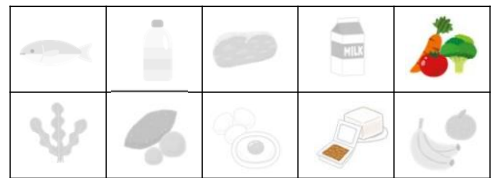




主菜

オクラ納豆



栄養成分表示(1人分)

エネルギー:115kcal たんぱく質:9.0g 脂質:5.0g
炭水化物:10.0g 食塩相当量:0.6g



材料(1人分)

- ・ オクラ(冷凍もOK)・・・40～50g
- ・ 納豆・・・1パック

作り方

- ① オクラ(解凍済み)と納豆のたれを先に混ぜる。
※主菜にする場合はもう少し味付けをプラス
- ② ①と納豆を混ぜる。

(レシピ提供者からのコメント)

主菜にも副菜にもおすすめ!
朝のたんぱく質不足に+1品
不足しがちな食物繊維もとれます。

食物繊維:5.5g(1人分)



主菜

さば缶と ジャガイモの旨煮



栄養成分表示(1人分)

エネルギー:241kcal たんぱく質:22.5g 脂質:10.8g
炭水化物:16.4g 食塩相当量:1.0g

材料(1人分)

- ・ さばの水煮(缶詰)・・・100g
- ・ ジャガイモ・・・1/2個(約80g)
- ・ おろししょうが・・・5g
- ・ ポン酢しょうゆ・・・小さじ1/2(2.5ml)

作り方

- ① ジャガイモ皮をむき、水洗いする。
- ② 1cmくらいの厚さにいちよう切り(芋が小さいときは半月切りにする。
- ③ 耐熱容器等、電子レンジで加熱のできる器にジャガイモをできるだけ平らに入れ、ラップをして電子レンジ600wで2～3分加熱する。
- ④ ③に他の材料を全て加えて混ぜ合わせる。

※ さばの水煮缶は汁ごと使用します。

※ 温かいのが好みの場合は、電子レンジで好みの温かさに温めてください。

(レシピ提供者からのコメント)

さばの水煮缶は、たんぱく質、カルシウム、鉄、マグネシウム、ビタミンDなど、筋肉や骨を作る栄養が豊富に含まれています。
また、ジャガイモに含まれるビタミンCなど、様々な栄養素を手軽にとることができます。

カルシウム:270mg 鉄:2.1mg

マグネシウム:49mg ビタミンD:11μg(1人分)





主菜

鶏肉の マーマレード焼き



材料（4人分）

- ・鶏もも肉・・・320g
- ・マーマレード・・・大さじ2
- ・醤油・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・レタス・・・4枚
- ・トマト・・・1個



栄養成分表示（1人分）
 エネルギー：215kcal たんぱく質：14.1g 脂質：13.4g
 炭水化物：7.9g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② ボウルにマーマレード・醤油を混ぜ合わせ、①の鶏肉を15分ほど漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、②の鶏肉を焼く。
（180℃のオーブンで20分焼いてもOK）
- ④ 皿に③を盛り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは、くし形に切り添える。

（レシピ提供者からのコメント）

冷蔵庫に余りがちな、マーマレードを使って照り焼き風に。
 甘辛の味付けで食べやすく美味しくいただけます。



主菜

チキンの マヨポンダレ



材料（4人分）

- ・鶏もも肉・・・2枚
 - ・酒・・・小さじ2
 - ・塩・こしょう・・・少々
 - ・片栗粉・・・大さじ6
 - ・サラダ油・・・大さじ1
 - ・レタス・・・200g
 - ・パセリ・・・少々
 - ・トマト・・・1/4個（80g）
- A
- ・ポン酢・・・大さじ2
 - ・ごま油・・・大さじ1
 - ・塩・こしょう・・・少々
 - ・白いりごま・・・少々
 - ・マヨネーズ・・・適量
 - ・万能ネギ・・・適量（刻んだもの小さじ1）



