



天津飯

天津飯の甘酸っぱいあんが食欲を増進します。
 あんに干ししいたげや、チャーシューを入れると
 うま味が増します。
 ごはんの代わりにパスタやチャーハンにするなど
 いろいろなアレンジも可能です。

材料(2人分)

- 米 1合
- ┌ 卵 3ヶ
- A 鶏がらスープの素 2g
- └ 砂糖 小さじ2杯
- ねぎ 5本程度
- カニカマ 4本

- ┌ 濃口しょうゆ 小さじ4杯
- 酢 小さじ2杯
- B 砂糖 小さじ4杯
- ごま油 少々
- 片栗粉 小さじ2杯
- └ 水 200ml



作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② ねぎは斜め切りにし、カニカマはほぐす。
- ③ ボウルにAを入れ、空気をしっかり入れて泡立て、②を加える。
- ④ 浅めの耐熱皿にオープンシートを大きめに敷き、③を流し入れる。
- ⑤ ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ⑥ 外側が固まりかけているので、箸で崩しながらかき混ぜる。
- ⑦ もう一度レンジ(600W)で1分加熱し、再度固まっていないところと混ぜる。
- ⑧ さらにレンジ(600W)で30秒加熱し、そのまましばらく置く。
- ⑨ Bの材料を合わせ、よく混ぜてからレンジ(600W)で1分加熱する。
- ⑩ ⑨を取り出し、とろみが出るまでよくかき混ぜる。
- ⑪ 盛りつけたご飯の上に⑧のをせ、⑩のあんをかける。



