

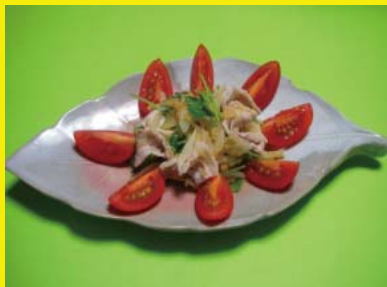


だれでもつくれるヘルシーレシピ

# メタボ脱出へのチャレンジ

おかずあわせて300kcal

## 主菜(200kcal)



山梨学院短期大学  
食物栄養科 藤井研究室  
メタボ対策レシピ作成グループ



# 主菜

## 肉料理【鶏肉】



鶏ささみの梅マヨネーズのせ  
主菜-1



ささみのチーズ蒸し  
主菜-2



鶏ささみのチーズフライ  
主菜-3



鶏ささみのソテー  
主菜-4



鶏肉と野菜のトマト煮  
主菜-5



肉じゃが  
主菜-6



豆腐ハンバーグ  
主菜-7



厚揚げの蒸しもの  
主菜-8



ピーマンの肉詰め  
主菜-9



焼き餃子  
主菜-10



## 【豚肉】



豚しゃぶおろし  
主菜-11



豚肉の大根おろしソース  
主菜-12



豚肉の野菜炒め  
主菜-13



ゴーヤチャンプル  
主菜-14



豚肉のにらしょうゆ  
主菜-15



豚のしょうが焼き  
主菜-16

【ベーコン】



豚肉と卵の炒め物  
主菜-17



豚キムチ  
主菜-18



ベーコンとポテトのチーズ焼き  
主菜-19

【牛肉】



人参とさやいんげんの牛肉巻き  
主菜-20



魚料理



さけのソテー大根おろしそえ  
主菜-21



アジの竜田揚げ風  
主菜-22



ぎんだらのホイル焼き  
主菜-23

卵料理



チーズオムレツ  
主菜-24



穀類を一緒にとりましょう。

鶏ささみの梅マヨネーズのせ

☆調理時間30分



材料（1人分）

ささみ	80g(84kcal)	油	2g
みょうが	5g	にんじん	40g
しそ	1g	砂糖	5g
ねりうめ	3g	塩	0.2g
マヨネーズ	6g	バター	2.5g

材料の目安(1人分)

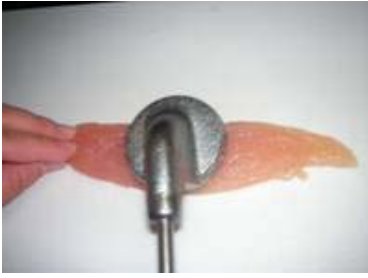
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
198	18.7	1.1



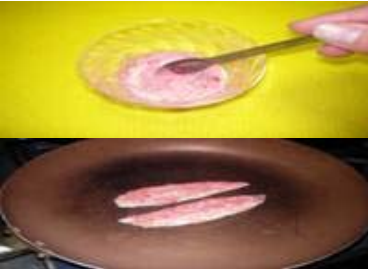
ポイント

電子レンジでささみに火を通すので使用する油が少なくてすみます。

# 作り方



- ① ささみの筋をとり、肉を上からやさしくたたきます。耐熱皿にささみをいれ、上にラップをかけ電子レンジで1分半ほど温めます。



- ② 練り梅とマヨネーズを合わせておきます。  
①のささみに火が通るように、フライパンに油をひきフタをして蒸し焼きにします。両面が焼けたら上に梅マヨネーズをのせます。



- ③ ②で焼いたささみを1口大の大きさに切り込みを入れます。



たべやすくするためカットします。



- ④ みょうがと青しそを干切りにし、焼いたささみの上にのせます。



- ⑤ 付け合せのにんじんのグラッセを作ります。水からにんじんを茹で、やわらかくなったら砂糖とバターを加え味がしみるまで煮ます。最後に塩を加え味をととのえます。



にんじんは煮崩れしないように面とりをしてから料理しましょう。

# ささみのチーズ蒸し

☆調理時間20分



## 材料 (1人分)

ささみ	50 g (53kcal)	たまねぎ	20 g
ミニトマト	10 g	エリンギ	10 g
にんじん	25 g	チーズ (ピザ用)	25 g
酒	7 g		

### 材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
160	16.5	0.7



### ポイント

トマトを熱することで甘みがまします。

# 作り方



- ① ささみは筋を取り除き、薄くひらきます。たまねぎ、にんじん、エリンギを小さめに切ります。トマトは縦二等分にし、チーズをのせます。



**ポイント★** 材料をのせやすいように、ささみを大きめに薄くひらきます。



- ② フライパンにのせ酒をかけ、ふたをして蒸し煮にします。



- ③ お皿に盛ります。

## ちょっと食品衛生学

ささみなどの鶏肉でおきる食中毒の代表的なものにカンピロバクターを原因菌とするものがあります。この菌は完全に加熱すると心配ないのですが、半生状態の鳥わさなどは危険です。

