

きのこのバター醤油

<材料: 2人前>

| | |
|---------|--------|
| ◆ エリンギ | 80g |
| ◆ しめじ | 40g |
| ◆ しいたけ | 40g |
| ◆ えのきたけ | 20g |
| ◆ だし汁 | 1/2カップ |
| ◆ 醤油 | 大さじ1 |
| ◆ バター | 10g |



<作り方>

- 1.エリンギ、しめじ、しいたけ、えのきたけは石づきをとり除き、食べやすい大きさに切ってほぐす。
- 2.鍋にだし汁と1を入れて火にかけ、手早く火を通して水分がなくなったら醤油とバターを入れて味を整える。
- 3.器に2を盛りつける。

1人分の熱量:61kcal 食塩相当量:1.5g

～ きのこ類 ～

- しいたけは、水で洗うと風味が落ちてしまうので汚れは軽く払って落とすか、しめらせたキッチンペーパーで拭き取るように。
- 火は通し過ぎないように、

雷こんにゃく

<材料: 2人前>

| | | |
|----------|--------|-----|
| ●つきこん | 80g | |
| ●ピーマン | 20g | |
| ●おろしにんにく | 1g | |
| ●サラダ油 | 小さじ1/2 | } A |
| ●砂糖 | 小さじ2/3 | |
| ●しょうゆ | 小さじ2/3 | |
| ●ごま油 | 小さじ1/4 | |
| ●七味唐辛子 | 少々 | |

1人分の栄養量: 24kcal 食塩相当量0.30g

<作り方>

- 1.こんにゃく、ピーマンを細切りにする
- 2.1をおろしにんにくと一緒に炒める
- 3.2にAを加えて、加熱する
- 4.お好みにあわせて、七味唐辛子を入れる



野菜以外にこんにゃく
を使って食物繊維UP!!



酢の物



副菜に困ったら和え物がおすすめ

野菜・海藻・きのこ

+

酢・しょうゆ・砂糖

+

ごま・しょうが・わさび・からし等

1人分の栄養量:37kcal、食塩相当量0.01g

<材料: 2人前>

- ・ 人参 10g
- ・ きゅうり 20g
- ・ 春雨 10g
- ・ きくらげ 少々

合わせ酢

- ・ 白すりごま 少々
- ・ 砂糖 小さじ1強
- ・ 酢 小さじ1強

<作り方>

1. 春雨はゆで、水にとって冷まし、食べやすく切る。
2. きくらげも水にもどし、食べやすい大きさに切る。
3. 人参、きゅうりは千切りにする。
4. ボウルに合わせ酢の材料を入れ、砂糖をよく溶かす。

こんにゃくサラダ

<材料: 2人前>

- ❑ 刺し身こんにゃく 40g
- ❑ 乾燥わかめ 2g
- ❑ レタス 40g
- ❑ きゅうり 10g
- ❑ 赤パプリカ 10g
- ❑ 黄パプリカ 10g
- ❑ 中華ドレッシング 大さじ1



1人分の栄養量: 33Kcal 食塩相当量0.47g

<作り方>

1. 乾燥わかめを水でもどす
2. 赤、黄パプリカは小さく切って耐熱皿に入れ電子レンジで2分加熱する(600W)
3. きゅうりは薄切りにして塩でもむ
4. レタスは食べやすい大きさにちぎる
5. 中華ドレッシング、またはお好みのドレッシングで

こんにゃく、海藻でポリウー
ムUP! 赤、黄色のパプリ
カを



麻婆春雨

<材料:2人前>

| | |
|----------------|-------------|
| はるさめ | 30g |
| ネギ | 40g |
| 人参 | 20g |
| ピーマン | 20g |
| 鶏挽き肉 | 40g |
| おろし生姜・にんにく | お好みで |
| 赤味噌(甜麺醤でもOK) | 小さじ2杯弱(10g) |
| 醤油(甜麺醤使用の時は調整) | 小さじ1杯弱 |
| 豆板醤 | お好みで |
| 油 | 小さじ2杯 |



(1人分)エネルギー:154kcal 食塩相当量:1g

<作り方>

- 1.はるさめは戻して食べやすい長さに切る。ネギ・人参・ピーマンは千切りにする。
- 2.油をひいたフライパンにおろし生姜・にんにくを入れて香りを出し、挽き肉と野菜を加えて炒め、
豆板醤を加えて炒める。

