

包丁なし！楽々かんたんクッキング

主食ごはん

【材料（1 人分）】

米 50g（1/3 合）
水 70g

エネルギー 171kcal
たんぱく質 2.7g
食塩相当量 0.0g

主菜 ホイルでかんたん肉豆腐

【材料（1 人分）】

牛肉（薄切り） 40g

まいたけ 20g

キャベツ 30g

にんじん 5g

木綿豆腐 80g

しょうゆ 18g（大さじ1）

みりん 18g（大さじ1）

酒 5g（小さじ1）

砂糖 3g（小さじ1）

すき焼きのたれ
大さじ2で
代用できます

エネルギー 187kcal
たんぱく質 12.8g
食塩相当量 1.4g

汁は半分程度残すことを想定しています。
減塩を意識し、煮汁は飲み干さないように！

【作り方】

- （1） まいたけはほぐし、
キャベツは一口大にちぎる。
にんじんはピーラーでスライスする。
- （2） 豆腐はスプーンですくう。
- （3） アルミホイルにまいたけ、キャベツを
広げ、牛肉、にんじん、豆腐をのせる。
（牛肉が大きい場合は、食べやすい大きさに切る。）



- （4） 調味料をかけ、アルミホイルで包む。
- （5） フライパンに包みを並べ、水を注ぎ、
蓋をして、沸騰後10分ほど中火で加熱
し、蒸し焼きに
する。



副菜 きゅうりとながいもの

ポン酢しょうゆ和え

【材料(4人分)】

きゅうり 120g (約1本)

ながいも 120g

ポン酢しょうゆ 20g (大さじ1)

ごま油 8g (小さじ2)

エネルギー 50kcal

たんぱく質 1.0g

食塩相当量 0.4g

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし、
ながいもは皮をむいておく。
- (2) きゅうり、ながいもをビニール袋等に入れ、タオルを敷き、
すりこぎで一口大にたたく。
- (3) ビニール袋に穴が開いていなければ
そこにポン酢しょうゆ、ごま油を入れて和え、全体に味がなじんだら完成。

アレンジポイント

ポン酢しょうゆとごま油の代わりに、
塩昆布、海苔、ゆかり、梅肉、わさび醤油、ゆずこしょう、マヨネーズ、調味酢などもおすすめ。

すりこぎは、麺棒・サランラップの芯・鍋・
ペットボトルなどで代用できます。
★持ちやすいものを使ってください★



1日に食べたいたんぱく質(食品)の目安量



3回の食事に
分けて食べましょう

プラス
牛乳コップ1杯も



汁物 具だくさんみそ汁

【材料(4人分)】

冷凍野菜ミックス 280g

だし汁 600ml

みそ 24g(小さじ4)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.0g
食塩相当量	0.9g

【作り方】

- (1) 沸騰しだし汁に凍ったままの野菜を入れ、10分ほど煮る。
- (2) 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れて、火を止める。



アレンジポイント

近年、冷凍野菜の種類が豊富です。数種類の野菜が入った商品もあります。様々な具材からだしが出るので、少ない量のみそでもおいしく減塩できます。カット野菜や水煮野菜も手軽でおすすめ。

1日に食べたい野菜の目安量(目標量は350g)



1日に、3回食べましょう



1食で食べたいのはこのくらい(100~120gの目安量)

生の野菜
両手に山盛り



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)
片手に山盛り



デザート あずきミルクプリン

【材料(カップ4つ分)】

牛乳	300ml
砂糖	18g(大さじ2)
ゆであずき	80g
粉ゼラチン	5g
水	30g(大さじ2)

エネルギー	108kcal
たんぱく質	4.0g
食塩相当量	0.1g

【作り方】

- (1) 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかす。
- (2) 鍋に牛乳、砂糖を入れ中火にかけ、鍋肌がふつふつとするくらいまで温める。
- (3) 砂糖が溶けたら、火を止めて(1)を加えて溶かす。
- (4) ゆであずきを加えて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら容器に分ける。
- (5) 冷蔵庫で冷やす。



あずきが余ったら...

- ・パンに塗る(あんバター) ・おぜんざい ・牛乳しるこ
- ・あんこ入りホットミルク ・煮かぼちゃに添える
- ・ヨーグルトやアイスクリームのトッピングに

色々アレンジできます★



本日の献立

エネルギー	560kcal
たんぱく質	22.5g
食塩相当量	2.8 g
野菜量	113g