

サバ缶と野菜のカラフルサラダ

主菜 3

副菜 2



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分 187kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分①	塩分②	ビタミンC
20.1g	9.9g	7.2g	251mg	1.3g	1.2g	1.1g	47mg

①はしょうゆ、②はぼん酢をかけた場合



管理栄養士からのコメント

カラフルな見た目、食欲が増す一品ですね◎ 応募者様のコメントにもあるように、サバなどの青魚にはDHA、EPAが多く含まれ、血中の悪玉コレステロールを抑える働きがあり、動脈硬化の予防につながります。缶詰を開けてそのまま食べるのではなくひと工夫で、野菜と一緒に摂れるので、おすすめです！



◆◇材料 (2人分)

サバ缶	1缶	パプリカ 赤	1/6個
新玉ねぎ(うす切り)	1/2個	パプリカ 黄	1/6個
みょうが	1個	カイワレ	1/6パック
		大根おろし	適量

しょうゆ お好みの量で
ぼん酢 どちらか

(※塩分量は小さじ1で計算しています)

◆◇作り方

- 1 新玉ねぎはそのまま使ってもOK 辛い場合はうす切りにして5分くらい広げておく。
- 2 みょうが、パプリカは千切り、カイワレは洗う。
- 3 大根おろしを準備する。
- 4 器に①、②、サバ缶、大根おろしをのせ、お好みでしょうゆかぼん酢で食べる。
※サバ缶は汁ごと使用。水煮がオススメです！！



応募者様からのヘルシーポイント

- ・火を使いたくない簡単に料理を済ませたい時に野菜とたんぱく質をとることができます。
- ・大根おろしで、サバの臭みも気にならず食べられます。
- ・サバ缶は汁ごと使用するので、DHAやEPAの他、骨ごと食べられるので、カルシウムも摂取できます。
- ・野菜はレタス、きゅうりなどお好みで増やして、たっぷり摂取することができます。

応募者: ままん 様

きり干し大根のカラフル酢の物

主菜 1

副菜 1



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分 72kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分	ビタミンC
4.5g	1.5g	11.2g	99mg	2.5g	1.5g	24mg



管理栄養士からのコメント

火を使わず、簡単！美味しい！栄養抜群！の三拍子がそろったメニューですね。酢でさっぱりしているので暑い夏にぜひお試しください♪ 応募者様のコメントにあるように、切り干し大根は不足しがちな食物繊維やカルシウム、鉄分も豊富です。歯ごたえも良いので、よく噛んで食べましょう。



◆◇材料 (4人分)

きり干し大根(戻したもの)	140g	酢	大さじ2
きゅうり	1/2本	ポン酢	大さじ3
パプリカ赤	1/6個	白ごま	大さじ1
パプリカ黄	1/6個		
カニカマ	4本	塩	少々

★



◆◇作り方

- 1 きり干し大根を水で戻し、水切りして2~3cmに切る。
- 2 きゅうり、パプリカはうす切りにして塩少々をふって、しんなりさせ、水気を切る。
- 3 カニカマは食べやすいようにさく。
- 4 ①、②、③を★で和える。

※きり干し大根は水に長く浸していると、旨味流れ出てしまうので、戻ったら即！絞ってください。戻し汁はおみそ汁(煮物)にどうぞ！

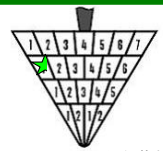
応募者様からのヘルシーポイント

- 簡単にできます。食感もよく、あと一品ほしい時にオススメです。
- きり干し大根は乾燥させることで甘み、うま味、栄養が凝縮しています。
- 食物繊維、カルシウムが豊富で保存もきくので常備して活用してほしい。

応募者: ままん 様

にんじんドレッシング

副菜
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分	ビタミンA
0.3g	15.1g	5.4g	7mg	0.6g	1g	175μg

1人分 158kcal



◆◇材料(2人分)

にんじん 1/3本

酢 大さじ1・1/2
オリーブ油 大さじ2・1/2
しょうゆ 小さじ1/2
はちみつ 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

A



◆◇作り方

- 1 にんじんをすりおろす。
- 2 Aの材料を混ぜ、①を加えさらに混ぜてドレッシングを作る。



管理栄養士からのコメント

手作りのドレッシングで、ビタミンA(カロテン)をしっかり摂取できる一品ですね。皮膚や粘膜の健康維持に大切な栄養素ですので、積極的にとりましょう。

ただ、中性脂肪やコレステロールの数値が高めの方は、油の量を半分にするなど、調整しましょう！



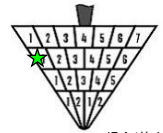
応募者様からのヘルシーポイント

- ・人参をたくさん食べることができ、油を加えることでカロテンの吸収がUPする。
 - ・サラダだけでなくお肉とかにもかけて食べることができる。バリエーションが広がる。
 - ・人参の素材の味を楽しめ、人参によってははちみつなど加えても良い。
- 写真はグリーンサラダにのせてみました。人参の赤がとてもあざやかに映えます。

