

具だくさんみそ汁

たんぱく質量 ★ ★ ★ 野菜量 ★ ★ ★ 材料費(税込) 約 175 円

エネルギー	276 kcal	炭水化物	17.4 g
たんぱく質	18.6 g	食塩相当量	2 g
脂質	15.9 g	野菜使用量	130 g

【材料:1人分】



島豆腐 1パック 170g 約 **50**円



冷凍カット野菜 1袋 130a **108**円



インスタント減塩味噌汁 1 食分 約 **17**円

【道具】

- ・鍋 (ふた付)
- ・おたま
- ・どんぶり
- ・スプーン

【作り方】



 野菜、豆腐、コップ 半分の水(100 cc)を 鍋に入れる。
ふたをして野菜が やわらかくなるまで

中火で煮込む。



2 インスタント みそ汁をどんぶり に入れる。 ③ ●を加えて みそを溶かす。

ーロメモ:絹ごし豆腐よりも、島豆腐はたんぱく質を多く含みます。インスタント味噌汁のかわりに、花かつおと味噌でかちゅー湯風に仕上げてもおいしいです。

たった5分で!

誰でも出来る!



1人前あたり

100 100 100

1品で お財布にもやさしい!

栄養バランスレシピ

~きちんとたんぱく質編~

ポイント

なぜ栄養バランスに気を付ける必要があるのでしょうか? 詳しくはパンフレット「血管にやさしい食事術」をご覧ください。

1 料理の手間も、時間も、"超"短縮のレシピ!



- 筋肉をつくる たんぱく質 (主菜)、不足しがちな 野菜類 (副菜) を 1品でとれるよう工夫。主食 (ごはん、パン、麺などの炭水化物) を 加えるだけで、バランスの良い食事ができる!
- **3** 摂りすぎになりがちな、**脂質量、塩分量に配慮**しました。

レシピの見方



たんぱく質:★★★=17g以上 ★★=11g以上 ★=5g以上

※成人男性 1 日のたんぱく質推奨量 60g のうち、主 食分を除いた 50g の 1/3 量を目安としました。

野菜量:★★★=120g以上

★★=80g 以上

★=40g 以上

※1日の野菜摂取目標量 350gの 1/3量 (120g) を 目安としました。

材料費: ローソンで購入した場合の目 安金額(2019年11月現在)。 消費税8%の税込表示です。



魚もとれる! 野菜いため

たんぱく質量 ★ ★ ★ 野菜量 材料費(税込) 約 286 円 ※

※油、調味料等は含みません。

エネルギー	213 kcal	炭水化物	14.8 g
たんぱく質	18.3 g	食塩相当量	1.1 g
脂質	9.9 g	野菜使用量	200 g

【材料:1人分】



カット野菜 1袋 200g **108** 円



さんまかば焼き缶 1缶 80g **178**円



にんにく

【道具】

- ・フライパン
- ・はし
- · 平皿

【作り方】



コフライパンに、油、 野菜、おろしにんにく 少量を入れてからめる。 中火にかけて 2分ほどいためる。



- フライパンに 加える。
- 2 さんま缶をほぐし、 3 汁気がなくなるまで 炒める。お好みで 塩少々を加える。

一口メモ: ごはんと食べてもおいしいですが、 ゆでたソーメンにのせるとソーメンタシヤー風に。 青魚に含まれるEPAで血管の健康を保ちましょう!



チキンナムル風

たんぱく質量 材料費(税込) 約344円※

エネルギー	137 kcal	炭水化物	8.8g
たんぱく質	24 g	食塩相当量	2 g
脂質	2.2 g	野菜·海藻量	約150g

【材料:1人分】



乾燥わかめ 5g 約 26円



ほぐしサラダチキン 1袋 90g **210**円



ミックスサラダ 1袋 100g 108円



しょうゆ

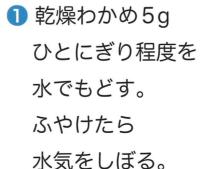
- ・ビニール袋
- 平皿

【道具】

・はし

【作り方】







②ビニール袋に、わかめ、 サラダチキン、ミックス サラダ、しょうゆ少々を 入れて混ぜる。



3 密封して、 しばらく味を なじませる。

ーロメモ: 乾燥わかめは、野菜が足りない時のちょい 足しに便利。ミックスサラダの代わりに、ゆでた もやしや千切りのきゅうりにしてもおいしいです。