

# かつおのステーキ



## ★材 料 (2人分)

かつお (さく状)	200 g
しょうゆ・酒	各大さじ1
にんにく	1/2片
サラダ油	大さじ1/2

## 付け合せ コールスロー

キャベツ	1/6個	
にんじん	1/4本	
玉ねぎ	小1/2個	
塩	小さじ1/2	
a	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ2
	サラダ油	大さじ1

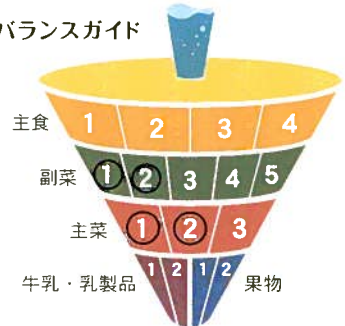
主  
菜

## ★作り方

- ①かつおは1.5cm幅に切り、しょうゆ、酒に漬ける。にんにくは薄切り。
- ②フライパンに油とにんにくをを入れ、ゆっくり香りを引き出すように炒め、水けをふいた①のかつお入れ、焼きつける。(仕上げにバター少々を落とすと風味が増す)
- ③付け合せを作る。野菜はせん切りにして分量の塩でよくもみ、水けを絞る。aの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④皿にかつおとコールスローを盛り付ける。

1人分のエネルギー	260kcal
塩 分	2.4 g
野菜量	130 g

## バランスガイド



# 白身魚の

## カレーじょうゆ焼き



### ★材 料（2人分）

白身魚	2切れ(160g)	大根	60g	
a	しょうゆ	大さじ1/2弱	きゅうり	40g
	酒	小さじ2		
	カレー粉	小さじ1		
小麦粉	適宜			
サラダ油	小さじ2			

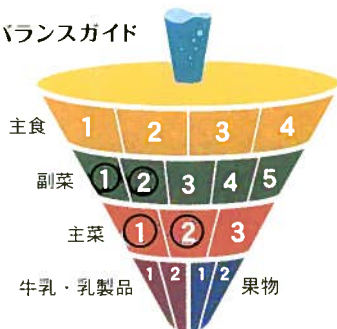
### ★作り方

- ① a の調味料を合わせ、魚を20分ほど漬ける。
- ② 大根ときゅうりを薄い短冊切りにし、氷水に放してパリッとさせる。
- ③ 魚の水けをふいて小麦粉を薄くまぶす。フライパンに油を熱し、魚を入れて焼き上げる。
- ④ 皿に魚を盛り、大根ときゅうりを添える。

\* 魚は鯛・たら、カジキ・太刀魚・さわら・生鮭など

1人分のエネルギー	218kcal
塩分	0.7g
野菜量	50g

### バランスガイド



# おくら納豆



## ★材料（2人分）

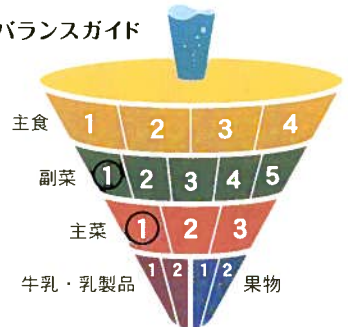
おくら	10本
納豆	80g
わかめ（戻して）	40g
しょうゆ	大さじ1/2
練り辛子	小さじ1/2

## ★作り方

- ①おくらはさつと茹で、へたを取って小口切り、わかめは食べやすく切る。
- ②器におくら、納豆、わかめを盛り、しょうゆと練り辛子を添える。

1人分のエネルギー	101kcal
塩分	1.0g
野菜量	60g

## バランスガイド



# トマトとチーズの スクランブルエッグ



主  
菜

## ★材 料（2人分）

卵	2個
トマト	小1個
プロセスチーズ	10g
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ2

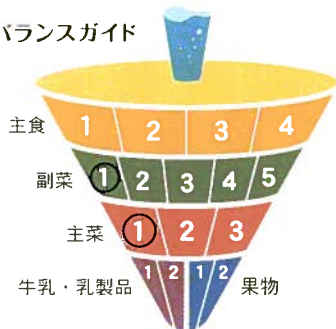
レタス、ブロッコリーなど 適宜

## ★作り方

- ①トマトは湯むきして皮と種を取り、1.5cm角に切る。  
チーズは1cm角に切る。
- ②卵を溶きほぐし牛乳を入れ、塩・こしょうし、トマトとチーズを加える。
- ③フライパンに油を熱し②を入れて大きくかき混ぜ、半熟状に火を通す。
- ④卵を皿に盛り、野菜を添える。

