

かんたんどりーちきん



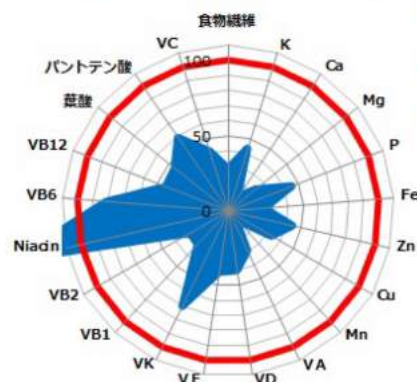
調理時間 30分

難易度★



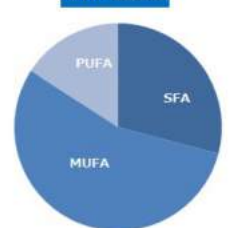
鶏肉の他、キノコやトマトも使うのでVDやVCも摂取できる。Caが不足しているので脂質の少ない海藻類を副菜にすると良い。

Nutrient Balance

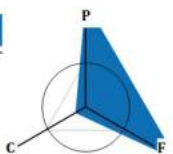


NaCl (g)	1.08
chol (mg)	84.04
TG (mg)	11.14

SMP Balance



	Protein	Fat	Carbohydrate
weight(g)	13.5	11.6	7.1
calorise(kcal)	54	104	28
PFC(%)	29	56	15
total calories		186	



一材料一（4人分）

手羽中 400g

クレイジーソルト 小さじ2

黒胡椒 5ガリガリ

エリンギなどキノコ 適量

ミニトマト 10個くらい

★

チューブニンニク 小さじ1

ケチャップ 大さじ1

中濃ソース 大さじ1

マヨネーズ 大さじ2

カレー粉 小さじ1

一作り方一

- ①オーブンを220℃に余熱しておく。
- ②エリンギは厚さ3mm程度の短冊切りにする。ミニトマトはヘタを取っておく。
- ③鶏手羽中は水気をペーパーでよく拭き取り、クレイジーソルトと黒胡椒を加え、刷り込むように混ぜる。
- ④③に★を加えてよく混ぜる。
- ⑤オーブンの天板にクッキングシートをしく。（四隅をねじって、高さを作る。）鶏肉を重ならないように並べ、隙間にエリンギとミニトマト置く。
- ⑥220度のオーブン中段で15-20分焼く。※2

※2 鶏肉の量に応じて加熱時間は調節してください。半量なら12-15分くらいで大丈夫。

●栄養計算について

手羽中は手羽先で計算。

クレイジーソルト、チューブニンニク、は食塩量のみで計算。

豚こま酢豚



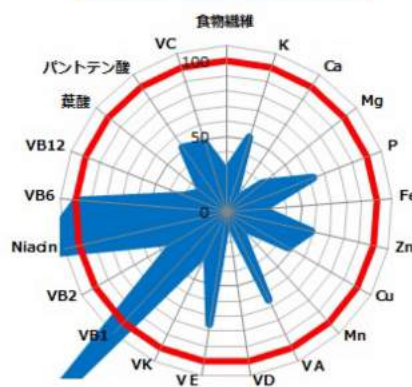
調理時間 20分

難易度★★



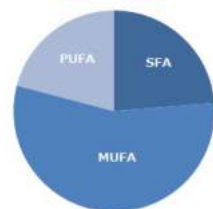
豚肉の他、緑黄色野菜も使うので比較的バランスの整った主菜。
Ca、葉酸の不足が目立つので副菜には青菜を使いたい。

Nutrient Balance

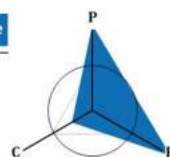


NaCl (g)	1.01
chol (mg)	50.34
TG (mg)	14.15

SMP Balance



	Protein	Fat	Carbohydrate
weight(g)	16.5	14.9	21.8
calorise(kcal)	66	134	87
PFC(%)	23	47	30
total calories		288	



一材料一 (2人分)