1人分の栄養価

- エネルギー 477kcal
- たんぱく質 17.1g
- 脂質 8.5g
- 炭水化物 79.0g
- 食塩相当量 3.0g

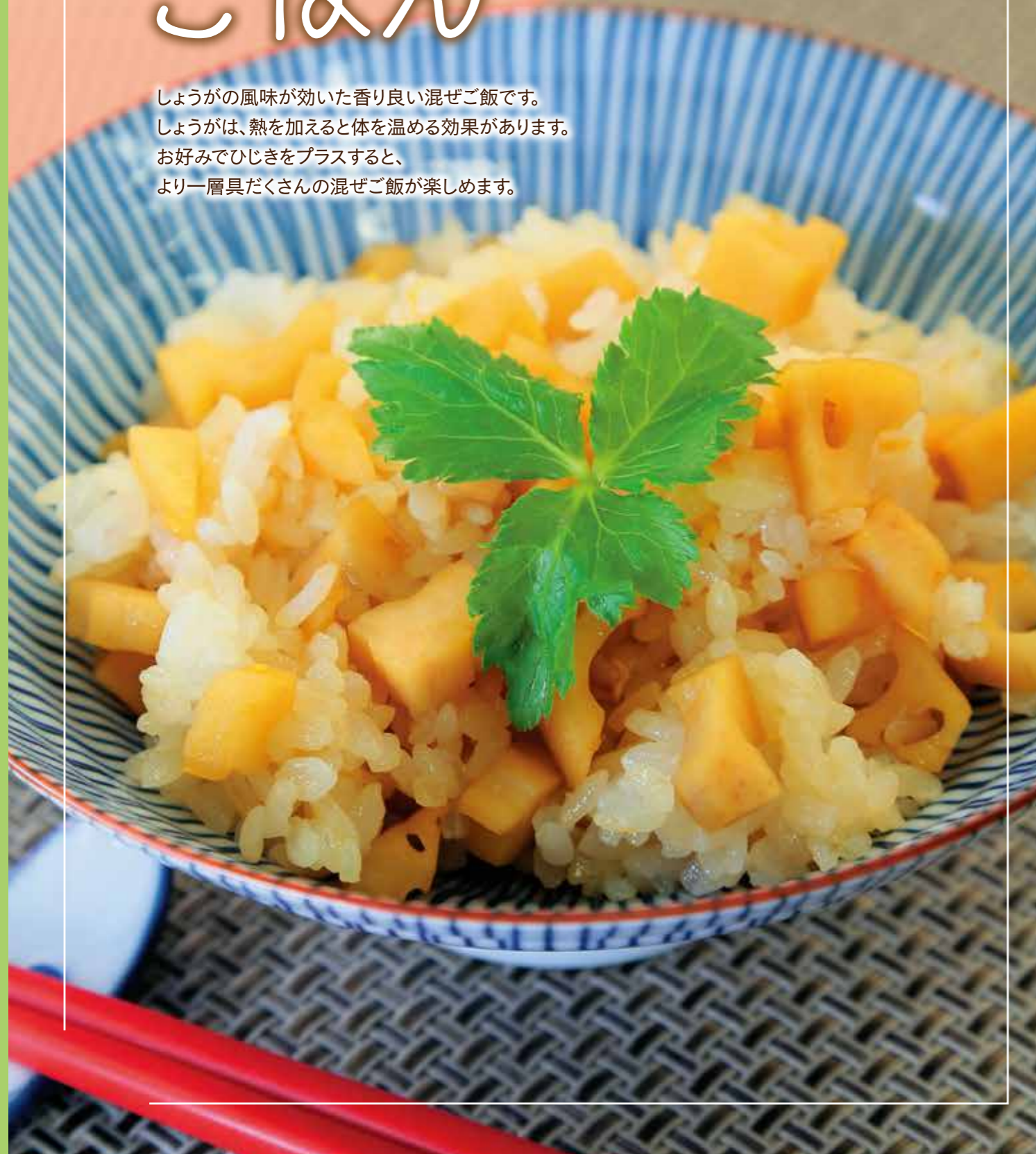


豆知識

電子レンジを使用することで油がカットでき、エネルギーカットに。また、簡単に調理することができます。

生姜れんこんごはん

しょうがの風味が効いた香り良い混ぜご飯です。
しょうがは、熱を加えると体を温める効果があります。
お好みでひじきをプラスすると、
より一層具だくさんの混ぜご飯が楽しめます。



材料(2人分)

- 米 1合
- れんこん(水煮) 60g
- しょうが 20g程度
- だしつゆ 大さじ2杯
(または、みりん大さじ1杯、めんつゆ
(三倍濃縮) 大さじ1杯)



作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② れんこんは、1cm角に切る。(大きさはお好みで)
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンで②③の材料を炒め、少し火が通ったらだしつゆを加えて、れんこんに味が染み込むまで煮る。
- ⑤ ①に④を混ぜ合わせる。
(炒め煮の汁はきって混ぜ合わせるようにする)



1人分の栄養価

- エネルギー 220kcal
- たんぱく質 6.4g
- 脂質 0.6g
- 炭水化物 50.8g
- 食塩 0.8g



豆知識

れんこんがごろごろ入っているの
で良く噛むことができます。噛
むことで満腹中枢が刺激されて
食べすぎ防止に繋がります。

野菜とろとろ カレー

油は極力使用せず、野菜をたっぷり使ってミキサーに
かけることでとろみをつけました。
調味料のバランスを変えれば、スパイシーな味にも
甘い味にもなります。

材料(2人分)

鶏むね肉 [*] 45g	水..... 150ml
「塩..... 少々	B コンソメの素..... 大さじ1/2杯
A こしょう..... 少々	「ローリエ..... 1枚
「酒..... 少々	
じゃがいも..... 100g	「カレー粉..... 小さじ1杯
にんじん..... 30g	ウスターソース... 大さじ1杯
たまねぎ..... 130g	C しょうゆ..... 大さじ1/2杯
トマト水煮缶..... 40g	チャツネペースト.. 10g
枝豆..... 40g	塩..... 少々
おろししょうが... 2g	こしょう..... 少々
おろしにんにく... 2g	
油..... 大さじ 1/2杯	片栗粉..... 適宜

*皮と脂を取り除いたもの



作り方

- 1 鶏むね肉は耐熱容器に並べ、Aで15分下味をつけてから、ラップをして電子レンジで加熱する。これを手でさいておく。
- 2 じゃがいも、にんじんは細かく切り、たまねぎは薄切りにする。
- 3 じゃがいも、にんじん、トマトの水煮と半量のたまねぎを耐熱容器に入れ、レンジでやわらかくなるまで加熱する。これをミキサーにかけ、とろとろにする。
- 4 枝豆は塩ゆでし、さやかに出しておく。
- 5 鍋に油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを炒め、残りのたまねぎを炒める。
- 6 たまねぎが透き通ったら、Bと①③を加え、5分程度煮込む。
- 7 Cを加え、好みで味を調える。とろみが足りない場合は、水溶き片栗粉を加え加熱する。
- 8 仕上げに枝豆を散らす。