冷蔵庫に入れても油断出来ないのとにかく完全

# 鶏ささみのチーズフライ

☆調理時間20分



## 材料（1人分）

ささみ	50 g (53kcal)	薄力粉	2 g
プロセスチーズ	15 g	パン粉(細かいもの)	10 g
青しそ	2 g	油	3 g
卵白	5 g	レタス	30g
水	5ml	トマトケチャップ	14g

### 材料の目安(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
200	17.6	1.1

### ポイント

オープンとオープンシートを使います。  
鶏ささみの筋が取ってあるのを買うと、手間がはぶけます。フライ（吸収率10%）にすると





# 作り方



①テフロンのフライパンで、パン粉がきつね色になるまで焦がさないように2～3分炒めます。



②チーズを3等分に切ります。鶏ささ身の筋をとり3等分にし、薄く指で延ばし広げます。その上にしその葉とチーズをのせて巻きます。両端が開いていると中からチーズが出てしまいますのでしっかり閉じます。



③小麦粉、卵白水、炒めたパン粉の順につけます。



④ **ポイント★** 鉄板にオープンシートをのせ、少量の油を敷き、肉に残りの油をかけて180℃7分位焼きます。焼いた肉は斜め半分に切ります。



⑤皿にケチャップ、肉、大きめのせん切りにしたレタスを添え出来上がりです。

鶏ささみは高たんぱく質低脂肪です。

## 鶏ささみのソテー

☆調理時間15分



### 材料 (1人分)

ささみ	80 g (46kcal)	オリーブ油	6 g
エリンギ	30 g	バター	3 g
まいたけ	30 g	こしょう	0.1 g
ミニトマト	20 g	塩	1.0g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
179	20.8	1.2



ポイント

こしょうとバター  
の味がしっかり出

# 作り方



①ささ身は筋を取り除き、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで味をつけオリーブ油をひいたフライパンで焼きます。



②ささみを取り出して、肉汁が残ったフライパンへきのこを入れ、しんなりしたらバターを加えて仕上げます。



③お皿に盛り付け、ミニトマトを添えます。

## ちょっと食品学

トマトはビタミンA・Cが比較的多く含まれています。酸みの主成分はクエン酸で、ミネラルも多いです。果実の橙黄色はカロチン、赤色はリコピンという色素です。生食・煮食のほか、ジュース・ピューレ、ケチャップなどに利用されます。

鶏肉と野菜のトマト煮

☆調理時間20分



材料（1人分）

鶏もも 皮つき	50 g (100kcal)	かつお昆布だし	60ml
塩（肉用）	0.3g	ぶなしめじ	30g
こしょう	0.01 g	きゃべつ	50g
にんにく	2 g	トマト缶 ホール	100g
しょうが	5 g	塩	0.3g
オリーブオイル	4 g	こしょう	0.01g
ワイン（白）	10 g	さやいんげん	10g
薄力粉	2g	パセリ	2g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
197	11.3	1.5



ポイント

テフロンフライパンを使います。

# 作り方



- ① さやいんげんは茹でて、3cmに切ります。にんにく、しょうが、パセリをみじん切りにします。ぶなしめじ、きゃべつは、食べやすい大きさに切ります。鶏肉を一口大の大きさに切り、塩、こしょうします。



- ② テフロンのフライパンにみじん切りにしたにんにくしょうが、オリーブオイルを入れ、混ぜてから火をつけ弱火で炒めます。



焦がさないようにしましょう。



- ③ 鶏肉の皮目を下にして炒め、ワイン、小麦粉、だし汁を入れフタをして、2分位中火で煮ます。



- ④ ぶなしめじ、きゃべつ、ホールトマトを加え5～7分位煮込みます。水分が少ない場合は少量の水をたします。



- ⑤ 塩、こしょうで調味し、茹でたさやいんげんを加え1分後に火を止めます。器に盛りパセリのみじん切りをふります。

夏野菜（ピーマン、なす、ズッキーナ等）を使っても美味しくできます。

# 肉じゃが

☆調理時間20分



## 材料（1人分）

豚ロース肉	50g(132kcal)	しらたき	20g
じゃがいも	50g	かつお昆布だし	50ml
たまねぎ	30g	しょうゆ	5g
にんじん	20g	ラカントS顆粒	3g
さやいんげん	5g	酒	5g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
200	11.6	0.9



