

ごはんのメニュー



こんにゃくを冷凍するとコリコリした食感になり噛み応えアップ！
満腹感を得やすくなるよ◎

なすは炒めるよりも、レンジで蒸すことで油を抑えてヘルシーに♪



麦入りごはん

1人分(150g)の栄養価

エネルギー	213kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.6g
炭水化物	48.3g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.4g

材料 3人分

米	1合
麦	60g
水	適量

1食分の栄養価

エネルギー	495kcal	炭水化物	75.8g
たんぱく質	22.4g	食塩相当量	2.6g
脂質	11.5g	食物繊維	8.9g



豚とこんにゃくのしょうが焼き

1人分の栄養価

エネルギー	215kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	9.6g
炭水化物	16.1g
食塩相当量	1.2g
食物繊維	2.7g

材料 2人分

豚もも肉	160g
こんにゃく	120g
玉ねぎ	100g
★酒	小さじ2と1/2
★みりん	小さじ2と1/2
★しょうゆ	小さじ2と1/2
★おろししょうが	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
キャベツ	40g
ミニトマト	4個

作り方

- 事前準備・・・こんにゃくを薄切りにしてゆでる。粗熱がとれたら保存袋に入れて冷凍しておく。
- ①冷凍したこんにゃくは、水をはったボウルに袋ごと浸けて解凍し、手で握って水気を絞る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、豚肉は一口大に切る。
- ③★をボウルに合わせて豚肉と①を漬け込む。
- ④③の漬けダレは残しておき、フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉、こんにゃく、玉ねぎを炒める。
- ⑤火が通ってきたら残りの漬けダレを加えて炒める。
- ⑥⑤を皿に盛り、千切りにしたキャベツとミニトマトを添える。

なすの香味和え

1人分の栄養価

エネルギー	24kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	2.1g

材料 2人分

なす	2本
サラダ油	少々
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
かつお削り節	1/2袋
青じそ	2枚

作り方

- ①なすはガクを取り除き、色止めのため皮にキッチンペーパーで油を塗ってラップで包み、電子レンジで5分加熱する。ラップをつけたまま水に浸けて粗熱をとる。
- ②①を食べやすい大きさに切り、めんつゆに浸けて冷蔵庫で冷やす。
- ③②を器に盛り、かつお削り節と千切りにした青じそを盛る。

切り干し大根のみそ汁

1人分の栄養価

エネルギー	43kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.3g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	1.7g

材料 2人分

切り干し大根	5g
にんじん	15g
小松菜	40g
豆腐	60g
みそ	12g
出汁	300g

作り方

- ①切り干し大根は20分ほど水で戻し、絞っておく。
- ②にんじんは短冊切り、小松菜は4cm幅に切る。
- ③①、②を出汁で煮て、火が通ったらみそを溶き入れ、豆腐を短冊切りにして入れる。