

# レシピの紹介①

たんぱく質をしっかりと！



## 鮭とじゃがいもの醤油炒め

### 材料(4人分)

鮭(切り身)	280g
じゃがいも	360g
ほうれん草	120g
玉ねぎ	80g
赤パプリカ	80g
バター	20g
濃口醤油	24g
こしょう	少々



### 栄養価1人分

エネルギー	199kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	7.2g
炭水化物	20.5g
カルシウム	41mg
食塩相当量	1.1g

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1口大に切って下茹でする。  
パプリカを細切り後半分に切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切り。  
ほうれん草は塩ゆでし、冷水にとった水気を絞った後、長さ4cmに切る。
- ②鮭は酒と塩(分量外)をかけ、10分置いたら洗い流して水気をふき取り、1口大に切る。
- ③フライパンにバターを入れ鮭と玉ねぎを炒める。  
玉ねぎがしんなりしたらじゃがいもを加える。
- ④鮭に火が通ったらほうれん草とパプリカを加え、醤油とこしょうを入れて味を調える。

### ポイント

醤油とバターの風味が食欲をそそる味付けに！鮭を切ることで食べやすく気軽にたんぱく質を摂れるようにしました。

# レシピの紹介②

たんぱく質をしっかりと！



## 高野豆腐のエビ詰め

### 材料 (4人分)

高野豆腐	8枚	むきえび	120g
鶏ひき肉	40g	卵	½個
片栗粉	10g	塩・胡椒	少々
水	150g	顆粒和風だし	4g
醤油	10g	酒	30g
みりん	30g	さやいんげん	40g



### 栄養価1人分

エネルギー	184kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	7.3g
炭水化物	11.4g
カルシウム	133mg
食塩相当量	1.2g

### 作り方

- ①高野豆腐は水で戻す。むきエビを粗く刻む。
- ②切ったえびに鶏ミンチ・卵・片栗粉・塩・胡椒を加えてよく混ぜる。
- ③戻した高野豆腐の水気を絞る。半分に切り、切り込みを入れポケットを作る。
- ④ポケット部分に②を詰める。
- ⑤鍋に水・だし・醤油・酒・みりんをいれ沸かして④を並べ落とし蓋をし、汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑥いんげんを加えてさっと煮る。お皿に盛りつけて完成。

### ポイント

えびを大きめに切ることで、ぷりぷりのえびの触感を楽しめます！  
しっかりと煮ることでより味が染みてとてもおいしいです！

# レシピの紹介③

たんぱく質をしっかりと！



## カレー風味の鶏むね焼き

### 材料 (1人分)

鶏むね肉	105g	パン粉	8g
調合油	6g	乾燥パセリ	少々
<A>			
こしょう	少々	<付け合わせ>	
塩	少々	ミニトマト	30g
カレー粉	0.5g	アスパラガス	40g
顆粒和風だし	1g	にんじん	10g
酒	5g	マヨネーズ	お好みで



### 栄養価1人分

エネルギー	291kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	14.7g
炭水化物	10.4g
カルシウム	25mg
食塩相当量	0.8g

### ポイント

たんぱく質がたくさん摂れてカレー風味でくどくない味わいです。付け合わせもつけることで野菜もしっかり摂取できます。

### 作り方

- ①鶏むね肉を食べやすい大きさにそぎ切りにする。アスパラガスの皮をむき5cm程に切り塩ゆでする。
- ②にんじんは千切りにして電子レンジで2分ほど加熱する。ミニトマトは半分に切る。
- ③<A>を合わせ、①の肉と合わせて約30分ほど置いてからパン粉につける。
- ④フライパンに油をひき、③をきつね色になるまで両面焼く。
- ⑤焼きあがったらお皿に盛り付け乾燥パセリを振りかける。付け合わせの野菜も盛り付け、お好みでマヨネーズをかける。

# レシピの紹介④

たんぱく質をしっかりと！



## 豆腐とひき肉の卵とじ

### 材料（1人分）

木綿豆腐	75g	濃口醤油	12g
鶏ひき肉	50g	みりん	12g
玉ねぎ	25g	上白糖	2g
にんじん	20g	水	50g
卵	50g	油	4g
葉ねぎ	5g		



### 栄養価1人分

エネルギー	289kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	17.5g
炭水化物	13.6g
カルシウム	116mg
食塩相当量	2.0g

### ポイント

豆腐、鶏ひき肉、卵でしっかりとたんぱく質を摂ることができます。ご飯かけて丼にするものおすすめです。

### 作り方

- ①木綿豆腐は一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは3cmに切る。
- ②油をひいて中火で熱した鍋でひき肉をほぐしながら炒める。色が変わりぽろぽろになったら、玉ねぎ、にんじんを加え油がなじむまで炒める。調味料を加え煮立ったら豆腐を加え、弱火で3～4分煮る。
- ③②に溶き卵を回し入れる。半熟状態になったら火を止め、器に盛りつける。
- ④上に葉ねぎを散らす。

# レシピの紹介⑤

たんぱく質をしっかりと！



## たらのとろろ蒸し

### 材料 (1人分)

長いも	50g	めんつゆ (3倍)	小さじ1
たら	1切れ	水	小さじ2
酒	小さじ1	練り梅	小さじ1/2
人参	10g	大葉	1枚
しめじ	10g		
まいたけ	10g		



### 栄養価1人分

エネルギー	125kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	0.5g
炭水化物	12.6g
カルシウム	47mg
食塩相当量	1.2g

### 電ポイント

電子レンジだけで簡単調理！  
旬の白身魚でアレンジ自在！  
しっとりふわふわに仕上がります。

### 作り方

- ①長いもをすりおろしてとろろにし、★の半分を混ぜる。
- ②たらに酒を振り5分程放置してから軽く水をふき取る。
- ③お皿にいちよう切りにしたにんじんと小房に分けたきのこを入れ、水（大さじ1）を入れてラップをし、電子レンジで500Wで3分加熱する。
- ④お皿にたらと★の残りをのせ、とろろ、にんじん、きのこをのせて電子レンジで500Wで5分加熱し、様子を見て2分追加で加熱する。
- ⑤上に梅を載せ、千切りにした大葉を散らす。

# レシピの紹介⑥

たんぱく質をしっかりと！



## 鶏むね肉の照り焼き

### 材料 (4人分)

鶏むね肉	400g	}		
食塩	適量			
酒	20g			
片栗粉	8g			
小松菜	160g	}	酒	60g
人参	80g		醤油	20g
ごま油	4g		みりん	20g
			砂糖	8g

A



栄養価1人分

エネルギー	317kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	18.3g
炭水化物	9.9g
カルシウム	80mg
食塩相当量	1.8g

**ポイント**  
付け合わせの野菜はお肉のタレと絡めて食べるのがおすすめです！

### 作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにして酒と食塩をふり、ペーパーで拭き取る。その後、片栗粉をまぶす。
- ②小松菜は3cm幅、人参は乱切りにして茹でる。
- ③フライパンにごま油を入れ、鶏むね肉を中火で焼く。
- ④鶏むね肉に焼き色がついたら、Aを加えて照りが出るまで焼く。