

たんぱく質 整腸作用

♪ねばねば丼

〈材料〉 1人分	
ごはん	… 適宜 (150~180g)
納豆	… 1パック
キムチ	… 30g
冷凍オクラ	… 適宜
焼き海苔	… 1/4枚
小ネギ	… 適宜
卵	… 1個
しょう油	… お好みで



アボカドやまぐろの刺身をのせても美味しいです♪

【1人分栄養価】エネルギー319.0kcal/たんぱく質17.6g/脂質10.0g/カルシウム108.0mg/食塩相当量1.7g

〈作り方〉

- ① 温泉卵を作る。ポットに沸かしたお湯と卵を入れ、12~15分ほど放置し冷水にとる。
- ② ご飯を盛り、焼き海苔をちぎってちらす。
- ③ タレを混ぜた納豆、刻んだオクラ、キムチをのせて、中央に温泉卵を割り入れる。
- ④ 刻んだ小ネギをちらし、お好みでしょう油を回しかける。

野菜たっぷり

♪レンジでかぼちゃの煮物

〈材料〉 作りやすい分量	
かぼちゃ	… 300g
水	… 大さじ4
しょう油	… 大さじ1
みりん	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1



【1人分栄養価】エネルギー74.2kcal/たんぱく質1.3g/脂質0.07g/カルシウム11.7mg/食塩相当量0.7g

〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮付きのまま、一口大に切る。
- ② 耐熱容器に水、しょう油、みりん、砂糖を入れて混ぜ、かぼちゃの皮を下にして入れる。
- ③ レンジで7~8分加熱する。
- ④ かぼちゃを裏返して、皮を上にして冷ます。

たんぱく質 整腸作用

♪鶏ごぼう飯

〈材料〉 4人分	
鶏細切れ肉	… 200g
ごぼう	… 80g
にんにく	… 1片
サラダ油	… 小さじ1
砂糖	… 大さじ2
しょうゆ	… 大さじ3
酒	… 大さじ3
ごはん	… 2合分



【1人分栄養価】エネルギー407.0kcal/たんぱく質15.1g/脂質7.6g/カルシウム21.6mg/食塩相当量1.9g

〈作り方〉

- ① ごぼうはさがきにして、水にさらし、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱しにんにくを炒める。
- ③ 香りがでたら鶏肉を加えて炒め、色が変わったらごぼうを加えてよく炒める。
- ④ しんなりしたら、砂糖を加え2分程炒め、さらにしょうゆ、酒を加えて汁気が少し減るまで炒め煮にして火を止める。
- ⑤ 温かいごはん⑤を混ぜる。

野菜たっぷり 整腸作用

♪えごま大根おろし

〈材料〉 1人分	
大根	… 50g
酢	… 小さじ1/2
しょう油	… 小さじ1/2
えごま油	… 小さじ1/2
えごま	… ひとつまみ



【1人分栄養価】エネルギー30.0kcal/たんぱく質0.5g/脂質2.1g/カルシウム13.0mg/食塩相当量0.4g

〈作り方〉

- ① 大根はすりおろし、器に盛る。
- ② 酢、しょう油、エゴマ油、軽く炒ったえごまをかける。

たんぱく質

♪レンジでサバの味噌煮

〈材料〉 2人分

さば切り身	…	2切れ
水	…	大さじ2
酒	…	大さじ2
味噌	…	大さじ1
砂糖	…	大さじ1
みりん	…	大さじ1
チューブ入りのおろし生姜	…	2cm



【1人分栄養価】エネルギー：234.0kcal/たんぱく質15.3g/脂質：12.1g/カルシウム：13.0mg/食塩相当量：1.2g

＜作り方＞

- ① さばはさっと水で洗い、水気をふいておく。
- ② 耐熱タッパーにすべての調味料とおろし生姜を入れて混ぜる。
- ③ さばの皮を下にして入れる。
- ④ ふんわりラップをかけるか、フタをずらしてのせて、5分レンジで加熱する。
- ⑤ レンジから取り出し、さばの皮を上にしてしばらく置いておく。

野菜たっぷり 整腸作用

♪レンジできのこ水菜の Pasta

〈材料〉 1人分

スパゲティ (7分茹で)	…	100g
しめじ	…	1/4パック
エリンギ	…	1本
水菜	…	30g (2株)
水	…	300ml
めんつゆ	…	大さじ1/2
コンソメ顆粒	…	小さじ1/2
チューブ入りのおろしにんにく	…	1cm
バター	…	5g
ツナ缶	…	1缶
黒こしょう	…	適宜