栄養成分表示（1人分）
 エネルギー：406kcal たんぱく質：21.7g 脂質：29.0g
 炭水化物：16.2g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① 鶏もも肉は筋と余分な皮の部分を切り落とし、肉の筋に沿って切り目を入れ開く。筋に沿って半分に切り、1人1/2枚になるようにする。
- ② 肉に下味（酒・塩・こしょう）をつけ、片栗粉をまぶし、サラダ油をフライパンにしき、皮目を下にして、中火で蓋をして焼く。
- ③ 4分焼き、裏返して3分焼き火を通す。
- ④ フライパンから肉を取り出し、食べやすく切る。
- ⑤ 器に肉・レタス・トマト・パセリを盛り、マヨネーズをかけ、万能ネギを振る。Aを混ぜ合わせ、器に入れ添え、食べる時にかけていただく。

（レシピ提供者からのコメント）

食べやすい鶏肉を使った簡単メニューです。
 まずは食べて筋肉量をキープ！



主菜

ささみ梅じそ チーズフライ



材料 (1人分)

- ・ ささみ(大)(観音開き)・・・80g
- ・ 大葉・・・1枚 ・ ねり梅・・・5g
- ・ プロセスチーズ・・・15g
- ・ 小麦粉・・・10g
- ・ 卵・・・10g
- ・ パン粉・・・10g
- ・ 揚げ油・・・適量
- ・ キャベツ・・・40g
- ・ トマト・・・25g (1/8切)



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 324kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 16.5g
炭水化物: 20.2g 食塩相当量: 1.1g

作り方

- ① ささみの観音開きの上に、大葉・ねり梅・プロセスチーズ(拍子切り)のをせてはさむ。
- ② ①に塩・こしょう(分量外)をし、小麦粉・卵・パン粉をつける。
- ③ 160℃～170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ ななめに切り口を切り、皿に盛り、キャベツとトマトを添える。

(レシピ提供者からのコメント)

大葉とねり梅を入れて揚げ物もソースなしでも食べられます。

相性のいいチーズを入れてカルシウムUP!

カルシウム: (1人分) 131mg



主菜

豚肉と舞茸の しょうが炒め



材料 (2人分)

- ・ 豚肉・・・160g
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ 小松菜・・・1株
- ・ 舞茸・・・1株
- ・ サラダ油・・・大さじ1 (12g)
- ・ だし醤油・・・大さじ1 (18g)
(牡蠣しょうゆがおすすめ)
- ・ チューブしょうが・・・大さじ1 (15g)



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 260kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 18.1g
炭水化物: 10.0g 食塩相当量: 1.3g

作り方

- ① 玉ねぎは少し細め(3mm程度)にスライスする。
- ② 小松菜は根元を取り除いて、3～4cmの長さに切る。
- ③ 舞茸は軽く水洗いして、根元を切る。
- ④ フライパンに油を入れ、火をかけ、玉ねぎを中火で炒める。(IHなら強火でOK)
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、小松菜を加え、舞茸は手でちぎりながらフライパンに入れ、中火で炒める。
- ⑥ 全体のかさが少なくなってきたら豚肉を入れ、中火で炒める。
- ⑦ 豚肉の赤味がなくなってきたところで、チューブしょうがとだし醤油を加える。
- ⑧ 豚肉に火が通ったら完成。

(レシピ提供者からのコメント)

舞茸にはビタミンDが豊富に含まれていて、お肉と一緒に炒めると柔らかく仕上がるので美味しさもUP!

ビタミンCやカルシウム・鉄分も含まれる小松菜も添えて最強の一品に!

ビタミンD: (1人分) 3.1μg



主菜

鮭と野菜の みそマヨオイル焼き



材料（1人分）

- ・ 生鮭・・・1切れ
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ しめじ・・・1/3株
- ・ 人参・・・2cm分くらい
- ・ ブロccoli・・・1房
- ・ 味噌・・・小さじ1
- ・ マヨネーズ・・・小さじ2



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：206kcal たんぱく質：21.1g 脂質：10.1g
炭水化物：11.8g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① 鮭の切り身に料理酒（分量外）を振りかけておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。人参は細切りにする。
- ③ ブロccoliは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱しておく。
- ④ アルミホイルを大きめに広げ（30cmくらい）、玉ねぎを敷く。その上に鮭をのせ、みそとマヨネーズを鮭に塗る。切った野菜（ブロccoli以外）をのせ、ホイルでしっかり包む。
- ⑤ オーブントースターで15～20分焼く。
魚焼きグリルやフライパン（焦げないように注意）でも代用可能（電子レンジは使用しないこと）。
- ⑥ 鮭や野菜に火が通ったことを確認し、仕上げに③のブロccoliを飾る。

