

マグロのネバトロ和え

1人分	154kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 3.5g	炭水化物 13.3g	カルシウム 42mg	食物繊維 2.1g	塩分 1.5g
-----	---------	----------------	------------	---------------	---------------	--------------	------------

主菜
2.5

副菜
1



◆◇材料（2人分）

マグロ赤身ブツ切り	150g	しょうゆ	適量
オクラ	1袋	わさび	適量
長いも	100g		
ミョウガ	1個	オリーブオイル	小さじ1
大葉	2枚		

◆◇作り方

- 1 オクラはさつとゆで、小口切りにする。
- 2 長いもをすりおろす。
- 3 ミョウガ、大葉は千切りにする。
- 4 マグロのブツ切りにオリーブオイルをかけ、ざっくり混ぜる。
- 5 マグロに長いも、オクラ、ミョウガ、大葉をのせる。
- 6 わさびしょうゆをつくり、完成。

管理栄養士からのコメント

火を使わずに簡単に調理できるので、忙しい時や疲れた時にぴったりなメニューですね。
また、ミョウガや大葉の風味を活かしてさっぱりと仕上げているので、食欲があまりない時でも食べやすいですね。



応募者様からのヘルシーポイント

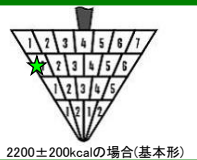
- ・火を使用しないで調理できます。
- ・ネバネバ成分は、スタミナ増強、免疫力強化、消化促進などいろいろなパワーがあります。
- ・夏の疲れた体、胃腸にぴったりだと思います。
- ・さっぱりしすぎなので我が家ではオリーブオイルでコクを出し、生臭さを消しています。

応募者： ままん 様

ごぼうと人参の甘辛あえ

1人分	273kcal	たんぱく質 1.6g	脂質 19.1g	炭水化物 23.8g	カルシウム 70mg	食物繊維 3.9g	塩分 1.5g
-----	---------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------	------------

副菜
1



2200±200kcalの場合(基本形)



◆◇材料（2人分）

ごぼう	小1本	いり白ごま	大さじ1
人参	小1/2本	片栗粉	適量
		サラダ油	大さじ3
砂糖	大さじ2	★	
しょう油	大さじ1		
酒	大さじ2		

◆◇作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげ、斜め切りにして水にさらしてアクを抜く。
- 2 人参を斜め切りにする。
- 3 フライパンに★を入れてひと煮立ちさせる。
- 4 ①、②に片栗粉をまぶして、別のフライパンでサラダ油を熱し、2～3分揚げ焼きにする。
- 5 ③に④を入れて、白ごまと絡めたら完成。

管理栄養士からのコメント

人参の皮にも、たくさんの栄養が含まれているため、皮も食べることでカロテンなど人参の栄養を、余すことなく摂ることができます。
また、ごぼうは歯ごたえがあるので、ゆっくりとよく噛んで食べることで、満腹感を得られます。



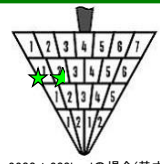
応募者様からのヘルシーポイント

- ・我が家では、人参は皮をむかず、ごぼうもアクを抜かないですがおいしいです。
- ・ごぼうは、食物繊維が豊富で腸内がすっきりします。
- ・カロテンの力で免疫アップ効果があります。
- ・人参は、油と相性が良く我が家の定番です。
- ・お弁当にピッタリです。

応募者： ままん 様

あさりとキャベツのペペロンチーノ風

副菜
1.5



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
4.6g	6.3g	7.1g	60mg	1.7g	1.6g

1人分 101kcal



管理栄養士からのコメント

アサリには「タウリン」というアミノ酸の1種が豊富に含まれています。これはイカやタコにも多く含まれており、血中の中性脂肪を減らしたり、血圧を正しく保つなどの効果があります。また、ビタミン類も豊富に含んでいるため、夏バテ予防にもぴったりの一品です。



◆◇材料 (2人分)

キャベツ	180g	オリーブ油	大さじ1
冷凍のアサリ	50g	料理酒	小さじ1
ニンニク	3g	塩	2g
たかのつめ	1/2本	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

◆◇作り方

- 1 キャベツは1cm幅に切る。長さはお好みで。冷凍のアサリは水に入れ、解凍しておく。にんにくはみじん切りにする。たかのつめは種を除いて、輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油、にんにく、たかのつめを入れてから、火をつける。
- 3 にんにくの香りが出てきたら、アサリを入れ炒める。料理酒を加えてさらに炒める。
- 4 ③にキャベツを加えて、キャベツがしんなりするまで炒め、最後に塩とめんつゆで味付けしてできあがり。

