



## おうちでヘルシークッキング⑳

ビタミンB1 0.37mg



エネルギーの産生を助ける

豚肉

1人分は



エネルギー：470Kcal



食塩相当量：1.8g



キムチのピリ辛も卵でマイルドに◎

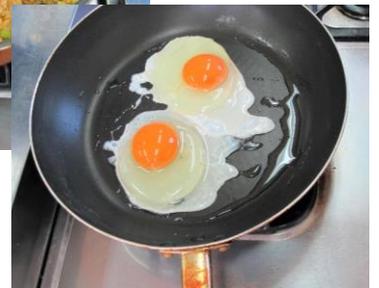
# キムチチャーハン

## 【材料（2人分）】

白菜キムチ	75 g	ごはん（温かい物）	300 g
ニラ	15 g	コチュジャン	大さじ3/4
長ネギ	1/4本	塩・こしょう	各少々
ごま油	大さじ3/4	卵	2個
豚ひき肉	80 g		

## 【作り方】

1. 白菜キムチとニラは粗く刻む。長ねぎは小口切りにする。
2. フライパンを熱し、ごま油でひき肉を炒める。色が変わってパラパラになったら、白菜キムチ、長ねぎ、ご飯を加え、ご飯をほぐすように炒める。
3. コチュジャン、塩、こしょうで調味し、最後にニラを加え、ひと混ぜして火を止める。
4. 器に3を盛り、目玉焼きを作ったのせる。





カルシウム 87.7mg



骨のもとになる

チーズ



エネルギー：65.6kcal



食塩相当量：0.5g

玉葱とさける  
チーズのサラダチーズをプラスして  
カルシウムアップ★

## 【材料（2人分）】

さけるチーズ	15g	A	砂糖	小さじ1
きゅうり	1/2本		塩	少々
玉ねぎ	中1/2個		酢	大さじ1/2
大葉	3枚		濃口醤油	小さじ1/2
ミニトマト	2個		ごま油	小さじ1/2

## 【作り方】

1. さけるチーズは半分に切り、細かくさく。胡瓜は板ずりをして塩を洗い流し、輪切りにする。玉ねぎは薄切りにして5分程水にさらし、水気をきる。大葉は千切りにして水にさらし、水気を絞る。ミニトマトは4等分にする。
2. ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ冷やしておく。
3. 別のボウルにトマト以外の1を入れてよく混ぜ、器に盛ってトマトを飾る。
4. 食べる直前に2のドレッシングをかける。



# 葱のコンソメスープ

葱の風味のコンソメスープ♪

ビタミンC 1.3mg

コラーゲンの生成



鉄・カルシウムの  
吸収促進

青ネギ



エネルギー：4kcal



食塩相当量：0.5g

## 【材料（2人分）】

A	青ネギ	10g
	固形スープの素	1/3個
	水	300cc
	塩・胡椒	少々

## 【作り方】

1. 青ネギを小口切りにする。
2. Aを鍋に入れ火にかけ、1を加え、火がとおったら味みをして、塩、こしょうで仕上げる。





たんぱく質 16.7 g



からだを作る

鶏肉

1人分は



エネルギー：305kcal



食塩相当量：1.8 g

フライパンで  
スピード煮込み料理♪

# 鶏肉と野菜の デミソース煮込み

## 鶏肉と野菜のデミソース煮込み

### 【材料（2人分）】

鶏もも肉	½枚(約140 g)	サラダ油	大さじ1/4
A [塩 こしょう]	少々	水	½カップ
	少々	ハヤシルウ	30 g
小麦粉	小さじ1/2	こしょう	少々
玉ねぎ	½個	B [スキムミルク 水]	12.5 g
セロリ	¼本		大さじ1
人参	¼本	さやいんげん	2本
じゃが芋	½個		

### 【作り方】

1. 鶏肉は4等分してAで下味をつけ、身側に小麦粉をふる。
2. 玉ねぎはくし型、セロリは斜め薄切り、人参とじゃが芋は7mm厚さのいちょう切りにする。
3. フライパンに油を温め、鶏肉を皮目から焼く。キツネ色になったら返し、さっと色が変わったら取り出す。
4. 3に野菜を加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を戻す。
5. 分量の水を加えて蓋をし、弱め目の中火で5分加熱、ハヤシルウを加えてさらに5～10分加熱し、こしょうをふる。
6. 器に盛り、仕上げにBの水溶きスキムミルクをかけて、ゆでたさやいんげんを添える。





カルシウム 118mg

骨のもとになる  
チーズ

エネルギー：179kcal



食塩相当量：1.3g

おうちで  
手づくり生春巻き★

## 生春巻き

## 生春巻き【材料（2人分）】

生春巻きの皮(22cm位)	3枚	きゅうり	½本
人参	1/4本	グリーンリーフ	40g
塩	少々	カマンベールチーズ	3/8個
酢	大さじ1/4	しその葉	6枚
A 砂糖	大さじ1/4	ハム	1.5枚
海老	1.5尾	マヨネーズ	適量
B 酒	大さじ1/2		
塩	少々		

## 【作り方】

1. 人参は千切りにし、ふり塩をして軽くもみ、水気を絞る。Aで下味をつける。
2. えびは背わたを取り、Bとひたひたの水を加えてゆでる。殻をむいて厚みを半分に切る。
3. きゅうりは千切り、グリーンリーフは1cm幅に切る。チーズは6等分に切る。
4. えび入り春巻きを1.5本作る。生春巻きの皮をさっと水にくぐらせて広げ、少し柔らかくなくなったら、手前にしそ2枚、きゅうりとグリーンリーフと汁気をきった1の各1/6量、2のえび、チーズを各2片ずつのせ、きつめに巻く。
5. ハムを半分に切り、4と同じ要領で、春巻きを1.5本作る。
6. 1本をそれぞれ4等分に切って器に盛り合わせ、マヨネーズを添える。





カルシウム 9mg



骨のもとになる

わかめ



エネルギー：5kcal



食塩相当量：0.8g

家にある具材で  
ささっとスープ♪

# ワカメスープ

## ワカメスープ 【材料（2人分）】

わかめ(乾)	2g
水	300ml
コンソメ(固形)	½個
塩・胡椒	少々

## 【作り方】

1. わかめは水でもどしておく。
2. 鍋に水、コンソメを入れて、煮立ったら1の水を切ったわかめを入れて、火を通す。塩・胡椒で味を整える。

