

# アスパラごはん

主食  
1.5

主菜  
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
6.6g	1.9g	58.6g	25mg	0.7g	1.8g

1人分 277kcal



## ◆◇材料(4人分)

米	2合
アスパラ	4本
シラス	25g
黒コショウ(粒)	6粒
塩	小さじ1
サラダ油	小さじ1



## ◆◇作り方

- 1 研いだ米を炊飯器の内釜に移し、2合の目盛まで水を入れて30分浸水させる。
- 2 分量の塩、黒コショウを上のにせて炊く(黒コショウは炊き上がったらのぞく)
- 3 アスパラは根元の硬い部分を切り落として、水洗いする。4本は小口切り、穂先はバラバラになるのでそのまま。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、アスパラを炒め、アスパラに火が通ったら、シラスを入れてさっと火を通す。
- 5 炊き上がったごはんに④を混ぜてできあがり。

## 管理栄養士からのコメント

しらすは、カルシウムやマグネシウムが豊富で、骨の成長に必要な栄養素の宝庫です。不足しがちなカルシウムを補う、成長期のお子さんにもぴったりのメニューですね。  
また美味しいアスパラガスは、緑色が鮮やかで、穂先が紫色で締まっています、茎の太さが均一で太いものです。美味しいアスパラガスを見分けて、ぜひ食べてほしい一品です♪



## 応募者様からのヘルシーポイント

シンプルな味付け、簡単です。素朴な味をあげてほしい。黒コショウはアスパラの青臭いにおいを防止するためにごはんと一緒に炊きます。アスパラの緑とシラスの白があざやかです。アスパラの旬の季節に一度はお料理してみてください。

応募者: ままん様

# 疲労回復料理～野菜の豚肉巻き～

主菜  
2.5

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
16.7g	14g	10.2g	11mg	1g	0.9g

1人分 228kcal



## ◆◇材料(2人分)

豚もも うすぎり肉	6枚	A	赤パプリカ	1/4 個
プチトマト	2個		黄パプリカ	1/4 個
薄力粉	適量		ピーマン	1/2 個
オリーブオイル	大さじ1			
焼き肉のたれ	適量			



## ◆◇作り方

- 1 Aはたて細切りにして、耐熱皿に並べて1分弱チンして加熱する。
- 2 プチトマトに豚肉を広げて巻き付け、軽くにぎって丸くする。
- 3 Aは4等分にして豚肉を広げて巻いて、爪楊枝でとめる。
- 4 ②と③は薄力粉を茶こしで振りつけ、うすく衣をつける。
- 5 フライパンにオリーブオイルを入れ、熱し、豚肉の巻き終わりを下にして全体に焼き色がつくまで、ころがしながら焼く。
- 6 火が通ったら、焼き肉のたれをからめて完成。



## 管理栄養士からのコメント

パプリカは、ビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCはストレスやかぜなどに対する抵抗力を強める働きがあります。夏が旬のトマトは、抗酸化作用のあるリコピンが豊富で、加熱することでよりリコピンが吸収されやすくなります。豚肉はビタミンB群が多く含まれ、代謝の助けをしてくれます。夏バテ防止、疲労回復メニューとしてぴったりの一品ですね!



## 応募者様からのヘルシーポイント

トマトと豚肉は最強の組み合わせです。元気な体づくりに食べてほしいです。火を通すと、トマトはうま味がアップします。プチトマトの肉巻きをたくさん作ってもころころしてかわいいし、子供に人気ですよ。きのこ、人参、長いも、玉ネギ、りんごなどいろいろ巻いて焼き肉のたれで簡単に作ってみてください。

応募者: ままん様

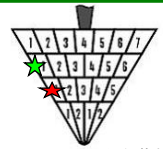
# 汁たっぷりのお浸し

1人分 54kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
7.6g	0.7g	6g	25mg	1g	1.3g

主菜  
1

副菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料(2人分)

ベビーホタテ	6個	だし汁(昆布とかつおぶし)	400ml
プチトマト	4個	めんつゆ	適量
アスパラ	4本	黒コショウ(粒)	少々
かつおぶし	少々		

## ◆◇作り方

- 1 トマトは皮を湯むきする。アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、皮をむき、5cmの長さに切ってゆでる。
- 2 鍋にAをあわせ熱する。粗熱を取る(味は好みで調節して下さい)
- 3 粗熱が取れた汁にトマト、アスパラ、ベビーホタテを漬けて冷蔵庫で冷やす。
- 4 器に盛り、かつおぶしをかけて食べる。



## 管理栄養士からのコメント

だしが利いた、さっぱりな夏にぴったりの一品ですね！

ほたては、タウリンが豊富なので疲労回復の効果が期待できます。ほたてに含まれるアミノ酸の「コハク酸」とかつお節に含まれる「イノシン酸」、昆布に含まれる「グルタミン酸」と、うま味の相乗効果で美味しさ抜群です★



