

豆腐ハンバーグ

【1人前】

・エネルギー	205 kcal	・蛋白質	15.9 g
・脂質	8.1 g	・塩分	1.7 g

【材料（1人分）】

・鶏ひき肉	50 g
・木綿豆腐	50 g
・玉ねぎ	35 g
・卵	6 g
・パン粉	1.5 g
・塩	0.2 g
・胡椒	0.1 g

・油 0.5 g

<ソース>

・玉ねぎ	20 g
・しめじ	5 g
・えのき茸	5 g
・生しいたけ	5 g
・赤ピーマン	3 g

・料理酒	1.5 g
・みりん	1 g
・トマトケチャップ	15 g
・中脳ソース	15 g
・水	20 g



☆作り方☆

① 豆腐をキッチンペーパーで包み、軽くレンジで温めて水切りします。(約 8分)

② 『ソースの材料の下準備』

玉ねぎとしいたけはうすくスライスする。

しめじ、えのきは石づきを取り、食べやすくほぐす。

赤ピーマンは、1cm角程度の角切り



③ 『ハンバーグの具材の下準備』

玉ねぎをみじん切りにし熱したホットプレートに適量油をのぼし、きつね色になるまで弱火で炒める。

炒めた玉ねぎ、挽肉、豆腐、パン粉、卵、塩胡椒を加え粘りが出るまで練り合わせる。



④ 十分に混ぜ合わせたら小判型に丸め焦げ目がつくまで焼く(裏返しにして3分)



⑤ ハンバーグを焼いた油が残ったままのホットプレートに赤ピーマン以外の②をいれ、全体に油が馴染んだら★の調味料を入れて、少しトロツとするまで詰める
最後に赤ピーマン蒸し出来上がり♪



☆ポイント☆

- ・豆腐と鶏肉を使用することで低カロリーにできます！
- ・ソースには季節の野菜をたっぷり使用することで多くの野菜を摂取することができます。



蒸野菜のバーニャカウダ

【1人前】

・エネルギー
・脂質

102 kcal
5.6 g

・蛋白質
・塩分

3.0 g
0.2 g



【材料（1人分）】

・フロッコリー 30 g
・かぼちゃ 20 g
・ズッキーニ 15 g
・さつまいも 20 g

<バーニャカウダソース>...5人分

・卸しにんにく 小さじ1
・アンチョビソ 大さじ1
・オリーブオイル 大さじ1
・ママレードジ 小さじ1

※ フロッコリーは冷凍を使用



☆作り方☆

① ズッキーニとさつまいもは1cm程度の輪切り



② かぼちゃは5mm程度の厚さでスライス



③ ①、②の材料をレンジで2~3分加熱する

④ 冷凍フロッコリーは火が通っているため30秒~1分程度でOK!!

⑤ 『バーニャカウダソース作り』

卸しにんにく、アンチョビ、オリーブオイルを混ぜ合わせる⇒加熱

⑥ 盛り付けて出来上がり♪

☆ポイント☆

・ズッキーニは低カロリー！食物繊維を多く含まれています。
さつまいもは様々な栄養素を含んだ、高機能・低カロリー
で美容に最適！食物繊維やコレステロールを低下させる効果も！

・さつまいもは太る！というイメージを持っている人が多いよう
ですが、天ぷらや大学いもなど高カロリーメニューも多くありま
すが、焼き芋や蒸し芋などのシンプルな調理法ならば決してカロ
リーが高くはありません！

・栄養が豊富なフロッコリー！まとめて茹でることでも簡単に
摂取することができます。

・【茹でる時のポイント】

茹で過ぎるとビタミンCなどの栄養成分が大きい損失してしまいます。
たっぷりの湯を沸かし、塩を少量加え、少し歯ごたえが残る程度に茹であげ
ようしましょう！茹でたフロッコリーは水に取るのではなく、必ずザルに
取りましょう！

蒸鶏とほうれん草の 塩麴和え

【1人前】

・エネルギー	23 kcal	・蛋白質	2.7 g
・脂質	0.2 g	・塩分	0.5 g



【材料（1人分）】

・鶏ささみ	25 g
・ほうれん草	40 g
・塩麴	5 g

※ ほうれん草は冷凍を使用



☆作り方☆

- ① ほうれん草を茹で、食べやすい大きさにカットする
※塩を入れることで鮮やかになります



- ② ササミは筋きりを行い、塩麴に30分漬け込む

- ③ ②をレンジを使い加熱し、ほぐす



- ④ ①、③を和えなじませる
- ⑤ 盛り付けて出来上がり♪

☆ポイント☆

- ・ 冷凍ほうれん草を使う場合は、解凍を行い食べやすい大きさにカットするだけで大丈夫！！
- ・ ほうれん草は、低カロリー！！
風邪・がん・動脈硬化の予防や高血圧を下げる効果、美肌効果があるとされています。
- ・ ささみ肉を選ぶことで大幅にカロリー減！！
- ・ 塩麴はお肉の旨味を引き出すだけではなく、ダイエットに効果的な酵素がたっぷり含まれています。

簡単フラマンジェ

【1人前】

・エネルギー	60 kcal	・蛋白質	1.5 g
・脂質	3.6 g	・塩分	0.1 g



【材料（1人分）】

A	・牛乳	50 ml
	・生クリーム	15 ml
	・砂糖	5 g
	・イナアガー（粉寒天）	1 g
	・お好みのソース	適量
	・カップ	



☆作り方☆

- ① Aを鍋で煮つめ合わせる
- ② イナアガーを入れダマが出来ないようによく混ぜる
- ③ 一煮立ちし、予熱が取れた所で容器に流し込む
- ④ 冷やして、お好みのソースをかけ出来上がり♪

☆ポイント☆

- ・牛乳の甘味を活かすため砂糖の分量を少なくします。