1人分の栄養価

エネルギー.....	178kcal
たんぱく質.....	9.0g
脂質.....	4.5g
炭水化物.....	25.7g
食塩.....	2.8g

*ご飯は含みません

豆知識

肉は脂の少ない鶏むね肉を使い、高エネルギーなカレー粉を使いません。野菜でとろみをつけているので、余分な油や粉類を使わなくて済み、エネルギーを約35%抑えることができます。



トマトと なすのカツ

野菜を中に巻いて揚げました。
野菜を巻くことで豚肉を減らすことができ、
ボリュームのあるヘルシーなカツに仕上がります。
季節によって旬の食材に変えたり、
好みの野菜を使ったりするのも楽しいですね♪

材料(2人分)

- トマト …………… 1/2ヶ
- なす …………… 1/2ヶ
- 豚もも肉(薄切り)… 8枚
- 塩こしょう ……… 少々
- 薄力粉 …………… 適量
- 卵 …………… 1ヶ
- パン粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量
- 粒マスタード ……… 適宜
- 添え野菜(キャベツ、貝割れ大根)



作り方

- ① トマトとなすは輪切りにする。
なすは水に10分程さらして、水気を切る。
- ② 豚肉を広げ、塩こしょうを振る。
- ③ トマトとなすそれぞれ1切れにつき、豚肉2枚を
十文字に巻きつける。
- ④ ③に薄力粉をはたきつけ、
溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、④を入れる。
こんがり揚げ色がつくまで揚げる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、野菜と粒マスタードを添える。
好みでソースをかける。



1人分の栄養価

- エネルギー ……… 315kcal
- たんぱく質 ……… 14.8g
- 脂質 …………… 23.3g
- 炭水化物 ……… 9.6g
- 食塩 …………… 0.6g

※マスタード、添え野菜は含みません



豆知識

パン粉は、水分が多い生パン粉より、乾燥パン粉を使用した時の方が、吸油率が低くなりエネルギーカットできます。



豚の角煮風

とろけるような豚の角煮によく似た料理です。
豆腐と片栗粉のとろみでふわとろ食感が味わえます。
面倒な調理工程もなく簡単に作れます。



材料(2人分)

- 豚もも肉(薄切り)…… 4枚
- 木綿豆腐…………… 80g
- 片栗粉…………… 適量
- しょうが(スライス)… 3~4枚
- 酒…………… 50ml
- A しょうゆ…………… 大さじ2杯
- みりん…………… 大さじ2杯
- 砂糖…………… 大さじ1杯
- 水※…………… 少量

※鍋の大きさにより、調味料だけでは肉が十分に浸からない場合のみ



作り方

- ① 豆腐を豚肉の幅に合わせて、厚さ1cm程度に切る。
- ② 豚肉を広げ片栗粉を少々ふり、豆腐のをせ、端からたたむように包む。
豚肉は加熱すると縮むので、余裕を持たせておく。
綴じ目と周りに片栗粉をつけておく。
- ③ Aを鍋に入れ、沸騰してきたら②を入れ、豚肉に火が通るまで加熱する。



1人分の栄養価

- エネルギー …… 201kcal
- たんぱく質 …… 12.4g
- 脂質 …… 5.8g
- 炭水化物 …… 15.6g
- 食塩 …… 2.7g



豆知識

豚ばら肉を使用せずに、木綿豆腐と薄切り肉で肉の層を表現しました。置き換えることで約80%の脂肪をカットでき、エネルギーを約1/3に抑えることができます。

春巻き

枝豆やコーンを具に使用することで、彩りよく仕上がります。また、油で揚げないので全体的に油っぽくならないため、ツナ缶は油漬けのほうがおすすです。ぜひ好きな具を使ってアレンジしてみてください。



材料(2人分)

