

ごはん

エネルギー
285Kcal

塩分
0g



<材 料* 4 杯分> * 1 杯 : 約 1 7 0 g
米 . . . 2 合
水 . . . 4 0 0 m l



<作り方>

- ① ボウルに米を入れ、水を注ぎ全体をかき混ぜてサッと表面のぬかを洗い流す
- ② 水の濁りが少なくなるまで3回ぐらい水を替えて洗い、ザルにとり水気を切る
- ③ ②の米を炊飯器に入れ、分量の水（炊飯器のメモリ2まで）を入れ、30分程浸してから炊飯器で炊く



残ったごはんは熱いうちにラップに包むかふた付き容器に入れて冷凍保存しておきます。電子レンジで解凍するといつでもおいしく食べられます！



そのまま食べられる たんぱく質のおかず

納豆・卵・しらす干し・そばろ（瓶詰） など常備しておくと便利！
忙しい時には、**そのままご飯にのせるだけ**でもおいしく食べられます
トッピングを変えれば味にも変化がついて、栄養バランスもアップします



納豆

トッピング

刻みねぎ オクラ
ジャコ 削り節
のり スライス玉ねぎ など

しらす干し



トッピング

青しそ 梅干し
ごま ゆでて刻んだ青菜 など



卵

トッピング

焼き海苔 塩昆布
明太子
ゆでて刻んだ青菜 など



そばろ

トッピング

いり卵やいんげんの塩ゆでと
共にごはんにのせて三色丼

ぐっすり・すやすやの
お助け食材！簡単に
たんぱく質をプラス



毎日！豆腐

エネルギー
36Kcal

塩分
0.4g



<材 料*2人分>

豆腐	・・・100g
オクラ	・・・20g
ポン酢しょうゆ	・・・大さじ1

<作り方>

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る
- ②オクラを輪切りにし、①の豆腐にのせる
- ③ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で3～4分温める
- ④食べるときにポン酢しょうゆをかける

memo

トッピングだけでなく、ポン酢しょうゆをめんつゆや好みのドレッシングに変えると、いろいろな味が楽しめます！



焼き厚揚げ

エネルギー
159Kcal

塩分
0.9g



<材 料* 2人分>

厚揚げ	・・・ 2個
★お好みで	
大根おろし	・・・ 大さじ2
おろし生姜	・・・ 適量
青ネギ（小口切り）	・・・ 適量
削り節	・・・ 1g
しょうゆ	・・・ 小さじ2

<作り方>

- ① 温めたフライパンに厚揚げを入れて、カリッとするまで両面焼く
- ② 食べやすい大きさに切る
- ③ 器に盛り、お好みの薬味をのせてしょうゆをかける



あつあつがおいしい一品です
一味唐辛子をかけたり、しょうゆの代わりに、ポン酢しょうゆで
食べてもおいしい！



ベーコンエッグ

エネルギー
144Kcal

塩分
0.5g



<材 料* 2人分>

卵 . . . 2個
ハーフベーコン . . . 4枚



<作り方>

- ① フライパンを熱し、ベーコンを並べて両面軽く焼く
- ② ベーコンの上に卵を割り入れ、水少々入れてふたをして中火で3分位焼く

memo

ごはんがちぎったレタスをしき、その上にベーコンエッグをのせてしょうゆをかけたら、ベーコンエッグ丼!



ツナと野菜のスクランブルエッグ

エネルギー
157Kcal

塩分
0.9g



<材 料* 2人分>

卵	・・・	2個
ツナ（缶詰）	・・・	1/2缶
レタス	・・・	40g
塩・こしょう	・・・	少々
植物油	・・・	小さじ1
ケチャップ	・・・	好みで適宜

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、ツナと一口大にちぎったレタスをさっと炒め軽く塩・こしょうをふる
- ② 溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜながら卵に火を通す
- ③ 皿に盛り付け、好みでケチャップを添える

memo

卵を流し入れてから、早くかき混ぜすぎないのがポイントです
具をチーズとトマトに変えてもおいしい！



焼き魚（フライパン）

エネルギー
93Kcal

塩分
0.4g



＜材 料＊2人分＞

- 魚（切り身） . . . 2切れ
- 塩 . . . 適宜
- ・クッキングシート

- ① 魚に薄く塩をふる
 - ② フライパンにクッキングシートを敷いて、魚が重ならないように並べて焼き色がつくまで中火で焼き、ひっくり返して両面焼く
- *クッキングシートが無い時は、薄く油をひいて焼く
*ふたをして焼くとふっくらした焼き上がりになる

memo

グリルを使わなくても簡単に焼き魚ができます
トースターを使っても上手に焼けます（アルミホイルを敷いて焼く）



さば缶と白菜のさっと煮

エネルギー
198Kcal

塩分
1.4g



<材 料* 2人分>

白菜 . . . 4枚

さば缶（味付け） . . . 1缶（約190g）

*めんつゆ

<作り方>

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に白菜とさば缶を汁ごと加え、ときどき混ぜて白菜をしんなりさせる
- ③ 味を見て、薄ければめんつゆを加える



そのままでも食べられる缶詰の魚ですが、旬の野菜と組み合わせると野菜も一緒においしく食べられます



大根とウィンナー味噌炒め

エネルギー
149Kcal

塩分
1.0g



<材 料*2人分>

大根	・・・	120g
にんじん	・・・	20g
ウィンナー	・・・	4本
植物油	・・・	小さじ1/2
味噌	・・・	小さじ1
みりん	・・・	大さじ1/2

<作り方>

- ① 大根とにんじんは2mm厚さのちょう切りにする
- ② ウィンナーは輪切りにする
- ③ フライパンに油を熱し、大根とにんじん、ウィンナーを加えて炒める
- ④ 大根が透き通ってきたら味噌とみりんを加えて汁気がなくなるまで炒める

memo

材料は火が通りやすいように薄めに切りそろえます
大根の葉も一緒に炒めると、彩りも栄養バランスもアップ!



キャベツと牛肉のマヨネーズ炒め

エネルギー
114Kcal

塩分
0.4g



＜材 料＊2人分＞

キャベツ . . . 1/4玉
牛肉（薄切り） . . . 50g
マヨネーズ . . . 大さじ1
塩・こしょう . . . 適量

＜作り方＞

- ① キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、耐熱容器に入れて電子レンジで1分加熱する
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る
- ③ テフロンのフライパンで牛肉を炒め、キャベツ・マヨネーズ塩・こしょうを加えて炒める

memo

キャベツを電子レンジにかけてから炒めるので、早く火が通ります

