

- ⑤焼き上がったら皿に盛る。
- ⑥フライパンの油をペーパータオルで拭き取り、きのこ3種を炒め、しんなりしたらAを加え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑦鱈の上からきのこあんをかけ小ねぎを散らす。

* サニーレタスと春菊のチョレギサラダ

- 【材料】(2人分)
 サニーレタス 2〜3枚
 春菊 50g
 刻みのり 2g
 A酢 小さじ2
 Aごま油 小さじ1
 Aしょうゆ 小さじ1
 Aおろしニンニク 小さじ1
 A豆板醤 小さじ1/2
 A白ごま 少々



- 【作り方】
 ①サニーレタス、春菊は洗って3〜4cmの長さに切り水気を切っておく。
 ②Aを合わせておく
 ③①を器に盛り、上から刻みのりをかけ、食べる直前に②をかける。

* 里芋と肉団子のコロコロ煮

- 【材料】(2人分)
 冷凍肉団子 4個
 里芋 4個
 だし汁 150ml
 しょうゆ 小さじ2
 みりん 小さじ2
 酒 小さじ2
 砂糖 小さじ1



冷凍肉団子を使った超簡単な一品です

- 【作り方】
 ①里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
 ②だし汁に里芋を入れ、ひと煮たちしたら砂糖、みりん、酒、しょうゆ、冷凍肉団子を加え里芋が軟らかくなるまで煮る。

栄養成分値(1人分)
 夕食合計：エネルギー680kcal たんぱく質41.3g 脂質20.9g 食物繊維3.9g 塩分2.1g

1日合計：エネルギー1920kcal たんぱく質93.4g 脂質66.5g 食物繊維12.2g 塩分6.3g



キノシタレシピ



～「食と栄養」～

食べ物を「食べる」ことによって必要な成分を体内に取り込み、エネルギーをつくったり、カラダをつくったりして、生命を維持する一連の活動のことを「栄養」といいます。「あまり動かないから少食でいい」とか「粗食のほうが健康的」と考える人も多いようですが、そんな思い込みには要注意。食事は、空腹感を癒し、料理を味わい楽しむものですが、その結果として私たちは食物から栄養を摂取しているのです。栄養の基本「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」は、「五大栄養素」といい、それぞれが連携してカラダにとって大きな役割を果たしています。足りなくても、多すぎても低栄養や生活習慣病の原因となります。効率よく五大栄養素を取り入れるには、主食・主菜・副菜の揃った食事が良いとされています。

- <朝食> ・スライスチーズちょいのセトースト・余った食材を使った卵スープ
 ・フルーツヨーグルト

* スライスチーズちょいのセトースト

- 【材料】(2人分)
 食パン 2枚
 スライスチーズ 2枚
 黒こしょう(粗挽き) 少々

- 【作り方】
 ①食パンにスライスチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
 ②黒こしょう(粗挽き)をふる。



* 余った食材を使った卵スープ

- 【材料】(2人分)
 かぶの葉や茎 40g
 にんじん 30g
 しめじ 30g
 キャベツ 30g(1〜2枚)
 豆腐 50g(ミニ豆腐1個)
 水 500〜600ml
 コンソメ 1個
 卵 1個
 塩、こしょう 少々



【作り方】

- ①かぶの葉や茎、にんじん、キャベツは3~4cmの短冊切り、しめじは手でほぐしておく。
- ②鍋に水を入れにんじん、しめじなど硬い材料から先に煮る。にんじんが軟らかくになったら豆腐を角切りに入れて入れコンソメ、塩、こしょうで味付ける。
- ③キャベツ、かぶの葉を入れ、沸き立ったら溶き卵を回し入れる。

* フルーツヨーグルト

【材料】 (2人分)

りんご 中1/3個
バナナ 1/2本
オレンジ 1/3個
ヨーグルト 100g



【作り方】

- ①りんご、バナナ、オレンジを切ってヨーグルトと和える

忙しい朝も時短でパッとできます！

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー570kcal たんぱく質21.7g 脂質22.5g 食物繊維2.8g 塩分2.0g

< 昼食 > ・ 豚肉コチュジャンめし ・ カラフルピーマンピクルス

* 豚肉コチュジャンめし

【材料】 (2人分)

豚もも肉切り落とし150g
玉ねぎ 中1/2個
ニンニク 1/2片
ごま油 小1/2
ごはん 360g
レタス 50g

Aコチュジャン 大1と1/2

A酒 小2

Aしょうゆ 小1と1/2

A水 100cc

片栗粉 小1

水 小1



【作り方】

- ①豚肉は1口大に切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ②Aを混ぜておく
- ③熱したフライパンにごま油をひきニンニクを中火で炒め香りが出てきたら豚肉を炒める
- ④豚肉の色が変わったら玉ねぎを加えて炒めAを入れて中火にして2分程煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ごはんを器に盛り、せん切りにしたレタスを広げて④のをせたら出来上がり

* カラフルピーマンピクルス

【材料】

黄・赤パプリカ 合わせて1個
きゅうり 40g
酢 大3
砂糖 大1
水 大1



【作り方】

- ①パプリカはヘタと種をとってから8mm幅に切る きゅうりも8mm幅に切る
- ②酢・砂糖・水を混ぜてジッパー付き袋に入れてパプリカ、きゅうりを入れ馴染むまで置く。

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー670kcal たんぱく質30.4g 脂質23.1g 食物繊維5.5g 塩分2.2g

< 夕食 > ・ ごはん・鱈のきのこあんかけ・サニーレタスと春菊のチョレギサラダ ・ 里芋と肉団子のコロコロ煮

* ごはん

* 鱈のきのこあんかけ

【材料】 (2人分)

鱈(80g) 2切れ
塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ2
えのき 60g
しめじ 40g
しいたけ40g
小ねぎ 5g
Aだし汁 100ml
Aしょうゆ 小さじ2
Aみりん 小さじ2
A片栗粉 小さじ2



【作り方】

- ①鱈は、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②えのきは半分の長さ、しめじは小房に、しいたけは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、鱈を入れ表面がこんがりしたら弱火にして蓋をして中まで火を通す。