

オクラの梅肉和え

<1人分>エネルギー：54cal たんぱく質：1.7g
脂質：3.0g 塩分：0.4g

材料 (2人前)

オクラ……10本
梅びしお…10g
かつお節…3g
ごま油……大さじ 1/2

オクラのネバネバで
腸を守る！

- ①オクラは塩ゆでし、小口切りにする。
- ②梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ③ボウルにすべての材料を入れてよく和える。

鶏大根

<1人分>エネルギー：74cal たんぱく質：4.0g
脂質：2.7g 塩分：0.6g

材料 (2人前)

大根……100g
れんこん……30g
鶏もも肉……40g
塩・こしょう…少々
だし汁……35ml
A 酒……大さじ 1/2
砂糖……小さじ 1/2
B mirin・しょうゆ・オイスターソース…各小さじ 1

多めに作った方が
作りやすく、味が
染みておいしい！

- ①大根とれんこんは1cm 幅のいちょう切りにする。
大根は下ゆでし、れんこんは水にさらす。
- ②鶏肉は一口大に切って塩・こしょうをする。フライ
パンに油をひき、鶏肉の表面を焼く。
- ③②のフライパンに①を入れ、だし汁を加える。煮立っ
たらAを入れ、煮汁が2/3 くらいになったらBを入
れて落とし蓋をし、煮込む。

もやしとハムのサラダ

<1人分>エネルギー：81cal たんぱく質：3.2g
脂質：4.4g 塩分：1.2g

材料 (2人前)

もやし……100g
わかめ(乾燥)…1g
きゅうり……1/2 本
ハム……2枚
A しょうゆ・酢……各大さじ 1
しょうが(すりおろし)…2g
砂糖・ごま油……各大さじ 1/2

食べる直前にささっと
作る、かんたん
しゃきしゃきサラダ

- ①もやしは塩ゆでし、ざるにあげて冷ます。
わかめは水でもどして水けをきる。
- ②きゅうりは斜めに薄切りにしてから細切りにする。
ハムは細切りにする。
- ③ボウルにAの材料を入れて混ぜ、①と②を入れて和え
る。

いつものおつまみをパワーアップ

栄養おつまみレシピ

お酒を飲む前や飲んでいるときに、**ちょこっと食べる習慣**をつけ、胃腸を守りましょう。
定番のおつまみにひと手間加えることで、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が
たっぷりとれるおつまみにすることができます。ぜひ作ってみてください。

ブロッコリーの変わり白和え

<1人分>エネルギー：130cal たんぱく質：7.8g
脂質：7.1g 塩分：0.9g

材料 (2人前)

ブロッコリー……120g
木綿豆腐……90g
ピーナッツバター…小さじ 4
A しょうゆ……小さじ 1+1/3
みそ・砂糖……各小さじ 1

ブロッコリーには
抗酸化作用のある
ビタミンCがたっぷり！

- ①ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れる。
ふんわりとラップをして、電子レンジ 600W で3分
加熱したら、ザルにあげて粗熱をとる。
- ②木綿豆腐はペーパータオルに包む。耐熱容器にのせて、
ラップをせずに2分加熱する。
- ③すり鉢に②を入れてなめらかになるまですりつぶす。
Aを加えて混ぜ、①を加えてさっくり和える。

大根サラダ ピリ辛納豆ドレッシング

<1人分>エネルギー：79cal たんぱく質：4.1g
脂質：3.4g 塩分：0.6g

材料 (2人前)

大根……5cm 程度
しそ……2枚
納豆…50g (1パック)
A めんつゆ…大さじ 1
酢……大さじ 1
砂糖……小さじ 1
ごま油……小さじ 1/2
豆板醤……小さじ 1/2

納豆に含まれる
納豆キナーゼは
血栓予防効果アリ

- ①大根、しそはそれぞれ千切りにする。
- ②ボウルに納豆とAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③器に①の大根を盛り、②をかけ、しその千切りをのせる。

えだまめと塩昆布チーズのおにぎり

<1人分>エネルギー：303kcal たんぱく質：7.4g
脂質：4.9g 塩分：0.6g

材料 (2人前)