- 春巻きの皮…………… 4枚
- ツナ(油漬)…………… 1缶(小)
- しめじ…………… 50g
- むき枝豆…………… 50g
- コーン…………… 50g
- マヨネーズ…………… 大さじ1杯
- カレー粉…………… 小さじ1/2杯
- 塩こしょう…………… 少々



作り方

- 1 ツナ缶は油を切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 2 フライパンを火にかけ、マヨネーズを入れる。
- 3 ②にツナ、しめじ、枝豆、コーンを入れ炒める。
- 4 塩こしょう、カレー粉で味付けをする。
- 5 火を止め、冷ます。
- 6 春巻きの皮で⑤を包む。
- 7 200℃のオーブンで15～20分焼く。



1人分の栄養価

- エネルギー…………… 332kcal
- たんぱく質…………… 17.1g
- 脂質…………… 19.5g
- 炭水化物…………… 22.9g
- 食塩…………… 1.1g



豆知識

春巻きの吸油率は一般的に重量の10%程度です。油で揚げずにオーブンで焼くことで、その分のエネルギーをカットできます。

肉じゃが

肉じゃがは、子どもから高齢者まで好まれる料理です。
エネルギーをカットするために牛肉の脂で材料を炒めるので、
肉の旨味が野菜にしみ込んでより美味しく仕上がります。



材料(2人分)

- 牛ロース肉 …………… 120g
- じゃがいも …………… 1ヶ
- たまねぎ …………… 1/2ヶ
- にんじん …………… 1/2本
- しらたき …………… 60g
- 絹さや …………… 6枚
- だし汁 …………… 100ml
- 砂糖 …………… 小さじ4杯
- 濃口しょうゆ …………… 大さじ1杯
- みりん …………… 大さじ1杯



作り方

- ① 牛ロース肉は一口大に切る。
- ② じゃがいも、にんじんは皮を剥き、乱切りにする。
- ③ たまねぎはくし型に切る。
- ④ しらたきは水で洗い、適当な長さに切る。
- ⑤ 絹さやは筋をとって、さっとゆでる。
- ⑥ 鍋を熱し、牛ロース肉をさっと炒め、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しらたきを加えさらに炒める。
- ⑦ ⑥の鍋にだし汁、砂糖、濃口しょうゆを加え、じゃがいもに火が通るまで煮る。仕上げにみりんを加え煮ふくめる。
- ⑧ 器に盛り付け、最後に絹さやを上飾る。



1人分の栄養価

- エネルギー …………… 305kcal
- たんぱく質 …………… 13.4g
- 脂質 …………… 13.6g
- 炭水化物 …………… 30.7g
- 食塩 …………… 1.3g

豆知識

低エネルギー食品であるしらたきは、カルシウムや食物繊維が多く含まれており、骨粗鬆症予防や動脈硬化を抑制する作用があります。

白身魚の ホイル焼き

ホイル焼きは、鶏のささみやむね肉、豆腐など色々な食材でもおいしくできます。
トッピングも冷蔵庫に残っている野菜を利用できます。
調味料はバジルソースやトマトソースを使用することで洋風料理にもなります。



材料(2人分)

- 白身魚…………… 2切れ
- こしょう…………… 適量
- しめじ…………… 30g
- まいたけ…………… 30g
- エリンギ…………… 30g
- 赤パプリカ…………… 30g
- 黄パプリカ…………… 30g
- 三つ葉…………… 10g
- ポン酢…………… 小さじ2杯
(またはだし割りしょうゆ)



作り方

- ① しめじとまいたけはほぐす。
- ② エリンギ、赤パプリカ、黄パプリカは約1cm幅に切る。
- ③ 三つ葉は適当な長さに切る。
- ④ アルミホイルに白身魚を置き、しめじ、まいたけ、エリンギ、赤パプリカ、黄パプリカ、三つ葉の上に散らし、アルミホイルを綴じる。
- ⑤ グリルで約10分焼く。
- ⑥ 出来上がりにポン酢をかける。



1人分の栄養価

- エネルギー…………… 161kcal
- たんぱく質…………… 17.7g
- 脂質…………… 8.1g
- 炭水化物…………… 4.7g
- 食塩…………… 0.7g