豚こま肉 150g
胡椒 少々
日本酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1

ピーマン 1個
人参 1/4本
玉ねぎ(大) 1/4個

サラダ油 大さじ1

★
砂糖 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
黒酢 大さじ1
水 大さじ1

一作り方一

- ①豚こま肉は手でちぎって胡椒をし、酒に浸けておく。
- ②★を混ぜておく。
- ③玉ねぎはくし切り、人参は薄いイチョウ切り、ピーマンは乱切りにしておく。
- ④肉に片栗粉をまぶし、混ぜる。肉を適量とり、手で丸めてお団子のようにする。(10個くらい作る)
- ⑤フライパンに油を熱し、肉団子を焼く。
- ⑥肉団子の焼き色が全体についたら、野菜を入れて炒める。油が回ったら、フタして3分蒸し焼きにする。
- ⑦★の材料を入れて、煮詰める。

●栄養計算について

豚こま肉は、豚肉のあらゆる部位の混合なので正確な数値は出せないのですが、今回は「もも脂身あり」を用いました。

鶏胸肉の筑前煮

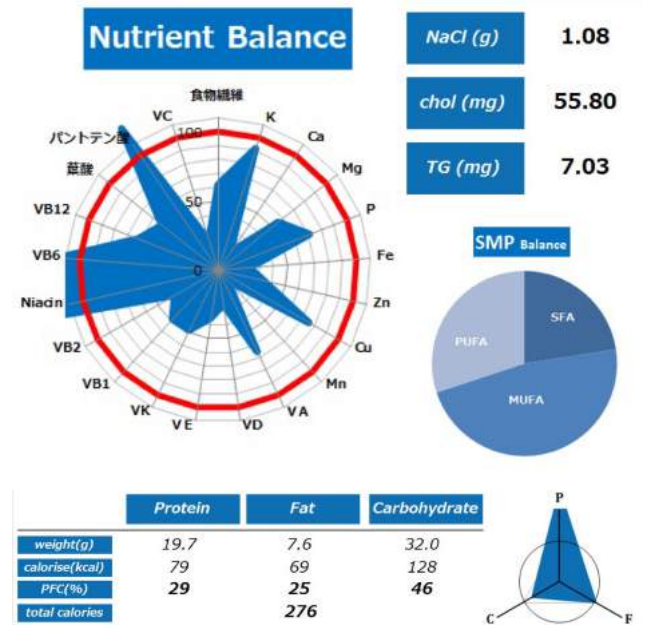


調理時間 40分（別途下準備時間あり）

難易度 ★★★



野菜を多く使うので全体的なバランスは良い。CaやVKが不足している
ので薬物、VCやVEを補うブロッコリーなどを副菜にすると◎。



一材料ー（2人分）

鶏胸肉（皮付き） 150g

塩麹 小さじ1

片栗粉 大さじ1

ごぼう 1/3本（40g）

長芋 細め10cmくらい（150g）

人参 1/3本（40g）

（あれば）絹さや 3個（茹でて斜めに切る）

ごま油 小さじ1

◎※

干し椎茸 6g（小さめ4つ、大きめ2つ）→100ccの冷水で戻しておく。一晩冷蔵庫に置いておく。

かつおダシ 150ccほど

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ1

醤油 小さじ1と半分

※顆粒だしを使っても良いですが、できれば干し椎茸だけでも使ったほうが絶対に美味しいです。椎茸の量は少なくとも良いので。また、椎茸を戻す際は必ず冷水で行うこと。時間がない場合は、カットされた干し椎茸を使ってください。

一作り方ー

①鶏肉は一口大にそぎ切りする。フォークで全体に穴を開け、塩麹をつけておく。

②ゴボウは斜め薄切り、長芋は大きめの乱切りにし、酢水に浸けておく（10分）。人参は小さめの乱切りにする。水で戻しておいた干し椎茸は、カサを2つになめ切り、軸は縦2等分くらいにしておく。

