

煮豆赤飯

赤ワインでほんのり赤く
ごはんを炊き上げます。



おうちで
ヘルシークッキング

煮豆は、おたふく豆や黒豆など、
色々な種類でおいしくできます。

食物繊維 2.3g

 便秘解消

おたふく豆

カルシウム 39mg

 骨のもとになる

おたふく豆
黒ごま



エネルギー：360Kcal



たんぱく質：7.4g



食塩相当量：0.8g

【材料（2人分）】

もち米	75g
うるち米	75g
水	180ml
赤ワイン(色づけ)	20ml
煮豆	60g
黒ごま	小さじ1
塩	小さじ1/4

【作り方】

1. 米、もち米は水洗いし、
分量の水に浸けて30分おく。
2. 1に赤ワインを入れて炊く。
3. 黒ごまは炒って、塩を加える
4. 2をさっくり混ぜて器に盛り、さっと洗ってお
いた煮豆をのせて3を振る。



厚揚げのカレー炒め



おうちで
ヘルシークッキング



香ばしい厚揚げがおいしいさの
ツ。切り口にもしっかりとカレー
粉をまぶし、香ばしい焼き目を
つけます

厚揚げで満足感たっぷりの
メインディッシュに

タンパク質 12.9g

筋肉や骨のもと

厚揚げ・挽肉

ビタミンD 0.2μg

骨を丈夫にする
しめじ

エネルギー：213Kcal



食塩相当量：0.4g

【材料（2人分）】

合挽ミンチ	60g
厚揚げ	1個
玉ねぎ	1/8個
パプリカ(赤・黄)	少々
しめじ	30g
A	
薄力粉	小さじ1/4
カレー粉	小さじ1/4
塩こしょう	各少々
B	
ウスターソース	大さじ1/4
ケチャップ	大さじ1/4
カレー粉	小さじ1/8
水	大さじ1/8
サラダ油	大さじ1/2
枝豆（冷凍）	10粒程度

【作り方】

1. 厚揚げは1個を4つに切り、キッチンペーパーに並べ水気を切る。Aを混ぜ合わせ、まぶす。切り口は特にしっかりと。フライパンで焼き目をつけ、取り出す。
2. 玉ねぎは小さめの乱切りにし、パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。少量の油を入れたお湯で玉ねぎを茹で、パプリカを足して茹で、ざるにあげる。
3. フライパンをあたため、合挽ミンチをいれて炒める。いしづきをとってほぐしたしめじを加えてさらに炒める。（少量の水を入れて火をとす）
4. 3に厚揚げ・パプリカ・玉ねぎを入れてBをからめる。
5. 皿に盛りつけ、枝豆を散らす。



きゅうりと トマトのサラダ

お好みでコーンの缶詰を入れると甘みがプラスされ、色合いもきれいです。



おうちで
ヘルシークッキング

マヨネーズのかわりに、
ヨーグルトで
おいしくカロリーダウン

カルシウム 101mg

 筋肉や骨のもと
プロセスチーズ
ヨーグルト

ビタミンD 0.5μg

 骨を丈夫にする
ツナ缶



エネルギー：89Kcal



食塩相当量：0.5g

【材料（2人分）】

きゅうり	½本
塩	少々
ミニトマト	50g
プロセスチーズ	25g
ツナ（水煮缶）	1/2缶
A	
プレーンヨーグルト	25g
レモン汁	小さじ1弱
オリーブ油	小さじ1弱
はちみつ	小さじ1/4
塩・こしょう	少々

【作り方】

1. きゅうりは縦に4等分にし、1.5cmの長さに切る。塩をふり5分置き、水気はふく。ミニトマトは半分に切る。チーズは1cm角に切る。
2. ボウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩こしょうで味をととのえる。食べる前に1を和え、器に盛りつける。