豆知識

メイン料理の多くは油脂の含有量が多くなりがちですが、ホイル焼きは油を使っていないので、エネルギーカットに適した調理法です。

鮭のテリーヌ

鮭を使ったテリーヌです。

テリーヌとは本来は陶器で出来たふた付きの容器のことで、
今ではテリーヌ型で作られた料理のことをテリーヌと呼ぶようになりました。
もともとは長期保存を目的に油脂やゼラチンを多く含んだ料理でした。



材料(4.5×6×16cmの型1台分)

- 生鮭(皮と骨を除いて)…… 100g
- 白はんぺん…………… 50g
- A 生クリーム…………… 50g
- 牛乳…………… 50g
- こしょう…………… 少々
- スモークサーモン…………… 50g
- にんじん…………… 1/6本
- オクラ…………… 3本



作り方

- ① 生鮭の骨と皮を除いて、3cmほどの大きさに切る。
- ② にんじんは皮をむいて縦に細長く切り、やわらかくゆでる。
オクラは水洗いして塩を振ってもみ、
産毛を除いて、熱湯でゆでる。
- ③ フードプロセッサーにAを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ④ オープンシートを敷いた型の底に
スモークサーモンを敷いて③の半量を入れ、
②のにんじんとオクラを並べ、③の残りを入れる。
最後にスモークサーモンをのせ、オープンシートを
貼り付けるように上からかぶせ、アルミホイルでふたをする。
- ⑤ ④を鍋に入れて、型の1/3くらいまで熱湯を注ぎ、
ふたをして弱火で15分ほど蒸す。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 食べやすく切り分け、器に盛る。好みでソースを添える。



1切れ(1/6)の栄養価

- エネルギー…………… 88kcal
- たんぱく質…………… 7.2g
- 脂質…………… 5.3g
- 炭水化物…………… 2.3g
- 食塩…………… 0.5g

豆知識

生クリームの量を控え、その分牛乳を加えました。つなぎに、白はんぺんを使用しフワッとしたりどけになっています。

マシュマロと ヨーグルトのムース

口の中で溶けていくようなフワツとした食感がうれしいデザートです。生クリームを使った濃厚な味のムースに比べ、このムースはさっぱりとした美味しさです。ジャムや果物またはナッツやグラノーラなど、好きなトッピングで楽しんで下さい。



材料(8個分) 直径5.5cm×高さ6cmの器

- プレーンヨーグルト …… 400g
- マシュマロ …… 40g
- 砂糖 …… 大さじ2杯
- 粉ゼラチン …… 5g
- お湯(80℃以上) …… 大さじ3杯
- レモン汁 …… 小さじ1杯
- A 柑橘系のリキュール …… 小さじ1杯



作り方

- お湯に粉ゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かしておく。
- 水をはったボウルにマシュマロを入れ、さっと洗う。
- 耐熱ボウルに、②のマシュマロとヨーグルト100gを入れラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- レンジから取り出し、泡立て器でマシュマロを溶かすように混ぜる。
- 別のボウルに残りのヨーグルト300gを入れ泡立て器で軽く混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ⑤に①を加えて素早く混ぜ、Aを加えてさらに混ぜる。
- ⑥に④を加えて混ぜる。
- グラスに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。



1個分の栄養価

- エネルギー …… 61kcal
- たんぱく質 …… 2.5g
- 脂質 …… 1.5g
- 炭水化物 …… 9.1g
- 食塩 …… 0.1g

豆知識

生クリームの代わりにマシュマロを使い脂質を抑えることでエネルギーをカットしました。

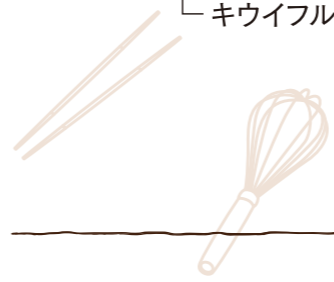
豆腐花風 豆乳ゼリー

中国ではポピュラーな豆腐花をイメージしたスイーツです。
実際には豆腐を使用して作りますが、今回は簡単にできるよう
豆乳を使っています。
ソースは好きな果物を使ったり黒蜜をかけたり、
アレンジしてみてください。



材料(2人分)