### ポイント

電子レンジ使用で油を  
使いません。  
甘さはラカントSで  
好みの味に調節で

# 作り方



- ①肉を一口大に切ります。  
じゃがいもは、一口大に切り水につけます。  
にんじんは半月切り、たまねぎは櫛形切りにします。  
しらたきを茹で、食べやすい長さに切ります。  
さやいんげんは茹で、3cmの長さに切ります。



- ②耐熱容器にだし汁とじゃがいも、にんじんを入れてラップし、500W3分位(野菜に串が通る位)かけ、具と出し汁を分けます。

ポイント★

固い材料は、電子レンジで柔らかくしておく、調味料も少しく調理時間も短縮できます。



- ③鍋に②のだし汁と酒、肉、たまねぎを入れ、アクを取りながら煮ます。



- ④肉の色が変わったら、しらたき、じゃがいも、にんじんを入れ、ラカントS、しょうゆで調味し、弱火で5分位煮ます。火を止め、さやいんげんを入れ煮汁を含ませます。



- ⑤器に盛り出来上がりです。

砂糖を使うと3gで  
12kcalアップします。

# 豆腐ハンバーグ

☆調理時間20分



## 材料 (1人分)

木綿豆腐	75 g (54kcal)	片栗粉	0.3 g
豚ひき肉	35 g	食塩	0.3 g
卵白	7 g	ゴマ油	5 g
大根	30 g	しょうゆ	4 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
189	12.6	0.9



ポイント

豆腐と鶏ひき肉でヘルシーです。



# 作 り 方



①ボールに豆腐、ひき肉、卵白、片栗粉、塩を入れます。



②豆腐とひき肉が均等になるようによく混ぜます。



③テフロンのフライパンにゴマ油をひき、小判型にしたハンバーグを色よく焼きます。



④大根をすりおろします。



⑤ハンバーグをお皿に盛り、大根としょうゆを添えます。

## 厚揚げの蒸しもの

☆調理時間40分



### 材料（1人分）

厚揚げ	90 g (135kcal)	卵黄	5 g
鶏ひき肉	20 g	食塩	0.3 g
しょうが	3 g	こしょう	0.1 g
ねぎ	5 g	めんつゆ	5 g
片栗粉	0.5 g	酢	5 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
200	14.8	0.5



### ポイント

蒸し器を使うのでヘルシーで  
ボリュームがある一品です。

# 作り方



① 三角形に切った厚揚げに包丁で切り込みを入れます。



**ポイント★** 白い部分に切り込みをいれます。



② しょうがをみじん切りにし鶏ひき肉と合わせ、卵黄片栗粉、塩、こしょうを加えよく混ぜ合わせます。



③ ①で切った厚揚げに②を詰めます。



**ポイント★** あまり詰めすぎないようにします。



④ ③を約10分間蒸します。  
蒸している間にねぎを斜め薄切りにし、めんつゆと酢を合わせておきます。



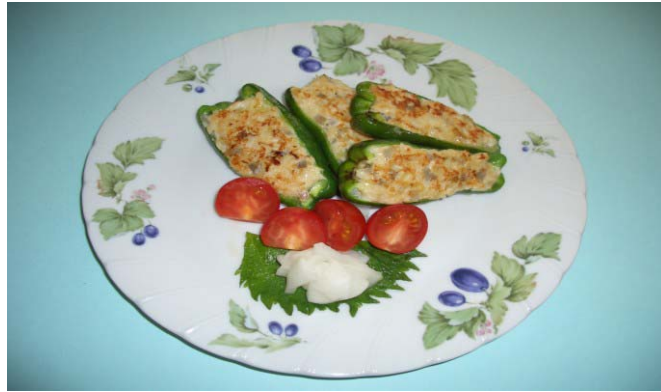
**ポイント★** 切ったねぎがしんなりしないように水につけておきます。



⑤ 蒸し終わったら皿に盛り付け、④で準備しておいたねぎを上へのせ、調味料をかけます。

# ピーマンの肉詰め

☆調理時間30分



## 材料（1人分）

鶏ひき肉	60g (100kcal)	ピーマン	60g
しょうゆ	4g	片栗粉	3g
塩	0.3g	油	3g
酒	2g	大根	30g
しょうが	20g	塩	0.3g
れんこん	20g	レモン 果汁	2ml
ねぎ	10g	ミニトマト	20g
長いも	15g		

### 材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
200	14.6	1.3



### ポイント

テフロンフライパン  
を使います。

# 作り方



- ① れんこん、ねぎ、長いものは荒みじんにして、れんこんを水にさらします。  
ピーマンを半分に切り、種をとります。  
大根を薄くスライスして、塩をふっておきます。  
しょうがをすりおろします。