（レシピ提供者からのコメント）

野菜を多めに入れていますが、ホイルで蒸し焼きにされるとかさが減るのでたっぷり食べられます♪
好きな魚や肉、野菜を入れアレンジしてお楽しみください。



主菜

たらめの南蛮風炒め



材料（2人分）

- ・ たら・・・2切れ
- ・ 醤油・・・小さじ2
- ・ 酒・・・小さじ2
- ・ 片栗粉・・・小さじ2
- ・ れんこん・・・40g
（中くらい1.5cmくらい）
- ・ 赤パプリカ・・・1/4個
- ・ 黄パプリカ・・・1/4個
- ・ サラダ油・・・大さじ1
- ・ 小ネギ・・・少々

【調味料】

- めんつゆ・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 水・・・小さじ1
- しょうが汁・・・小さじ1/2



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：170kcal たんぱく質：15.4g 脂質：6.3g
炭水化物：12.0g 食塩相当量：1.4g

作り方

- ① たらは1切れを4～5等分にし、醤油と酒で下味をつけ15分おく。汁気をふきとり、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは0.5cmくらいのやや薄切り、パプリカは1cmくらいに切る。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れ、れんこんとパプリカを炒めて取り出す。
- ⑤ 油が少なかったら足して、①のたらを焼き色がつくまで焼く（くずれやすいのでやさしくひっくり返す）。
- ⑥ そこに、炒めた野菜を加える。
- ⑦ 合わせておいた調味料を加え、とろみがつくまで煮詰めたら完成。

（レシピ提供者からのコメント）

たらと野菜と一緒に食べられます。お好きな白身魚で作ることもできるので、試してみてください。



主菜

鯖のチーズ焼き



材料（1人分）

- さば・・・40g
- 濃口醤油・・・2g
- カレー粉・・・0.2g
- 赤パプリカ（乱切り）・・・20g
- ピーマン（乱切り）・・・8g
- しめじ（小房に分ける）・・・20g
- 塩・・・少々
- カレー粉・・・0.25g
- シュレッドチーズ（とろけるチーズ）・・・20g
- 粉チーズ・・・4g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：189kcal たんぱく質：16.2g 脂質：14g
炭水化物：3.7g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① さばに醤油、カレー粉をつける。
- ② カップにさば、パプリカ、ピーマン、しめじを入れ、塩少々、カレー粉、シュレッドチーズ、粉チーズをかける。
- ③ 180℃のオーブンで13～15分焼く。
（機種により温度、時間は変更してください。）

（レシピ提供者からのコメント）

さばの臭みをしょうゆ、カレー粉で消し、美味しいチーズでカルシウムが摂れるメニューです。パプリカ、ピーマンが苦手な子どももとろけるチーズで食べやすくなります。

カルシウム：200mg（1人分）



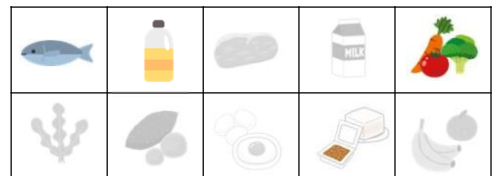
主菜

アジの和風 トマトあんかけ



材料（1人分）

- アジ・・・60g
- 濃口醤油（アジの下味用）・・・0.8g
- みりん（アジの下味用）・・・0.5g
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- だし汁・・・36g
- 濃口醤油・・・2.3g
- みりん・・・3g
- 片栗粉・・・2g
- 水・・・4g
- トマト・・・15g
- 長ネギ・・・3g
- 大豆水煮・・・5g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：150kcal たんぱく質：13.1g 脂質：6.8g
炭水化物：28.4g 食塩相当量：0.7g

作り方

- アジは一口大、トマトはさいの目、長ネギは小口に切る。
- ① アジに濃口醤油、みりんの下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
 - ② だし汁にトマト、長ネギ、きざんだ大豆を加え、濃口醤油、みりんを加えて煮る。
 - ③ 片栗粉を水で溶き、②に加え、とろみをつける。
 - ④ 揚げたアジの上に③をかける。

（レシピ提供者からのコメント）

魚とトマトが苦手な子供でも食べられる苦手克服メニューです。トマトで彩りを良くしています。あんかけにきざんだ大豆を入れることで、ツブツブとした食感が楽しめます。たら等の魚で代用していただくこともできます。