



おうちで
ヘルシークッキング^③

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
なまざけ、プロセスチーズ、
かまあげしらす、きざみこんぶ

きいろ

～つよいちからのもとになる～
ごはん

みどり

～からだのちょうしをととのえる～
えだまめ

【ざいりょう（4人分）】

ごはん	600 g		
なまざけ	1切れ(80 g)	プロセスチーズ	20 g
酒	小さじ1	えだまめ（れいとう）	20つぶ
みりん	小さじ1	きざみこんぶ	6 g
しお	少々	かまあげしらす	10 g

1人分は



エネルギー
288Kcal



しおのりょう
0.6 g

【つくりかた】

1. なまざけは、たいねつようきにおき、さけ、みりん、しおをかけ、ラップをしてでんしレンジ(600w)に3～4分ほどかける（さけのようすを見てちょうせいする）。
2. さけを皮ごとフォークでほぐす。ほねがあれば、はずす。
3. プロセスチーズは5 mm角に切る。きざみこんぶは手でもみ、こまかくしてから、水に10分ほどつけ、ねっとうに通す。水気をしっかり切っておく。えだまめはゆでてさやからとり出しておく。
4. 3とうぶんにしたごはんそれぞれ、2のさけフレーク、プロセスチーズとえだまめ、きざみこんぶとゆどおしした、しらすをまぜる。
5. それぞれのごはんを4こずつに分ける。ラップでつつんでにぎり、リボンをむすぶ。





おうちで
ヘルシークッキング③⑦

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～

みそ

きいろ

～つよいちからのもとになる～

みどり

～からだのちょうしをととのえる～

レタス、ミニトマト、たまねぎ

レタスとトマトの サラダみそしる

たっぷりやさいを
みそしるででがるに

【ざいりょう（2人分）】

レタス	2まい(80 g)
ミニトマト	6こ
玉ねぎ	30 g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2

1人分は



エネルギー：32Kcal



しおのりょう：0.9 g

【作り方】

1. レタスは1口大にちぎり、ミニトマトはヘタをとり、玉ねぎはうすぎりにする。
2. なべにだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。わいてきたら火をよわめて、ミニトマトとレタスとみそを加えて、ふたたびにたったら、うつわにもる。





おうちで
ヘルシークッキング③⑦

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
きぬごしどうふ

きいろ

～つよいちからのもとになる～
しらたまこ ホットケーキミックス
サラダ油 チョコレート アラザン

みどり

～からだのちょうしをととのえる～

【ざいりょう（4人分）】

きぬごしどうふ 90 g
白玉こ 50 g
ホットケーキミックス 30 g

まっちゃチョコ
ホワイトチョコ
まっちゃ
サラダ油

30 g
1 g
小さじ1/2

ブラックチョコ
ブラックチョコ
サラダ油
アラザン

30 g
小さじ1/2
てきりょう

1人分は



エネルギー：179Kcal



しおのりょう：0.1 g

【つくりかた】

1. オーブンを170℃によねつする。てんばんにオーブンシートをしく。
2. ボウルにとうふ、しらたまこを入れ、しらたまこをつぶすように手でよくまぜる。ホットケーキミックスをくわえ、よくこね、生地を4とうぶんにする。
3. 手にサラダ油（ぶんにょうがい）をつけ、生地を丸める。丸めた生地を円をえがくようにてんばんの上にならべ、生地をかたちづくる。
4. オーブンで15分やく。
5. ホワイトチョコ、ブラックチョコは、それぞれ細かく手でわり、ボウルに入れる。
6. なべに湯をわかして、5をボウルごとのせ、2色にべつべつにかきまぜながらとかす。
7. チョコレートがとけたら、それぞれにサラダ油をまぜる。ホワイトチョコにはまっちゃをまぜる。
8. ドーナツがやき上がり、冷めたらチョコレートをぬり、アラザンをかざる。