## 応募者様からのヘルシーポイント

汁ごと野菜がたっぷり食べれます。ベビーホタテはエビでも可。オクラ、パプリカも美味しいです。昆布とかつおぶしでしっかりだしをとってるので、うす味で塩分もひかえめです。暑い季節はしっかり冷やして食べてください。食欲もますます、さっぱりした口あたりです。

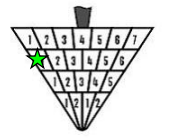
応募者: ままん 様

# かぼちゃとみょうがの味ぽん炒め

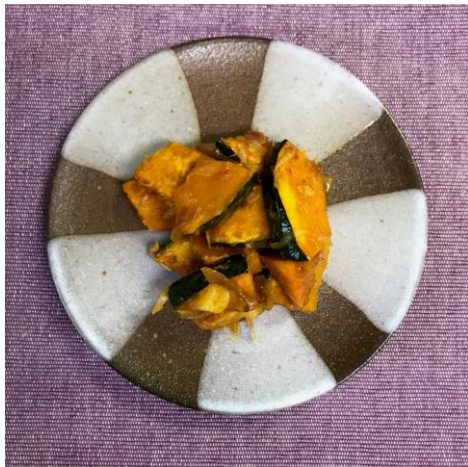
1人分 68kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
1.6g	2.3g	12.3g	12mg	2.2g	1.9g

副菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料(4人分)

かぼちゃ	1/4個	豆板醤	大さじ1(お好みで)
みょうが	3~5個	味ぽん	大さじ3(お好みで)
		サラダ油	適量

## ◆◇作り方



- 1 かぼちゃを0.5cmの厚さにカットしてフライパンで焼く。→皿に取り出す。
- 2 フライパンにサラダ油と豆板醤を入れ少し炒める。
- 3 ②にみょうがを入れ炒める。
- 4 ①のかぼちゃを③に入れ、味ぽんを入れ炒めたら完成。



## 管理栄養士からのコメント

かぼちゃはβカロテンが豊富で、粘膜を丈夫にし、風邪予防の効果があります。

また、みょうがの独特の香りは、αピネンによるもので、食欲増進作用があり、夏バテ防止にぴったりですね♪ みょうがのさわやかな香りと、ポン酢のさっぱりとした味で夏の暑さを乗り越えましょう★



## 応募者様からのヘルシーポイント

夏場、かぼちゃとみょうがをたくさん貰った時に簡単に作れる。ビールのつまみにもなる。

応募者: ゆうこ 様

# 酢ダレの夏そば

1人分 389kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
19.5g	9.3g	58.6g	86mg	5.6g	2.6g

主食  
1.5

主菜  
3

副菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料(4人分)

生そば	ゆで4玉	長ねぎ	30g	A	水菜	適量
鶏もも肉	2枚	おろし生姜	大さじ2		サラダ菜	適量
塩	小さじ1	めんつゆ	大さじ2		トマト	適量
ゆずこしょう	少々	酢	大さじ4		きゅうり	適量
		水	400cc		大葉	適量
					レタス	適量

## ◆◇作り方

- 1 鶏肉に塩をもみ込んで、フライパンでこんがり焼く。油はキッチンペーパーでふきとる。
- 2 野菜は色んな種類のをサラダ用にきざむ。特にトマトはよく合います。
- 3 生そばと②を全部混ぜ合わせる。
- 4 Aを合わせておく。氷を入れておく。
- 5 ①の油をふき取って、サイコロ状に切った肉を③の上のにのせる。
- 6 ⑤に④をかけて、好みでゆずこしょうをつけて食べる。



## 管理栄養士からのコメント

そばは、麺類の中でも栄養素が豊富で、食物繊維やビタミンB1が特に多く含まれています。  
また、そばに多く含まれるルチンには、血管の柔軟性を高め、血管を丈夫にする働きがあります\*。  
ルチンはビタミンCと相性が良く、お互いの働きを助け合うため、野菜たっぷりですと、野菜に含まれるビタミンCを効果的に吸収できます◎



## 応募者様からのヘルシーポイント

夏は麺がほとんど。ゆでるのも熱いし、人も暑いので、ゆで麺を使いました。  
鶏肉は焼いて冷蔵庫にストックしておきます。  
「アツという間の一皿」野菜はあるもので、たくさん入れて!!  
手抜きしても作る手間はかかります。

応募者: ピンクレディー 様

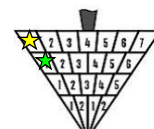
# カラフルまんじゅう

1人分 248kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
6.6g	1.8g	58.7g	21mg	0.7g	1.7g

主食  
1

副菜  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料(4人分)

小麦粉	120g	A	あんこ(つぶあん)	120g
ベーキングパウダー	5g		人参	30g
砂糖	10g		ねぎ(青い部分)	20cm位
塩	小さじ1/4		黒ゴマ	少々
サラダ油	大さじ2(大さじ1は生地用)			
お湯	120cc			

