

豆腐とキャベツでお好み焼き



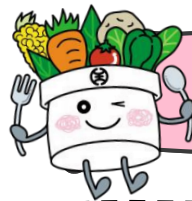
1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	173kcal	11.9g	11.9g	6.0g	0.6g

材料(2人前)

- ・キャベツ.....100g
- ・長ねぎ.....10g(約3cm)
- ・木綿豆腐.....100g
- ・ツナ缶.....30g(1/2缶)
- ・かつお削り節..5g
- ・溶き卵.....1個
- ・サラダ油.....小さじ1
- ・お好み焼きソース
- ・マヨネーズ

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで600Wで2~3分加熱し、水切りをする。
- 2 キャベツはせん切り、長ねぎはみじん切りにする。ツナ缶は油を少し切る。かつお削り節は半量を手で揉み、粉状にする。
- 3 ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで潰す。ツナ缶、粉状にしたかつお節、卵を加え混ぜ合わせる。キャベツ、長ねぎを加えしっかりと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を熱し、3を流し入れ、2cm位の厚さで丸く整え、中火~弱火で焼き、焦げ目がついたらひっくり返して焼く。
- 5 皿に盛り付け、お好み焼きソースとマヨネーズをかけ、かつお節をのせて完成。



豆腐とキャベツは同じくらいの量に！
まとまらない時は小麦粉を少し足してね！

スナップエンドウと ミニトマトのカルパッチョ



1人分 栄養価	エネルギー 82kcal	たんぱく質 1.5g	脂質 6.1g	炭水化物 6.3g	食塩相当量 0.5g
------------	-----------------	---------------	------------	--------------	---------------

材料(2人前)

- ・スナップエンドウ... 100g(10~12本)
- ・ミニトマト..... 60g(5~6個)
- ・塩..... ひとつまみ
- ・レモン汁..... 小さじ1
- ・オリーブオイル..... 小さじ1
- ・黒コショウ..... 適量



作り方

- 1 スナップエンドウは筋を取り、塩ゆでして水気をしっかり切る。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- 2 ★の調味料を混ぜ合わせる。
- 3 器に1を盛り、★をかけて完成。



市販のお好みのドレッシングでもどうぞ!!

ブロッコリーと ひよこ豆のツナ和え



1人分
栄養価

エネルギー
46kcal

たんぱく質
3.5g

脂質
2.5g

炭水化物
3.5g

食塩相当量
0.3g

材料(2人前)

- ・ブロッコリー.....80g(4~5房)
- ・ミニトマト.....60g(4~5個)
- ・茹でひよこ豆....60g
- ・ツナ缶.....40g(1缶 軽く油をきる)
- ・しょうゆ.....少々

作り方

- 1 ブロッコリーは1房ごとに切り分け、茹でる。
ミニトマトは4等分に切り分ける。
- 2 ボウルにツナ缶、しょうゆを入れ混ぜ合わせ、
ブロッコリー、ミニトマト、茹でひよこ豆を加え、
さっくり混ぜ合わせて完成。



ひよこ豆以外にも茹でた豆なら何でもOK!

きゅうりの塩昆布漬



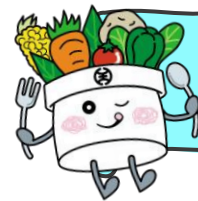
1人分 栄養価	エネルギー 10kcal	たんぱく質 0.9g	脂質 0.1g	炭水化物 2.1g	食塩相当量 0.5g
------------	-----------------	---------------	------------	--------------	---------------

材料(2人前)

- ・きゅうり.....120g(大1本)
- ・大葉.....2枚
- ・みょうが.....1本
- ・塩昆布.....12g

作り方

- 1 きゅうりは厚さ5mmの斜め切りにする。
大葉とみょうがはせん切りにする。
- 2 袋に材料をすべて入れてもむ。
- 3 袋内の空気を抜き、口を縛り冷蔵庫に入れる。
- 4 途中で軽くもみ、2時間ほど置き、皿に盛りつけて完成。
(2時間から半日程度が食べ頃です)



大葉とみょうがの代わりに
おろし生姜を適量加えても美味しい!

