

豆腐ナゲット



栄養価（1人分）

エネルギー

216kcal

たんぱく質

12.9 g

脂質

6.0 g

食物繊維

0.3 g

塩分

1.0 g

材料（2人分）

鶏ひき肉	100 g
木綿豆腐	40 g
卵	20 g
①	しょうゆ 18 g (大1)
	おろしにんにく 3 g
	パン粉 15 g
	こしょう 少々
小麦粉	9 g (大1)
片栗粉	9 g (大1)
サラダ油	適量
②	ケチャップ 18 g
	中農ソース 6 g (小1)
キャベツ(千切り)	40 g
青じそ(千切り)	1 枚

作り方

1. 豆腐はしっかり水を切る。卵は溶きほぐす。
2. ボウルにひき肉、①、②を合わせてよく混ぜる。
3. バットに小麦粉と片栗粉を合わせ、②を入れてまぶし、小さい小判型に形を整える。
4. フライパンに油を1 cm程入れて熱し、③を焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で中まで火を通す。
5. 器にキャベツと青じそを合わせて盛り、④を盛る。混ぜ合わせた②のソースを添える。

にんじんとくるみのしりしり

栄養価（1人分）

エネルギー

128kcal

たんぱく質

2.3 g

脂質

10.1 g

食物繊維

2.7 g

塩分

0.6 g



材料（2人分）

にんじん	150 g
くるみ	20 g
オリーブオイル	6 g (大1)
しょうゆ	6 g (小1)
黒こしょう	少々

作り方

1. にんじんは千切りにする。くるみは袋に入れ、めん棒で軽くたたいて砕く。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ中火にかけ、**1**を入れて炒める。
3. 全体に火が通ったら、しょうゆを回し入れてさっと炒める。器に盛り、黒こしょうをかける。

油を使って吸収率アップ

にんじんに多く含まれる**β-カロテン**は脂溶性ビタミンのため、油と一緒に食べることで吸収率がアップします。

ブロッコリーのチーズ焼き



栄養価（1人分）

エネルギー

54kcal

たんぱく質

3.2 g

脂質

2.0 g

食物繊維

2.6 g

塩分

0.3 g

材料（2人分）

ブロッコリー	120 g
ベーコン（薄切り）	10 g
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	10 g

作り方

1. ブロッコリーは小房に分ける。茎は硬い部分の皮をむいて乱切りにする。
2. 1を耐熱皿に並べ、軽くラップをして電子レンジ(600w)で1～2分加熱する。
3. 2に塩、こしょうをふり、短冊切りにしたベーコンとピザ用チーズをのせる。
4. オーブントースターでチーズがこんがりするまで5分程焼く。

長いもとまいたけのソテー



栄養価（1人分）

エネルギー

122kcal

たんぱく質

3.5 g

脂質

2.3 g

食物繊維

2.8 g

塩分

0.1 g

材料（2人分）

長いも	80 g
まいたけ	40 g
ベーコン	10
サラダ油	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 長いもは1cmのいちょう切りにする。まいたけはほぐす。ベーコンは短冊切りにする。
2. フライパンに油を熱し、1を入れて炒め、塩、こしょうで味を整える。