【1人分栄養価】エネルギー594.0kcal/たんぱく質24.4g/脂質18.7g/カルシウム83.0mg/食塩相当量2.1g

＜作り方＞

- ① しめじは手で小房に分ける。エリンギは短冊切りにする。
- ② 水菜は3cm長さに切る。
- ③ 耐熱タッパーにスパゲティを半分に折ってから入れて、しめじ、エリンギ、水、めんつゆ、コンソメ顆粒、おろしにんにくを入れる。
- ④ フタをせずに、7分加熱する。
- ④ 一度取り出し、軽く混ぜる。
- ⑤ さらに5分加熱して取り出し、ツナ缶、水菜、バターを加えて混ぜる。
- ⑥ お皿に盛り、黒こしょうをお好みでかける。

野菜たっぷり

♪にんじんのクリームチーズ和え

〈材料〉 2人分

にんじん	…	1本 (100g)
クリームチーズ	…	30g
めんつゆ	…	小さじ2
くるみ	…	2個
黒こしょう	…	適宜



【1人分栄養価】エネルギー：60.0kcal/たんぱく質1.8g/脂質：5.1g/カルシウム：35.0mg/食塩相当量：0.4g

＜作り方＞

- ① クリームチーズは1cm角に切る。(またはちぎっておく。)
- ② にんじんは千切りにし、600wで2分半ほど加熱する。
- ③ にんじんが熱いうちにクリームチーズ、めんつゆを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、砕いたくるみと黒こしょうをふる。

野菜たっぷり

♪カレールールサラダ

〈材料〉	2人分
キャベツ	… 100g
玉ねぎ	… 10g
ハム	… 1枚
塩	… ひとつまみ
砂糖	… ひとつまみ
酢	… 小さじ半分
マヨネーズ	… 大さじ半分
カレー粉	… 適宜



【1人分栄養価】エネルギー49.0kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 3.6g/カルシウム 23.0mg/食塩相当量 0.4g

〈作り方〉

- ① キャベツは千切り、玉ねぎは薄切りにし、ハムは細切りにする。
- ② ボウルにキャベツ、玉ねぎ、塩、砂糖、酢を入れてよく混ぜて5分ほどおく。
- ③ しんなりしたら汁気を軽くきり、ハムを入れ、カレー粉、マヨネーズで和える。

野菜たっぷり

整腸作用

♪しいたけの味噌チーズ焼き

〈材料〉	8個分
しいたけ	… 8個
十石味噌	…
ピザ用チーズ	… 適宜
マヨネーズ	…



【1個分栄養価】エネルギー25.0kcal/たんぱく質 1.3g/脂質 2.2g/カルシウム 15.0mg/食塩相当量 0.3g

〈作り方〉

- ① しいたけの軸は切っておく。
- ② しいたけのかさの裏側に、味噌、マヨネーズの順にぬり、チーズをのせる。
- ③ オーブントースターでチーズが溶けて焼き目がつくまで焼く。

たんぱく質

野菜たっぷり

♪厚揚げと豆苗のふわとろ丼

〈材料〉	1人分
ごはん	… 適宜 (150~180g)
厚揚げ	… 小さめのもの1枚
豆苗	… 1/2パック
卵	… 1個
水	… 大さじ1
片栗粉	… 小さじ1
水	… 100cc
めんつゆ	… 大さじ2



【1人分栄養価】エネルギー336.0kcal/たんぱく質 15.7g/脂質 10.6g/カルシウム 41.0mg/食塩相当量 2.2g

〈作り方〉

- ① 厚揚げはお湯をかけて油抜きし一口ほどに切る。豆苗は3cm長さに切る。
- ② 卵は溶きほぐし水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、厚揚げを煮る。沸騰したら豆苗を加える。
- ④ 一煮立ちしたら、卵液を回し入れて箸で大きく混ぜる。
- ⑤ 卵が半熟になったら火を止めて、ごはんをよそった丼ぶりにのせる。

整腸作用

♪レンジでりんごのコンポート

〈材料〉	1個分
りんご	… 1個
水	… 大さじ1
はちみつ	… 大さじ2
レモン汁	… 小さじ1



【1人分栄養価】エネルギー59.0kcal/たんぱく質 0.1g/脂質 0.2g/カルシウム 2.0mg/食塩相当量 0.0g

〈作り方〉

- ① りんごは皮をむき、お好みの大きさに切る。
- ② 耐熱タッパーに材料を全て入れて、ふんわりラップをかけるかフタをずらしてのせ、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ③ 取り出して軽く混ぜて、さらに電子レンジで3分加熱する。