

ヘルスメイトのレシピ



- ◇かぶと桜えびの混ぜごはん
- ◇鮭とカラフル野菜の甘酢照り焼き
- ◇キャベツのハニーマスタードサラダ
- ◇キムチと豆腐のスープ

かぶと桜えびの 混ぜごはん

鉄分とカルシウムも補給できる！
お手軽ごはん

材料(2人分)

| | |
|---------|-------|
| ごはん | 300g |
| かぶ(葉付き) | 1個 |
| 桜えび | 10g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ/2 |
| みりん | 小さじ/2 |

作り方

- ① かぶの葉は1cm幅に切り、かぶは7～8mm角に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、かぶを入れて5分ほど炒める。
- ③ ②にかぶの葉を加えてサッと炒め、しょうゆとみりんを入れて炒め合わせる。
- ④ ボウルにごはん、③、桜えびを入れて混ぜ、器に盛る。

調理時間
10分

※浸水・炊飯時間を除く



1人分栄養価

エネルギー230kcal/たんぱく質19.1g/脂質9.5g/食塩相当量0.8g

鮭とカラフル野菜の甘酢照り焼き

緑黄色野菜と魚で身体の中から元気に



調理時間
20分

材料(2人分)

| | | |
|---------|------|--------|
| 生鮭 | 2切れ | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| ピーマン | 2個 | |
| パプリカ(赤) | 1/3個 | |
| パプリカ(黄) | 1/3個 | |
| たまねぎ | 1/4個 | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| ① | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | みりん | 大さじ1/2 |
| | 酢 | 大さじ1/2 |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 |

作り方

- ① 野菜は一口大に切る。
生鮭は3~4等分に切り、片栗粉をまんべんなくふる。
- ② フライパンに油を弱火で熱し、生鮭を入れて両面に焼き色がつくまでじっくり焼き、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンを中火にし、野菜を入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたら、②と①を入れて炒め合わせる。

1人分栄養価エネルギー230kcal/たんぱく質19.1g/脂質9.5g/食塩相当量0.8g

キャベツのハニーマスタードサラダ

シャキシャキ食感のビタミンたっぷりサラダ

調理時間
5分



材料(2人分)

| | |
|----------|------|
| キャベツ | 3枚 |
| ゆで卵 | 1個 |
| ① ヨーグルト | 大さじ1 |
| ① はちみつ | 小さじ1 |
| ① 粒マスタード | 小さじ1 |
| ① オリーブ油 | 小さじ1 |

作り方

- ① キャベツは一口大に切りボウルに入れ、塩(分量外)をふりかけ塩もみをし数分おく。流水で洗い、水気を切り、キッチンペーパーなどで水気をしっかりふき取る。ゆで卵は白身と黄身に分けて、ザルでこし、半量ずつに分けておく。
- ② ボウルにキャベツ、①、ゆで卵の半量を入れて和え、器に盛り、もう半量のゆで卵を盛り付ける。

1人分栄養価エネルギー103kcal/たんぱく質5.1g/脂質6.0g/食塩相当量0.3g

キムチと豆腐のスープ

豆腐と野菜でしっかり満足スープ

調理時間
10分



材料(2人分)

| | |
|----------|-------|
| 豆腐(木綿) | 1/2丁 |
| キムチ | 50g |
| ニラ | 1/2束 |
| えのき | 1/2袋 |
| 長ネギ | 1/3本 |
| 水 | 400ml |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| 糸唐辛子 | 適宜 |

作り方

- ① えのきは石づきを切り3等分、ニラはざく切りにする。長ネギは斜め薄切りにする。木綿豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に水、長ネギ、えのき、キムチ、鶏ガラスープの素を入れて煮立てる。
- ③ ②に木綿豆腐を入れて2～3分煮て、ニラを入れて火を止める。器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

1人分栄養価エネルギー90kcal/たんぱく質7.5g/脂質4.0g/食塩相当量1.2g