海苔つく和え

<材料:2人前>

| | |
|------|------------|
| 大根 | 100g |
| しそ葉 | 適量(お好みで) |
| 海苔佃煮 | 大さじ1杯(16g) |

<作り方>

- 1.大根は千切りにして、さっと茹でる。
- 2.しそ葉も千切りにしておく。
- 3.1と2を海苔佃煮で和える。



～海苔佃煮～

- 海苔佃煮はご飯にかけるだけじゃない！料理にも使えます。
- あとひと皿欲しい時に便利な簡単料理です。
- しそ葉はお好みで増量してくださいね。さっぱり感が増します。

ひじき・ごぼう・ こんにやく入り肉みそ

<材料:作りやすい分量 出来上がり380g>

- ひじき 大さじ1
- ごぼう 50g
- こんにやく 100g
- ごま油 大さじ1/2
- 鶏ひき肉(皮なしタイプ) 200g

| | |
|---------|----------|
| みそ | 大さじ3と1/2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうがの絞り | 小さじ1 |

<作り方>

- 1.ひじきは洗って水で戻し、水けを切る。
ごぼうは細めのさがきにし、水にさらし水けを切る。
こんにやくは5mm角に切り、熱湯でサッとゆでてざるに上げる。
- 2.フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒めポロポロになったら1を加えて炒める。全体に油が回ったら、



- 食物繊維が豊富な組み合わせのレシピです
- ひき肉とのなじみがいいように、こんにやくは小さく切るのがコツです!
- この肉みそを、焼きナスや豆腐にかける

大根と桜えびのサラダ

<材料:2人前>

| | |
|-------|------|
| 大根 | 160g |
| 白菜 | 20g |
| 干し桜えび | 1g |
| マヨネーズ | 24g |



<作り方>

- 1.大根を細切りにする。
- 2.白菜を細切りにし、沸騰したお湯で2-3分茹でる。
- 3.しんなりしてきたら白菜をお湯から上げボールへ移す。
- 4.マヨネーズと桜えびを合わせて混ぜ合わせたら出来上がり!

桜えびについて

桜えびはカルシウムが多く含まれ、骨粗しょう症予防となるのはもちろんのこと、不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、細胞の老化予防に働くビタミンE

(1人前)熱量:101kcal 食塩相当量:0.24g



トマトと菜の花サラダ

<材料: 作りやすい分量 2人前>

| | |
|--------|-------------|
| ● トマト | 75g (1/2個) |
| ● たまねぎ | 25g (1/8個) |
| ● 菜の花 | 125g (1/2束) |

| | |
|------------|--------|
| ～調味料～ | |
| ● サラダ油 | 大さじ2 |
| ● 酢 | 大さじ1 |
| ● トマトケチャップ | 小さじ1 |
| ● 塩 | 小さじ1/5 |
| ● こしょう | 適量 |

1人分の栄養量: 49 kcal 食塩相当量 0.6 g

<作り方>

1. 菜の花はゆでて食べやすいサイズに切り分ける。
2. トマトは1～2cm角に、たまねぎはみじん切りにする。
3. ボウルで～調味料～を合わせてドレッシングを作る。
4. ボウルに1と2を加えて全体をざっくり和え、器に盛りつけて出来上がり。

菜の花

カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸カルシウム、鉄等のミネラル類が豊富。
特にビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラス。
体の抵抗力を高め、風邪などを予防します！

～保存～
水でしめらせたキッチンペーパーに包み、



胡瓜とわかめとシラスの酢の物

<材料:2人前>

| | | | |
|------------|--------|---|---|
| ● 胡瓜 | 20g | } | A |
| ● 大根 | 20g | | |
| ● カットワカメ乾燥 | 小さじ1 | | |
| ● みょうが | 10g | | |
| ● しらす | 4g | } | B |
| ● 砂糖 | 小さじ2 | | |
| ● 酢 | 大さじ2 | | |
| ● 醤油 | 小さじ1/3 | | |
| ● 塩 | ひとつまみ | | |
| ● 白すりごま | 適量 | | |



1人分の栄養量:30kcal 食塩相当量0.4g

<作り方>

- 1.胡瓜、大根を塩もみする。しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
ワカメは水に戻す。みょうがは細く切って水さらしをして水気をきる。(A)
- 2.Bの調味料を混ぜる。
- 3.A材料+シラス+B調味料を混ぜる