



かんたん・ヘルシー・おいしい! メニュー

トマトには、暑い夏の火照った
カラダを冷やしてくれる効果あり

*そうめん・カペリーニ

材 料	分量(1人)	分量(5人)	作 り 方	
そうめん(ゆで)	100g	500g	①トマトは湯むきし、1センチの角切りにする。 玉ねぎも皮をむき、5ミリの角切りにする。 バジルは飾り用をのこし、それ以外を粗みじんに切る。 ②ボウルにAの調味料を合わせ、①を加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やしておく。 ③ゆでそうめんを流水で洗って水けを切り、お皿に盛り、冷やしておいた ②を上からかけ、 バジルを飾る。	
トマト	70g	350g		
玉ねぎ	20g	100g		
バジル	適量	適量		
A	オリーブ油	大さじ1		大さじ5
	酢	大さじ1/2		大さじ2.1/2
	砂糖	小さじ1/4		小さじ1強
	塩	少々		少々
	黒こしょう	少々		少々
	レモン汁	少々		1/6個分
飾り用バジル	適量	適量		
1人分の熱量 289kcal タンパク質 4.9g 脂質 12.6g カルシウム 19mg 食塩相当量 0.4g				



鶏むね肉は、低カロリーなのに
筋肉をつくる素に

*揚げないクリスピーチキン

材 料	分量(1人)	分量(5人)	作 り 方	
鶏むね肉	70g	350g	①鶏肉をひと口大に切る。 オーブンを200℃で余熱をしておく。 ②ビニール袋に①の鶏肉と☆印の調味料を入れてよくもみ、味をなじませる。 ③別のビニール袋にコーンフレークを入れて、手で軽くつぶして細かくし、バットに広げる。 ④バットに広げたコーンフレークの上に鶏肉をのせコーンフレークをまぶす。 ⑤天板にクッキングシートを敷き、その上に④の鶏肉を並べ、200℃のオーブンで約20分焼く。途中で上下を返す。	
衣				
☆	コンソメ顆粒	小さじ1/4		小さじ1強
	黒こしょう	少々		少々
	天ぷら粉	大さじ2/3		30g
	水	適量		適量
コーンフレーク (プレーン)	15g	75g		
レタス	15g	75g		
レモンくし切り	1/6個	5/6個		
1人分の熱量 160kcal タンパク質 17.6g 脂質 1.4g カルシウム 10mg 食塩相当量 0.8g				



*らっきょタルタル



材 料	分量(1回分)	作 り 方
卵	2個	①卵はゆでてから粗みじんに切る。 ②らっきょうは、みじん切りにする。 ③器に①と②を入れて塩、こしょうを振り、マヨネーズを加えて混ぜ合わせソースを作る。 ソースが硬そうなら、らっきょうの漬汁を少し加えてなめらかにする。
らっきょう漬け	40g	
塩・こしょう	少々	
マヨネーズ	20g	
らっきょう漬汁	少々	

らっきょうで疲労回復
きゅうりのカリウム摂取で体内の塩分排出

*きゅうりカツサラダ

材 料	分量(1人)	分量(5人)	作 り 方
きゅうり	1/2本	2と1/2本	①きゅうりは塩少々を振って、板ずりする。 ②たて半分に切ってから、皮の方に斜め格子に切り込を入れ、食べやすい長さに切る。 ③②のきゅうりの上に、作ったタルタルソースをのせる。
塩	少々	少々	
らっきょタルタル	1/5回分	1回分	
1人分の熱量 78kcal タンパク質 3.5g 脂質 5.3g カルシウム 27mg 食塩相当量 0.4g			



*オレンジわらびもち

材 料	分量(5人)	作 り 方
わらびもち粉	50g	①ボウルにきなこ以外の材料を全て入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。 ②①を耐熱容器に入れて、レンジ600W・1分40秒温め、一度レンジから取り出して生地を混ぜる。 再び、レンジ600W・1分40秒温める。 レンジから取り出して練るように混ぜ、生地に粘りが出て半透明になっていけば型に入れて冷やす。 ③冷やした生地を食べやすい大きさに切り分ける。 きなこは好みで。 ※包丁はぬらしながら切るとよい
砂糖	25g	
オレンジジュース (100%)	100cc	
水	100cc	
きなこ	お好みで	
手軽に簡単ビタミン補給！		
1人分の熱量 64kcal タンパク質 0.3g 脂質 0.1g カルシウム 4mg 食塩相当量 0g		

*1人分栄養価 (オレンジわらびもちは含みません)

熱量 527kcal	タンパク質 2.6g	脂質 19.3g	カルシウム 56mg	食塩相当量 1.6g
------------	------------	----------	------------	------------