- ② 鶏ひき肉をボールにいれ、しょうゆ、塩、酒、しょうが汁を入れてよく練ります。  
荒みじんにしたれんこん、ねぎ、長いもを入れて混ぜます。



- ③ **ポイント★** ピーマンの中に片栗粉をふり、具を詰め片栗粉を具の部分につけます。  
ピーマンの中に片栗粉をつけると具がはずれにくくなります。



- ④ テフロンのフライパンに油を入れ、具を下にして焼き、裏返して5分位焼きます。  
竹串をさして透明な肉汁がでれば、火が通っています。



- ⑤ 塩を振るっておいた大根は、水気を絞りレモン汁をかけ、ミニトマトを添えて出来上がりです。

鶏ひき肉60gにかえて豚ひき肉60gにすると、33kcalアップします。

# 焼き餃子

☆調理時間25分



## 材料 (1人分)

鶏ひき肉	40 g (66kcal)	昆布茶	1 g
餃子の皮	30 g (中5枚)	油	2 g
きゃべつ	20 g	酢	5 g
はるさめ	2 g	しょうゆ	3 g
にら	10 g	ラー油	0.5 g
しょうが	5 g		

### 材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
196	12.0	1.0



### ポイント

餃子を焼くときフライパンに商品名「くっつかないホイル」をしき少量の油で、焼きます。

# 作り方



①はるさめを茹でて1cm長さに切ります。  
きゃべつ、にら、しょうがは、荒みじんぎりにします。



②ボールに鶏ひき肉、はるさめ、きゃべつ、にら、昆布茶、しょうがを入れて、よく混ぜます。



③混ぜた具を5等分して、餃子の皮で包みます。  
餃子の具が出ないように、水をつけてしっかり口をあわせませます。



④ **ポイント★** フライパンに「くっつかないホイル」をしき、油を入れて餃子を焼き、焦げ目がついたら30mlの水を入れフタをしてパリっとするまで焼きます。（火加減に注意します。）



⑤酢、しょうゆ、ラー油を合わせたタレでいただきます。

焼かないで、蒸し餃子、茹で餃子にすると、178kcalです。豚ひき肉40gにすると88kcalです。

# 豚しゃぶおろし

☆調理時間20分



## 材料（1人分）

豚しゃぶ肉	50 g (132kcal)	酢	15 g
大根	80 g	砂糖	3 g
みつば	20 g	味噌	10 g
ミニトマト	60 g		

### 材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
197	11.9	1.1



### ポイント

冷しゃぶ用の肉を使用するため早く出来上がります。



# 作 り 方



①大根は皮をむいてすりおろし、水気を少しとるためきれいなぬれ布巾にのせて余分な水気をとります。



②豚肉は塩（分量外）を加えた熱湯で茹でます。茹であがったら水気を切ってザルで冷まします。

**ポイント★** 豚肉は茹ですぎると硬くなるので注意してください。



③三つ葉は3cmくらいの長さに切り、トマトは1個を縦4等分に切ります。



④砂糖、酢、みそを合わせ大根おろしを加えます。

**ポイント★** 食べる直前に混ぜあわせて下さい。



⑤三つ葉と豚肉を④と合わせ、ミニトマトを周りに飾ります。

## 豚肉の大根おろしソース

☆調理時間15分



### 材料（1人分）

豚ロース	55 g (145kcal)	砂糖	1 g
もやし	40g	こしょう	0.01 g
ピーマン	25g	酒	2 g
万能ねぎ	10 g	しょうゆ	3 g
大根	25g	油	2 g
中華だし	0.5 g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
191	12.1	0.5



ポイント

肉に脂があるので、油は  
少なくとも大丈夫です。

# 作り方



- ①豚肉は、5cm幅に切り、塩、酒で下味をつけます。  
大根はおろしておきます。  
ピーマンは千切りにします。



- ②フライパンを熱して油をしき豚肉を加えて炒めます。  
十分に火が通ったらピーマン、もやし順に加えて炒め、塩、こしょうで味付けします。



- ③②のフライパンに大根おろしとしょうゆ、酒、砂糖、中華だしを入れてひと煮立ちさせ、その上に万能ねぎの小口切りをのせ、器に盛ります。

## ちょっと食品学

大根には、ジアスターゼ・オキシターゼといった消化酵素やビタミンCが大量に含まれているため、胃もたれや、ストレス性疾患をやわらげる効果が期待できます。

大根の葉には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、マグネシウム、カリウムなど、

## 豚肉の野菜炒め

☆調理時間15分



### 材料（1人分）

豚ロース	55g(145kcal)	にんじん	25g
ピーマン	25g	塩	0.7g
たまねぎ	25g	こしょう	0.01g
もやし	30g	しょうゆ	2g
きゃべつ	25g	油	2g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
199	12.4	1.1



