



切り干し大根の酢の物

1人分栄養価
 エネルギー 69kcal
 塩分 1.0g



【材料】 2人分

切り干し大根	20g
刻み昆布	2g
(A)	
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
いりごま	小さじ2

【作り方】

1. 切り干し大根はさっと洗い耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れ電子レンジで1分加熱する。一度取り出してよく混ぜ、かたさをみながらもう一度1分ほど加熱する。
2. やわらかくなったら、水気を絞り2~3cmの長さに切っておく。
3. ボウルにAを合わせ、刻み昆布を入れてやわらかくする。
4. 2の切り干し大根とよく混ぜ合わせて仕上げにごまをふる。

(ひとくちメモ) 切り干し大根

カルシウムや食物繊維が豊富！
 野菜が不足しがちなときにおすすめ。

【ポイント】

- ・だし用に使った昆布を千切りにして使ってもOK！

1個分栄養価

エネルギー 160kcal

塩分 0.3g

簡単蒸しパン



【作り方】

1. かぼちゃは1~2cmの角切りにし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジで約2分加熱する。
2. 油と牛乳を泡立て器で合わせホットケーキミックスを混ぜ、1のかぼちゃを加える。
3. 紙カップに2の生地を入れ、電子レンジで2分半~3分加熱し、取り出す。



【材料】 8号紙カップ4個分

かぼちゃ.....80g(1/14個)

ホットケーキミックス.....100g

油.....大さじ1と小さじ1

牛乳.....80ml

紙カップ(8号).....4個

【ポイント】

- ・牛乳と油を混ぜる時は、先に油を入れ、牛乳を少しずつ入れながら混ぜると分離しにくいです。



大豆と野菜のトマト煮

1人分栄養価
 エネルギー 188kcal
 塩分 0.9g



【材料】 2人分

- トマト.....100g(2/3個)
- 人参.....40g(1/8本)
- 玉ねぎ.....80g(1/2個)
- ピーマン.....40g(1個)
- 大豆水煮.....120g
- (A)
- おろしにんにく.....小さじ1/2
- オリーブ油.....小さじ2
- コンソメ.....2.8g(小さじ1弱)
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

【作り方】

1. トマトはヘタを除いてザク切り、人参は色紙切り、玉ねぎ、ピーマンは小さめのサイコロに切る。
2. 耐熱容器に大豆と1を入れ、Aを加えて全体を軽く混ぜる。
両サイドを少し開けてラップをして、電子レンジで6分加熱し最後にひと混ぜする。

(ひとくちメモ) 大豆

「畑の肉」と呼ばれるように、たんぱく質源になる食材です。ビタミンB₁や鉄、食物繊維も豊富！

【ポイント】

- ・ なすやズッキーニなどの野菜でもおいしいです。

1人分栄養価
エネルギー 255kcal
塩分 0.9g

トマトとポテトのチーズグラタン



【作り方】

1. じゃがいもは、くし切りにして電子レンジで5分加熱する。
2. ズッキーニは半月切り、ミニトマトは縦半分に切る。
3. 耐熱容器にじゃがいもとズッキーニを並べ、油をきったツナとミニトマトをのせる。
4. 3に生クリームを入れ、コンソメとこしょうを振り、ピザ用チーズを全体に均一にのせる。
5. ラップをふんわりかけ、電子レンジで8分ほど加熱し、バジルをちらす。



【材料】 2人分

じゃがいも	100g(1個)
ズッキーニ	40g(1/4本)
ミニトマト	45g(4個)
ツナ缶	20g(1/4缶)
ピザ用チーズ	45g
生クリーム	50ml
コンソメ	0.4g(小さじ1/6弱)
こしょう	少々
バジル(乾燥)	適量

【ポイント】

・ツナ缶の代わりにハム、ベーコンなどでもおいしくできます。



なすと鶏ひき肉みそのチーズ焼き

1人分栄養価

エネルギー 114kcal
塩分 1.2g



【材料】 2人分

なす	140g(小2本)
鶏ひき肉	25g
酒	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みそ	小さじ2
ピザ用チーズ	30g
いりごま	少々

【作り方】

1. なすは縦半分に切り、実の部分に3~4箇所縦に切れ目を入れ、水につけてアク抜きをする。
2. 耐熱容器に鶏ひき肉と酒、だし汁、砂糖を入れよく混ぜ合わせ、電子レンジで1分半加熱する。
3. 2にみそを加え、さらに20秒加熱する。
4. なすは水気を取り耐熱容器に入れ、電子レンジで3~4分加熱する。
5. 4のなすに鶏ひき肉みそとチーズをのせ、さらに電子レンジで2分加熱する。出来上がりにいりごまをちらして、熱いうちにいただく。

【ポイント】

- ・ なすの皮の部分にサイの目に切れ目を入れておくと、噛み切りやすくなります。

1人分栄養価
エネルギー 329kcal
塩分 0.6g

ツナと昆布の炊き込みごはん



【作り方】

1. 米をとぎ浸水させておく。
2. 1にツナ缶、刻み昆布、なめたけ瓶詰を加え炊飯する。



(ひとくちメモ) 昆布

カルシウムや食物繊維が豊富！
昆布独特のぬめりは、便秘などにも効果的です。

【材料】 2人分

米……………150g(1合)
ツナ缶……………40g(1/2缶)
刻み昆布……………2g
なめたけ瓶詰……………12g(小さじ2)

【ポイント】

・材料を入れるだけで、味付けは不要です。