

かじきまぐろのチーズ焼き



【材料】 2人分

かじきまぐろ	2切れ (160g)
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ2
玉ねぎ	1/4個
ピザ用チーズ	30g
じゃが芋	1個 (150g)
アスパラガス	3本 (50g)
レモン	1/3個分
塩	少々
こしょう	少々

★献立1食分の栄養価★

・エネルギー	255kcal	・たんぱく質	25.0g	・脂質	9.4g
・カルシウム	116mg	・食物繊維	1.9g	・塩分	1.2g

【作り方】

- ① かじきまぐろに塩・こしょうをふりしばらくおく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。じゃが芋はキッチンペーパーに包み水をつけてさらにラップに包んで電子レンジに3分かけ皮をむいて食べやすく切る。アスパラは根元を切り1/3くらいまで皮をむいて半分に切る。
- ③ フライパンに油をしき水気をふいたかじきまぐろを入れ、表面に焼き色をつける。
- ④ オーブントースターの上板にオーブンシートをしき③のかじきまぐろを並べ、玉ねぎとチーズを混ぜてのせる。脇にじゃが芋・アスパラをのせ、5～6分焼く。じゃが芋とアスパラに塩・こしょうをふる。
- ⑤ 皿に魚とじゃが芋・アスパラを盛り、レモンを添える。

鮭と野菜のレンジ蒸し



★献立1食分の栄養価★

・エネルギー 157kcal ・たんぱく質 19.3g ・脂質 7.5g
・カルシウム 31mg ・食物繊維 1.1g ・塩分 0.8g

【材料】 2人分

鮭 2切れ (160g)
塩 ミニスプーン1
こしょう 少々

もやし 100g
かいわれ菜 50g
バター 10g

【作り方】

- ① 鮭は塩・こしょうをふってしばらくおく。
- ② もやしは根を取って洗いザルに上げる。かいわれ菜は根を切り除く。
- ③ 耐熱皿にもやし・水気をふいた鮭・かいわれ菜を順に重ね、バターをのせる。
ラップをかけて電子レンジに4～5分かける。
(2人分で)

魚も野菜もまとめて調理ができる時短レシピ！！

人参とかいわれのサラダ



【材料】 2人分

人参	100g
かいわれ菜	30g
アーモンド	10g
酢	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2

アーモンドがアクセントになった
香ばしいサラダです。

★献立1食分の栄養価★

・エネルギー	83kcal	・たんぱく質	1.7g	・脂質	5.9g
・カルシウム	35mg	・食物繊維	2.3g	・塩分	0.4g

【作り方】

- ① 人参は細く切る（スライサーを使うと便利）か
いわれ菜は根を切り長さを半部に切る。
アーモンドは粗く切る。
- ② 酢・塩・こしょうを混ぜオリーブ油を加えド
レッシングを作る。
- ③ 人参・かいわれ菜を鍋に入れ、水50mlを加え
火にかけて1～2分蒸し煮する。
ザルに上げ水気を切る。
- ④ ②に③を加え和える。

南瓜と豆のみそミルク煮



【材料】 2人分

南瓜	300g
牛乳	250~300g
赤インゲン豆（缶）	80g
砂糖	大さじ1
味噌	15g

★献立1食分の栄養価★

・エネルギー	160kcal	・たんぱく質	6.3g	・脂質	3.4g
・カルシウム	115mg	・食物繊維	5.3g	・塩分	0.6g

【作り方】

- ① 南瓜は種を除き、一口大に切り樹脂加工の鍋またはフライパンに入れ、牛乳・豆も加えて調味し火にかける。
- ② 沸騰後はふたをしないで弱火で約15分煮る。

お味噌が甘さを引き立てます。
樹脂加工の鍋は焦げ付きにくく、片付けもラクです。

キャベツと玉ねぎのカレー風味サラダ



【材料】 2人分

キャベツ	120g
玉ねぎ	30g
塩	小さじ1/4
酢	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2

★献立1食分の栄養価★

・エネルギー	50kcal	・たんぱく質	2.3g	・脂質	3.1g
・カルシウム	30mg	・食物繊維	1.4g	・塩分	0.6g

【作り方】

- ① キャベツは千切りに玉ねぎは薄切りにしてさっと洗い、合わせて塩をふり、軽くもんでしばらくおく。
- ② 酢・カレー粉をよく混ぜ溶かし、オリーブ油を入れ混ぜる。
- ③ ①の水気を絞り②で和える。

カレー粉の香りがする辛みのないヘルシーなサラダです。
辛さが好きな方はお好みで調整してください。

中華風ミルクスープ



【材料】 2人分

チンゲン菜	小 1 株 (120g)
生しいたけ	2 枚 (30g)
ハム	1 枚 (20g)
湯	1 5 0 ml
中華スープの素	小さじ 1/3
牛乳	1 5 0 ml
塩	ミニスプーン
1	
こしょう	少々
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2

★献立 1 食分の栄養価★

・エネルギー	84kcal	・たんぱく質	5.0g	・脂質	4.3g
・カルシウム	144mg	・食物繊維	1.4g	・塩分	1.0g

【作り方】

- ① チンゲン菜は 3 cm 長さに切る。根元は 6 ~ 8 等分に切り、よく洗う。
生しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
ハムは放射状に切る。
- ② 鍋に中華スープを入れ、チンゲン菜、生しいたけを加え煮る。
- ③ 牛乳、ハムを加え、塩、こしょうで味を調え、煮立つ直前に水溶き片栗粉でとろみをつける。

柿とリンゴのおろし和え



【材料】 2人分

柿	50g
リンゴ	50g
レモン汁	小さじ1/2
きゅうり	1/2本
塩	少々
大根	150g
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/8

★献立1食分の栄養価★

・エネルギー	50kcal	・たんぱく質	0.8g	・脂質	0.2g
・カルシウム	28mg	・食物繊維	2.1g	・塩分	0.6g

【作り方】

- ① 柿、リンゴは皮と芯を除き、1cm角切り、レモン汁をかけておく。
- ② きゅうりは1cm角に切り、塩をふり、しんなりしたら軽く絞る。
- ③ 大根をおろして、ザルに上げ水気を切る。
(60%くらいになるとよい)
酢、砂糖、塩を混ぜる。
- ④ ①、②をさっくり混ぜ、③のおろし酢を加えて和える。