1人分のエネルギー	144kcal
塩分	0.8g
野菜量	60g

## バランスガイド



# かじきのカレーソース



## ★材 料（2人分）

かじき	2切れ
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
ブロッコリー	30g
トマト	30g

カレーソース	
玉ねぎ	30g
バター	小さじ1
生クリーム	大さじ1
牛乳	大さじ1
白ワイン	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩、こしょう	少々

主  
菜

## ★作り方

- ①かじきに塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、1を両面焼いて取り出す。
- ③カレーソースを作る。

②のフライパンをざっとふき、バターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒め白ワインを加え、煮たて、牛乳、生クリーム、カレー粉をまぜ、塩、こしょうで味を整える。

1人分のエネルギー	227kcal
タンパク質	23.1g
野菜量	90g

## バランスガイド



# ほうれん草のキッシュ



## ★材 料（2人分）

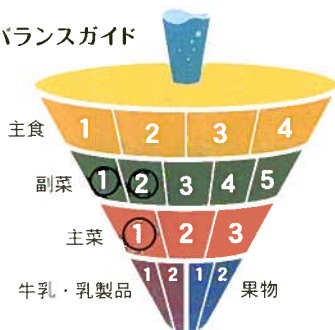
ほうれん草	1/2束	油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2	塩・こしょう	少々
ベーコン	2枚		
卵	2個		
牛乳	50cc		
トマト	1/2		

## ★作り方

- ①ほうれん草は、茹でて水にとり、水けを絞って3cmに切る。ベーコンは2cmに切る。玉ねぎは薄切りに切る。トマトは刻む。
- ②ベーコン、玉ねぎを油でいためる。最後にほうれん草を加え、ざっと炒める。
- ③卵を溶きほぐし、牛乳、塩、こしょう、炒めた野菜を加え混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に油を薄くぬり、③を流し入れ、トマトをのせ、220度のオーブンで15分焼く。

1人分のエネルギー	219kcal
カルシウム	97.4mg
野菜量	140g

## バランスガイド



# 豚肉とチーズの ミルフィーユ仕立て



## ★材料（2人分）

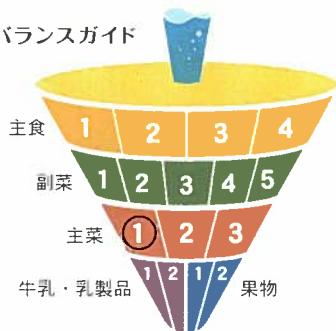
豚肩ロース薄切り	80 g(約4枚)	サラダ油	5 g(大さじ1/2)
塩、こしょう	各少々	バター	12 g(大さじ1)
りんご（紅玉）	100 g(1/2個)	白ワイン	25cc
スライスチーズ	20 g(2枚)	レモン	少々
いんげん	6本(24g)		
しめじ	60g		

## ★作り方

- ①豚肉は半分に切り、塩、こしょうする。りんごは厚さ1cmの輪切りにし残りはみじん切りにする。  
チーズは1/2に切る。いんげんは筋をとり、硬めに茹で、1/3に切る。れんこんは薄切り半月にする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、いんげんとしめじを炒め軽く塩、こしょうして皿に取り出す。同じフライパンで薄切り肉を両面焼き、取り出す。
- ③②のフライパンにバター少々入れ、みじん切りにしたりんごをいため白ワイン、塩、こしょうを加えソースを作る。出来上がったなら耐熱皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンをきれいにペーパーでふきとり、残りのバターを加え輪切りのりんごを片面よく焼き、裏返してチーズ、豚肉を交互に重ね、ふたをしてチーズが溶けたら皿に盛る。仕上げにソースをかけ、レモン、野菜を盛りできあがり。

1人分のエネルギー	248kcal
塩分	0.8g
野菜量	42g

バランスガイド



# たらのトマトチーズ蒸し



## ★材 料（2人分）

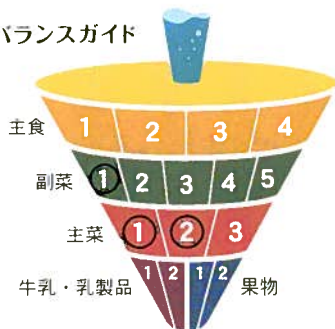
生たら	2切れ
玉ねぎ	1/2個
トマト	1/2個
スライスチーズ	2枚
いんげん	4本
塩、こしょう	少々

