



なすみそ煮

たんぱく質量 ★ ★ ★
野菜量 ★ ★ ★
材料費(税込) 約 294 円※

※調味料等は含みません。

エネルギー	222 kcal	炭水化物	17.9 g
たんぱく質	17.3 g	食塩相当量	1.6 g
脂 質	9.7 g	野菜使用量	約 200 g

【材料：1 人分】



サバみそ煮缶
1/2 缶 95g 約 94 円



なす 2 本
約 200 円



おろししょうが

【道具】

- ・包丁
- ・まないた
- ・平皿
- ・ラップ
- ・レンジ
- ・はし

【作り方】



① なすのへたをとり、一口大にカットする。



② お皿に広げ、ラップをしてレンジで5分加熱する。



③ サバ缶 1/2 をほぐし、おろししょうが少々をあえる。

一口メモ：なすの代わりに、皮をむいたヘチマや冬瓜でもおいしいです。
冬瓜は、やわらかくなるまで長めに加熱しましょう。

青魚に含まれるEPAで血管の健康を保ちましょう！

※商品情報は2019年11月現在の情報です。

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



～ たっぴり！ 野菜編 ～

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！
- ② 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。



公益社団法人 沖縄県栄養士会



ブロッコリーグラタン

たんぱく質量 ★ ★ ☆
野菜量 ★ ★ ★
材料費(税込) 約 311 円

エネルギー	258kcal	炭水化物	13.6g
たんぱく質	13.2g	食塩相当量	1.6g
脂質	16.7g	野菜使用量	約 155g

【材料：1人分】



とろけるチーズ
1枚 15g 約 26円



たまごサラダ
80g 120円



冷凍ブロッコリー
155g 165円

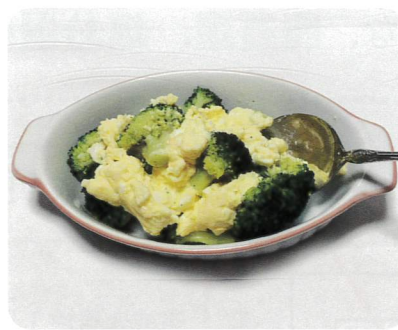
【道具】

- ・トースター
またはレンジ
- ・耐熱皿
(陶器の器)
- ・スプーン

【作り方】



① ブロッコリーを
解凍し、水気をかる
くしぼる。



② 耐熱皿に入れ、
卵サラダとあえる。
チーズをちぎって
のせる。



③ トースターで焼き
色がつくまで4分
加熱する
(レンジの場合は1分30秒程度)

ー口メモ：ブロッコリーは、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが多く含まれています。卵やチーズを、組み合わせることで血管力アップ！



ほうれん草巣ごもり卵

たんぱく質量 ★ ★ ☆
野菜量 ★ ★ ★
材料費(税込) 約 165 円

エネルギー	121kcal	炭水化物	7.4g
たんぱく質	10.8g	食塩相当量	1.8g
脂質	6g	野菜使用量	約 160g

【材料：1人分】



卵
1個 約 22円



冷凍ほうれん草
160g 108円



お吸い物の素
1袋 約 35円

【道具】

- ・どんぶり
- ・フォーク
- ・ラップ
- ・レンジ

【作り方】



① ほうれん草を解凍
し、お吸い物の素
を加えて混ぜる。
※水気はしぼらない



② 真ん中に卵を入れ、
破裂防止にフォーク
で穴をあける。



③ ラップをしてレンジ
で1分30秒～2分
加熱し、卵を好みの
固さにする。

ー口メモ：冷凍ほうれん草は、ビタミンA・Eが豊富にふくまれ、1袋で1日分の緑黄色野菜がとれます！