ポイント

肉に脂があるので  
調理油は少なくて  
大丈夫です。

# 作り方



①ピーマン、たまねぎ、にんじんは千切りにします。もやしは、水洗いしておき、きゃべつ、豚肉は食べやすい大きさに切っておきます。



②フライパンに油をしき、豚肉、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、ピーマン、もやしの順に入れていきます。

**ポイント★** 強火でさっと炒めましょう。



③全体に十分火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆを入れて味をつけます。

## ちょっと食品学

もやしは植物性タンパク質が豊富な豆が発芽したものですから、豆の栄養的特徴を備えています。他の野菜に比べて、良質のタンパク質を含み、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維も豊富です。

たまねぎは高血圧や糖尿病に効果があるといわれますが、含有する硫化アリルの作用であり、血栓やコレステロールの代謝を促進し「血液をさらさらにする」効果があります。

# ゴーヤチャンプル

☆調理時間15分



## 材料（1人分）

豚ロース肉	45 g (118kcal)	卵	20g
きゃべつ	30g	酒	2 g
たまねぎ	20 g	みりん	2 g
豆腐	25g	しょうゆ	3 g
にがうり	35 g	油	1 g
		塩	0.5 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
200	13.6	1.0



ポイント

肉の脂を使うので、油は少量ですみます。

# 作り方



- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き横に薄く切ります。塩もみし、水が出てきたら水洗いして絞ります。  
きゃべつは、5cm角に切り、たまねぎはスライスします。  
豆腐は布巾で水気を取り5cm角に切り、豚バラ肉は3cm幅に切り、卵は溶いておきます。



- ②フライパンに油をしき強火で熱し、豚バラ肉を炒めます。  
火が通ったら、たまねぎを加え、その後ゴーヤ、きゃべつを加え炒めます。



- ③野菜に十分火が通ったら豆腐を加え、炒めましょう。

**ポイント★**

豆腐は崩れないように優しく入れましょう。



- ④最後に調味料を加えて炒め、溶いた卵をゆっくりとまわしながら入れます。

## ちょっと食品学

ゴーヤには、独特の強い苦味がありますが、ビタミンCやミネラル分を多く含み、暑い季節に食欲を増進させ夏バテ予防に効果を発揮する夏野菜です。

# 豚肉のにらしょうゆ

☆調理時間30分



## 材料(1人分)

豚肉ロース	60g(154kcal)	しょうゆ	6g
かいわれだいこん	15g	コチュジャン	3g
にんじん	10g	みりん	3g
水菜	15g	いりごま	0.3g
にら	3g	ごま油	2g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
189	12.6	0.9



ポイント

サラダ風に仕上げ



# 作り方



①にらを小口切りにし、しょうゆ、コチュジャン、みりん、いりごまをあわせて混ぜ、にらじゅうゆを作ります。



味がなじむまでそのまま置いておきます。長く置くほどまろやかになります。



③かいわれ大根は、根元を落とし水菜は5cmにきります。にんじんは5cm長さのせん切りにします。シャキシャキ感がでたところで野菜をザルにあげ、水気をよくきります。



④お湯を沸かし塩を加えて肉を茹でます。肉の色が変わったらざるにあげます。



⑤肉に野菜を包み、上にならじゅうゆをかけます。

## ちょっと食品学

コチュジャンとは朝鮮半島の特産でコチュ(トウガラシ)入りの醬(ジャン、みそ)のことです。野菜や肉の調味料として味やにおいを



# 豚のしょうが焼き

☆調理時間25分



## 材料（1人分）

豚もも薄切り	80g(114 kcal)	油	4g
しょうゆ	7g	きゃべつ	30g
酒	5g	にんじん	5g
みりん	7g	ミニトマト	20g
しょうが汁	10g	きゅうり	20g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
199	18.9	1.3



ポイント

テフロンのフライパンを使います。

# 作り方



①豚もも薄切りをしょうゆ、酒、みりん、おろししょうがに20分位漬けます。



②きゃべつ、にんじん、きゅうりは千切りにし、冷水にさらし、水気を切り皿に盛ります。



③テフロンフライパンに油を入れ、漬け汁と肉を一緒に焼き、器に盛ります。薄切り肉ですから、焼きすぎないようにします。



④フライパンの汁を少し煮詰め、肉にかけます。肉汁が少ないときは、少量の水を加えます。



⑤出来上がりです。

豚もも肉をさっと茹で、しょうゆ、みりんを熱してしょうが汁と混ぜ、肉にかけると37kcalダウンし

## 豚肉と卵の炒め物

☆調理時間15分



### 材料（1人分）

豚もも肉	50 g (72kcal)	しょうゆ	2 g
しめじ	30 g	塩	0.3 g
生わかめ（塩蔵）	10 g	卵	50 g
油	3 g	こしょう	0.01 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
183	18.4	1.0