- 調整豆乳 …………… 140ml
- 水 …………… 60ml
- 粉寒天 …………… 0.9g
- フルーツミックス(缶) … 60g
- 缶詰の汁 …………… 大さじ2/3杯
- キウイフルーツ …………… 15g



作り方

- 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、よく溶かす。
- 豆乳を加え、よく混ぜる。
- 器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- フルーツソースを作る。フルーツミックスとキウイフルーツは細かく刻み、缶詰の汁と合わせる。
- ③に④をかける。



1人分の栄養価

- エネルギー …………… 78kcal
- たんぱく質 …………… 2.6g
- 脂質 …………… 2.6g
- 炭水化物 …………… 11.5g
- 食塩 …………… 0.1g



豆知識

ゼリーには砂糖を入れず、上からかけるフルーツソースの甘みで食べることで、エネルギーを抑えることができます。甘いほうが好きな場合には、少し砂糖を足してください。

レモンシャーベット

甘ずっぱいレモンの冷果は、さっぱりとしていて、食後のデザートとして最適です。また、柑橘系の果物は香りがさわやかで、リラックス効果も抜群です。レモンをゆずやグレープフルーツに変えると違った風味を味わうことができます。



材料(2人分)

- レモンのしぼり汁 …… 35ml
- 水 …………… 150ml
- 砂糖 …………… 大さじ3杯



作り方

- ① レモンを半分に切り、レモンしぼり器で果汁をしぼる。
- ② ボウルに①、水、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ③ 製氷皿に入れ、約3時間冷凍庫で凍らせる。
- ④ 凍らせたものをミキサーでシャーベット状にする。