③塩麹をつけた鶏肉に片栗粉をまぶす。

④フライパンにごま油を熱し、鶏肉を焼く。焦げ目が軽くつくように。

⑤野菜類を全て入れて炒める。（2分くらい）

⑥干し椎茸の戻し汁に、合計200ccになるようにかつおダシをたす。このだし汁を鍋に加える。砂糖を加えて、一煮立ちさせる。アクを取り除き、落し蓋をして10分弱火で煮込む。

⑦みりと醤油を入れて3分煮る。

⑧仕上げに醤油小さじ1/2を加えて、一煮立ちさせる。

鮭のパン粉焼き



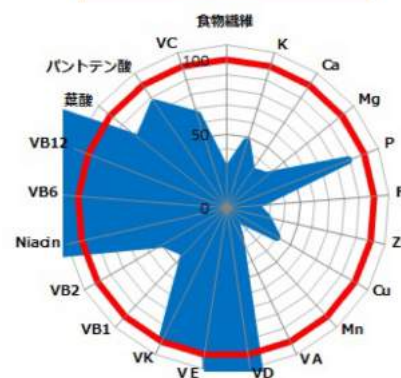
調理時間 20分

難易度★



鮭によりビタミンB群は申し分ない。ブロッコリーも加えているので
VKや葉酸も◎。主食を玄米など未精製のものにすれば完璧。

Nutrient Balance



NaCl (g) 0.79

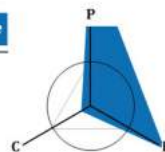
chol (mg) 60.26

TG (mg) 10.58

SMP Balance



	Protein	Fat	Carbohydrate
weight(g)	22.8	11.2	7.6
calorise(kcal)	91	100	30
PFC(%)	41	45	14
total calories		222	



