

主菜編

おからハンバーグ

—「総菜の五目おから」を利用して—



栄養価 (1人分)

エネルギー：294kcal
タンパク質：14.3g
食塩：1.8g
食物繊維：5.0g
コレステロール：40mg



調理済みの五目おからをハンバーグに混ぜることで加熱時間も短く、軟らかく食べやすいハンバーグになります。

タンパク質

おから、牛豚合挽肉、
チーズ
ビタミン、ミネラル、食物繊維
グリーンアスパラ、
トウモロコシ他

材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 「五目おから」…………… 100g | 「トマトケチャップ」… 20g |
| [A] 牛豚合挽肉…………… 80g | [B] ウスターソース…………… 10g |
| 「とろけるチーズ」… 20g | グリーンアスパラ…………… 40g |
| オリーブ油…………… 4g | ミニトマト…………… 40g |
| | トウモロコシ…………… 40g |

作り方

- 1 ボウルに [A] の五目おからと牛豚の合挽肉、とろけるチーズを入れ、よく練り合わせる。
- 2 4つに分けて、手で丸め小判型に形を整える。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、2のハンバーグを並べて中火で焼き、蓋をする。
- 4 こんがり焼き色がついたら、裏返し両面を焼く。
- 5 小鍋に水10mlと [B] を入れ、トマトソースを作る。
- 6 トウモロコシは皮を剥き、洗ってから食品用ラップで包み、電子レンジで5分ほど加熱する。8つに切り分ける。
- 7 グリーンアスパラは、根元の硬い部分を切り落とし半分程度までピーラーで皮をむき、茹でておく。
- 8 器にトウモロコシとグリーンアスパラ、ミニトマトを添え、ハンバーグを盛り付け、上からトマトソースをかける。

主菜編

なすのさば味噌炒め

—「さば味噌煮缶詰」を利用して—



栄養価 (1人分)

エネルギー：202 kcal
タンパク質：10.0g
食塩：1.1g
食物繊維：2.3g
コレステロール：36mg



さば味噌煮を調味料にしました。サンマやイワシの缶詰でも代用できます。魚の缶詰は骨も食べられるため、カルシウムの豊富な副菜としていかがでしょうか？

タンパク質

さば味噌煮

ビタミン、ミネラル、食物繊維

なす

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| さば味噌煮 (缶詰) …………… 100g | 豆板醤…………… 3g |
| なす…………… 140g | 日本酒…………… 10g |
| サラダ油…………… 10g | [A] めんつゆ (三倍濃厚) 6g |
| おろし生姜…………… 4g | 練りごま (白) …………… 6g |
| おろしニンニク…………… 4g | しその葉…………… 4枚 |

作り方

- 1 なすはヘタを切り落として、縦半分に切り、3～4カットの乱切りにする。
- 2 さば味噌煮を鯖と缶汁に分け、さばを一口大に切っておく。
- 3 しその葉はせん切りにし水に浸しておく。
- 4 缶汁に [A] の豆板醤と日本酒、めんつゆを合わせ、練りごまを溶かしておく。
- 5 中華鍋にサラダ油とおろしニンニク、おろし生姜を入れ熱する。
- 6 5になすを入れて、中火で油がまわるよう炒める。
- 7 6に4の合わせ調味料を入れ、中火で炒めて味を含ませ、2のさばをざっくり混ぜる。
- 8 味がなじんだら火を止め、器に盛り、上に水気を切った3のしその葉を飾る。

主菜編

スコップコロッケ

—「クリームシチュー」と「カニかまぼこ」を利用して—



栄養価 (1人分)

エネルギー：302kcal
タンパク質：11.5g
食塩：1.4g
食物繊維：3.2g
コレステロール：27mg



コロッケはみんなに好まれる料理ですが、丸めたり、衣をつけたり、揚げたりと手間がかかります。スコップコロッケは、グラタン皿などにコロッケの材料を全て入れて作ります。ポテトの代わりに食物繊維たっぷりのおからを使った簡単クリームコロッケです。

タンパク質

カニかまぼこ、おから、
牛乳、チーズ

ビタミン、ミネラル、食物繊維

玉ねぎ、マッシュルーム

材料 (2人分)

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| クリームシチュー (レトルト) …………… 100g | 玉ねぎ…………… 60g |
| カニかまぼこ…………… 30g | マッシュルーム…………… 2g |
| とろけるチーズ…………… 20g | バター…………… 10g |
| おから…………… 40g | 「パン粉」…………… 10g |
| 片栗粉…………… 10g | [A] オリーブ油…………… 6g |
| 牛乳…………… 100g | 「乾燥パセリ」…………… 少々 |

作り方

- 1 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りする。
- 2 マッシュルームは石づきを落とし、薄切りしておく。
- 3 カニかまぼこは半分に切っておく。
- 4 フライパンに [A] のオリーブ油をひき、パン粉が色づくまで炒め、乾燥パセリを混ぜておく。
- 5 おからと片栗粉を混ぜておきます。
- 6 フライパンにバターを溶かし、玉ねぎとカニかま、マッシュルームを炒める。
- 7 6にクリームシチューと牛乳、とろけるチーズを加え、中火で熱する。
- 8 沸かしてきたら、5のおからを入れ、ヘラで全体に混ぜ、弱火で練る。
- 9 グラタン皿に入れ、表面全体に4のパン粉をかける。

主菜編

冷しゃぶサラダ

—「ミックス野菜サラダ」を利用して—



栄養価 (1人分)

エネルギー：215kcal
タンパク質：13.5g
食塩：1.2g
食物繊維：2.6g
コレステロール：37mg



タンパク質

豚肉

ビタミン、ミネラル、食物繊維

ミックス野菜

材料 (1人分)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 豚ロース肉 (薄切り) …… 60g | ミックス野菜…………… 240g |
| 食塩…………… 0.3g | 和風ドレッシング…………… 大さじ1杯 |
| こしょう…………… 少々 | 炒りごま (白) …………… 1g |
| 片栗粉…………… 4g | |

作り方

- 1 豚肉を食べやすい大きさに切り、広げておき食塩とこしょうを振りまします。
- 2 鍋に熱湯をたっぷりわかし、①の豚肉に片栗粉をまぶして色が変わるまで茹でます。
- 3 氷水にとり、冷えたらザルにあげて水気を切ります。
- 4 器にミックス野菜を盛り、上に③の豚肉を並べます。
- 5 食べる時に和風ドレッシングをかけ、上からごまを振る。

ミックス野菜サラダだけでも健康に過ごすために積極的に取りたい栄養が豊富ですが、豚肉を加えると、たんぱく質とビタミンB1がプラスされます。特にビタミンB1は糖質がエネルギーになる時に必要なビタミンで疲労回復効果が期待できます。