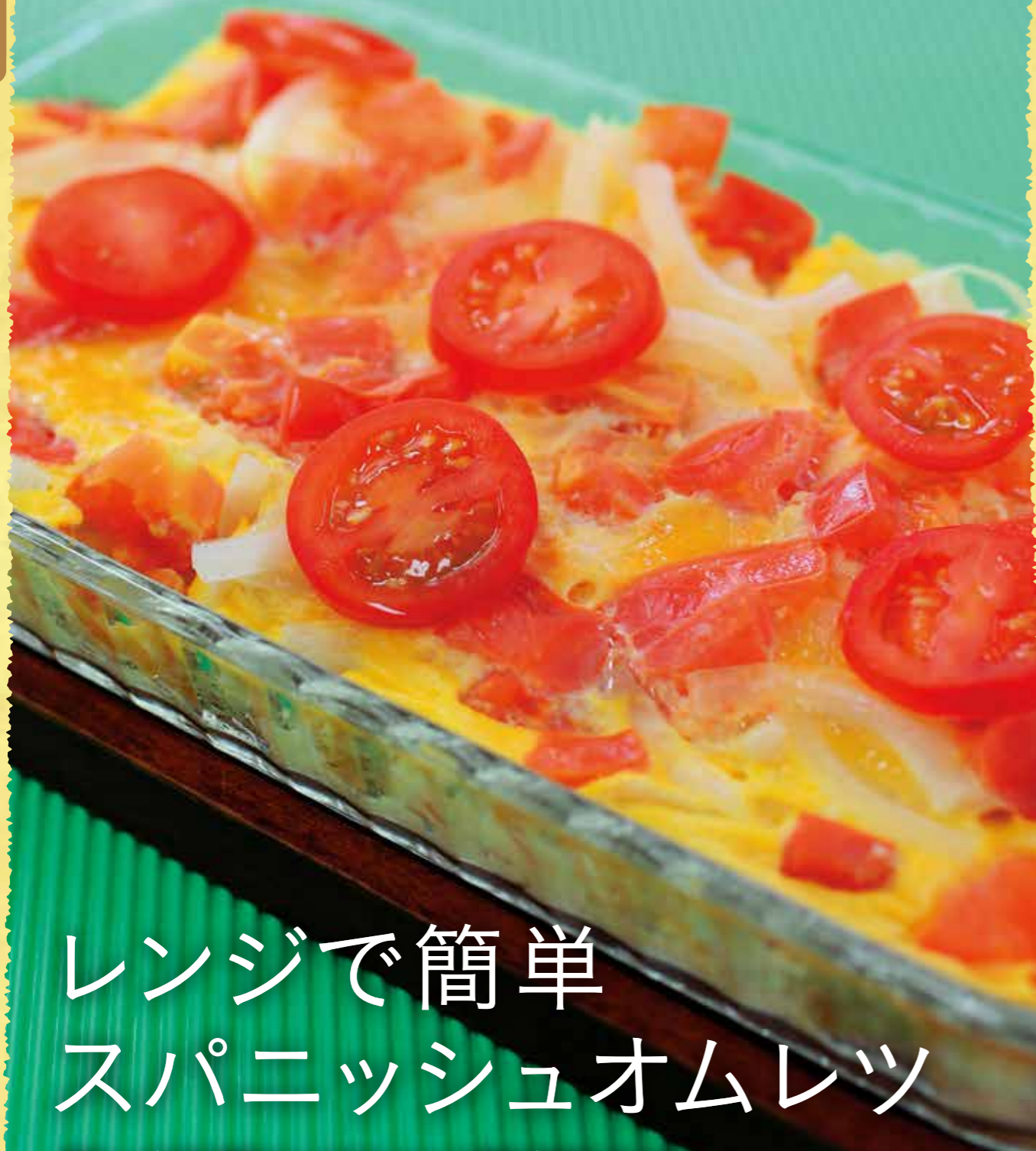
1人分の栄養価

- エネルギー …… 56kcal
- たんぱく質 …… 0.2g
- 脂質 …………… 0.1g
- 炭水化物 …… 25.6g
- 食塩 …………… 0.0g



豆知識

酸味の強いレモンでも、甘味が加わると、酸味が弱まります。すっぱいのが苦手な場合は、お好みで砂糖の量を調節してください。



レンジで簡単 スパニッシュオムレツ

電子レンジで作る簡単オムレツです。にんにくの風味が食欲をそそります。
電子レンジでしっかり加熱して食材の甘みを引き出すのがポイントです。
卵以外の食材は何でもOK。
冷蔵庫にある野菜をたっぷり入れましょう。

材料 2人分

- | | | | | | |
|------|-------|--------|-------|-------|------|
| 卵 | | 2ヶ | たまねぎ | | 1/2ヶ |
| にんにく | | 1/2 かけ | じゃがいも | | 1ヶ |
| コンソメ | | 2g | トマト | | 1ヶ |
| こしょう | | 少々 | ケチャップ | | お好み |



作り方

- ① にんにくはすりおろす。
- ② ①をよく混ぜ合わせる。
- ③ たまねぎとじゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ④ トマトはへたを取って、角切りにする。
- ⑤ たまねぎ、じゃがいも、トマトを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ⑥ ②を流しいれてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ⑦ お好みでケチャップをかける。

