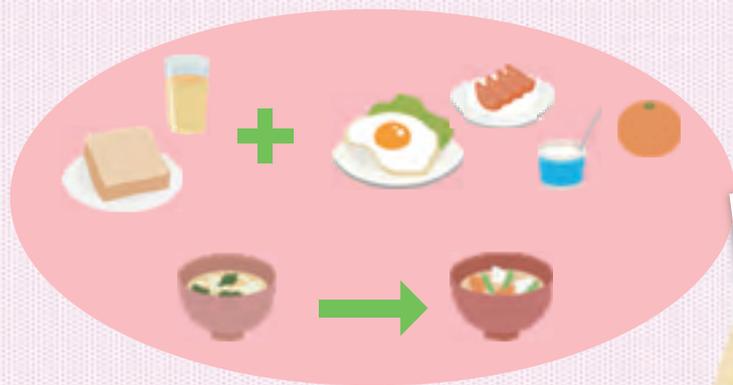


バランスのよい朝食まであともう1歩のあなたは・・・

簡単な料理を組み合わせたり、  
ひとつの料理にたくさん食材を使って  
バランスを整えましょう!

プラス1品、  
こんな料理はいかがですか？  
おすすめレシピ



野菜をたっぷり入れる、やさしい味のスープです  
豆乳スープ

1食当たり 127kcal  
塩分 0.7g

#### 【材料(2人分)】

豆乳	300ml
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2	
ピーマン(緑)	30g
パプリカ(赤)	30g
パプリカ(黄)	30g
しめじ	50g
玉ねぎ	50g



♪パンと飲み物だけのときは・・・

目玉焼き・すぐ食べられる野菜・  
果物・ヨーグルトをプラス

♪お味噌汁を作るときは・・・

色々な食材を使って具たくさんに

#### 【作り方】

- ① 野菜はすべて1cm角に切る。
- ② 豆乳、めんつゆを鍋に入れ、野菜を加えて中火で煮る。

このような工夫で、食事のバランスがよくなります。

オムレツにたっぷりの野菜を混ぜて、お好み焼き風に!

## お好み焼き風オムレツ

### 【材料(2人分)】

キャベツ	葉小1枚
ツナ	20g
長ねぎ	1/4本
サラダ油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
溶き卵	2個分
紅しょうが	10g
サラダ菜	適量
お好み焼き用ソース	大さじ1
青のり	少々
糸削り節	2g



1食当たり 137kcal  
塩分 1.7g

主菜と副菜、ふたつの役割を持った1品です

## 豆腐と小松菜のスープ煮

### 【材料(2人分)】

木綿豆腐	150g
ベーコン	20g
小松菜	100g
人参	20g
しめじ	20g
固形コンソメ	1/2個
水	200ml
しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

1食当たり 112kcal  
塩分 1.1g



### 【作り方】

- ① キャベツは5mm幅に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、キャベツ、長ねぎを加えて炒め、ツナとしょうがを入れ、塩で調味する。
- ③ ②に溶き卵を入れ、さっくりと混ぜ合わせ、木べらで表面をならしてふたをし、弱火にして蒸し焼きにする。
- ④ 底に焦げ目がついたら、裏返し、裏側にも焦げ目をつける。
- ⑤ 焼き上がったたら半分に切り分け、器に盛り、サラダ菜を添え、ソース、青のり、糸削り節をかける。

memo\*ちくわや豚肉などを入れてもおいしいです!

### 【作り方】

- ① 豆腐は、5~6分割に切る。  
ベーコン・小松菜は食べやすい長さに切り、人参は大きさを揃えて食べやすい大きさに薄切り、しめじは石づきを除く。
- ② 鍋でベーコンをから煎りし、水と人参としめじを入れる。沸騰したら小松菜の茎・固形コンソメを入れる。
- ③ 最後に豆腐と小松菜の葉を加え、さっと煮て、しょうゆと塩で味をととのえる。

だしをとらずにお味噌汁がつくれます!