## ★作り方

- ①たらに塩、こしょう各少々を振る。
- ②玉ねぎは千切り、トマトは輪切り、いんげんは半分に切る。
- ③器に玉ねぎを敷き、たら、トマト、いんげんを重ねラップをかぶせ、レンジで4～5分加熱し、あつあつの上にチーズを乗せ出来上がり。

1人分のエネルギー	153kcal
塩分	1.6g
野菜量	90g

## バランスガイド





# 秋刀魚の味噌たれ焼き



主  
菜

## ★材 料 (2人分)

さんま	2尾
ししとうからし	4本
えのきたけ	1/2袋

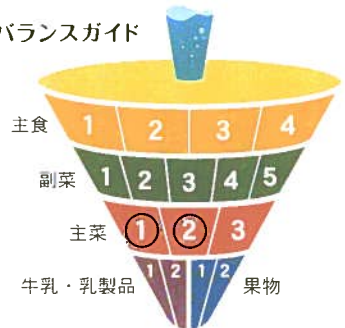
a	酒	大さじ2.5
	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

## ★作り方

- ①さんまは頭を落とし、内臓をとり、きれいに洗い水気をふく。1尾を1/2に切って腹から包丁をいれ、骨にそって開く。焼く直前に粉をまぶす。
- ②aのたれをあわせておく。
- ③フライパンに油をひき、①を皮から焼く。焼き色がついたらひっくり返し、えのきたけ、ししとうも一緒にフライパンにいれ、塩、こしょうを野菜にふる。
- ④焼けたさんまにaをからめて皿に盛る。

1人分のエネルギー	355kcal
タンパク質	19.6g
塩分	1.3g
野菜量	34g

バランスガイド



# あじのキウイソース



主  
菜

## ★材 料（2人分）

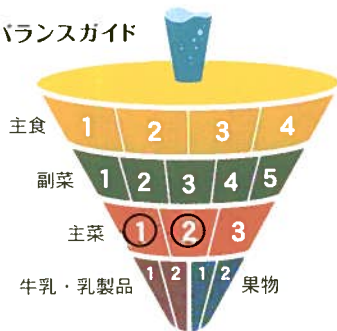
あじ（三枚おろし）	2枚
キウイ	1/2個
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
フレンチドレッシング	大さじ1

## ★作り方

- ①あじは小骨を除き、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、1の両面を焼いて皿に移す。
- ③キウイの皮をむいてしんをとり、よくつぶしフレンチドレッシングを加えてよく混ぜる。
- ④③をあじの周りに回しかける。

1人分のエネルギー	276kcal
タンパク質	15.8g
塩分	0.9g

バランスガイド



# かじきの野菜

## たっぷりソース



### ★材料（2人分）

カジキ	2切	アンチョビ	1枚
塩・こしょう	少々	オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	トマトジュース	1缶
ピーマン	2個	しめじ	1/2パック
にんにく（つぶす）	1片		
赤とうがらし	1本		

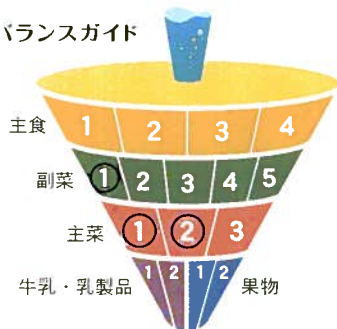
主  
菜

### ★作り方

- ①カジキは塩、こしょうをふる。オリーブ油大さじ1/2で両面を焼いてとり出す。
- ②①にオリーブ油大さじ1/2を加え、にんにく、赤とうがらしをいため、香りが立ったら、玉ねぎ、ピーマン、アンチョビ、しめじを順に加えていためる。
- ③トマトジュースを加え、ひと煮立ちしたら、カジキを戻し入れる。

1人分のエネルギー	231kcal
塩分	1.2g
野菜量	110g

### バランスガイド



# 肉みそ野菜包み



主  
菜

## ★材 料（2人分）

豚挽き肉	200 g
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
長ねぎ	2 cm
にんじん	4 cm
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1

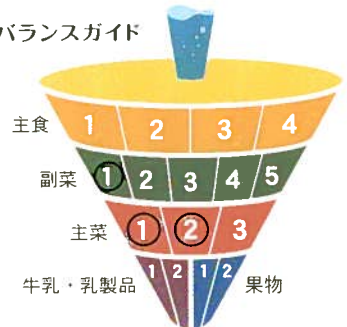
a	みりん	大さじ1
	オイスターソース	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	みそ	小さじ2
	中華スープの素	小さじ1/4
	レタス	1/2個

