



日本大学食物栄養学科共同開発メニュー



具材を大きめに切ることや、噛み応えのあるエリンギを入れることがポイント！
よく噛んで満腹中枢を刺激しよう！



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

大豆トマトカレー

1人分の栄養価	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	6.4g
炭水化物	24.6g
食塩相当量	1.7g
食物繊維	6.8g

材料 2人分

シーフードミックス	120g
玉ねぎ	80g
エリンギ	60g
にんじん	20g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	大さじ1
トマト缶	200g
大豆(水煮)	60g
水	100g
★おろししょうが	小さじ1/2
★酒	小さじ2
★ウスターソース	大さじ1強
★カレー粉	小さじ2
★塩	ひとつまみ
リーフレタス	60g



1食分の栄養価

エネルギー	570kcal	炭水化物	94.5g
たんぱく質	23.4g	食塩相当量	1.9g
脂質	12.1g	食物繊維	11.4g

作り方

- ①玉ねぎとエリンギは大きめに切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①と解凍したシーフードミックスを炒める。
- ③火が通ったら、小麦粉をふりさらに炒め、トマト缶、大豆(水煮)、水を加えて煮立たせる。
- ④★を加えて味を調べ、レタスをしいた器に盛る。

大豆は食物繊維が豊富！
カレーや煮物、サラダ、スープなどに手軽に取り入れよう♪



春野菜のサラダ

1人分の栄養価	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.9g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.1g
食物繊維	1.4g

材料 2人分

にんじん	20g
キャベツ	100g
セロリ	40g
★レモン汁	大さじ1と1/2
★はちみつ	小さじ1
★オリーブオイル	小さじ1
★粉チーズ	大さじ1

作り方

- ①にんじんとキャベツは千切りにしてさっとゆでる。
- ②セロリは薄切りにしておく。
- ③★を混ぜ合わせ、①、②を和える。

フルーツヨーグルト

1人分の栄養価	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.2g
炭水化物	14.2g
食塩相当量	0.1g
食物繊維	0.8g

材料 2人分

りんご	100g
みかん缶	50g
ヨーグルト	160g

作り方

- ①りんごは一口大に切り、みかん缶は汁気を切る。
- ②①とヨーグルトを和える。