一材料一（2人分）

鮭 2切れ（約180g）※1

塩麹 小さじ2

（なければ鮭1切れにつき塩ひとつまみと少量の酒をかける。）

オリーブオイル 小さじ3

冷凍ブロッコリー 6個（60g）

ミニトマト 2個（30g）

★

パン粉 大さじ2

粉チーズ 大さじ1

ガーリックパウダー 少々

オレガノ（ドライ） 小さじ1 ※2

黒胡椒 適量

※1 サーモンはオススメしません。脂っこくなりすぎてしまうので。

※2 オレガノ なければバジルやパセリなどで。ハーブならなんでも良いです。

一作り方一

①オーブンを200度に予熱開始。

②鮭に塩麹を浸けておく。

③★を混ぜておく。

④冷凍ブロッコリーは流水解凍し、水気を絞る。ミニトマトはヘタを取っておく。

⑤鮭（皮面を上）、ブロッコリー、トマトを耐熱皿（又はアルミホイル）にのせる。鮭に★の半量をそれぞれかける。

⑥残りの★にオリーブオイル小さじ2を加えよく混ぜ、鮭に均等にふりかける。

⑦オリーブオイル小さじ半分ずつを、それぞれのブロッコリー・トマトにかける。

⑧オーブンの上段で200度、10ー13分焼いて完成（トースターでも可）。

●栄養計算について

鮭は白鮭で計算。オレガノ、ガーリックパウダーは計算に入れていません。

ブリの照り焼き

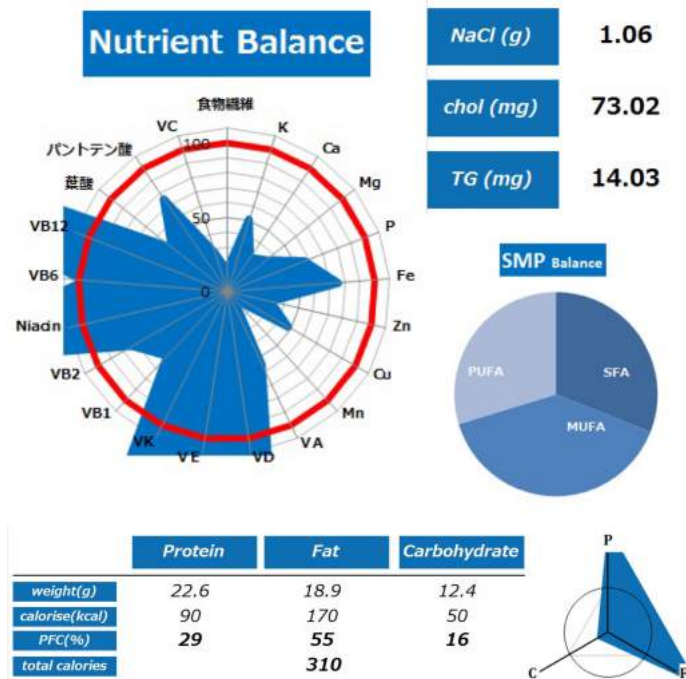


調理時間 20分

難易度★



ブリによりビタミンB群の摂取は良好。ブリは回遊魚なのでFeも多い。主食は未精製のもの、果物を加えてVCを摂れば完璧。



ー材料ー (2人分)

ブリ 2切れ (1切れ100g)