枝豆……30g
チーズ(ブロック)…18g (6P チーズ1個)
塩昆布……4g
いりごま……小さじ 2 (6g)
ごはん……300g

乳製品の脂肪分で
アルコールの吸収を
おだやかに！

- ①枝豆はゆがき、さやから出す。(冷凍枝豆の場合は表示
の方法に従って加熱する) チーズは角切りにする。
- ②あたたかいごはんに、材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ラップに包んで、好みの形に整える。

ブロッコリーのバター醤油

<1人分>エネルギー：76kcal たんぱく質：3.6g
脂質：4.0g 塩分：0.8g

材料 (2人前)

ブロッコリー……1株
ホールコーン(缶詰)…大さじ 2
A バター……10g
しょうゆ……大さじ 1/2

電子レンジで
簡単調理

茎にはつぼみの
約2倍のビタミンCが!!

- ①ブロッコリーは小房に分ける。くきは皮をむいて、
短冊切りにする。
- ②耐熱容器に①とホールコーンを入れ、Aを加える。
ふんわりとラップをして電子レンジ 600W で6分
加熱したら、よく混ぜ合わせる。

豚肉とナスのみそ炒め

<1人分>エネルギー：113cal たんぱく質：5.9g
脂質：6.9g 塩分：0.5g

材料 (2人前)

豚こま切れ肉…60g
ナス……120g (1～2本)
ごま油……小さじ 1
みそ……小さじ 1
酒……小さじ 2
A 砂糖……小さじ 1/2
鶏ガラスープの素…小さじ 1/4
ニンニク(チューブ)…2g
サラダ油……小さじ 1

ナスニンの
抗酸化作用で
老化予防！

- ①豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。ナスはヘタ
を取り、乱切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ②ナスの水けをふきとって、ごま油をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて強火で炒
める。8割程度火が通ったら②を加えて火を通す。
- ④③にAを加えて炒め合わせる。

梅ポン豚しゃぶ

<1人分>エネルギー：120kcal たんぱく質：11.0g
脂質：5.8g 塩分：1.2g

材料 (2人前)

豚こま切れ肉…60g
もやし……40g
青じそ……0.5g (1枚)
A 塩……少々
酒……小さじ 1
梅干し(種抜き)…2g
ポン酢しょうゆ…小さじ 2

豚肉に含まれる
ビタミンB1は
疲労回復に効果あり

- ①豚こま切れ肉はAをもみ込む。もやしは洗って水け
をきり、青じそはせん切りにする。
- ②耐熱容器にもやしを入れて、豚肉を広げ入れ、ふんわ
りとラップをして電子レンジ 600W で5分加熱する。
- ③取り出して全体を混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱
したら、ザルにあげて水けをきる。
- ④梅干しは種を除いてたたいてボウルに入れる。ポン酢
しょうゆを加えて混ぜ合わせ、③と青じそを加えて和える。
※青じそをかいわれに変えてもシャキシャキしておいしいです！

豆腐バーグ

<1人分>エネルギー：182kcal たんぱく質：13.1g
脂質：9.1g 塩分：0.9g

材料 (2人前)

木綿豆腐……1/3 丁
鶏ひき肉……100g
小麦粉……適量
家にある野菜…30～40g
A 卵……20g
みそ・片栗粉……各小さじ 2
しょうが(すりおろし)…2g

家にある野菜を使って
かんたんアレンジの
できるヘルシー
ハンバーグ

- ①木綿豆腐は一口大に切り、ペーパータオルで包む。
ラップをせずに電子レンジ 600W で3分加熱したら、
ザルにあげてしっかり水けをきる。
- ②家にある野菜を千切りにする。
- ③耐熱容器に①、鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜ、耐熱
容器に入れて平らにならす。小麦粉を薄くふって、
②の野菜を押し付けるようにのせる。
- ④ふんわりとラップをして5～6分加熱する。電子レンジの
扉を開けずに粗熱が取れるまで蒸らしたら、切り分ける。