

白身魚の香味フライ



栄養価（1人分）

エネルギー

223kcal

たんぱく質

19.0 g

脂質

13.4 g

食物繊維

1.8 g

塩分

0.5 g

材料（2人分）

カジキ	2切れ
パン粉	14 g
粉チーズ	6 g
① パセリ	適量
マッシュルーム	1個
小麦粉	適量
卵	1/2個
サラダ油	適量
ベビーリーフ	20 g
ミニトマト	4個
レモン	1/4個

作り方

1. カジキは水気を切り、2～3等分のそぎ切りに、マッシュルームとパセリはみじん切りにする。
2. ①をバットなどに入れて混ぜ合わせる。卵は溶いておく。
3. カジキに小麦粉をまぶし、溶き卵を絡めてから、合わせた①を全体にしっかりと付ける。
4. フライパンにサラダ油を1cm程度入れて熱し、カジキを並べて中火で揚げ焼きにする。両面がこんがりとしたら、キッチンペーパーに取る。
5. 皿に盛り、ベビーリーフ、ミニトマト、くし切りにしたレモンを添える。

ブロッコリーの酢味噌和え



栄養価（1人分）

エネルギー

60kcal

たんぱく質

3.8 g

脂質

0.8 g

食物繊維

3.3 g

塩分

0.6 g

材料（2人分）

ブロッコリー	100 g
にんじん	20 g
白みそ	18 g (大さじ1)
酢	10 g (小さじ2)
粒マスタード	2.6 g
① みりん	12 g (小さじ2)
玉ねぎ	1.4 g
(すりおろし)	

作り方

1. ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむき短冊切りに、にんじんは3cmの細切りにする。
2. ブロッコリー、茎、にんじんは茹でてざるに取り、冷ましておく。
3. ①を混ぜ合わせ、白みそに少しずつ加えながらよく混ぜる。
4. 3にブロッコリー、茎、にんじんを加えて和える。

(野菜を皿に盛り、その上から3をかけて自分で混ぜてもよい)

油揚げとニラのナムル



栄養価（1人分）

エネルギー

48kcal

たんぱく質

2.4 g

脂質

2.5 g

食物繊維

2.3 g

塩分

0.2 g

材料（2人分）

油揚げ	1/2 枚
にんじん	20 g
ニラ	1/2 束
白すりごま	6 g (大さじ1)
ごま油	6 g (大さじ1/2)
おろししょうが	1.5 g
① おろしにんにく	1 g
砂糖	1.5 g (小さじ1/2)
しょうゆ	2.5 g (小さじ1/2)

作り方

1. 油揚げは熱湯をかけ油抜きをしてザルにあげる。粗熱が取れたら水気を切り3cm長さの細切りにする。
2. ニラは3cm長さに、にんじんは3cm長さの短冊切りにする。
3. ニラ・にんじんはそれぞれ茹でてザルにあげ、あら熱がとれたら軽く絞っておく。
4. 大きめのボウルに①とすりごまを混ぜ、油揚げ、ニラ、にんじんを加えてよくもみ込み、全体をなじませる。

トマトの冷製スープ



栄養価（1人分）

エネルギー

49kcal

たんぱく質

4.0 g

脂質

2.7 g

食物繊維

0.5 g

塩分

0.7 g

材料（2人分）

水	300ml
コンソメ	6g(小さじ1・1/2)
トマト	100g
卵	1個

作り方

1. トマトは湯むきをして食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水とコンソメを沸騰させ、溶いた卵を回し入れる。
3. 卵がふわっと固まったら火を止め、トマトを加える。
4. 粗熱が取れたら、鍋底を氷水につけてよく冷やす。

「リコピン」のちから

リコピンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や美肌作りに効果があります。リコピンはトマトの赤色の成分なので、真っ赤なトマトほどリコピンが多く含まれます。



豆乳寒天



栄養価（1人分）

エネルギー

62kcal

たんぱく質

2.7 g

脂質

1.5 g

食物繊維

0.7 g

塩分

0.0 g

材料（2人分）

寒天	2.5 g
砂糖	5 g (小さじ1・2/3)
水	100 ml
豆乳	150 ml
バニラエッセンス	2、3滴
フルーツソース	20 g

作り方

1. 鍋に水と寒天、砂糖を入れ中火にかけてかき混ぜる。沸騰したら弱火にしてさらに1～2分かき混ぜながら煮溶かす。
2. 豆乳を加えて軽く混ぜて火を止め、バニラエッセンスを加える。
3. 粗熱が取れたら器に入れて冷やし固める。
4. 固まったらフルーツソースをかける。