砂糖 小さじ1

サラダ油 小さじ1

小松菜 2株

★

しょうゆ 大さじ3/4

日本酒 大さじ2/3

みりん 大さじ2/3

砂糖 大さじ2/3

ー作り方ー

①ブリの切り身に砂糖を塗り込み、10分おく。

②★を合わせておく。

③小松菜は、洗って水がついたまま、耐熱皿に入れる、又は、ラップで包んで電子レンジで加熱 (500W2-3分)。流水で冷やし、水気を絞って3センチ幅に切っておく。

④フライパンに油を熱し、水気をよく拭き取ったブリを皮面から焼く。トングなどでブリを抑えて、皮面は焦げ目がつくくらいしっかり焼き上げる。

⑤ブリの両面に焼き色がついたら、★を入れて煮詰める。スプーンで煮汁を回しかけながら煮詰める。

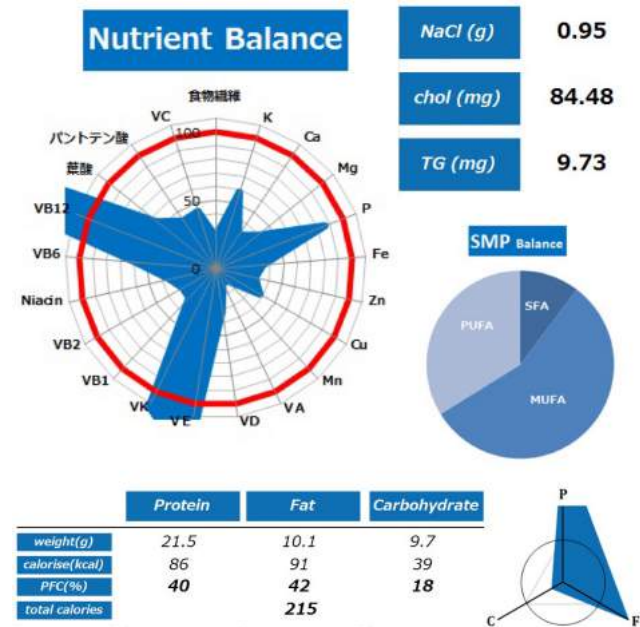
タラのスイチリマヨ和え



調理時間 20分 難易度★★



VB2が不足気味なので、副菜には、卵や大豆などタンパク源と野菜やキノコ（VD）を使ったものがオススメ。



一材料（2人分）

タラ 2切れ（250g）
ニンニク 2個
サラダ油 大さじ2
冷凍ブロッコリー 4つ（室温解凍しておく）

ドライバジル 小さじ1
胡椒 少々
塩 ひとつまみ（小さじ1/8）
片栗粉 大さじ1

★

スイートチリソース 小さじ2 ※1
マヨネーズ 小さじ2
レモンなど柑橘の汁 小さじ2

※1 スイートチリソースがなければケチャップでも可。その他玉ねぎとマヨネーズのようなタルタルソースでも良い。

一作り方

- ①タラを1切れ3等分くらいに切り分ける。厚みをそろえるよう、そぎ切りにする。
- ②ニンニクは輪切りにして、芽を竹串などで取り除いておく。
- ③ポリ袋にタラ、塩胡椒、ドライバジルを入れてよく混ぜる。最後に片栗粉をくわえ、袋を振ってタラ全体にまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、ニンニクを炒める。香りが出てきたら、一度ニンニクは端に寄せるか、取り出す。
- ⑤タラを皮面から焼く。（5分）さらにひっくり返し、反対側も5分焼く。
- ⑥タラを焼いている間、★をボウルに混ぜ合わせておく。
- ⑦焼いたタラの油をよく切って、⑥のボウルに入れて混ぜ合わせる。

●栄養計算について

スイートチリソースはチリソースの値を用いました。油は残った分は破棄するの大きさ1で計算しています。

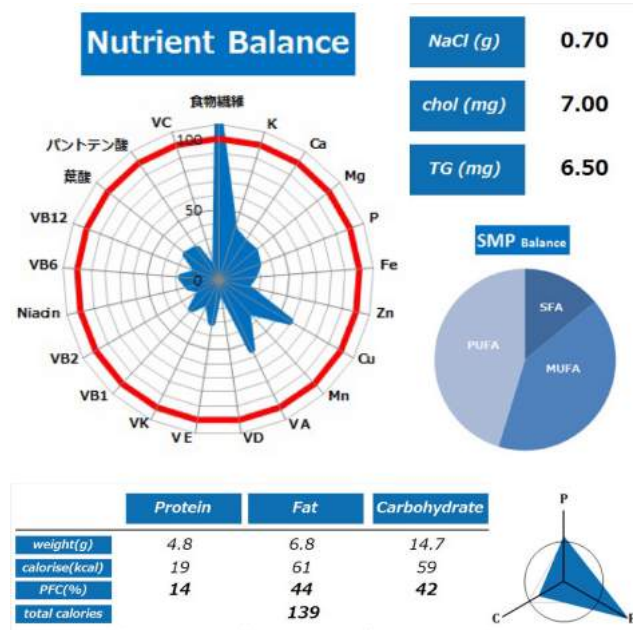
桜エビ香る卵の花



調理時間 15分 難易度★



幅広い栄養素を少しずつ摂取できている。魚やキノコでVDを、フルーツや野菜でVCを補うことで、さらにバランスが整う。



一材料（4人分）

おから 200g
人参（大） 1/3本
しいたけ 4個
長ネギ 10cm
生姜 1かけ
桜エビ 大さじ2
ごま油 大さじ1

★
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
水 100cc

一作り方一

- ①人参は薄いいちょう切り、しいたけは軸は割いて、カサは薄切り、長ネギは薄い輪切り、生姜はみじん切りにする。
- ②★を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、しいたけと人参を炒める。
- ④しいたけと人参に火が通ってきたら、★を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤おからを加えて炒める。
- ⑥長ネギ、生姜、桜エビを加えて、さっと炒める。

