




手羽元のワイン煮



たんぱく質 25.2g

 骨や筋肉の
もとになる

鶏手羽元



エネルギー：395Kcal



食塩相当量：1.6g

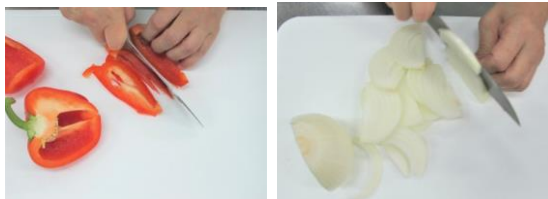
ワインで煮ることで、コクがでてまろやかな味になります。

【材料（2人分）】

手羽元	6本	サラダ油	小さじ1
ブロックベーコン	40g	塩	小さじ1/5
玉ねぎ	1/2個	こしょう	少々
赤パプリカ	1/4個	パセリ	1/2本
白ワイン	1/4カップ		

【作り方】

1. パプリカは縦に切る。玉ねぎは半分に切って切り口を下にし、薄切りにする。パプリカは熱湯でさっとゆでてざるにあけておく。



2. フライパンにサラダ油を熱し、手羽元の水気をふき取り、きれいな焼き色がつくまで転がしながら焼き付け一旦取り出す。



3. フライパンの油をふき取り、玉ねぎをしんなりするまで炒め、取り出す。



4. 2の手羽元を鍋に入れてベーコンをのせ、水1/2カップ、白ワイン、塩、こしょうを入れる。肉がひたひたになるのが目安なので、足りなければ水を足す。



5. あくが出たら取り除き、ふたをして中火で20分ほど煮る。柔らかくなったら、器に盛りパセリを散らす。



レタスとのりのサラダ


男性料理シリーズ



おうちで
ヘルシークッキング②



野菜たっぷり 80g

 からの調子をととのえる

レタス、プチトマト、きゅうり



エネルギー：72Kcal



食塩相当量：0.3g

ごま油と焼きのりが、味の決め手。のりは刻みのりが便利ですが、手巻き寿司用ののりをちぎって散らすと、香りがよく食欲をそそります。

【材料（2人分）】

レタス	70g	A ごま油	大さじ1/2
きゅうり	50g	塩・こしょう	各少々
プチトマト	4個	醤油・酢	各小さじ1
焼きのり	適量		

【作り方】

1. レタスは一口大にちぎる。きゅうりは薄切りにして合わせる。



2. 1にAをまわしいれて和える。

3. 器に盛り、プチトマトを添える。



4. 焼きのりを上から散らす。



春雨スープ



鉄 1mg



酸素を体中に
運ぶ（貧血を防ぐ）

小松菜



エネルギー：37Kcal



食塩相当量：0.7g

春雨を入れることで手軽に満足感UP。

小松菜のかわりにおくらやモロヘイヤ、チンゲン菜でもおいしくできます。

【材料（2人分）】

春雨	16g
小松菜	60g
きくらげ	0.8g

顆粒中華だし	小さじ1
水	2カップ
塩コショウ	少々

【作り方】

1. 春雨は水につけ、しんなりしたら食べやすい長さに切る。



2. きくらげは水にもどし、食べやすい大きさに切る。



3. 小松菜は洗ってゆで、3cm長さに切る。



4. 鍋にAを煮溶かし、きくらげ・春雨をいれて2分程度煮る。味見をして、塩・こしょうで味をととのえる。

5. 最後に小松菜を入れて仕上げる。

さばの味噌煮

男性料理シリーズ



おうちで
ヘルシークッキング⑥

たんぱく質 16g



骨や筋肉の
もとになる

さば

ビタミンD 3.6 μ g



カルシウム
の吸収促進

さば



エネルギー：220Kcal



食塩相当量：1.4 g

定食の定番メニューをマスター。
おうちで自分好みの味を楽しみましょう。

【材料（2人分）】

さば 2切
しょうが 1かけ
長ネギ 1/4本
みそ 大さじ1弱

a

酒
水
砂糖
しょうゆ

大さじ1
3/4カップ
大さじ1
小さじ1弱

【作り方】

1. さばは、皮に切れ目を入れる。
しょうがは皮をむいて薄切りに、ねぎは3
~4cmの長さに切る。



2. フライパンにaの調味料と長ねぎ、しょうが
を入れて中火にかけ、沸騰したら1のさば
を皮を上に入れて入れ、約5分煮る。ときど
きスプーンなどで煮汁をかける。



3. 煮汁を少しとってボウルに入れ、みそを
溶かして2に加え、中火で約5分煮る。
