

栄養士と作ろう！パパッと健康ごはん

タコライス

【材料(1人分)】

・ご飯	…	120g
・合い挽きミンチ	…	50g
・トマト	…	60g
・玉ねぎ	…	15g
・油	…	2g
A)おろしにんにく	…	0.5g
A)トマトケチャップ	…	10g
A)ウスターソース	…	3g
A)しょうゆ	…	1g
A)一味唐辛子	…	適量
A)こしょう	…	少々
・サニーレタス	…	10g
・とろけるチーズ	…	8g



【作り方】

- ① トマトはヘタを取って1cm角に切り、2つに分ける。
玉ねぎはみじん切り、レタスは千切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、玉ねぎ、合い挽きミンチを炒める。
火が通ったら、トマト1/2量とAを加え、さっと火を通す。
- ③ 器に盛った温かいご飯にレタスを敷いて②をかける。
チーズと残りのトマトをのせる。

【1人分】

エネルギー 379kcal たんぱく質 14.5g 脂質 14.1g 炭水化物 53.0g 食塩 1.0g

切干大根の焼きそば風

【材料(2人分)】

・豚肉	…	40g
・切干大根	…	15g
・もやし	…	60g
・人参	…	30g
・油	…	小さじ1
・塩こしょう	…	少々(0.5g)
・鶏がらスープの素	…	小さじ1/2
・お好み焼きソース	…	大さじ1
・青のり	…	適量(0.1g)



【作り方】

- ① 切干大根を水で戻し、人参を千切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、豚肉を炒めて、塩こしょうで味付け、皿に取り出す。
- ③ 人参がしんなりするまで炒めたら、切干大根、もやしを加えてさらに2分程度炒める。
- ④ 豚肉、鶏がらスープの素、お好み焼きソースを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、最後に青のりをかける。

【1人分】

エネルギー 96kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.2g 炭水化物 10.4g 食塩 0.7g

もずくのかきたまスープ

【材料(2人分)】

・もずく(塩抜き)	…	60g
・玉ねぎ	…	15g
・オクラ	…	10g
・卵	…	1個
・おろし生姜	…	3g
・塩	…	0.4g
・しょうゆ	…	小さじ 1/2
・鶏がらスープの素	…	小さじ 1/2
・片栗粉	…	小さじ 1/2
・水	…	300ml



【作り方】

- ① もずくは長ければ食べやすい大きさに切る。
玉ねぎを千切り、オクラは輪切りにする。
- ② 鍋に玉ねぎ、オクラ、水を入れて煮る。
- ③ 火が通ったらもずくを入れる。
- ④ おろし生姜、しょうゆ、塩、鶏がらスープの素で調味する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えた後、溶き卵を流し入れる。

【1人分】

エネルギー 52kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.6g 炭水化物 4.1g 食塩 1.3g

ヨーグルト寒天

【材料(1人分)】

・プレーンヨーグルト	…	50g
・みかん缶(果実)	…	40g
・みかん缶(シロップ)	…	12g
・水	…	6g
・粉寒天	…	0.5g
・砂糖	…	4g



【作り方】

- ① シロップ、水、寒天を鍋に入れ、よく混ぜる。
- ② 鍋を火にかけ沸騰してから1～2分加熱し寒天を溶かす。
- ③ プレーンヨーグルトをよく混ぜておく。
- ④ ②の鍋に、ヨーグルト、みかん缶(果実)を加えよく混ぜる。
- ⑤ 型に流し、冷蔵庫で冷やす。

【1人分】

エネルギー 77kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.6g 炭水化物 14.8g 食塩 0.1g

【本日の一人分の栄養成分】

エネルギー 604kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.5g
炭水化物 82.3g 食塩 3.1g