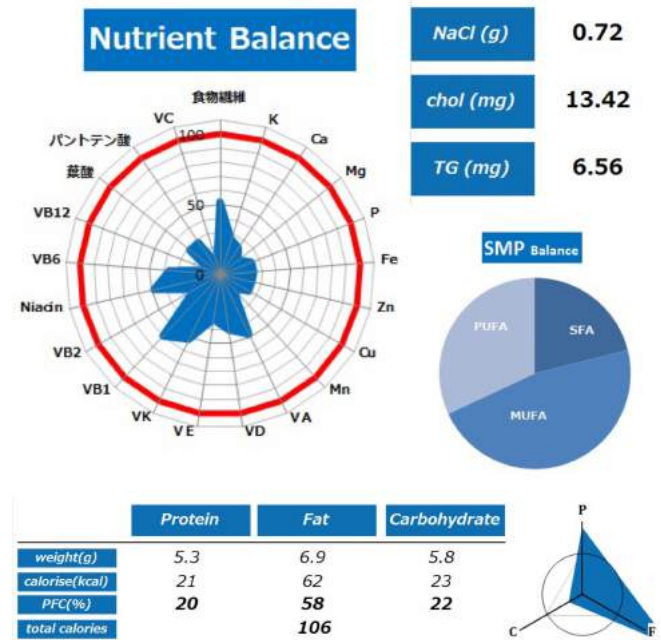
しらたきチャプチェ



調理時間 15分 難易度★★



全体的な栄養素は摂取できている。脂質が高いので、油をたくさん使わない料理や、フルーツを合わせると良い。



一材料（4人分）

豚こま切れ肉 80g
 日本酒 小さじ1
 胡椒 少々
 しらたき 200g（できれば細め）
 乾燥きくらげ（ぬるま湯で15～30分戻しておくこと） 大さじ1
 しいたけ 4個
 ニラ 1/2束(50g)
 人参（大） 1/3本

ごま油 小さじ2

★

しょうゆ 大さじ1
 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 砂糖 小さじ2
 チューブニンニク 小さじ1
 胡椒 少々

一作り方一

- ①豚こま切れ肉は、包丁でテキトウに細切りにして、胡椒をして酒につけておく。
- ②しらたきは、5センチ幅に切り分け、水で洗う。耐熱皿に入れてしらたきがかぶるくらいまで水を加え、電子レンジで5分加熱する。
- ③キクラゲは細切り、しいたけは軸は手で裂き、カサは薄切りに、ニラは3センチの幅のざく切り、人参は千切りにする。
- ④★を合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、しらたき・野菜を全て炒める。
- ⑥野菜の水分が飛び、炒まってきたら、★を加えて炒める。

