



帆立とキャベツのパスタ



エネルギー485kcal、たんぱく質21g、脂質16g、食塩相当量1.7g
※1人当たり

材料（2人分）	
帆立※生または ボイル	100g
キャベツ	2枚（100g）
玉ねぎ	1/3個（70g）
赤ピーマン	1/4個（30g）
にんにく	1かけ
赤唐辛子	少々
スパゲッティ	160g
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	大さじ1
※酒で代用可	
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1

- ①帆立は食べやすい大きさに、キャベツは一口大、玉ねぎとにんにくは薄切り、赤ピーマンは細切り、唐辛子は種を取り除き輪切りにする。スパゲッティはたっぷりの湯でパッケージの表記通りに茹で、湯を切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、赤唐辛子を炒め香りが出たら帆立を加えて炒め、白ワインを加える。
- ③帆立に火が通ったらキャベツ、玉ねぎ、赤ピーマンを加えて炒める。
- ④全体がしんなりしたら、茹でたスパゲッティを加えて手早く炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤器に盛り付け、粉チーズをふる。



ポイント

麺類にたんぱく質と野菜を組み合わせることで、1皿でもバランスの良い食事がとれます。高梨美代子さん 森屋藤子さん
果物や牛乳などをプラスすると栄養も満足度もアップしますよ♪



さば缶マリネ



エネルギー139kcal、たんぱく質11.3g、脂質8.4g、食塩相当量0.5g
※1人当たり

材料（2人分）

さば水煮缶	1/2缶（100g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
トマト（ミニトマトも可）	1/2個（100g）
A（レモン汁	大さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2
パセリ	お好みで

- ①玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらす。トマトは一口大に切る。
- ②ボウルにAの調味料とさばの水煮缶の汁を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②に水気の切った玉ねぎ、トマト、食べやすい大きさにほぐしたさばの水煮を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。お好みでパセリをふる。

ポイント

青魚に豊富に含まれるEPAとDHAは、血液や血管の健康維持、成長期の脳や神経の発達に重要とされています。

魚缶詰はすでに味付けがされているため、野菜などと組み合わせて「食べる調味料」としての利用がおすすめです。



佐藤聖子さん 大瀧節子さん



彩リチンジャオロース



エネルギー181kcal、たんぱく質
10.3g、脂質10.3g、食塩相当量1.5g
※1人当たり

材料（2人分）

ピーマン	2個
人参	1/2本
水煮たけのこ （細切りタイプ）	50g
豚もも肉スライス	80g
片栗粉	小さじ2
ごま油	大さじ1

にんにく、しょうが （チューブタイプ可）	各 小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

- ①ピーマンと人参は千切りにする。水煮たけのこは水気を切る。豚肉は5mm幅の細切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ中火で加熱する。香りが出てきたら豚肉と人参を入れて炒める。豚肉の色が変わり人参にも火が通ってきたら、ピーマンと水煮たけのこを入れてさらに炒める。
- ③Aの調味料を加え、全体に絡んだら火を止める。

ポイント

スーパーで販売されている人参は、収穫後に洗って薄皮がむいてあるため、よく洗えばそのまま調理が可能です。できる限り野菜の皮は捨てずに利用し、栄養を無駄なく摂取&ゴミを削減しましょう。



梅木順子さん 渋谷多美子さん



米粉シチュー



エネルギー263kcal、たんぱく質
14.2g、脂質14.9g、食塩相当量1.6g
※1人当たり

材料（2人分）

玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1/2個
ブロッコリー	1/4株
鶏もも肉	100g
サラダ油	小さじ1
水	200ml

牛乳	150ml
米粉	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
バター	5g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に切り、下茹でする。
- ②牛乳に米粉を入れて混ぜて溶かす。
- ③鍋にサラダ油、①のブロッコリー以外の材料を入れ、炒める。
- ④③に水を入れて、野菜が煮えるまで煮込む。
- ⑤②の牛乳、コンソメ、バター、塩、こしょうを加え、とろみがつくまで混ぜながら5分程煮る。煮立ったらふたをして、弱火で6～7分程煮る。
- ⑥ブロッコリーを入れて混ぜ、器に盛り付ける。

ポイント

米粉で作る簡単クリームシチューです。米粉は小麦粉の代わりに天ぷら、から揚げ、ムニエルなどの料理にも代用可能です。



畠山洋子さん 齋藤吉昭さん