## だしいらず 切干大根の味噌汁

1食当たり 32kcal  
塩分 1.1g



### 【材料(2人分)】

だし昆布	3×6cm
切干大根	10g
水菜	20g
味噌	大さじ1弱
水	300ml

### 【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、だし昆布をキッチンばさみで1cm角に切って入れる。
- ② 切干大根は水でもどして、食べやすい長さに切る。水菜は3~4cm幅に切る。
- ③ 鍋に切り干し大根を入れ、火にかける。煮立ったら味噌を溶き入れ、最後に水菜を入れてひと煮立ちさせる。

memo\*だし昆布は捨てずに、  
具材としていただきます。

~朝ごはんコラム~

朝食を抜くとダイエットに  
なりますか?

なりません!!

朝食を抜けば摂取カロリーが減るので痩せることができると考えがちですが、それは大きな間違い!  
朝食を抜くと、体の中ではこんなことが起こります。

- ① お腹の中になにも入っていない状態が長くなる  
↓
- ② 「からだ」が「飢餓状態になっている」と脳が勘違い  
↓
- ③ 飢餓にそなえて、脂肪を貯め込みなさい!  
という指令が、脳から体に出される  
↓
- ④ 次に食べた食事が、  
脂肪として蓄えられやすくなる  
↓  
**太りやすい体質に!!**

ということで、痩せるためには、朝食はしっかりと食べるほうが実は効果的なのです。

## かんたん炒めものレシピ①

### とうみょう 豆苗のじゃこ炒め

1食当たり 44kcal  
塩分 0.4g



#### 【材料(2人分)】

豆苗	1パック
しょうが	1/4かけ
ちりめんじゃこ	5g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ2
塩	ふたつまみ
こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① 豆苗は4cm長さに、しょうがはみじんぎりにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。香りが出たら豆苗と塩を加えて炒める。酒をふり、ちりめんじゃこを加えて炒め、こしょうで味をととのえる。

## かんたん炒めものレシピ②

### アスパラとパプリカのオイスター炒め

1食当たり 51kcal  
塩分 0.6g



#### 【材料(2人分)】

グリーンアスパラ	4本
パプリカ(赤か黄)	1/4個
エリンギ	1/2個
しょうが	1/2片
サラダ油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① アスパラは幅5ミリくらいのななめ切り、パプリカは幅5ミリくらいの短冊切り、エリンギは長さを半分に切って六つ割、しょうがはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たらパプリカ・エリンギ・アスパラの順に炒め、オイスターソースとしょうゆを加えてさらに炒める。
- ③ 仕上げにごま油を加えてできあがり。

ピーラーを使って、らくちん調理!

## ツナとひらひらにんじん

### 【材料(2人分)】

ツナ缶	オイル漬け	20g
にんじん	約1/2本	
サラダ油	小さじ1	
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2~1	
しょうゆ	小さじ1/2	

1食当たり 78kcal  
塩分 0.3g



とろ〜りチーズがおいしい!お弁当にも♪

## はんぺんのチーズ焼き

### 【材料(2人分)】

はんぺん	大1枚
トマト	大1個
ブロッコリー小房	4個
スライスチーズ	1枚
バター	10g



1食当たり 143kcal  
塩分 1.2g

### 【作り方】

- ① にんじんは、洗ってから芯を取り除き、ピーラーなどで薄く削る。
- ② 鍋またはフライパンにサラダ油を熱し①を入れ、全体に油が回ってしんなりするまで炒める。
- ③ ツナ缶をオイルごと加えて更に炒め、調味料も加えて全体に味をからめ、器に盛って出来上がり。

### 【作り方】

- ① はんぺんは縦半分に切り、中央に切り込みを入れてスライスチーズを挟み、さらに2等分に切る。(全体で4つに切る。)
- ② トマトはへたをとって6つ割にする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ フライパンにバターを熱し、はんぺんを入れる。途中でトマトとブロッコリーを加え、はんぺんを焦がさないように両面を焼く。