

根野菜のソテー



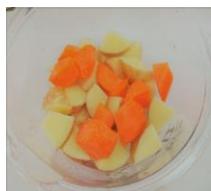
アスパラやトマトを入れてもいいですね！

< 煮たまご (作りやすい分量) >

ゆで卵 4個
麺つゆ(3倍濃縮タイプ) 大さじ3
ごま油(好みで) 適量

【作り方】

1. ジャガ芋・人参は大きめの乱切りにし容器に入れ、水少々をふりかけラップをかけレンジで3分加熱する。同じ容器に小房に分けたブロッコリーを入れ、再び30秒加熱し水分をとる。
2. ウィンナーを一口大に切り、フライパンに油をひいて強火で1を入れて焦げ目をつけ、ウィンナーも炒める。
3. 焦げ目がついたら、火を止めてAを入れて混ぜ、再び火をつけて軽く炒める。
4. ゆで卵は皮を剥いておき、小鍋に麺つゆとごま油(好みで)を入れ、火にかける。沸騰したらゆで卵を入れて麺つゆをかけ、好みの濃さになるまで転がしながらつゆをからめる。
5. 3と4を器に盛って出来上がり。



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑪

野菜たっぷり 237.5g

からだの調子を
ととのえる

人参、ブロッコリー、じゃが芋

エネルギー : 391Kcal

食塩相当量 : 2.8g

【材料 (2人分)】

じゃが芋	200g
人参	1/2本
ブロッコリー	200g
ウィンナー	4本
サラダ油	小さじ1
鶏ガラスープ	小さじ1
粗挽き黒こしょう	少々

煮たまご

小松菜の コンソメスープ

鉄分が手軽に
スープです
おいしく摂れる

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑪

鉄 0.9mg



酸素を体中に
運ぶ（貧血を防ぐ）

小松菜



エネルギー：28Kcal



食塩相当量：0.5g

【材料（2人分）】

小松菜 40g
えのき茸 10g
豆腐 60g

A { 固形スープの素 1/2個
水 360cc
塩・胡椒 少々

【作り方】

1. 小松菜・えのき茸の根を切り落とし、ざく切りにする。
豆腐はさいの目切りにする。
2. Aを鍋に入れ火にかけ、えのき茸、豆腐、小松菜の順に加える。
3. 2が沸騰してきたら、塩・胡椒で味を調える。





炊飯器に入れて
炊き込みだけ★

炊き込みピラフ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑱

かんたん朝ごはん☀

鉄 1.8mg



酸素を体中に
運ぶ（貧血を防ぐ）

あさり



エネルギー：381kcal



食塩相当量：1.1 g

【材料（4人分）】

米	カップ2・1/4	A	冷凍シーフードミックス	120 g
水	カップ2		冷凍ミックスベジタブル	100 g
玉葱	小1/2個		コンソメの素	1個
バター	小さじ2		塩	小さじ1/2
			胡椒	少々

【作り方】

1. 米はといでザルにあけて30分おく。
2. たまねぎは小さめの角切り。
3. 炊飯器に米・水・A・2を入れて炊く。
炊き上がったらザックリ混ぜて盛る。

冷凍食材は解凍後、
水気をよくきって入れ、
炊飯する。





フライパンで重ねて蒸すだけ♪

鮭と野菜の酒蒸し 香味だれ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑱

かんたん朝ごはん☀

ビタミンD 32μg

カルシウムの
吸収促進

鮭

1人分は

エネルギー：216Kcal

食塩相当量：0.8g

【材料（2人分）】

- 生鮭 2切
- もやし 150g
- 豆苗 50g
- パプリカ(赤) 30g
- 酒 大さじ2
- ねぎ 20g

- A
- おろし生姜 10g
 - 酢 大さじ2
 - 濃口醤油 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - ごま油 大さじ1/2

【作り方】

- 1.豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。
- 2.フライパンにもやし・豆苗・パプリカ・生鮭の順にのせ、酒を加えてふたをして強火で4～5分加熱する。
- 3.ねぎはみじん切りにし、Aと合わせたれを作る。
- 4.2の野菜がしんなりし、鮭に火が通ったら器に盛り付け、3をかける。





玉葱の甘味と旨味がたっぷり◎

玉葱スープ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑱

かんたん朝ごはん☀

ビタミンB1 0.01mg



エネルギーの産生を助ける

玉葱

【材料（2人分）】

玉葱	小2/3個
水	330ml
和風顆粒だし	小さじ1/3
薄口醤油	小さじ1・1/3
塩	少々



エネルギー：18kcal



食塩相当量：0.9g

【作り方】

1. 玉葱は薄くスライスする。
2. 鍋にAと1を入れ火にかける。沸騰したら蓋をして、弱火で5分程度煮て出来上がり。

