



納豆しらす温玉アボカド丼



管理栄養士のコメント

アボカドをカットして、後は食材をごはんに載せるだけ。火を使わない簡単メニュー。お夕飯だけでなく朝ごはんにもおすすめ。



栄養価 (1人分)

エネルギー	493kcal	たんぱく質	20.0g
脂質	14.5g	炭水化物	68.9g
コレステロール	234mg	食塩相当量	1.5g
食物繊維	5.4g	カリウム	608mg
カルシウム	83mg	マグネシウム	77mg
リン	299mg	鉄	3.0mg
亜鉛	2.7mg	ビタミン A	86μg
ビタミン E	1.7mg	ビタミン B1	0.15mg
ビタミン B2	0.46mg	ビタミン B6	0.33mg
ビタミン B12	0.9μg	葉酸	93μg
ビタミン C	5mg	ビタミン D	5.5μg



材料 (2人分)

納豆	60.0 g
アボカド	60.0 g
しらす	20.0 g
温泉卵	100.0 g
麦ご飯 (押し麦 2 割)	360.0 g
しょうゆ	大さじ 2/3 (12.0 g)



作り方

- 1 アボカドは食べやすい大きさに切る
- 2 丼にご飯を盛って納豆、アボカド、しらすを盛りつける。最後に温泉卵をのせる。しょうゆをかけていただく。



ほうれん草しょうがスープ

管理栄養士のコメント

具材と鰹節をいれてレンジで加熱するだけの手軽なスープ。鰹節からおいしいだしが出て旨味たっぷりです。

栄養価 (1人分)

エネルギー	17kcal	たんぱく質	2.0g
脂質	0.4g	炭水化物	2.0g
コレステロール	2mg	食塩相当量	0.7g
食物繊維	0.9g	カリウム	96mg
カルシウム	28mg	マグネシウム	17mg
リン	30mg	鉄	0.4mg
亜鉛	0.2mg	ビタミン A	101μg
ビタミン E	0.6mg	ビタミン B1	0.03mg
ビタミン B2	0.05mg	ビタミン B6	0.05mg
ビタミン B12	0.2μg	葉酸	35μg
ビタミン C	7mg	ビタミン D	0.1μg

材料 (2人分)

冷凍ほうれん草	40.0 g
長ねぎ (小口切り)	20.0 g
削り節	2.0 g
しょうゆ	小さじ 1 と 1/3 (8.0 g)
おろししょうが	2.0 g
水	260.0 ml
ごま	小さじ 1/3 (1.0 g)

作り方

- 1 ねぎは小口切りにする。
- 2 深めの耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- 3 ラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で2分半ほど加熱する。
※加熱時間は1人分あたりの目安です。
- 4 仕上げにごまをふる。



たたききゅうりと長芋の 塩昆布和え



管理栄養士のコメント

塩昆布だけで味付けするので、失敗しらずの副菜です。長芋ときゅうりをたたいて割ることで味がよくしみます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	26kcal	たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g	炭水化物	5.8g
コレステロール	0mg	食塩相当量	0.4g
食物繊維	0.9g	カリウム	225mg
カルシウム	19mg	マグネシウム	13mg
リン	22mg	鉄	0.3mg
亜鉛	0.2mg	ビタミンA	9μg
ビタミンE	0.2mg	ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.02mg	ビタミンB6	0.04mg
ビタミンB12	0.0μg	葉酸	10μg
ビタミンC	6mg	ビタミンD	0.0μg



材料 (2人分)

きゅうり	60.0g
長芋	60.0g
塩昆布	4.0g



作り方

- 1 きゅうりと皮をむいた長芋はビニール袋に入れ、すりこ木などでたたき、食べやすい大きさにする。
- 2 塩昆布を加えて味をなじませる。



あさりのトマトパスタ

管理栄養士のコメント

あさりの旨みが味の決め手！少ない調味料でもおいしく仕上がります。あさりとエリンギでヘルシーなのにボリューム感はしっかり。

栄養価 (1人分)

エネルギー	368kcal	たんぱく質	15.1g
脂質	5.6g	炭水化物	62.3g
コレステロール	22mg	食塩相当量	1.7g
食物繊維	5.4g	カリウム	732mg
カルシウム	88mg	マグネシウム	116mg
リン	230mg	鉄	3.7mg
亜鉛	2.1mg	ビタミンA	82μg
ビタミンE	2.5mg	ビタミンB1	0.28mg
ビタミンB2	0.27mg	ビタミンB6	0.34mg
ビタミンB12	26.3μg	葉酸	75μg
ビタミンC	16mg	ビタミンD	0.5μg

材料 (2人分)

スパゲッティ	140.0g
あさり (殻付き)	250.0g
エリンギ	80.0g
トマト水煮缶	300.0g
にんにく (みじん切り)	4.0g
とうがらし	少々
オリーブ油	大さじ 1/2 (6.0g)
白ワイン	大さじ 1 と 1/3 (20.0g)
塩	小さじ 1/4 弱 (1.0g)
砂糖	小さじ 1/3 (1.0g)
粉チーズ	大さじ 2/3 (4.0g)
パセリ (みじん切り)	1.0g
粗挽き黒こしょう	0.2g