かぼちゃと人参のグラッセ



1人分
栄養価

エネルギー
99kcal

たんぱく質
1.2g

脂質
1.8g

炭水化物
21.8g

食塩相当量
0.1g

材料(2人前)

- ・かぼちゃ...120g
- ・人参.....50g(約5cm)
- ・レーズン...10g
- ・はちみつ..小さじ2
- ・バター.....小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは3cm角くらいに切る。
人参は3cmくらいの乱切りにする。
- 2 鍋に、かぼちゃ、人参を入れ、ひたひたくらいの水を加え、レーズン、はちみつ、バターを加え、汁気がなくなるまで煮る。



水分がなくなるまで煮ると、甘みが凝縮されます。

ほうれん草のコーンスープ



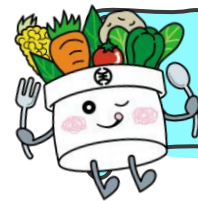
1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	80kcal	3.1g	2.0g	13.9g	0.7g

材料(2人前)

- ・ほうれん草……………140g(2~3株)
- ・コーンクリーム缶……………240g(大1/2缶)
- ・牛乳……………160ml
- ・コンソメ(顆粒)……………小さじ1
- ・塩、胡椒……………適量

作り方

- 1 牛乳を火にかけてコンソメを加え溶かし、コーンクリームを入れ混ぜ合わせる。
- 2 1cm長さに切ったほうれん草を加え約1分加熱して塩、胡椒で味を調える。
- 3 器に2を盛り、完成。



ほうれん草を倍量にし、粉チーズなどを
プラスするとパスタソースにも!

即席ラタトゥイユ



1人分
栄養価

エネルギー
84kcal

たんぱく質
3.3g

脂質
3.6g

炭水化物
11.6g

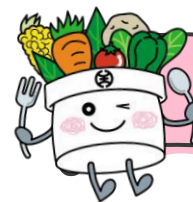
食塩相当量
0.6g

材料(2人前)

- ・ベーコン... 50g
- ・たまねぎ... 70g(1/3個)
- ・かぼちゃ... 130g
- ・なす..... 60g(1本)
- ・トマト..... 120g(1個)
- ・オリーブ油...小さじ1
- ・にんにく..... 1片
- ・顆粒コンソメ.... 小さじ1/2
- ・酒又は白ワイン..大さじ1
- ・水..... 大さじ4

作り方

- 1 ベーコンは短冊切りにする。なす、たまねぎは1cm角に切る。かぼちゃは2~3cm角に切る。トマトはざく切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油、ベーコン、にんにくを入れ炒め、さらに、たまねぎ、かぼちゃを加え炒める。
- 3 全体に油が回ってきたら、なす、トマトを加えて炒め、しんなりしてきたら、顆粒コンソメ、酒、水を加え弱火で煮る。時々全体をかき混ぜながら煮る。



火の通りにくい野菜から
炒めていくと良いです！

大根と鶏肉の煮物



1人分
栄養価

エネルギー
91kcal

たんぱく質
6.3g

脂質
5.5g

炭水化物
4.0g

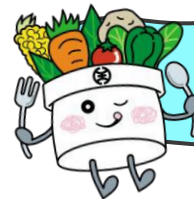
食塩相当量
0.8g

材料(2人前)

- ・大根…………… 100g(約6cm)
- ・人参…………… 40g(約5cm)
- ・鶏もも肉…………… 140g
- ・砂糖…………… 小さじ2
- ・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・酒…………… 大さじ1
- ・油…………… 少々

作り方

- 1 大根、人参は小さめの乱切りにする。
- 2 鶏肉は、余分な皮や脂肪を取り除き2cm角に切る。
- 3 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、人参、大根の順に炒めて調味料を入れ、水を野菜がかぶる程度入れ煮る。沸騰したら、弱火で汁がなくなるまで煮る。



温めなおすと味がしみて美味しい!!

豚汁



1人分
栄養価

エネルギー
122kcal

たんぱく質
5.0g

脂質
7.7g

炭水化物
10.7g

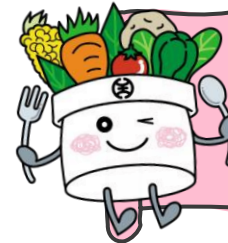
食塩相当量
1.1g

材料(2人前)

- ・豚バラ肉...40g
- ・ごぼう.....25g(1/4本)
- ・大根.....20g(約4cm)
- ・人参.....20g(約3cm)
- ・たまねぎ...20g
- ・じゃがいも・40g(1/4個)
- ・キャベツ....20g
- ・トマト.....30g
- ・水.....600ml
- ・みそ.....大さじ1

作り方

- 1 ごぼうはさがき又は輪切りにする。大根、人参はいちょう切りにする。トマトは1cm角に切る。豚バラ肉は一口大に切る。
- 2 鍋に豚バラ肉を入れ、炒める。脂が出てきたら、ごぼう、大根、人参、たまねぎ、キャベツを入れ炒める。
- 3 しんなりしてきたら、じゃがいも、トマト、水を加え煮る。煮えてきたら、みそを加える。



多くの具材を入れることでうまみが増し、
減塩にもつながります。
キャベツの甘み、トマトの旨味で
味の相乗効果になります。