ときどき煮汁をかける。



4. さばを取り出して煮汁を煮詰める。器に
さばを盛り、ねぎやしょうがを添えて煮
汁をかける。



長ねぎ・しょうがと調味料を煮立ててから鯖を加えることでうまみをとじこめ、
臭みも抑えます。最後に味噌を加えて風味をつけます。

きんぴらごぼう



男性料理シリーズ



おうちで
ヘルシー
クッキング⑥

食物繊維 3.6g

おなかの調子を整える
ごぼう

エネルギー：93Kcal

食塩相当量：0.1 g



【作り方】

1. ごぼうとにんじんは5mm幅の薄切りにしてから棒状に切る。
2. 鍋に油を熱し、ごぼうを炒める。一味唐辛子を振り、人参を加え更に炒める。
3. 全体に火がまわったら、水とaの調味料を加え、煮汁がなくなるまで蓋をして煮る。器に盛り、ごまをふる。



煮ることでやわらかく食べやすいレシピ。歯ごたえが好きな方は水を入れずに料理酒を振り、弱火でごぼうがしんなりするまで蓋をして仕上げましょう。

【材料（2人分）】

ごぼう	100グラム
人参	30グラム
一味唐辛子	適宜
サラダ油	小さじ1
水	1/4カップ
a 酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
和風顆粒だし	小さじ1/10
炒りごま(白)	適量

かき玉汁



男性料理シリーズ



おうちで
ヘルシー
クッキング⑥

たんぱく質 3.6g

骨や筋肉のもとになる
卵

エネルギー：49Kcal

食塩相当量：0.9 g



【作り方】

1. 卵は溶きほぐす。みつばは3cm長さに切る。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてだしの素とaの調味料を加える。bの水溶きかたくり粉を流してとろみをつける。
3. ②の汁に①の卵を少しずつ流し入れて火を通ればみつばを散らし、椀に盛る。



だし風味のふんわり卵にみつばの香りがアクセント。

【材料（2人分）】

卵	1個
水	1・3/4カップ
和風だしの素	小さじ1/4
a 塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1/5
b 片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
糸みつば	1/2株

片栗粉でとろみをつけた汁に卵を細く流し入れることで、ふんわりと仕上がります。きのこや豆腐を加えてもおいしいです。

しらたきと小松菜の炒め煮

男性料理シリーズ



おうちで
ヘルシークッキング⑥

カルシウム 155mg

骨や筋肉の
もとになる

小松葉、しらたき、油揚げ



エネルギー：112Kcal



食塩相当量：0.6g

【材料（2人分）】

しらたき 1/2袋（100g）
油揚げ 1枚
小松菜 100g
サラダ油 小さじ1・1/2
しょうゆ 小さじ1

a

水 1/2カップ
顆粒和風だし 小さじ1/6
料理酒 大さじ1
砂糖 小さじ2
かつお節 3g（小袋1袋）

【作り方】

1. しらたきは下茹でし、ざるにあげて水をかけて冷まし食べやすく切る。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。1cm幅の短冊切りにする。



3. 小松菜は3cm長さに切る。茎と葉先をわける。



4. 鍋にサラダ油を熱し、小松菜の茎を炒める。

5. 4に1、2、しょうゆ半量を加えて炒める。



6. 水、aと残りのしょうゆを加える。沸騰後ふたをし、弱火で7～8分煮る。途中で小松菜の葉先を加える。



途中で小松菜の葉先を加えることで、緑色をキレイに仕上げます。

4. 鍋にサラダ油を熱し、小松菜の茎を炒める。

7. 最後にかつお節を加えて混ぜる。

最初に具材を炒めてから煮ることで苦みを消し、うまみを活かすことができます。
最後にかつお節を加えて風味豊かに仕上げましょう。