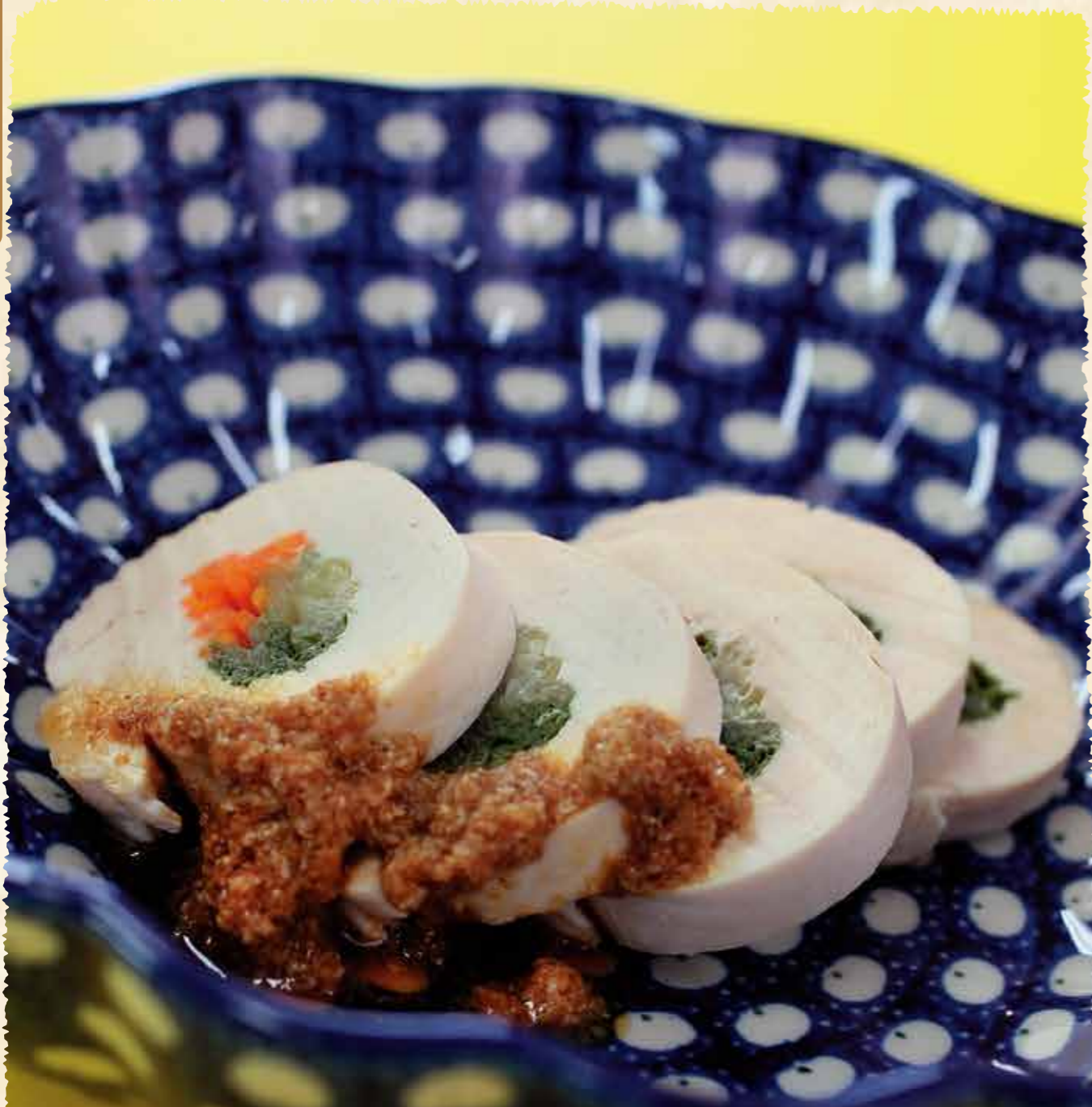


豆知識

油を使っていないのでそれだけでエネルギーダウン。また、この1品で1日に必要な野菜の1/3を使っていますので食べ応えがあります。

1人分の栄養価

- | | | |
|-------|-------|---------|
| エネルギー | | 150kcal |
| たんぱく質 | | 8.0g |
| 脂質 | | 5.4g |
| 炭水化物 | | 16.5g |
| 食塩 | | 1.1g |



レンジで簡単 とりロール

レンジで5分の簡単料理です。

鶏むね肉はもも肉やささみ肉でも美味しくできますし、好みの野菜を巻いて作ると楽しいですね。レンジを使わない場合は、フライパンや鍋でも作れます。

また、タレで煮ても美味しいですね。

材料 2人分

鶏むね肉 ……1枚
水菜 ……1束
にんじん ……1/4本
みょうが ……2本

① { ポン酢 …… 小さじ4杯
すりごま …… 大さじ1杯
しょうが …… 小1かけ



作り方

- ① 鶏肉を観音開きにする。
- ② 水菜は5cm長さに切り、にんじん、みょうがはせん切りにする。
- ③ 鶏肉の端に水菜、にんじん、みょうがを並べて、野菜を芯にして巻く。
- ④ ラップでくるみ、その上からさらにラップを巻いて2重にする。
- ⑤ 皿の上のせて電子レンジで5分加熱する。
- ⑥ 冷めたらラップをはずして1cm厚さに切る。
- ⑦ ①(A)を合わせて鶏肉にかける。



豆知識

鶏肉は、牛肉や豚肉と比べると半分以下のエネルギーでヘルシー食材の定番です。野菜を巻くことでボリュームアップしています。

1人分の栄養価

エネルギー …… 200kcal
たんぱく質 …… 17.6g
脂質 …… 12.0g
炭水化物 …… 4.2g
食塩 …… 0.9g