具沢山オムレッツ

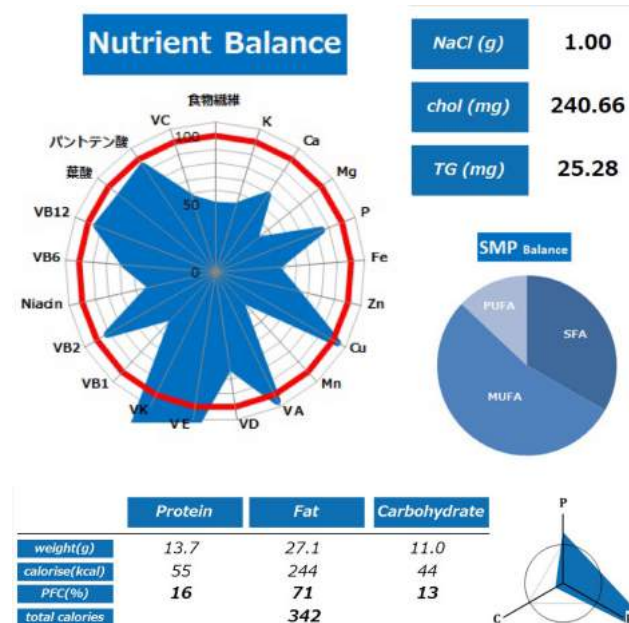


調理時間 20分

難易度★



卵を使っているので全体の栄養バランスは申し分ない。脂質が非常に高いので、他に食べるものは低脂質な食材を使うこと。



一材料（2人分）

※1

ベーコン 30g

冷凍ほうれん草 50g

マッシュルーム 半パック（75g）

タマネギ 1/2個（100g）

ジャガイモ 小1個（40g）

オリーブオイル 小さじ1・小さじ2（計小さじ1）

塩胡椒 少々

★

タマゴ 2個

粉チーズ 大さじ2

生クリーム 大さじ2

黒胡椒 好きなだけ

※1 具材は一例で、なんでも良いと思います！

一作り方

①オーブンを200度に予熱する。（トースターの場合は不要）

②ベーコンは1cm幅に、マッシュルームはうすぎり、タマネギは繊維に沿ったうすぎり、ジャガイモは厚さ2mmくらいのうすぎりにする。

③★の具材を全て混ぜ合わせる。

④フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、ベーコンを弱火～中火でじっくり炒める。

⑤オリーブオイル小さじ2を追加して残りの野菜を炒め、しんなりしてきたら蓋をして3分弱火で加熱する。

⑥耐熱皿に⑤の具材を入れて、③の卵液を加える。

⑦200度のオーブンで7～10分焼く。（最後の3分くらいは上段にしたほうがいいのかも）

モロヘイヤとタコの和え物

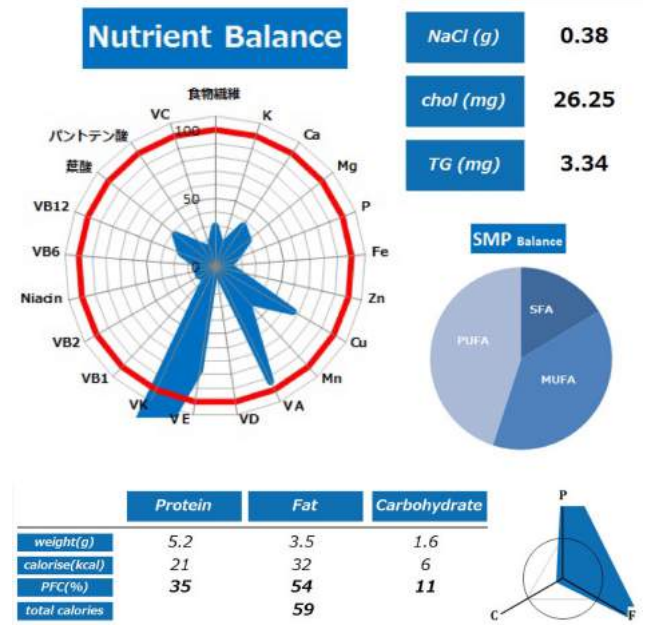


調理時間 10分

難易度★



葉酸が少ないので汁物に野菜を加えると良い。あとは米とタンパク質を摂ればOK。魚ならVD摂取できるのでバランスが整いやすい。



一材料（4人分）

モロヘイヤ 100g（1パック）

茹でタコ 70g

乾燥わかめ 大さじ1（水で戻して約30g）

★

しその葉 2枚

醤油 小さじ1

ごま油 大さじ1

※タコがなければ、モロヘイヤ、韓国海苔、生姜のすりおろし（できればチューブでないほうが良い）、白だし（3倍濃縮）小さじ1、醤油小さじ半分、でも美味しいです。

モロヘイがなければ、ほうれん草や小松菜でもOK。

一作り方

①シソの葉はみじん切りにし（または手でちぎって）、醤油につけておく。カットわかめはたっぷりの水で戻しておく。

