

1日分

おすすめヘルスアップ献立

ご飯類

メインのおかず

野菜のおかず

毎食そろえて、バランスよく食べましょう。

朝食



フレンチトースト

ご飯類 メインのおかず

材料（2人分）

食パン …… 2枚（6枚切り）
バター（無塩） 小さじ1強
グラニュー糖 小さじ1/2
A { 牛乳 …… 80ml
卵 …… 1個
砂糖 …… 大さじ1

作り方

- ① 食パンは4等分に切る。Aを合わせておく。
- ② フライパンにバターを熱し、焼く直前に食パンをAにくぐらせ、両面を焼く。
- ③ グラニュー糖をかける。

野菜たっぷりポトフ

メインのおかず 野菜のおかず

1品で野菜たっぷり、体もぽかぽか！

材料（2人分）

玉ねぎ …… 60g 油 …… 小さじ1/2
にんじん …… 30g 水 …… 240ml
セロリ …… 10g 塩 …… 小さじ1/4
じゃがいも …… 100g こしょう …… 少々
キャベツ …… 30g パセリ …… 1房
ベーコン …… 15g
ウインナー …… 15g

作り方

- ① 玉ねぎはくし形切り、にんじんは1cm幅のいちょう切り、セロリは5mm幅の小口切り、キャベツは2cm幅の短冊切りにする。じゃがいもは一口大に切る。
- ② ベーコンは1cm角に切り、ウインナーは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリの順に炒め、塩（1/3量）、こしょうで調味し、水を加えて煮る。
- ④ 煮立ったらあくをすくいとり、じゃがいも、キャベツを加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもが煮えたら、ウインナー、塩（残り）、こしょうを入れてさらに煮る。
- ⑥ みじん切りにしたパセリを散らして、火を止める。

昼食



小松菜のねぎ塩ナムル

野菜のおかず

材料（2人分）

小松菜 …… 160g 塩 …… 小さじ1/6
長ねぎ …… 40g にんにく …… 1/2片
ごま油 …… 大さじ1/2

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにし、ボウルに入れる。塩を加えて混ぜ、なじませる。
- ② にんにくはすりおろし、①に加えて混ぜ、ごま油を加えて混ぜる。
- ③ 小松菜は3cm長さに切る。茹でたら水にとり、水気をしっかり絞る。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせる。

お手軽麻婆豆腐

メインのおかず

市販の素を使わなくても家にある調味料で作れる！

材料（2人分）

豚ひき肉 …… 150g ごま油 …… 大さじ1/2
片栗粉 …… 大さじ1と1/2 しょうゆ …… 大さじ1
にんにく …… 1/2片 砂糖 …… 大さじ1
しょうが …… 1/2かけ A { 豆板醤 …… 大さじ1
長ねぎ …… 60g 水 …… 小さじ1/3
豆腐（木綿） …… 200g
にら …… 50g

作り方

- ① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 豆腐は3cm角、にらは3cm長さに切る。
- ③ ボウルに豚ひき肉を入れ、片栗粉を加えてぎっくりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める。香りが立ったら③を加え、強火～中火で炒める。
- ⑤ 肉の色が全体的に変ったら、Aを加えて中火にする。豆腐を加え、時々混ぜながら3～5分煮る。
- ⑥ ところみがついたら、にらを加えて混ぜ、火を止める。

ごはん

ご飯類

材料（1人分） 200g

フルーツヨーグルト

材料（1人分）

果物 …… 1/2個
ヨーグルト …… 100g

夕食



鮭とレモンのホイル焼き

メインのおかず 野菜のおかず

バターの風味とレモンの酸味でうす味でも美味しく！

材料（2人分）

生鮭 …… 80g × 2切れ レモン …… 30g
塩 …… 小さじ1/4 酒 …… 小さじ1
玉ねぎ …… 80g バター …… 小さじ1
しめじ …… 40g
アスパラガス …… 60g

作り方

- ① 鮭は塩をふってしばらくおく。玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め薄切り、レモンは輪切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② アルミホイルに、玉ねぎ、鮭、レモン、バターの順でのせる。まわりにしめじ、アスパラガスをのせ、酒をふって包む。
- ③ フライパンに1cmほど水を入れ、②を並べて蓋をして約15分加熱する。

ごはん

ご飯類

材料（1人分） 200g

間食

昼間の時間帯がおすすめ



果物

材料（1人分）

1/2個

カフェオレ

材料（1人分）

コーヒー …… 100ml
牛乳 …… 100ml

根菜汁

野菜のおかず

材料（2人分）

豆腐（木綿） …… 60g かつおだし 240ml
ごぼう …… 30g みそ …… 小さじ2
だいこん …… 30g
にんじん …… 20g
だいこん葉 …… 10g

作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらし水気を切る。だいこん、にんじんは5mm厚さ、さつまいもは1cm厚さにそれぞれいちょう切りにする。
- ② 豆腐はさいの目切りにする。だいこん葉は2cm長さに切る。
- ③ 鍋にかつおだしと②を入れて火にかける。野菜が煮えたら①を加え、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。

ピーマンのおかか和え

野菜のおかず

材料（2人分）

ピーマン …… 50g かつお節 …… 1.5g
えのきたけ …… 50g しょうゆ 小さじ1/2
白ごま …… 小さじ1/4

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、5mm幅の横細切りにする。えのきたけは3cm長さに切る。耐熱ボウルに入れラップをして、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② ①にかつお節としょうゆを加え、白ごまを振る。

	ごはん200gの エネルギー (kcal)	ごはん150gの エネルギー (kcal)	食塩 (g)
朝	352	352	1.9
昼	767	689	2.3
夕	542	464	2.1
間食	101	101	0.1
1日分	1762	1606	6.4

1食あたりのご飯類を1/2～3/4量にすることで、1日のエネルギーを約1400～1600kcalに調整することができます。