応募者: くまちゃん 様

わらびのだしじょうゆ漬

副菜
1



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
1.7g	0.1g	3.8g	8mg	1.8g	0.9g

1人分 19kcal



◆◇材料(2人分)

わらび 100g
そばつゆ 大さじ1
かつおぶし 少々



◆◇作り方

- 1 木炭や重曹を根元(切り口)にまぶし沸騰した鍋に入れ、根元から全体に湯をくぐらせた後火を消し、ひと晩そのままふたをしておく。翌日きれいな水で洗い、胞子部分は好みでとり除いても良い。
- 2 わらびは食べやすい大きさに切り、袋に入れ分量のそばつゆを入れ、空気をとり除き、口をゴムでむすんでつゆをなじませておく。
- 3 器に盛り、かつおぶしをまぶす。

管理栄養士からのコメント

わらびは、応募者様のヘルシーポイントにもあるように、食物繊維が豊富で、特に不溶性食物繊維が多く含まれます。食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑える働きなどあり、さまざまな生活習慣病の予防の効果があります。

ただ、不溶性食物繊維が多いので、食べ過ぎると、お腹が張って腹痛につながることもあるので、小皿に盛り、適量を食べるようにしましょう！



応募者様からのヘルシーポイント

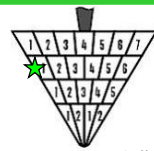
少しすず味に漬け込み、あとでいろいろな薬味で楽しみたい時じゅうぶん風味を楽しめます。摂取塩分も少なくなります。

食物繊維やカリウムが豊富です。漬け込んでおくことで常備菜としても助かります。

応募者: グッチさん 様

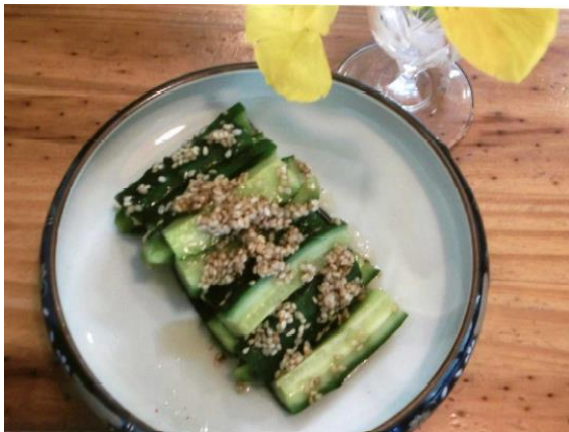
キュウリのごま風味

副菜
1



2200±200kcalの場合(基本形)

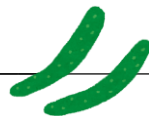
たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分	
1人分 100kcal	1.8g	8.5g	5g	67mg	1.2g	1.1g



◆◇材料(2人分)

キュウリ	1本	ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1	昆布つゆ	大さじ1

◆◇作り方



- 1 キュウリは熱湯に30秒くらい入れ、取り出しすぐに冷水に入れ何回か水を取りかえ冷たくする。
- 2 5cmの長さで四等分に切る。ごま油と昆布つゆで和える。

管理栄養士からのコメント

きゅうりは約95%が水分でできていますが、カリウムという栄養素も多く含まれています。カリウムは、摂り過ぎた塩分(ナトリウム)を体の外に出す働きがあるので、高血圧予防につながります。

代表的な夏野菜の一つであるきゅうりですが、青臭さが苦手な方は、このレシピですと熱湯をかけているので、臭みが消え食べやすいと思います。ぜひお試しください！



応募者様からのヘルシーポイント

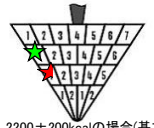
冷ぞう庫で1日おいて味が染みてから食べます。

応募者：木村マキ子 様

ツナ人参

主菜
0.5

副菜
1



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分	ビタミンA	
1人分 87kcal	4.1g	3.9g	9.0g	22mg	1.8g	1.0g	519μg



◆◇材料(4人分)