②モロヘイヤは熱湯で1分半茹で、（茎1分半、葉1分くらいで）冷水につけたのち、水気を絞って2センチ幅に切る。

③水で戻したわかめは一口大に切る。

④ゆでダコは脚の先を切り落とし、一口大に切り分ける。

⑤①にごま油を合わせよく混ぜる。

⑥モロヘイヤとわかめとタコを混ぜて、⑤で作った★をかけて混ぜる。

ほうれん草のカレーバターソテー

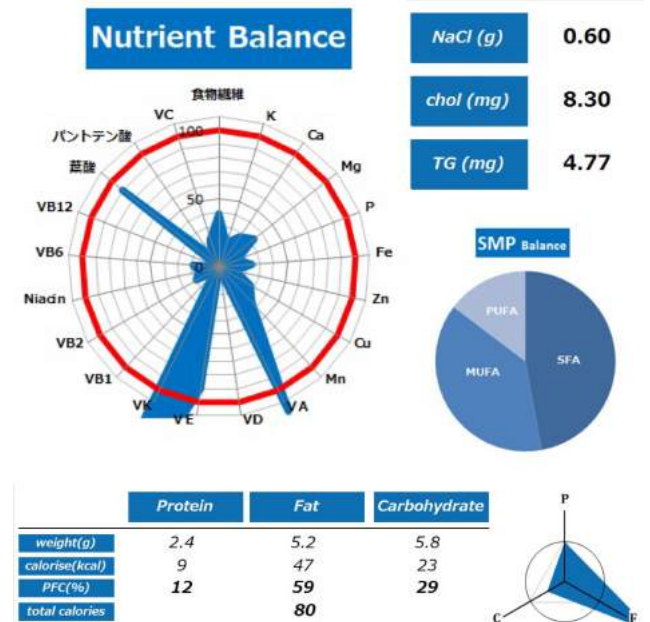


調理時間 10分

難易度★



緑黄色野菜の栄養素は大体摂取できている。バターを使うためSFAが高いため、他の料理に牛肉、豚肉、乳製品は使わない方がよい。



一材料（4人分）※1

冷凍ほうれん草 1ふくろ（200g）

冷凍コーン 60g（約大さじ4）

バター 15g

黒胡椒 適量

醤油 小さじ2

カレー粉 小さじ1/3～（なくてもOK）

※1 ほうれん草やコーンは生の場合は下ゆでしてください。

一作り方

①フライパンにバターを熱し、コーンを炒める。

②コーンの焼き色がついてきたら、ほうれん草を炒める。

③全体に炒まってきたら、黒胡椒、醤油を加えてさらに炒める。

④仕上げにカレー粉をふりかけ、さっと炒めて完成。※2

※2 カレー粉は少しずつ加えてください。入れすぎると苦くなります。

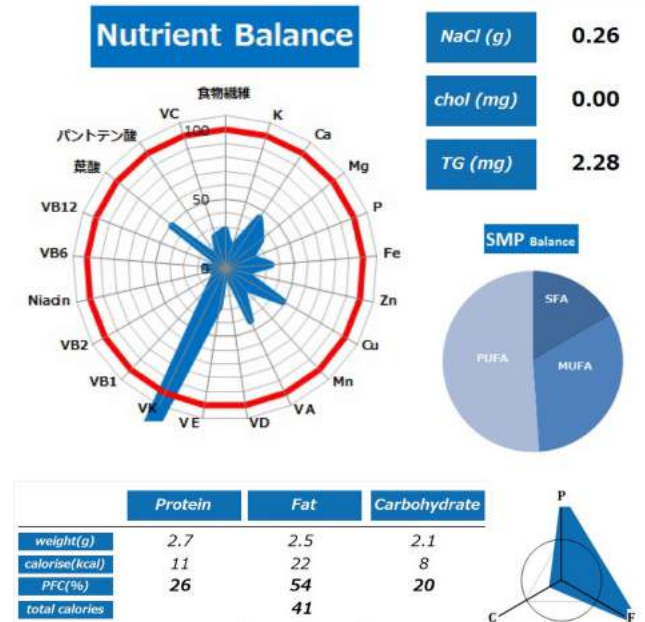
小松菜と切干大根の白和え



調理時間 10分 難易度★



小松菜を使うのでFeやCaが摂取できる。カロテン(VA)もう少し欲しいので、緑黄色野菜を取り入れた主菜にすると良い。



一材料（4人分）

小松菜 1袋 (210g)

切り干し大根 10g

絹ごし豆腐 150g

★

白だし 小さじ2 ※1

ねりごま 小さじ2 ※2

（あれば）七味唐辛子 少々

※1 白だしがなければ麺つゆでもOK。

※2 ねりごまがなければすりゴマでOK。

一作り方

①切干大根をたっぷりの水で戻しておく。戻ったら、水気を絞り、4～5センチの幅に切る。

②豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジで1分加熱する。

③小松菜は茹でて、冷水に浸し、水気を絞って3センチの幅に切っておく。

④★を混ぜ合わせる。

⑤再度水気を切った、豆腐、切り出し大根、小松菜を混ぜ合わせる。

●栄養計算について

白だしは食塩量のみ計算しました。