## ◆◇作り方

- 1 あんこを1つ30g程度を4個丸めておく。
- 2 人参は3~5mm位に切る。
- 3 ねぎも②と同じ位に切る。その後水にさらしてペーパーでふきとる。
- 4 Aの材料と、②と③を全部混ぜ合わせる。
- 5 ④を4等分にして、サラダ油大さじ1を手付けて、生地を広げ、あんこを入れて丸める。黒ゴマを上につける。
- 6 ⑤を蒸し器で15分位蒸して出来上がり。

## 管理栄養士からのコメント

見た目がカラフルで可愛らしいですね\*まんじゅうの生地に野菜を入れる工夫で、野菜嫌いのお子さんでも食べられる一品です。野菜を加えることで、ビタミンなどの栄養素や食物繊維もとれます。  
食物繊維は血圧や血中脂質に良い効果を及ぼし、生活習慣病予防につながりますので、積極的にとりたいですね!



## 応募者様からのヘルシーポイント

畑で取れる手軽な野菜(人参、ねぎ)と食物繊維の多いつぶあんので工夫。  
少しのゴマがアクセント!  
お好みで野菜はもっと入れても良いです。ネギきらいな子供のために作りました。

応募者: ピンクレディー 様

# 季節の野菜たっぷり太巻きロールサンド

主食  
1

主菜  
1

副菜  
2



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	260kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		8.7g	11g	35.2g	65mg	4.6g	1.3g



## ◆◇材料(1人分)

ミニトマト	1個	A	ほうれん草	少々
大根	50g		ワカメ	少々
きゅうり	1/6本		ツナ缶	1/6缶(ハムや魚・貝の缶でも◎)
新玉ねぎ	少々		食パン(6枚切)	1枚
パプリカ(黄)	少々		塩	少々
ラディッシュ	1個		こしょう	少々
			マヨネーズ	小さじ2

## ◆◇作り方

- 1 Aの野菜は千切りやうす切りにする。ほうれん草はゆでて3cmに切る。ワカメは味噌汁に入れても良い大きさに切る。
- 2 すべての食材をちいさなボウルに入れ、塩こしょうで一度ませ、マヨネーズを入れてもう一度混ぜ合わせる。(冷蔵庫の中にある野菜の整理にもなります。ある野菜でけっこうですヨ)
- 3 ラップをおおきめにカットし食パンをのせ、②を食パンの中ほどにのせ、ラップでしっかり②の具をパンで包み込むようにしっかりつつみ、完成。

### 管理栄養士からのコメント

野菜たっぷりのロールサンドで、食べ応えのある一品ですね！野菜やワカメなどの海藻も一緒に食べることで、不足しがちな食物繊維をとることができます。食物繊維は、腸内環境を整える働きだけでなく、食後の血糖値の上昇をゆるやかにしたり、コレステロールの吸収を阻害したりと、生活習慣病予防につながります☆



### 応募者様からのヘルシーポイント

季節の野菜を使い、栄養価・免疫力アップ!!  
食パンやイギリスブレッド2枚食べるにはちょっとという時に野菜等の具をたくさん入れて、ラップの上でパンでしっかりくるみ、ラップでしっかり包みラップの上から半分は切って食べる。

応募者: ヤマちゃん 様

# 玉ねぎ丸ごとコンソメスープ

副菜  
2



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	99kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		3.1g	4.2g	14.6g	30mg	2.2g	1.3g



## ◆◇材料(1人分)

玉ねぎ	小 1個	水	200ml
スライスベーコン	1枚	ドライパセリ	適量
コンソメ顆粒	小さじ1		



## ◆◇作り方

- 1 玉ねぎの皮をむき上下を切り落とし、2/3くらいまで切れ目を入れる。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 玉ねぎがちょうど入る大きさの器に入れ、水とコンソメを加える。ベーコンを散らし、ラップをして電子レンジ(600w)で5~6分加熱する。
- 3 好みでドライパセリを振ったら完成。



### 管理栄養士からのコメント

玉ねぎを丸々1個使ったスープで、電子レンジで出来るので簡単、美味しい、健康的なレシピですね☆  
玉ねぎには、ケルセチンというポリフェノールが含まれていて、抗酸化作用や血中コレステロールへも働きかけます。応募者様のコメントにもあるように、生活習慣病予防にもつかる効果がありますので、ぜひお試しください♪



### 応募者様からのヘルシーポイント

時短、かんたん、食材も少ない、火を使用しない。  
たまねぎは生活習慣病の予防効果があります。季節に関係なく、店頭にならんで、手に入りやすい野菜です。血液サラサラ、血糖値を下げたり、疲労回復効果、風邪予防にも役立ちます。  
炒めてよし！煮てよし！焼いても揚げてよし！

応募者: きこちゃん 様