

# まめ ベジ豆キーマカレー

主食  
2

主菜  
2.5

副菜  
3.5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	505kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		21.7g	13.1g	75.4g	95mg	7.3g	1.2g



## ◆◇材料 (2人分)

### ■雑穀ご飯

雑穀ご飯 150g

### ■まめ ベジ豆キーマカレー

豚挽き肉	120g	大豆	50g
しょうが	1g	水	100cc
にんにく	1g		
人参	60g		
玉ねぎ	140g		
トマト	150g	<A>	
赤パプリカ	60g	ケチャップ	30g
ズッキーニ	60g	カレー粉	6g
		塩	0.6g

## ◆◇作り方

### ■ベジ豆キーマカレー

- みじん切りにした、生姜とにんにくと挽肉を入れて炒める。
- 挽肉に軽く火が通ったら、玉ねぎと人参を入れてさらに炒める。玉ねぎがしんなりとなってきたら、ズッキーニ、赤パプリカを入れて軽く炒め、大豆、トマト、水も加えて弱火～中火で10分程煮込む。
- 野菜に火が通り、水分が少なくなってきたら、<A>のケチャップとカレー粉と塩を加え混ぜる。
- 雑穀ご飯とカレーを盛り付けて出来上がり。

## 管理栄養士からのコメント

大豆は高たんぱく質でカルシウムや、鉄、亜鉛などミネラルが非常に豊富な食品です。また、大豆、納豆や凍り豆腐などの大豆製品に含まれる“イソフラボン”は血中コレステロールの低下や更年期症状の緩和等の働きが期待できます。ズッキーニは淡色野菜ですが、淡色野菜の中でもビタミンKやビタミンCが多めに含まれていますよ。



## 応募者様からのヘルシーポイント

1人分で野菜が235g取れる野菜たっぷりメニューです。夏野菜の旨味がぎゅっと詰まっ  
ていて、味付けがケチャップとカレー粉と少量の塩だけでも充分おいしく食べることができ  
ます！

応募者：南風様

# 彩り野菜のカポナータ風

主菜  
1.5

副菜  
5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	353kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		13.7g	10.5g	31.8g	54mg	6.5g	1.6g



## ◆◇材料 (2人分)

鶏もも肉	120g	セロリ	1cm幅に切る	40g
にんにく	2g	トマトホール缶		170g
オリーブ油	3g	水		60cc
なす	半月切り	砂糖		大さじ1
黄パプリカ	2cm位の 角切り	ワインビネガー		大さじ2
赤パプリカ			塩	少々
玉ねぎ		黒コショウ		少々
かぼちゃ	幅1cm位の くし切り	乾燥パセリ		少々
		揚げ油		適量

## ◆◇作り方

- 切った、なす、黄パプリカ、赤パプリカ、かぼちゃは油で揚げる。
- 鍋に分量のオリーブ油を入れて、にんにくと4等分にした鶏肉(120g)を軽く炒めて火を通す。そこに、玉ねぎ、セロリを入れてさっと炒めたら、トマトホール缶・水を加える。  
15分程煮込み、鶏肉に火が通ったら、①を入れて、更に5分ほど煮込む。
- 砂糖、ワインビネガーを入れて味をなじませる程度に煮たら、塩と黒こしょうで味を調える。
- お皿に盛り付けて、上から乾燥パセリをふりかけて出来上がり。

### 応募者様からのヘルシーポイント

セロリの味とシャキシャキとした食感がアクセントになっています！  
ボリュームたっぷりなので、多い方は少なくしてくださいね。

### 管理栄養士からのコメント

ワインビネガーは、ぶどうから作られる『酢』のことで、“白ワインビネガー”は白ぶどうから、“赤ワインビネガー”は赤ぶどうから作られます。

酢に含まれるクエン酸は、疲れやだるさの原因となる乳酸を、分解する働きがあることから、疲労回復やストレス緩和、老化防止等の効果が期待できます。



応募者：みんなみんな様

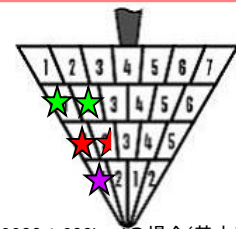
# ズッキーニと豚肉のホイル焼き

1人分	357kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 29.6g	炭水化物 4.9g	カルシウム 146mg	食物繊維 1.4g	塩分 1.0g
-----	---------	----------------	-------------	--------------	----------------	--------------	------------

主菜  
1.5

副菜  
2

牛乳・  
乳製品  
1



2200±200kcalの場合(基本形)



## ◆◇材料 (1人分)

豚バラ肉	70g	ピザ用チーズ	20g
ズッキーニ	60g	塩・黒こしょう	少々
トマト	60g	乾燥パセリ	少々

## ◆◇作り方

- 1 ズッキーニ、トマトは厚さ0.5cm程に切る。
- 2 アルミホイルの上に、豚バラ肉をしき、その上にズッキーニをのせる。さらにその上に、豚肉→トマト→豚肉の順で重ねる。
- 3 最後にチーズをのせて、アルミホイルで包む。トースター(オーブンでもOK)で15分ほど焼く。
- 4 肉に火が通ったら、アルミホイルをあけて、上から乾燥パセリをかけて出来上がり。

アルミホイルにしく前に、  
②をフライパンで焼いてから  
アルミホイルで包むと、  
肉の香ばしさがでて  
さらにおいしさUP!!

## 管理栄養士からのコメント

夏が旬であるズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、ウリ科でかぼちゃの仲間であり、別名“つるなしかぼちゃ”と呼ばれています。けれども、栄養価はかぼちゃと比べると、エネルギーが低く、糖質も少ない野菜となっています。緑色種と黄色種がありますので、お好みの方をご使用ください。



## 応募者様からのヘルシーポイント

ズッキーニを使用した料理を作る時、使う油の量に驚きます。そこで、油を使わずにおいしく食べるために、肉の脂で旨味を閉じ込めた重ね焼きにしてみました。ホイル焼きにすることで、肉の旨味も逃げません!