ポイント

わかめをいれることにより、彩りよく仕上げました。

# 作り方



- ①豚肉は2~3cm幅に切ります。  
しめじは石づきを除いてほぐします。  
わかめは水に戻し一口大に切ります。



- ②卵はボールに溶き、塩を加えて混ぜます。



- ③油を熱して卵を流し入れ、大きくかき混ぜて  
いり卵を作り、お皿に取り出します。

**ポイント★** 強火で油を熱します。



- ④ ③のフライパンに豚肉をほぐし炒めます。  
肉の色が変わったらしめじを加えて炒め、  
わかめを加えて大きく混ぜ、いり卵を戻し、  
しょうゆとこしょうで味付けをします。



- ⑤お皿に盛り付けて完成です。

# 豚キムチ

☆調理時間10分



## 材料（1人分）

豚もも肉	85 g (156kcal)	万能ねぎ	3 g
白菜（キムチ）	30 g	きゃべつ	45 g
こしょう	0.01 g	油	2 g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
199	18.8	0.8



### ポイント

キムチを入れることで調味料を使わなくてもしつかりと味がつきます。

# 作り方



①豚肉は長さ3cmに切り、こしょうをします。



②万能ねぎは3cmに切り、きゃべつは千切りにしておきます。



③フライパンに油を入れ、豚肉を炒めます。肉に火が通ったらキムチを加え炒めます。

## ちょっと食品学

キムチは発酵食品で、ヨーグルトと同じくらい乳酸菌が含まれています。

この乳酸菌が腸の働きを整え、肥満・成人病の予防に効果があります。

また、野菜に含まれる食物繊維が腸を掃除してくれるので便秘の改善にも役立ちます。

主菜-19

ベーコンとポテトのチーズ焼き

☆調理時間20分



材料 (1人分)

ベーコン	25g (47kcal)	じゃがいも	90g
チーズ	15g	たまねぎ	40g
バター	2g	こしょう	0.01g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
196	9.5	1.0



ポイント

バターを使って風味を  
だします。



# 作り方



①じゃがいもとベーコンを、食べやすい大きさに切ります。たまねぎは千切りにし、水に浸しておきます。

**ポイント★**

水に浸すことでたまねぎの辛味をとる役割があります。



②じゃがいもを茹でます。



③フライパンにバターをしき、ベーコン、たまねぎ、じゃがいもの順に入れ、こしょうを加え味を調えます。



④器に軽くバターをしき、下に玉ねぎをおき、じゃがいもをのせます。その上にベーコン、チーズをのせ250度のオーブンで20秒ほど焼きます。チーズが溶けたら出来上がりです。

## ちょっと食品学

じゃがいもは、ビタミンCとカリウムを多く含んでいます。じゃがいものビタミンCは、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。またじゃがいもは、カリウムの王様と言われるほどカリウムを多く含み、体内の塩分バランスをととのえる働きがありますから、高血

人参とさやいんげんの牛肉巻き

☆調理時間20分



材料 (1人分)

牛肉(肩ロース)	60g(126kcal)	酒	5g
にんじん	15g	油	4g
さやいんげん	15g	小松菜	40g
しょうゆ	5g	食塩	0.2g
砂糖	3g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
199	12.9	1.0



ポイント

野菜を巻くことによりヘルシーでボリュームある1品になります。

# 作り方



①にんじんは5cm程度の長さに切り、茹でます。いんげんは茹でてからにんじんと同じ長さに切ります。

**ポイント★** いんげんは茹ですぎに注意しましょう。



②牛肉を開き①を中央にのせ、巻いていきます。



③熱したフライパンに油をしき、②で巻いた牛肉を蓋をして少し蒸し焼きにします。火が通ったら砂糖、酒、しょうゆで味付けをします。

**ポイント★** 巻き終わりの部分を下にして焼くとはがれにくくなります。



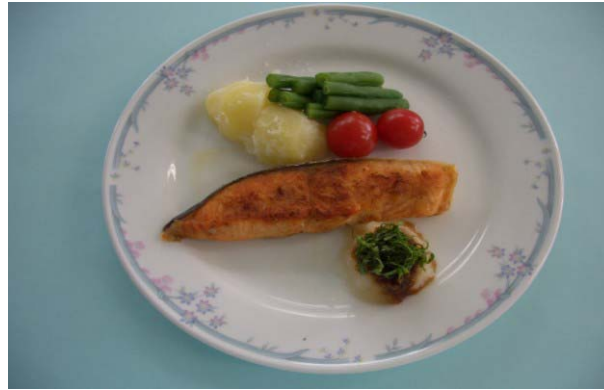
④③で焼いた牛肉を1個あたり3～4等分に切ります。



⑤小松菜を茹で水気をきちんととり、5cmの長さに切り塩をふります。それを牛肉巻きの下、あるいは周りに付け合せます。

さけのソテー大根おろしそえ

☆調理時間25分



材料（1人分）

生さけ	70 (93kcal)	さやいんげん	20 g
塩	0.3g	ミニトマト	20 g
こしょう	0.02g	大根	50 g
小麦粉（薄力粉）	2g	青しそ	1 g
油	4g	しょうゆ	3 g
じゃがいも	50g	レモン 果汁	2ml
塩	0.3 g		

