



メモ 1杯分 270kcal・塩分1.2g

- ラップで小分けにして冷凍保存もおすすめ
- 1品でたんぱく質・野菜もとれるので忙しい時の朝食や昼食にもおすすめです(作りおきの野菜料理を1品足せば栄養満点)



※ お好みに刻みのりや三つ葉をのせてもおいしいです

魚・大豆・食物繊維が1品でとれる 鮭とごぼうの炊き込みご飯

材料 (茶碗7杯分)

米	2合
塩鮭(冷凍可)	2切れ
まいたけ	1パック (100g)
ごぼう	1本
糸切り昆布	6g
酒	50ml
めんつゆ(2倍濃縮)	75ml
むき枝豆(冷凍)	100g
いりごま(白)	適量

作り方

- ① 洗った米を釜に入れ、酒・めんつゆを入れたら2合の目盛りになるまで水を入れる。
- ② 1cm幅に切った糸切り昆布・表面をさっと洗って水気をふきとった鮭を入れる。まいたけをほぐして入れて、ごぼうをさがきにして入れる。
- ③ 炊飯器の炊き込みごはんコースで炊く。
- ④ 鮭を取り出し、骨と皮をとる。鮭・解凍した枝豆ごまを入れて混ぜる。

血管老化防止を助ける

ラタトゥイユ(野菜のトマト煮)

材料 (5食分)

なす	2本
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
黄パプリカ	1個
オリーブ油	小さじ2杯
塩	ふたつまみ
こしょう	ふたつまみ
トマト水煮缶(ダイスカット)	1缶 (380~400g)
ケチャップ	大さじ1杯
顆粒コンソメ	小さじ2杯 (約5g)

作り方

- ① 野菜を1.5cm角に切ります。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、中火にして
 - ①・塩・こしょうを入れて、しんなりするまで炒めます。
- ③ トマト缶・水50mlを入れて混ぜたら、ふたをして野菜がやわらかくなるまで弱火で煮込みます。
- ④ ケチャップ・コンソメで味をととのえて出来上がり。

メモ 1食分 75kcal・塩分0.5g

- 冷蔵保存で3日・小分けにして冷凍保存もできます
- ウィンナー+コンソメでミネストローネにしたりパン+チーズでピザトーストにしてもおいしい
- 魚や肉のムニエルのソースにも使えます





メモ 1食分 48kcal・塩分0.5g

- 冷蔵保存で3日
ラップで小分けにして冷凍保存もおすすめ
- 納豆・おひたし・チャーハンなど
普段の料理にちょい足しすると食べごたえアップ



便通改善を助ける

きのこきんぴら

材料 (4食分)

しめじ	1パック (100g)
えのき	1袋 (100g)
干しいたけ	3枚
ごま油	小さじ1杯
酒	大さじ2杯
しいたけの戻し汁	適量
あみ(干しエビ)	大さじ1杯
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2杯

※ お好みでいりごま・七味唐辛子

作り方

- ① しめじは小房に分け、えのきは2等分に切る。
水で戻した干し椎茸は軸を切ってスライスする。
- ② フライパンにごま油をひいて、中火にする。
①・酒・しいたけの戻し汁を入れて炒める。
- ③ 汁気がなくなってきたら、あみを入れてさらに炒め、香りが立ったらめんつゆを入れる。
- ④ 汁気がなくなってきたらできあがり。



メモ 1食分 70kcal・塩分0.2g

- 冷蔵保存で3日
- 黒すりごまを足したり、カレー粉+ツナ水煮を足して、味変してもおいしいですよ。



血液サラサラを助ける

キャロットラペ

材料 (3食分)

にんじん	1本
りんご酢(他の酢でも可)	大さじ2杯
オリーブ油	大さじ1杯
砂糖	小さじ2杯
はちみつ	小さじ1杯
塩	ふたつまみ
こしょう	少々

※ お好みで乾燥パセリ・くるみなどのナッツ

作り方

- ① にんじんの皮をむいて、せん切りにする。
- ② にんじんを耐熱容器に入れて、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ 小さいボウルに全ての調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ ②(温かいうち)に③を入れてよく混ぜる。
冷蔵庫で30分休ませたらできあがり。



メモ 1食分 230kcal・塩分1.8g

- 減塩したい人は、合わせみそを減塩みそバターを無塩バターにかえましょう

1品で栄養満点!!

鮭のちゃんちゃん焼き

材料 (2食分)

生鮭	2切れ
塩・こしょう	各、2つまみ
合わせみそ・酒・みりん	各、小さじ4杯
キャベツ	80g
玉ねぎ	60g
しめじ	40g
にんじん	40g
あさつき	1本
サラダ油	小さじ2杯
バター	8g (1かけ)

作り方

- ① 鮭の両面に塩・こしょうをふり、しばらくおき表面の水気をペーパータオルでふきとっておく。
- ② ボウルにみそ・酒・みりんを入れてよく混ぜる。
- ③ キャベツを一口大に切る。しめじは小房に分ける。玉ねぎはキャベツと同じ大きさになるようにスライスする。にんじんは0.3mm角の棒切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて、中火にする。鮭を皮目を下にして入れて、③・②の順に入れてふたをし、弱めの中火にして7~8分蒸し焼きにする。
- ⑤ バターを入れて炒め、汁気をとばしたら出来上がり。