## ★作り方

- ①にんにく、しょうがはおろし、ねぎはみじん切り、にんじんは粗みじん切りにする。  
レタスは洗って水けをふく。
- ②フライパンにごま油、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて弱火にかけ、香りが出たら豚挽き肉を加え中火で炒める。
- ③肉の色が変わったら酒を加え、にんじんを加えてさっと炒める。
- ④aの調味料を加えて、汁けがなくなるまで時々混ぜながら煮る。
- ⑤レタスに④の肉みそを包んでいただく。

1人分のエネルギー	337kcal
塩分	2.1g
野菜量	95g

## バランスガイド



# 巣ごもり卵



## ★材 料（2人分）

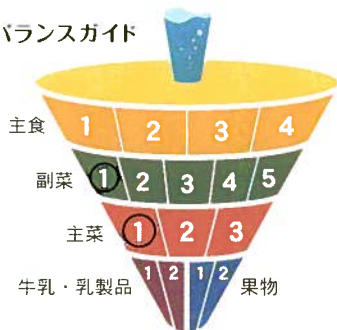
卵	2 個
ほうれん草	100 g
バター	小さじ1
塩	少々

## ★作り方

- ①ほうれん草はさっと茹でて3cmに切っておく。
- ②フライパンにバターを溶かしほうれん草をいため、塩で調味する。
- ③ほうれん草のまん中をあけて卵を割り落とし、半熟状になるまで火を通す。

1人分のエネルギー	120kcal
塩 分	0.9 g
野菜量	50g

## バランスガイド



# わかめ入り卵焼き



主  
菜

## ★材 料（2人分）

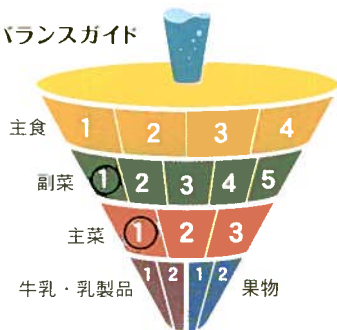
卵	2個
わかめ（もどし）	5g
砂糖	小さじ2杯
塩	少々
大根	60g
サラダ油	少々

## ★作り方

- ①卵を溶いて、砂糖、塩をあわせ、もどして細かく切ったわかめを加えてフライパンで焼く。
- ②大根おろしを添える。

1人分のエネルギー	107kcal
塩分	0.2g
野菜量	33g

## バランスガイド



# 焼き生揚げ



## ★材 料（2人分）

生揚げ	160 g	
大根	100 g	
おくら	40 g	
つけ汁	しょうゆ	6 g
	だし汁	6 g
	酒	4 g

## ★作り方

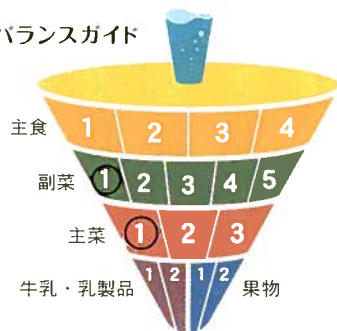
- ①生揚げは焼いて適当な大きさに切る。
- ②大根はおろす。
- ③おくらは、さっとゆでる。
- ④つけ汁をつくる。

1人分のエネルギー 107kcal

塩 分 0.5 g

野菜量 70g

## バランスガイド



# ツナと旬の野菜の ふわふわ炒め



## ★材 料（1人分）

ツナ缶	20 g	サラダ油	大さじ1/2 (4g)
グリーンアスパラガス	3 本	スキムミルク	大さじ1弱 (6g)
卵	1 個	プチトマト	2 個
牛乳	15cc		
塩	少々		
こしょう	少々		

## ★作り方

- ①ツナ缶は水又は油を切っておく。グリーンアスパラガスは、根本のみ皮をむき、4～5cmの斜めきりにする。  
プチトマトは1/2に切っておく。
- ②卵は割りほぐして、スキムミルク、塩、こしょうを加え、泡だて器で混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の卵をさっと炒めて、一度皿に取り出す。
- ④③のフライパンでツナとグリーンアスパラガス、トマトを炒め、火がとおったら、火を消し、卵を戻してひと混ぜする。

1人分のエネルギー	197.5kcal
野菜量	63g

## バランスガイド