作り方

- あさは3%の食塩水(分量外)で砂出しする。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- スパゲッティはたっぷりの熱湯で表示の時間より1分短くゆでる。
- フライパンににんにくと種をとったとうがらし、オリーブ油を入れて弱火にかける。
- 香りがたったらあさりと白ワインを入れて蓋をし、酒蒸しにする。あさりの口が開いたらあさを一旦取り出す。
- エリンギ、トマト水煮缶を加え、少し煮詰めて塩、砂糖で味をととのえる。
- ゆで上がったスパゲッティとあさを加え、全体を混ぜ合わせてさっと煮る。
- 器に盛りつけ、粉チーズ、パセリ、粗挽き黒こしょうを振る。



手羽中と野菜のトースター焼き



管理栄養士のコメント

鶏肉と野菜を並べてトースターで焼くだけなのでとても手軽。骨付き肉の部位（手羽中）をつかうことで食べごたえもアップ。



栄養価（1人分）

エネルギー	176kcal	たんぱく質	10.9g
脂質	9.4g	炭水化物	11.6g
コレステロール	55mg	食塩相当量	0.7g
食物繊維	2.5g	カリウム	439mg
カルシウム	25mg	マグネシウム	26mg
リン	126mg	鉄	0.8mg
亜鉛	0.9mg	ビタミンA	133μg
ビタミンE	3.0mg	ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.14mg	ビタミンB6	0.38mg
ビタミンB12	0.2μg	葉酸	72μg
ビタミンC	73mg	ビタミンD	0.2μg



材料（2人分）

鶏手羽中（1人3本）	100.0g
塩	0.4g
かぼちゃ	50.0g
れんこん	50.0g
赤パプリカ	30.0g
ブロッコリー	40.0g
A オリーブ油	小さじ1（4.0g）
A ハーブソルト	1.2g
A おろしにんにく	1.0g



作り方

- 1 かぼちゃは5mm厚さに切り、れんこんは1cm厚さの輪切りにする。電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- 2 手羽中は塩をふって下味をつける。赤パプリカは種をとって食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 混ぜ合わせたAに①と②を入れて和える。
- 4 トースターの天板にアルミホイルを敷き、③の食材を並べ（手羽中は皮目を下にする）、約10分焼く。 ※加熱時間は2人分の目安です。



オレンジのサラダ

管理栄養士のコメント

オレンジが、味わいだけでなく見た目にも爽やかなサラダ。柑橘の酸味を活かして塩分をカットしました。

栄養価 (1人分)

エネルギー	44kcal	たんぱく質	0.6g
脂質	2.1g	炭水化物	6.4g
コレステロール	0mg	食塩相当量	0.2g
食物繊維	0.6g	カリウム	101mg
カルシウム	10mg	マグネシウム	5mg
リン	11mg	鉄	0.0mg
亜鉛	0.1mg	ビタミン A	1μg
ビタミン E	0.3mg	ビタミン B1	0.03mg
ビタミン B2	0.02mg	ビタミン B6	0.03mg
ビタミン B12	0.0μg	葉酸	9μg
ビタミン C	17mg	ビタミン D	0.0μg

材料 (2人分)

オレンジ	80.0 g
セロリ	20.0 g
ベビーリーフ	20.0 g
A レモン汁	小さじ 1 強 (6.0 g)
A はちみつ	小さじ 1/2 強 (4.0 g)
A オリーブ油	小さじ 1 (4.0 g)
A 塩	0.4 g

作り方

- 1 オレンジは皮をむいて食べやすい大きさにカットする。セロリは薄切りにする。
- 2 ボウルにオレンジ、セロリ、ベビーリーフを入れ、混ぜ合わせたAを加えて和える。



肉汁たっぷり餃子



管理栄養士のコメント

醤油を使わないタレで塩分をカット。さっぱりと食べられ、くせになるおいしさです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	284kcal	たんぱく質	15.2g
脂質	10.8g	炭水化物	28.4g
コレステロール	34mg	食塩相当量	0.9g
食物繊維	2.2g	カリウム	443mg
カルシウム	40mg	マグネシウム	31mg
リン	154mg	鉄	1.1mg
亜鉛	1.4mg	ビタミンA	78μg
ビタミンE	1.3mg	ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.17mg	ビタミンB6	0.28mg
ビタミンB12	0.2μg	葉酸	58μg
ビタミンC	13mg	ビタミンD	0.1μg



材料 (2人分)

ぎょうざの皮	84.0 g
豚ももひき肉	100.0 g
白菜	80.0 g
にら	50.0 g
A しょうが (みじん切り)	5.0 g
A にんにく (みじん切り)	2.0 g
A 酒	小さじ 1 (5.0 g)
A しょうゆ	小さじ 2/3 弱 (4.0 g)
A ごま油	小さじ 1 (4.0 g)
A 片栗粉	小さじ 2/3 弱 (2.0 g)
A 鶏がらスープの素	小さじ 1/3 強 (1.0 g)
A 塩	0.6 g
油	大さじ 1/2 (6.0 g)
B 酢	大さじ 1 と 1/3 (20.0 g)
B こしょう	0.2 g