人参	大2本	酒	大さじ1
ツナ	1缶	みりん	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1

◆◇作り方

- 1 人参は千切りにし、水50ccを加え、ふたをし蒸し煮にする。
- 2 ①にツナ1缶を加え、酒、みりん、しょうゆを加え、汁がなくなるまで炒める。

人参は皮にも栄養がたくさん！皮をきれいに洗って、皮ごと一緒に炒めて食べるのもおすすめ♪



管理栄養士からのコメント

人参は、ビタミンAが豊富な食材です。さらに、油と一緒にすることで、ビタミンAの吸収率が上がるため、ツナ缶の油も一緒に加えて炒めると良いですね！

ビタミンAは、粘膜を丈夫にする働きがあり、風邪予防に効果があります。抗酸化作用によって免疫力を高めましょう😊



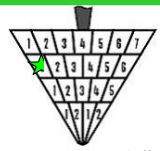
応募者様からのヘルシーポイント

人参は1年通し栄養価が高く、価格も安定していて調理がしやすいです。

応募者：木村マキ子 様

セロリとのりの和え物

副菜
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
1.2g	0.1g	5.3g	24mg	1.4g	1.2g

1人分 26kcal



◆◇材料 (2人分)

セロリ	大1本	酢	大さじ1
焼きのり	適量	昆布つゆ	大さじ1

◆◇作り方

- 1 セロリは斜めうす切りにする。
- 2 ①のセロリに酢と昆布つゆを加え、冷蔵庫で冷やす。
- 3 焼きのりは、食べる直前に小さくちぎり加える。



管理栄養士からのコメント

セロリの独特な香りは、アピインという成分によるもので、精神を安定させ、イライラやストレスを軽減させるような働きがあります。

焼きのりはミネラルが豊富で、カルシウムやマグネシウム、鉄を多く含みます。食物繊維も多いので、整腸作用があり、便秘予防に効果があります。のりの風味でおいしさ抜群です！



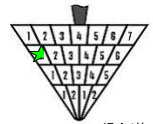
応募者様からのヘルシーポイント

酢を多めに入れるので、健康にも良くさっぱりとし、食がすすみます。

応募者：木村マキ子 様

ボトル人参

副菜
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分	ビタミンA
1.0g	0.8g	4.8g	8mg	0.8g	1.6g	207μg

一皿分
30gあたり 29kcal



◆◇材料

人参	大2本
ポン酢	ビン7分目
ごま油	中さじ1

◆◇作り方

- 1 人参を5cm×1cmの短冊切りにし、高さ12cm・直径6cmのビンにすき間がないようにつめる。
- 2 ポン酢をビンの7分目まで入れる。ごま油中さじ1を入れ、味をつけるため、ビンを横にして冷蔵庫に入れる。

人参はビタミンAだけでなく、食物繊維も豊富！
しっかりよく噛んで食べましょう。



管理栄養士からのコメント

人参のピクルスで、さっぱりとした一品ですね★箸休めとして、写真のように小皿に盛って食べましょう。応募者様のコメントにもあるように冷蔵庫保存で、約10日間ほどもちますが、塩分は日にちが経つにつれ、人参に染み込みますので、高血圧の方や塩分が気になる方は、早めに食べるようにしましょう！



応募者様からのヘルシーポイント

半日でサラダ感覚で、一日1品として、1週間過ぎても味はこくならず冷蔵庫で長くもちます。

応募者：木村マキ子 様

ブルスケッタ

主食
0.5

主菜
0.5

副菜
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	179kcal	たんぱく質 3.5g	脂質 9.6g	炭水化物 19.8g	カルシウム 12.5g	食物繊維 1.6g	塩分 0.8g
-----	---------	---------------	------------	---------------	----------------	--------------	------------



◆◆材料

	フランスパン	適量			
A	トマト	1/2個	B	しめじ	1/4パック
	オリーブオイル	大さじ1		柚子胡椒	小さじ1/4
	白ワインビネガー	小さじ1		オリーブオイル	小さじ1と1/2
	バジル	適量		にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
	塩	適量		塩	適量
	こしょう	適量		こしょう	適量

◆◆作り方

- 1 フランスパンをうすく切り、トースターで焼く。
- 2 Aのトマトを湯むきし、1cm角に切る。
- 3 Aの材料をすべて混ぜ、冷やす。
- 4 ①のパンの上に③をのせる。
- 5 Bの調味料を混ぜる。
- 6 しめじを焼く。
- 7 ①のパンに⑤をぬる。
- 8 ⑦の上に⑥をのせる。



ブルスケッタとは、イタリア料理の前菜のひとつ。ブルスケッタのトッピングの具材は、特に決まりがなく、野菜や肉類、魚介類などもお



管理栄養士からのコメント

トマトの赤色素であるリコピンには、抗酸化作用があり、肌の老化予防に効果があります。リコピンは熱に強く、油と一緒にとることで、からだに吸収されやすくなります♪
しめじは、カリウムや食物繊維が豊富です。生活習慣病予防のために積極的に摂りたい食材のひとつです☺



応募者様からのヘルシーポイント

トマトはミニトマトでもokです。柚子胡椒は塩味があるので味は加減してください。しめじは他のきのこ類でも大丈夫です。オードブルでもおつまみでも食べられます。

応募者: くまちゃん 様