応募者様からのヘルシーポイント

調味料が少ななので、なるべく薄まらないように、キャベツは洗ったら水をしっかり切り、炒めるときも中火で短時間に炒めて水が出ないようにするなど工夫してみた。

応募者: 匿名

ナスのナムル

副菜
1



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
0.7g	1.3g	3.5g	21mg	1.5g	0.8g

1人分 26kcal



管理栄養士からのコメント

夏が旬のナスを、主菜の一部としてではなく、メインの食材として存分に楽しめるメニューですね。ナスには食物繊維が含まれていますが、そのほとんどが不溶性のものです。不溶性の食物繊維は、腸内環境を整えるなどの効果があります。



◆◇材料 (2人分)

ナス	140g	ごま油	2g
鶏がらスープの素(顆粒)	1.5g	白ごま	ひとつまみ
塩	ひとつまみ		

◆◇作り方

- 1 ナスは皮をむき、水をかけて表面を濡らしたら、耐熱容器に並べる。(刻んだナスの皮は刻んでみそ汁などに使えます。)
- 2 ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジで加熱する。(500wで2分くらい)
- 3 耐熱容器に残っている水分はキッチンペーパーなどで取り除く。ナスは菜箸で縦に細く割いていく。
- 4 割いたナスに鶏がらスープの素と塩を加えて混ぜる。混ぜたら最後にごま油を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、ゴマを上にならす。

応募者様からのヘルシーポイント

炒め物よりはあっさり、焼きナスよりはちょっとしっかりとした食べごたえになります。レンジで加熱する時は、ナスの様子を見ながら時間を調整すると、ナスの色がきれいになると思います。

応募者: 匿名

ささみと豆のサラダ

副菜 1
主菜 1



たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
10.4g	5.5g	11.2g	40mg	3.7g	0.5g

1人分 131kcal

2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

ドレッシングは塩分を多く含んでいるものが多いですが、レモンの風味を利用することで塩分を0.5gに抑えることができますね。レモンなどの酸味や香辛料などは効果的に使うことで、塩分量を抑えることができます。特に暑い時期には、酸味を活用したさっぱりとした料理は食欲もわいていいですね。



◆◇材料 (2人分)

鶏ささみ	2本	レモンドレッシング	
酒	適量	オリーブ油	小さじ2
ミックスビーンズ	1袋	レモン汁	お好みの量
水菜	20g	しょうゆ	小さじ1/2
きゅうり	1/4本	塩	少々
トマト	1/8切れ	こしょう	少々

◆◇作り方

- 1 ささみの筋を取り、耐熱容器にささみを並べて酒をかける。
- 2 ラップをして600wのレンジで約2分加熱し、粗熱をとる。
- 3 水菜を1cm幅に切る。きゅうりとトマトは5mm程度の角切りにする。
- 4 ミックスビーンズの袋を開けて水気を切る。缶詰の場合も缶を開けて水気を切る。
- 5 レモンドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 6 ささみを小さめに角切りにする。
- 7 器に水菜をしき、その上にささみとミックスビーンズ、きゅうり、トマトをのせてレモンドレッシングをかけたらできあがり。

応募者様からのヘルシーポイント

レモンを使って酸味を効かせることでさっぱりとした味わいになるようにした。具材をコロコロさせているのでスプーンで食べるのも新鮮だと思う。

応募者: 匿名

冷やし豆乳坦々うどん

主食 1
副菜 0.5
主菜 1.5



たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
13.4g	11.7g	45.5g	39mg	3.2g	2.1g

1人分 343kcal

2200±200kcalの場合(基本形)



管理栄養士からのコメント

応募者様は、豆乳の栄養分を捨てないようにあえて汁を少なくしたとのことでしたが、これは減塩の意味でもとても良いですね。また、ナスだけでなく、ピーマンやもやしなどの他の食材を使ってアレンジするとさらに楽しめそうです。



◆◇材料 (1人分)

うどん	1玉(150g)	A	みそ	小さじ1
無調整豆乳	80cc		砂糖	小さじ1
めんつゆ(2倍)	小さじ1		みりん	小さじ1/2
なす	1/2本		豆板醤	少量
ごま油	小さじ1			
小ねぎ	お好みで			
ラー油	お好みで			

◆◇作り方

- 1 無調整豆乳とめんつゆを混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 うどんを袋の表記通りにゆでて冷水で冷やして水を切る。
- 3 なすを小さめの乱切りにする。
- 4 フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。火が通ったらなすを入れて炒める。その後Aを入れて味をつけたら、フライパンから取り出して粗熱をとる。
- 5 小ねぎを小口切りにする。
- 6 器にうどん、スープをいれてその上に④、小ねぎをのせたらできあがり。

応募者様からのヘルシーポイント

あえて汁を少なくすることで、豆乳の栄養分を捨てずに、完食できるようにした。

応募者: 匿名