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
199	17.7	1.1



ポイント

テフロンフライパンをつかいます。

# 作り方



- ①じゃがいもの皮をむき、2つに切り水につけます。  
さやいんげんを茹でて、3cmに切ります。  
青しそを千切りにします。  
さけの骨をとっておきます。



- ②さけに塩、こしょう、小麦粉をつけます。



- ③テフロンのフライパンに油を入れ、さけを中火で両面焼きます(5~6分位)。焼いた魚を皿に盛りレモン果汁(2ml)をかけます。

**ポイント★** 魚に焦げ目をつけます。



- ④じゃがいもを茹でます(5~6分)。柔らかくなった  
ら湯をすて、少々火にかけて水分をとばし、塩をふります。



- ⑤皿にじゃがいも、いんげん、ミニトマトと大根おろし  
に青しそを入れ醤油で調味し盛りつけます。

さけはビタミンDを豊富に含んで  
いる魚です。さけの色素は抗酸化作  
用があり、動脈硬化予防になります。

主菜-22

# アジの竜田揚げ風

☆調理時間30分



## 材料 (1人分)

アジ	80g(97 kcal)	にんじん	20g
しょうゆ	5g	もやし	3g
みりん	6g	ピーマン	20g
しょうがおろし汁	5g	有塩バター	2g
酒	4g	レモン果汁	3g
小麦粉 (薄力粉)	3g	塩	0.4g
油	4g		

### 材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
200	18.0	1.2



### ポイント

テフロンのフライパンを使用します。

# 作り方



- ① 三枚におろしたしたアジは骨をとり、塩をふり、しょうゆ、みりん、酒、しょうが汁の中に15分位漬けます。にんじんは輪切り、ピーマンは大きめのせん切りにします。もやしは根をとります。



**ポイント★** アジをタレの中にしっかり漬けること。



- ② 漬けたアジをペーパーで水分を軽く拭き、小麦粉をつけます。



- ③ テフロンのフライパンに油を入れ、皮を下にして中火で2~3分位焼き、魚を裏返して1~2分焼きます。器に魚を盛り残っている汁を少し煮つめ、魚にかけます。

**ポイント★** 火加減に気をつけ、焦がさないようにしましょう。



- ④ 鍋に水と少量の塩とにんじんを入れ、火にかけます。竹串が通る位になったら、もやしをいれ、ピーマンもさっとゆで、ざるにあげます。ボールに移しバターとレモン汁で和えます。



- ⑤ 器に盛り出来上がりです。

あじは動脈硬化や生活習慣病の予防効果がある脂肪酸をたっぷり含んで

## ぎんだらのホイル焼き

☆調理時間30分



### 材料（1人分）

ぎんだら	75g (165kcal)	たまねぎ	20g
塩	0.3g	えび	5g
こしょう	0.01g	さやいんげん	2g
しいたけ	10g	オリーブオイル	1.5g

材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
194	11.5	0.5



### ポイント

オーブンを使用するため油を少量に抑えることができます。



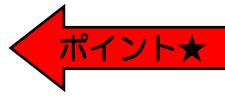
# 作り方



①いんげんを茹でます。茹でたインゲンは3cmの長さで斜めに切ります。  
海老はしっぽの部分のみ残して殻をむきます。



②たまねぎを薄くスライスし、しいたけは軸をとり、かさに十字に切り込みを入れます。



火が通りにくくなるため、たまねぎは薄く切ります。



③ぎんだらに塩、こしょうをふります。  
アルミホイルの中央にオリーブ油をひき、その上に②の玉ねぎと、ぎんだらをのせ、しいたけ、いんげん、海老を飾ります。



④ふっくらアルミホイルを包み、オーブンで170℃15分焼きます。

## ちょっと食品学

魚は、白身のものやイカ、タコ、エビ、貝類が低脂肪です。サンマやサバなど青背の魚はエネルギーは高いのですが、中性脂肪を減らす脂肪酸（EPAやDHA）が豊富なので、できるだけ食べるように心がけるとよいでしょう。