作り方

- 1 白菜、にらは粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに豚肉とAの材料を入れて練り混ぜ、①を加えてさらに練る。
- 3 りょうざの皮に②をのせ、皮の縁に水(分量外)をつけて閉じる。
- 4 フライパンに油を熱し、③を並べ、分量外の水(2人分で50ml程度)を加え、蓋をして加熱する。
- 5 水がほとんどなくなったら蓋を外し、水分を飛ばす。カリッとさせるまで焼く。
- 6 器に盛りつけ、混ぜ合わせたBを添える。



焼きおにぎりと海苔の 中華風茶漬け



管理栄養士のコメント

さっと作れて、遅い夕食やシメの一品にもピッタリ！
市販の冷凍焼きおにぎりをつかった中華風茶漬け
です。



栄養価 (1人分)

エネルギー	111kcal	たんぱく質	3.4g
脂質	1.3g	炭水化物	20.8g
コレステロール	14mg	食塩相当量	0.8g
食物繊維	0.7g	カリウム	91mg
カルシウム	48mg	マグネシウム	16mg
リン	57mg	鉄	0.3mg
亜鉛	0.5mg	ビタミンA	24μg
ビタミンE	0.2mg	ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.04mg	ビタミンB6	0.03mg
ビタミンB12	0.8μg	葉酸	31μg
ビタミンC	3mg	ビタミンD	0.0μg



材料 (2人分)

冷凍焼きおにぎり	2個 (100.0g)
焼き海苔	2.0g
桜えび	4.0g
A 湯	240.0 ml
A 鶏がらスープの素	小さじ 1/3 強 (1.0g)
ラー油	小さじ 1/2 (2.0g)
長ねぎ (小口または白髪)	10.0g



作り方

- 1 焼きおにぎりは電子レンジで表示の時間加熱する。ねぎは水にさらしておく。
- 2 器におにぎりをのせ、混ぜ合わせたAをかけ、ちぎった海苔と桜えびを散らす。ねぎをのせ、ラー油を加える。



ささ身と豆苗のザーサイ和え



管理栄養士のコメント

ザーサイを調味料代わりに使った塩分控えめレシピ。ささみはレンジ加熱でお手軽。ヘルシーなおつまみとしてもおすすめです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	59kcal	たんぱく質	7.9g
脂質	2.3g	炭水化物	1.1g
コレステロール	20mg	食塩相当量	0.4g
食物繊維	0.7g	カリウム	179mg
カルシウム	7mg	マグネシウム	13mg
リン	80mg	鉄	0.3mg
亜鉛	0.3mg	ビタミン A	64μg
ビタミン E	0.5mg	ビタミン B1	0.07mg
ビタミン B2	0.09mg	ビタミン B6	0.22mg
ビタミン B12	0.0μg	葉酸	33μg
ビタミン C	11mg	ビタミン D	0.0μg



材料 (2人分)

鶏ささみ	60.0 g
酒	小さじ 1 (5.0 g)
豆苗	50.0 g
ザーサイ	16.0 g
ごま油	小さじ 1 (4.0 g)



作り方

- 鶏ささみは筋をとり、耐熱容器に入れる。
- 酒をふってラップをし、電子レンジ (600W) で 1～1分半加熱する。冷めたらほぐす。
※加熱時間は2人分の目安です。
- 豆苗は3cm長さに切る。ザーサイは太めのせん切りにする。
- 全ての材料を混ぜ合わせる。



蒸しなすナムル



管理栄養士のコメント

電子レンジで蒸して和えるだけ。なすは水気をしっかりきるのが、おいしく仕上げるポイントです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	51kcal	たんぱく質	1.4g
脂質	3.2g	炭水化物	4.9g
コレステロール	1mg	食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.8g	カリウム	176mg
カルシウム	38mg	マグネシウム	21mg
リン	38mg	鉄	0.5mg
亜鉛	0.3mg	ビタミン A	6μg
ビタミン E	0.2mg	ビタミン B1	0.05mg
ビタミン B2	0.05mg	ビタミン B6	0.06mg
ビタミン B12	0.0μg	葉酸	27μg
ビタミン C	3mg	ビタミン D	0.0μg



材料 (2人分)

なす	140.0g
A しょうゆ	小さじ 1 (6.0g)
A 砂糖	小さじ 1/3 (1.0g)
A にんにく (すりおろし)	1.0g
A すりごま	大さじ 1/2 強 (4.0g)
A ごま油	小さじ 1 (4.0g)



作り方

- 1 なすは縦半分に切り、5mm 幅の半月切りにする。
- 2 耐熱容器に入れ、電子レンジ (600W) で2分半加熱する。粗熱をとり、水けを絞る。
※加熱時間は2人分の目安です。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、なすを加えて和える。