

作ってみよう！実践レシピ

ごはん

主食	ごはん
----	-----

ごはんは適量食べましょう。
適量は、自分の身長分くらいです。
例：身長160cmの人なら、160gの
ごはんが適量（約270kcal）



鮭のみそ風味焼き

主菜 + 副菜	材 料	1人分(g)
	鮭	60
	玉ねぎ	60
	しめじ	50
	パプリカ	5
	みそ	10
	みりん	5
	ミニトマト (レモン)	30 適宜

- ①玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分けておく。パプリカはサイコロ切りにしておく。
- ②Aをよく混ぜておく。ホイルに魚と①をおき、Aをかけて包み、中火のフライパンか220℃のオーブンで約15分焼く。
- ③トマトと、くし切りのレモンをそえて、皿に盛り付ける。

◆油を使わない主菜の一例です。中に入れる材料や味付けを工夫してみましょう！（133kcal）

小松菜のツナ和え

副菜	材 料	1人分(g)
	小松菜	40
	玉ねぎ	20
	ツナ缶	10
	きざみ塩昆布	1
	粗挽き黒胡椒	適量

- ①小松菜は2～4cmの食べやすい大きさに切る。玉ねぎは半分に切り、繊維にそって薄切りにする。
- ②お湯を沸かした中で、小松菜をゆで、最後に玉ねぎを加え軽く火を通す。ざるにあげて冷ます。
- ③②を絞り、ツナ缶と塩昆布と黒胡椒で和える。

（41kcal）

こんにゃくのじゃこ煮

副菜	材 料	1人分(g)
	糸こんにゃく	60
	じゃこ	5
	ごま油	1
	酒	5
	しょうゆ	3
	小葱	3

- ①糸こんにゃくは下ゆでし、食べやすい長さに切る。
- ②ごま油でじゃこと糸こんにゃくを炒めて調味し、最後に小口切りの小葱を混ぜる。

◆ローカロリーで満腹感を！常備菜にもおすすめ。
（27kcal）

けんちん汁

副菜	材 料	1人分(g)
	木綿豆腐	30
	えのき	20
	大根	20
	人参	10
	深葱	5
	油揚げ	2
	だし汁	150
	薄口しょうゆ	5
	七味唐辛子	少々

- ①豆腐・油揚げはサイコロ切り、大根・人参はいちょう切り、深葱は斜め切りにする。えのきは食べやすい長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、①を入れてあくを取りながら煮る。
- ③材料が煮えたら薄口しょうゆで味付けし、好みて唐辛子をふる。

◆具だくさんの汁物で、野菜の旨みを生かし、薄味に仕上げます。
（49kcal）