# チーズオムレット

☆調理時間 15分



## 材料 (1人分)

全卵	50 g (76kcal)	こしょう	0.01 g
プロセスチーズ	15 g	油	3 g
赤ピーマン	10 g	ブロッコリー	40 g
牛乳	20 g	トマトケチャップ	10 g
塩	0.3g		

※「くっつかないホイル」を使用

### 材料の目安(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
196	12.3	1.2



### ポイント

テフロンのフライパン  
よりくっつきにくい  
「くっつかないホイ

# 作り方



- ①赤ピーマン、チーズは、荒みじんに切ります。  
ブロッコリーは食べやすい大きさにして茹でます。



- ②ボールに卵を溶き、荒みじん切りした赤ピーマンとチーズを入れ、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜます。



- ③ **ポイント★** フライパンに「くっつかないホイル」を敷き、油を入れます。



- ④油を全体になじませたら、卵を流しいれます。箸で手早く混ぜ半熟状になったら、卵を向こうに寄せてホイルを使って卵を回転させます。



- ⑤チーズオムレツにトマトケチャップをかけブロッコリーを添えて出来上がりです。

油小さじ1 (4g) 使うと  
36kcalです。大さじ1使うと  
117kcalになります。

## 栄養価一覧表

掲載ページ	献立 (主菜)	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
主菜-1	鶏ささみのマヨネーズ和え	198	18.7	9.1	9.4	19	0.3	331	0.09	0.11	4	1.4	1.3
主菜-2	ささみのチーズ蒸し	160	16.5	6.9	6.5	130	0.4	249	0.10	0.20	7	1.6	0.7
主菜-3	鶏ささみのチーズフライ	200	17.6	8.0	12.8	113	0.4	74	0.10	0.17	5	1.2	1.1
主菜-4	鶏ささみのソテー	200	20.8	9.6	4.5	5	0.6	37	0.22	0.35	8	2.4	1.2
主菜-5	鶏肉と野菜のトマト煮	197	11.3	11.5	11.9	49	1.2	87	0.19	0.21	38	3.9	1.5
主菜-6	肉じゃが	200	11.6	9.7	18.2	36	0.7	157	0.42	0.14	22	2.4	0.9
主菜-7	豆腐ハンバーグ	189	12.6	13.5	3.0	100	1.3	4	0.28	0.14	5	0.7	0.9
主菜-8	厚揚げの蒸しもの	200	14.8	13.6	3.5	229	2.8	40	0.09	0.10	2	0.8	0.5
主菜-9	ピーマンの肉詰め	200	14.6	8.2	16.0	36	1.5	60	0.15	0.17	68	3.3	1.3
主菜-10	焼き餃子	196	12.0	6.2	21.3	26	1.0	46	0.08	0.12	10	1.6	1.0
主菜-11	豚しゃぶおろし	197	11.9	10.2	13.7	48	1.0	84	0.41	0.14	25	2.8	1.1
主菜-12	豚肉の大根おろしソース	191	12.1	12.7	5.6	23	0.8	26	0.43	0.13	30	1.9	0.5
主菜-13	豚肉の野菜炒め	199	12.4	12.8	8.2	34	0.7	202	0.43	0.13	36	2.6	1.1
主菜-14	ゴーヤチャンプル	200	13.6	12.6	6.8	46	1.0	40	0.39	0.21	41	1.8	1.0
主菜-15	豚肉のにらじょうゆ	178	11.9	11.9	4.1	51	0.9	128	0.45	0.19	17	1.2	0.8
主菜-16	豚のしょうが焼き	199	18.9	8.4	10.0	28	1.1	64	0.84	0.21	34	1.1	1.3
主菜-17	豚肉と卵の炒め物	183	18.4	11.1	2.3	33	1.6	79	0.59	0.38	3	1.4	1.0
主菜-18	豚キムチ	199	18.8	10.9	5.1	38	0.9	15	0.81	0.23	27	1.7	0.8
主菜-19	ベーコンとポテトのチーズ焼き	196	9.5	8.6	20.1	109	0.7	50	0.24	0.18	45	1.8	1.0
主菜-20	人参とさやいんげんの牛肉巻き	199	12.9	12.4	7.0	82	2.7	228	0.10	0.21	19	1.6	1.0
主菜-21	さけのソテー大根おろしぞえ	199	17.7	7.1	15.6	39	1.0	43	0.19	0.22	34	2.4	1.1
主菜-22	アジの竜田揚げ風	200	18.0	8.5	10.7	36	0.9	177	0.11	0.21	26	1.5	1.2
主菜-23	ぎんだらのホイイル焼き	194	11.5	14.6	2.6	18	0.2	826	0.07	0.10	4	0.8	0.5
主菜-24	チーズオムレツ	196	12.3	13.1	7.0	161	1.4	164	0.12	0.40	66	2.2	1.2