

ALLE Smart Life 4月号で掲載の献立の作り方をご紹介します！

管理栄養士 酒井理恵さん直伝！

おいしくカンタン！ おすすめ健康食メニュー

*材料は1人分の表示です。作る人数分に応じて増やしてください。

【朝食】



熱量 595kcal / たんぱく質 27.2g / 脂質 27.8g / 炭水化物 58.9g / 食塩相当量 2.7g

主食◆味噌マヨのツナトースト

材料 (1人分)		重量 (g)
食パン (6枚切り)		60
キャベツ		30
赤ピーマン		10
ツナ水煮缶詰		10
スイートコーン (缶詰もしくは冷凍)		20
A	マヨネーズ	6
	味噌	3
	白すりごま	3
	コショウ	0.02
とろけるチーズ		20

作り方

- ①Aをボウルに入れよく混ぜ合わせておく。キャベツと赤ピーマンは細切りにし、水分を切ったツナ、スイートコーン（冷凍コーンを使う場合は水洗いしておく）をAを入れたボウルに入れて和える。
- ②食パンに①をまんべんなく広げたら、その上にとろけるチーズをかけて、オーブントースターで4～5分焼く。

主菜◆スナップエンドウ入りスクランブルエッグ

材料（1人分）		重量（g）
たまご（Mサイズ1個）		60
スナップエンドウ		15
A	牛乳	10
	砂糖	2
	塩	0.5
油		1

作り方

- ①スナップエンドウは筋を取り、1～2 cm幅くらいの斜め切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れ、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、①を中火で炒めたら②を入れて弱火～中火でスクランブルエッグを作る。

副菜◆いちご

材料（1人分）	重量（g）
いちご（4～5粒）	40

作り方

洗ってからへたを取る。

汁物◆ミルクココア

材料 (1 人分)	重量 (g)
牛乳	150
ココアパウダー	4
砂糖	5

作り方

- ①電子レンジ可のマグカップに 1/3 量の牛乳を入れて、電子レンジで温める。
- ②①に市販のココアパウダーを入れてよく溶かす。残りの牛乳を入れて、さらに電子レンジで温める。
- ③②に砂糖を入れて溶かす。

【昼食】



熱量 779kcal / たんぱく質 32.6g / 脂質 20.3g / 炭水化物 112.1g / 食塩相当量 3.2g

主食◆アスパラガスとしめじの豆乳クリームパスタ

材料 (1人分)		重量 (g)
スパゲティ		100
塩		1
豚肩ロース肉		30
A	塩	0.5
	黒コショウ	0.02
バター		1
たまねぎ		20
アスパラガス		20
しめじ		20
B	豆乳	130
	生クリーム	5
	白ワイン	15
	コンソメ	2
	パルメザンチーズ	2
パセリ		0.5

作り方

- ①たっぷりの湯に塩を入れてスパゲティを茹で、湯切りしておく。
- ②豚肉はひと口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、②と薄切りにしたたまねぎ、はかまをとって斜め切りにしたアスパラガス、ほぐしたしめじを炒める。
- ④③に火が通ったらBを入れてひと煮立ちさせる。①を入れて炒め合わせる。
- ⑤④を皿に盛り付けて、みじん切りにしたパセリを散らす。

主菜◆野菜たっぷりチョップドサラダ

材料 (1人分)		重量 (g)
	トマト	15
	きゅうり	15
	ブロッコリー	15
	カニかまぼこ	5
	じゃがいも	15
	ミックスビーンズ	10
A	オリーブ油	4
	酢	4
	ガーリックパウダー	0.5
	塩	0.3
	コショウ	0.02

作り方

- ①ブロッコリーは好みの硬さに茹でる。トマト、きゅうり、ブロッコリー、カニかまぼこを1cm角に切る。じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、耐熱容器に入れて電子レンジで2-3分加熱して柔らかくする。
- ②ボールにAを入れて、よく混ぜ合わせ、①とミックスビーンズを入れて和える。