応募者: MI-O 様

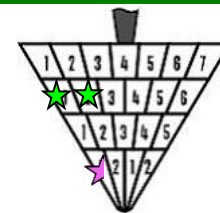
# パプリカの丸ごとグラタン

1人分 135kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
5.7g	4.9g	18.2g	72mg	2.5g	0.6g

副菜  
2

牛乳・  
乳製品  
0.5



2200±200kcalの場合(基本形)



## 管理栄養士からのコメント

牛乳は加熱しても栄養成分に変化がないため、グラタン等の加熱料理にも最適です。また、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品にカルシウムが豊富に含まれていることは有名ですが、カルシウムが体内でもっとも吸収されやすい食品はこれら乳製品です。

乳製品が苦手な方は、小魚や青菜類、大豆製品もカルシウムの良い供給源となりますよ。



## ◆◇材料(2人分)

黄パプリカ	1個	バター	5g
赤パプリカ	1個	小麦粉	15g
玉ねぎ	30g	牛乳	150cc
マグロ水煮缶	20g	塩	少々
コーン缶	20g	こしょう	少々
アスパラ	15g	ピザ用チーズ	15g
		乾燥パセリ	少々

## ◆◇作り方

- 1 パプリカは上から1cm位のところで切る。種とわたを取り除き、ラップで包み電子レンジで2分程加熱する。
- 2 玉ねぎは薄切り、アスパラは斜め薄切りにし、マグロ水煮とコーンは水気を切っておく。
- 3 フライパンにバターを熱し、玉ねぎとアスパラを炒める。しんなりしたら、マグロ水煮とコーンを加えたのち、小麦粉を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳を少量ずつ加える。
- 4 とろみがついたら塩・こしょうで味を調える。
- 5 ①のパプリカに、④を入れて上にチーズをちらして、180℃のオーブン(トースターでも可)で10分程焼く。焦げ目がついたら、上から乾燥パセリをかけて出来上がり。

## 応募者様からのヘルシーポイント

パプリカを器に見立てました。パプリカも甘いので丸ごと1個食べられますよ！

応募者: MO様

# トマトとたまねぎの和風マリネ

副菜  
2.5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	111 kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		2.1g	0.7g	25.3g	19mg	2.0g	0.6g

緑を飾ると  
彩りアップ!



## ◆◇材料 (4人分)

トマト(大きめ)	2個
玉ねぎ	1個 (お好きな方は2個でもOK)

A	こんぶ醤油	40g
	すし酢	40g
	みりん	10g
	水	40g
	砂糖	8g
	オイル	適量
	(ごま油などお好みのものをご使用ください)	

## ◆◇作り方

- 1 玉ねぎはスライサーで切り、ざるに広げ、空気にさらす。※水にはさらさない(30分以上空気にさらすことで、より辛みがなくなります)
- 2 トマトは半月切りにする。(トマトが大きい場合はくし型でもOK)大きなバットに玉ねぎをしき、その上にトマトをしく。それを繰り返す。
- 3 Aを鍋に入れて、一度沸騰させ、アルコール分を飛ばす。冷めたら、②のバットに流し込む。お皿に盛り付けて出来上がり。

よく冷やして食べると  
さらにおいしいですよ♪

## 管理栄養士からのコメント

トマトの赤さは“リコピン(別名リコペン)”によるもので、強い抗酸化作用があり、動脈効果予防や、がん予防が期待できます。また、リコピンは、熱に強く、加熱調理しても損なわれにくい特徴があり、脂溶性のため、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



## 応募者様からのヘルシーポイント

野菜の味がしっかりとわかる味付けになります。  
玉ねぎもトマトもバリバリ食べることができますよ。

応募者: マッキのシェフ 様

# ごろごろ夏野菜の揚げ出し

副菜  
3



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	267kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		3.1g	0.3g	23.9g	38mg	4.3g	1.0g



## ◆◇材料（2人分）

なす	1本	揚げ油	適量
かぼちゃ	100g	A (しょうゆ 14g 酢 70g 砂糖 10g)	
ズッキーニ	1/2本		
黄パプリカ	40g		
ミニトマト	4個		

## ◆◇作り方

- 1 なすはヘタをとって、縦半分に切る。皮5mm間隔で斜めの浅い切り込みを入れて、長さを半分に切る。  
かぼちゃは幅0.5cm～1cmに切る。  
ズッキーニは幅1cmくらいの輪切りにする。  
パプリカg¥は一口大の乱切り。
- 2 ①を、火がとおりに焼き色がつくまで、油で揚げる。
- 3 ミニトマトは、フライパンで皮が剥げるまで焼く。  
※ミニトマトを揚げると、油がはねるので注意！！
- 4 Aを混ぜておく。  
②と③をお皿に盛り付けて、Aをかけてできあがり。

## 管理栄養士からのコメント

緑黄色野菜、淡色野菜どちらもふんだんに使ったレシピになっていますね。

茄子は、油で調理すると、皮に含まれるアントシアニン的一种である色素成分“ナスニン”の流出が抑えられ、色がきれいで、尚且つおいしさを閉じ込めることができます。ですが、油をよく吸収する性質があるため、食べる量には気をつけましょう。



## 応募者様からのヘルシーポイント

夏野菜をふんだんに使った揚げだしです。夏野菜ならではの彩りの良い野菜ばかり使っていますが、どの野菜も甘酢との相性がばっちりです。

応募者： わたわた 様