健康づくり教室で
調理実習・試食した
メニューです。

野菜とパスタのスープ

アセロラ寒天

柿とリンゴのおろし和え

さつまいものレモン煮

わかめとゆかいのライス

巣ごもい卵

根菜バーグ

食べてうれしい
3つのたっぷり♪

手軽にお野菜
たっぷり♪で
ヘルシー

かみごたえ
たっぷり♪で
お腹も満腹

ビタミンC
たっぷり☆で
お肌にうれしい





良く噛んで味わいましょう♪♪

* 2色ごはん

材 料	分量(2人)	作 り 方
ごはん 100g ゆかり粉 1g ごはん 100g カットわかめ 1g		①米は、普通に炊く。 ②カットわかめは、すり鉢で少しすって細かくする。ゆかり粉とわかめをそれぞれごはんとは混ぜ合わせ、アイスディッシャーで型にとる
1人分の熱量170kcal タンパク質2.7g 脂質0.3g カルシウム7mg 塩分0.3g		



* 根菜バーグ

材 料	分量(2人)	作 り 方
合びき肉 160g A ごぼう 30g レンコン 30g 玉ねぎ 40g サラダ油 小さじ1と1/2 塩・こしょう 少々 卵 2/5個 パン粉 大さじ1と2/3 牛 乳 大さじ1/2 レタス 20g ケチャップ 大さじ1/2 ウスターソース 大さじ1/2		①ごぼうは、皮をこそげて粗めのさがきにして水にさらす。レンコンは、皮をむき薄い、いちょう切りにして水にさらし、ともに水けを切る。玉ねぎは、みじん切りにする。 ②フライパンに油を熱し、①の野菜を入れ、しんなりするまで炒めて取り出す。 ③あら熱が取れたら、ボウルに合びき肉、Aの材料を合わせて練り混ぜ、2等分にして小判型に整える。 ④フライパンにクッキングシートを敷き、③を並べ入れ、中火で2分ほど焼いたら上下を返してフタをし、弱火で7～8分蒸し焼きにする。 器に盛りソースを添える。
1人分の熱量275kcal タンパク質18g 脂質16.7g カルシウム39mg 塩分0.6g		



* 巣ごもり卵

材 料	分量(2人)	作 り 方
ほうれん草 うずら卵 しょうゆ	60g 2個 小さじ1	①ほうれん草は、ゆでて水けを切り3cmくらいに切ってしょうゆで下味をつける。 ②アルミカップに①を入れ、うずら卵を割り入れオーブンで5分ほど焼く。
1人分の熱量26kcal タンパク質2.2g 脂質1.4g カルシウム22mg 塩分0.5g		



* 柿とりんごのおろし和え

材 料	分量(2人)	作 り 方
柿 りんご きゅうり 大 根 すし酢	30g 30g 20g 80g 大さじ1	①りんごは皮をむいて水にくぐらせ、1cm角に切る。柿も皮をむき1cm角にきる。きゅうりも1cm角に切り、塩で軽くもみ水けをしぼる。 ②大根はおろして水けをざっとしぼり、すし酢と合わせておろし酢を作る。 ③①を②で和え、器に盛る。
1人分の熱量37kcal タンパク質0.4g 脂質0.1g カルシウム14mg 塩分0.5g		



* さつま芋のレモン煮

材 料	分量(2人)	作 り 方
さつま芋 レモン 砂 糖 水	100g 1/6個 大さじ2 150cc	①さつま芋は、所々皮をむき1cmの輪切りにし、水にさらす。 ②鍋に①のさつま芋と輪切りにしたレモン、砂糖、水を入れ火にかけてさつま芋がやわらかくなるまで煮る。
1人分の熱量105kcal タンパク質0.7g 脂質0.2g カルシウム25mg 塩分0g		



*野菜とパスタのスープ

材 料	分量(2人)	作 り 方
キャベツ	40g	①キャベツは細めのざく切り、玉ねぎ、人参はせん切りにし、トマトは皮をむいてざく切りにする。 ②パスタは硬めにゆでる。 ③鍋に湯と①の野菜、コンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。パスタを入れ塩・こしょうで味を整える。
玉ねぎ	40g	
にんじん	20g	
トマト	50g	
スパゲティ	10g	
コンソメ	1/2個	
湯	300cc	
1人分の熱量42kcal タンパク質1.4g 脂質0.2g カルシウム19mg 塩分0.4g		



*アセロラ寒天

材 料	分量(4人)	作 り 方
粉寒天	2g	①鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて沸騰させてから中火で2~3分煮溶かす。 ②①に砂糖を加えて火を止め、寒天液の半量にアセロラジュースを加え混ぜ、ぬらした流し缶に入れ冷やし固める。 ③②が固まったら、残りの寒天液に温めた牛乳を加え②の上に静かに流し入れ冷やし固める。 ④③が固まったら型から外し切り分ける。
水	110cc	
砂糖	30g	
アセロラジュース	70cc	
低脂肪牛乳	70cc	
1人分の熱量44kcal タンパク質0.7g 脂質0.2g カルシウム23mg 塩分0g		



*1人分栄養価 (アセロラ寒天含まず)

熱量655kcal	タンパク質25.4g	脂質18.9g	カルシウム126mg	塩分2.3g
-----------	------------	---------	------------	--------