

2日目
朝

今朝はビタミンカラーで パワーチャージ!

主食……………1.5つ 牛乳・乳製品…1.5つ
副菜……………3つ 果物……………1つ
主菜……………1つ

主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー ---648kcal
たんぱく質 ---20.3g
脂質 ---19.5g
カルシウム ---283mg
鉄 ---2.3mg
ビタミンC ---99mg
食物繊維 ---7.1g
食塩相当量 ---2.2g



5分 426 kcal 簡単リゾット

材料 (1人分)

ごはん……………150g
トマトジュース
(食塩無添加)……………200cc
ソーセージ(小)……………30g
*ゆで冷凍ブロッコリー
(27ページ参照) ……50g
冷凍ミックスベジタブル
……………20g
固形コンソメ……………1/3個
塩・コショウ……………少々
粉チーズ……………小さじ1

【作り方】

- 鍋にトマトジュース、ソーセージを入れ、火にかける。
- 沸騰したら、コンソメ、ごはん、ブロッコリー、ミックスベジタブルを加え、弱火で全体がなじむまで煮る。
- 塩・コショウで味をととのえる。器に盛り、粉チーズをふる。

ポイント

忙しい朝は、冷凍野菜を上手に使って。



3分 53kcal キャベツの温サラダ

材料 (1人分)

キャベツ……………100g
好みのドレッシング… 大さじ1/2

【作り方】

- キャベツは洗い、一口大にちぎる。
- 水気の付いたまま耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約1分加熱する。
- キャベツの水気を絞り、好みのドレッシングをかける。

62 kcal バナナ

材料 (1人分) バナナ……………1本

食育 MEMO

朝ごはんは三文の得!

①体内リズムをつくる

体が朝が来たことを知らせ、体内時計をリセットする働きがあります。また、胃や腸を刺激し排便を促します。

②脳力アップ

脳へのエネルギー補給。頭がすっきりして集中力もアップします。

③体力アップ

血糖値が上がり体温が上昇。身体を目覚めさせ、持久力もアップします。

3分 107kcal カフェオレ

材料 (1人分)

インスタントコーヒー… 好みの分量
牛乳……………150cc

【作り方】

牛乳をカップに注ぎ、電子レンジで約2分温める。インスタントコーヒーを適量入れる。



主食……………2つ 牛乳・乳製品…0
副菜……………2つ 果物……………0
主菜……………3つ

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	---643kcal	鉄	-----3.2mg
たんぱく質	---26.4g	ビタミンC	-----28mg
脂質	-----18.5g	食物繊維	-----4.5 g
カルシウム	----250mg	食塩相当量	-----4.1 g



5分
133kcal 変わり冷奴



材料 (1人分)

- 豆腐…………… 1/3丁
- キュウリ………… 1/4本
- A 白ネギ…………… 10g
- キムチ…………… 大さじ1
- 濃口しょうゆ…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 小さじ1
- ミニトマト…………30g

【作り方】

- 1 キュウリ、白ネギ、キムチはあらみじん切りする。豆腐は4等分にカットする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、豆腐の上に載せて半分切ったトマトを飾る。



「畑の肉」といわれる大豆が原料の豆腐は、高たんぱく質で低カロリー。価格も安くて経済的!

10分
498kcal レタスチャーハン

材料 (1人分)

- ごはん………… 200g
- 卵…………… 1個
- 焼き豚(ハムでもよい)…………… 20g
- 白ネギ………… 10g
- レタス………… 2枚
- 油…………… 小さじ1
- 塩…………… ひとつまみ
- A コショウ…………… 少々
- 濃口しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ごま油…………… 小さじ1/4

【作り方】

- 1 卵は溶いておく。焼き豚・白ネギはみじん切りにし、レタスは手でちぎっておく。
- 2 フライパンに油を熱し、卵を炒める。卵が半熟状になったら、ごはん、焼き豚、白ネギを加え炒める。
- 3 Aで味をととのえ、最後にレタスとごま油を加えサッと混ぜ合わせる。



5分
12kcal わかめスープ

材料 (1人分)

- 乾燥わかめ… 1g
- シメジ………… 1/5袋
- 白ごま………… 少々
- 水…………… 300cc
- 鶏ガラスープの素…………… 少々
- 濃口しょうゆ…………… 少々
- …………… 小さじ1/3



