9g 食物繊維 3.5g】

～作り方～

- ①ごぼうはさがきにし、水に浸しておく。人参は長さ3cmの千切りにしておく。
- ②フライパンにごま油をしき、人参・ごぼう・調味料を全部入れて水分がなくなるまで炒める。
- ③輪切り唐辛子と白ごまを振り入れて、軽くなじませる。



いちごのフルーツパフェ♡



～材料(1人分)～

- ・いちご 2粒
- ・バナナ 1/2本
- ・生クリーム 20cc
- ・コーンフレーク 10g
- ・ヨーグルト 50g
- ・砂糖 適量
- ・バニラアイス 40g
- ・いちごジャム 5g

～つくりかた～

- ① いちごは1粒スライスしてもう1粒は飾り用に4等分する。
- ② バナナはスライスにする。
- ③ 生クリームは泡立てしておく。
- ④ ヨーグルトは砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤ 器にコーンフレーク⇒ヨーグルト⇒バナナ1/2&いちご1粒⇒生クリーム⇒アイス&いちご1粒バナナ1/2&ジャムを盛り付ける。

【285kcal タンパク質 3.7g 脂質 12.5g 食塩相当量 0.4g 食物繊維 1.5g】

米 70g 【250kcal タンパク質 4.3g 脂質 0.6g 食物繊維 0.4g】

合計・・・ エネルギー1043kcal タンパク質 32.9g 脂質 34.3g
食塩相当量 3.0g 食物繊維 12.6g