副菜◆フルーツヨーグルト（蜂蜜がけ）

材料（1人分）	重量（g）
バナナ（1/3本）	50
キウイフルーツ（1/3個）	30
ヨーグルト	40
蜂蜜	3

作り方

- ①バナナは皮をむいて薄切りに、キウイフルーツは半月薄切りにする。
- ②①を皿に盛り、ヨーグルトと蜂蜜をかける。

汁物◆旬のかぶを使ったコンソメスープ

材料（1人分）	重量（g）	
かぶ	20	
にんじん	10	
ベーコン	10	
わかめ（乾燥）	0.5	
水	130	
A	コンソメ	1
	塩	0.5
	コショウ	0.02

作り方

- ①かぶとにんじんは皮をむいていちょう切りに、ベーコンは短冊切りに、わかめは水（分量外）に戻してひと口大にカットする。
- ②鍋に水を入れ、かぶとにんじんが軟らかくなるまで加熱したら、ベーコンとわかめを入れる。ひと煮立ちさせたらAで味を調える。

【夕食】



熱量 541kcal / たんぱく質 31.0g / 脂質 7.3g / 炭水化物 84.8g / 食塩相当量 3.4g

主食◆鶏ひき肉とにんじんの筍ごはん

材料 (1人分)	重量 (g)
米	80
筍 (水煮)	10
ささみミンチ	10
にんじん	10
料理酒	1
みりん	1
こいくちしょうゆ	3
水 (+肉汁)	120

作り方

- ①米は洗米しておく。
- ②にんじんの皮をむき、筍とにんじんは同じくらいの厚さのいちょう切りにする。
- ③鍋にささみミンチと料理酒を入れて、中火でささみミンチをほぐし炒める。さらに、にんじんと筍を入れてさっと炒め、みりんとしょうゆを入れる。
- ④③をざるにあけ、肉汁を切る。肉汁は炊飯時に水分として加えるのでとっておく。
- ⑤炊飯釜に米と③の具、水 (+肉汁) を入れて炊飯する。

主菜◆たらのカレー風味ソテー

材料 (1人分)	重量 (g)
たら (切り身)	90
料理酒	1
塩	0.5
オリーブ油	1
カレー粉	1
レタス (サラダ菜など)	5
ミニトマト	30

作り方

- ①たらは水洗い後、ペーパータオルで水気を取り、料理酒と塩を両面にふっておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、たらの両面にカレー粉をまぶして焼く。
- ③水洗いしたレタスは適当な大きさにちぎり、ミニトマトと一緒に皿に盛り、焼きあがったらをのせる。

副菜◆ひじきとかぼちゃのサラダ

材料 (1人分)	重量 (g)
かぼちゃ	40
ひじき (乾燥)	2
グリーンピース (缶詰もしくは冷凍)	5
フレンチドレッシング	6
塩	0.3

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、ひと口大に切ったら、耐熱容器に入れて電子レンジで3-4分加熱する。柔らかくなったら皮を取り除いてマッシュする。
- ②ひじきをたっぷりの水につけて戻す (袋の表示時間)。さっと茹でたら水切りをして、フレンチドレッシングをなじませておく。
- ③①に②とグリーンピース (冷凍のものを使う場合はあらかじめボイルしておく) と塩を入れて混ぜ合わせる。

副菜◆菜の花とアサリの辛子和え

材料（1人分）		重量（g）
菜の花		30
塩		0.3
アサリ（缶詰）		5
A	みりん	2
	しょうゆ	3
	練りからし	1.5

作り方

- ①菜の花は1-2 cm幅に切り、熱湯で塩ゆで後、冷水にとりよく絞っておく。
- ②ボウルにアサリの汁大さじ1程度とAを入れる。さらに練り辛子を入れてよく溶かし、①とアサリを入れて和える。

汁物◆油揚げと小松菜の味噌汁

材料（1人分）	重量（g）
木綿豆腐	20
小松菜	20
油揚げ	2
長ネギ	5
だし	130
味噌	8

作り方

- ①豆腐は賽の目に、小松菜は1cm幅に、油揚げは短冊に、長ネギは小口に切る。
- ②鍋にだしをとり、豆腐を入れてひと煮立ちさせたら油揚げと小松菜、長ネギを入れる。さらにひと煮立ちしたら、火を弱めて味噌を溶き入れる。