【作り方】

- 1 乾燥わかめは水でもどす。シメジは根元を切ってほくしておく。
- 2 鍋に水、鶏ガラスープの素、シメジを入れ、シメジが煮えるまで火にかける。
- 3 しょうゆで味をととのえ、わかめを加えて一煮立ちさせる。スープを器に注いで白ごまをふる。



336 kcal ごはん

材料 (1人分) ごはん…………… 200g

45分 183kcal さばの竜田揚げ風

材料 (1人分)

- サバ… 1切れ(約60g)
- 濃口しょうゆ……………小さじ2/3
- A 酒……………小さじ2/3
- *冷凍おろしショウガ (27ページ参照) ……少々
- 片栗粉……………適量
- 油…………… 小さじ1
- カボチャ…………… 20g
- サツマイモ…………… 20g
- ピーマン…………… 1/2個
- 塩……………少々
- レモン…………… 10g

【作り方】

- 1 サバは半分に切り、Aの調味料に20分くらい漬ける。カボチャ、サツマイモは7~8mm幅にスライス、ピーマンは縦にざく切りにする。
- 2 サバの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- 3 アルミホイルに少量の油(分量外)をぬり、②を並べ、油をかける。
- 4 オーブントースターで途中裏表ひっくり返して18~20分焼く。空いたスペースに塩をふったカボチャ・サツマイモ・ピーマンを並べ様子をみながら同時に焼く。くし型に切ったレモンを添える。



2日目 夜 揚げ焼きでヘルシーディナー

主食……………2つ	牛乳・乳製品 0.5つ
副菜……………3つ	果物……………1つ
主菜……………1.5つ	

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー ---663kcal	鉄 ----- 2.2mg
たんぱく質 ---20.6g	ビタミンC ----- 81mg
脂質 ----- 16.3g	食物繊維 ----- 7.0g
カルシウム --- 135mg	食塩相当量 ----- 1.9g

5分 81kcal シーザーサラダ

材料 (1人分)

- レタス……………30g
- ミズナ……………10g
- 冷凍カリフラワー……………30g
- ツナ(缶詰)……………15g

- マヨネーズ…………… 大さじ1/2
- A 粉チーズ……………小さじ1
- 酢…………… 小さじ1
- 牛乳…………… 小さじ1
- おろしにんにく……………少々
- 塩・コショウ……………少々

【作り方】

- 1 レタスは手でちぎり、ミズナは3~4cmの長さに切る。カリフラワーは、電子レンジで30~50秒加熱しておく。
- 2 Aを合わせる。
- 3 皿に野菜とツナを盛り、②をかける。

ポイント

缶詰は、常温での長期保存が可能で価格も安価なものが多いので、いろいろな種類を買っておくと便利!

3分 32kcal インゲンとコーンのめんつゆかけ

材料 (1人分)

- 冷凍インゲン…………… 70g
- 冷凍コーン…………… 10g
- めんつゆ…………… 大さじ2/3

【作り方】

- 1 耐熱皿にインゲンとコーンを凍ったままのせ、電子レンジで約2分加熱する。
- 2 水気を絞り、めんつゆをかける。

食育 MEMO

外食・コンビニ食をバランスよく食べる

- ①主食は適量で
「ご飯と麺のセット」など主食が2つの組み合わせや大盛りは避けましょう。
- ②主菜は控えめ
1回の食事で主菜は魚なら片手の平、肉なら片手の平半分の大きさまで。肉は1日1回を目安にしましょう。
- ③野菜(副菜)は多めに
「汁物+煮物」、「サラダ+いため物」のように1回の食事で2皿分を食べて主菜の食べすぎを予防。
- ④揚げ物は週1、2回程度に
炒め物、焼き物、煮物を積極的に食べましょう。

参考：社団法人日本栄養士会>栄養相談Q&A>栄養のバランスと健康
http://www.dietitian.or.jp/consultation/d_04.html

31kcal みかん

材料 (1人分) みかん…………… 1個

2日目 食事 バランス	主食	朝	昼	夜	=	主食…………… 5.5つ
	副菜	1.5つ	2つ	2つ		副菜…………… 8つ
	主菜	3つ	2つ	3つ		主菜…………… 5.5つ
	牛乳・乳製品	1つ	3つ	1.5つ		牛乳・乳製品… 2つ
	果物	1.5つ	0	0.5つ		果物…………… 2つ
		1つ	0	1つ		