

総エネルギー:694カロリー
総塩分:2.86g



もちむぎごはん(もちむぎ2割) 130g

エネルギー:212カロリー／塩分:0g

和風とうふバーグ (4人分)

木綿豆腐	350g	■ 卵	1個
鶏ひき肉	300g	■ 片栗粉	小さじ1
生しいたけ	5枚	■ 酒	大さじ1
長ねぎ	1本	■ おろししょうが	小さじ1
サラダ油	適量	■ 塩こしょう適量	適量
レタス	1/5コ	● ケチャップ	大さじ4
ミニトマト	8コ	● 中濃ソース	大さじ2



- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をして水切りをする。
レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- 生しいたけと長ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに豆腐・鶏ひき肉、■の調味料を合わせてよく練り、②の野菜を加えて混ぜる。
- ③を好きな形に成型し、油を熱したフライパンで、両面に焼き色をついたら、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- 皿に盛り付け、●のソースをかければ出来上がり♪

エネルギー:276カロリー／塩分:1.36g

ポイント!

豆腐を入れることで
カロリーオフ!!

かみかみサラダ(4人分)

切干大根	17g	■ マヨネーズ	大さじ1
きゅうり	1/2本	■ 鶏がらスープの素	小さじ1/2
		■ しょうゆ	小さじ1/2
		■ 砂糖	小さじ1/2
		■ 酢	小さじ1/2
		■ すりごま	大さじ1/2
		■ ごま油	小さじ1/2



- 切干大根を30分ほどぬるま湯につけて戻す。きつく絞り3cmくらいに切る。
- きゅうりは千切りにして、①と混ぜ合わせる。
- を混ぜ合わせ、②に和えたら出来上がり♪

エネルギー:52カロリー／塩分:0.19g

ポイント!

よく噛むことで
満腹感アップ★

夏野菜の煮浸し(4人分)

なす	90g
ごぼう	40g
かぼちゃ	80g
トマト	1/2コ
オクラ	4本
揚げ油	適量

めんつゆ

みりん	30cc
しょうゆ	30cc
水	200cc
だし昆布	2cm角
だしかつお	4g



1. めんつゆを作る。

①水にだし昆布を入れ一晩冷蔵庫に入れておく。昆布を取り出し、火にかけて沸騰したらだしかつおを入れて火を止めてだしかつおが浸るのを待つ。浸ったら、軽くひと混ぜして30秒おいてザルでこす。

②鍋にだし汁を入れて火にかけ、みりん、しょうゆを加えてひと煮立ちしたら火を止める。

2. 野菜をそれぞれに切る。

なす…………… 1/3に輪切りし、縦に4~6等分に切る。

ごぼう…………… 斜め薄切りにする。

かぼちゃ…………… 1/6に切り、薄切りにする。

トマト…………… 1/6に切る。(くし型)

オクラ…………… ヘタを取り、産毛を取る。

3. トマト以外の野菜を素揚げする。油をきってからめんつゆに浸す。

エネルギー:73カロリー／塩分:0.36g

味噌汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	水	3カップ
玉ねぎ	1/2コ	いりこ	10匹(5g)
にんじん	50g	ねぎ	適量
味噌	大さじ1・1/2		

1. いりこの頭、ハラワタを取り、水に10分つけてから火をつけてだしを取る。

2. 油揚げ・にんじんは細切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは5mmの小口切りにする。

3. ①のだし汁にねぎ以外の野菜を入れ、柔らかくなったら味噌を溶き入れる。

4. 仕上げにねぎをのせる。

エネルギー:42カロリー／塩分:0.94g

ポイント!

野菜を使ったヘルシーデザート。

ココロなすゼリー(4コ)

なす	110g	砂糖	大さじ3強
粉ゼラチン	4g	レモン汁	小さじ1
水	280g		



1. なすは皮をむき、5mm角の角切りにし、400ccの水に塩小さじ1/2(分量外)を入れてアク抜きする。

2. 鍋に水、水切りしたなす、レモン汁、砂糖を入れて沸騰してから10分程煮る。

3. 火を止めて粉ゼラチンを入れて溶かし、粗熱を取り器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー:39カロリー／塩分:0.01g