

エネルギー
(1人分)
約**412**
Kcal

塩分
(1人分)
約**5.3**
g

食卓
バランス
チェック!

副菜 主菜



※写真はイメージです。

豚肉と野菜のヘルシー蒸ししゃぶ

材料(4人分)

- 国産豚肉ロース しゃぶしゃぶ用300g
 - キャベツ …… 1/2個
 - もやし …… 1袋
 - ニラ …… 1束
 - にんじん …… 1/3本
- たれ
- 〈ミツカン〉紅の梅だれ 〈ミツカン〉白の梅だれ 〈ミツカン〉金のごまだれ
などお好みのたれ 各20cc

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、もやしは洗って水気を切り、ニラは5cmの長さに切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ② ホットプレートに水を入れ温める。
- ③ ホットプレートにキャベツを敷き、他の野菜をいろいろよく散らす。
- ④ 一番上に肉を敷き詰め、ふたをして肉の色が変わるまで中火で蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったら、お好みのたれをつけて食べる。



〈ミツカン〉
程よい酸味とこくのある梅味に仕上げた紅のたれ。

- 紅の梅だれ

まろやかでクリーミーな梅味に仕上げた白のたれ。

- 白の梅だれ
(各250ml)

エネルギー
(1人分)
約 **149**
Kcal

塩分
(1人分)
約 **1.2**
g

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜

※写真はイメージです。

野菜たっぷり かつおサラダ

材料(4人分)

- かつおたたき……400g
- レタス
大4枚(一口大にちぎる)
- たまねぎ
1個(スライスし水にさらす)
- かいわれ
1パック(根を切る)
- 万能ねぎ…適量(小口切り)
- 〈ミツカン〉味ぽん……50cc

【作り方】

皿にレタス、たまねぎ、かいわれを敷き、かつおたたきをのせ、万能ねぎを散らし、ポン酢をかける。



〈ミツカン〉
つけて、かけてよしの味と香りの調味料。
味ぽん(360ml)

エネルギー
(1人分)
約**231**
Kcal

塩分
(1人分)
約**3.9**
g

食生活
バランス
チェック!

副菜

主菜



※写真はイメージです。

シーチキン & 冷奴

材料(4人分)

- シーチキン……………165g
- 豆腐(木綿)……………2丁
- 青ねぎ……………適量
- ラー油(ごま油でも可)……小さじ1
- スイートコーン……………95g
- ザーサイ……………50g
- しょうゆ……………大さじ3

【作り方】

- ① 汁気をきったシーチキン、刻んだザーサイ、汁気をきったスイートコーンにしょうゆとラー油を合わせたものを加えて、混ぜ合わせる。
- ② 食べやすい大きさに切った豆腐の上に①をのせて、刻んだ青ねぎを散らし、お好みでしょうゆとラー油を合わせたものをもう一度かける。



〈はごろも〉
シーチキンNEWマイルド
(80g×4缶)



エネルギー
(1人分)
約**67**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.0**g

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜

※写真はイメージです。

ちくわの味噌マヨのせ

材料(4人分)

- ちくわ …… 4本 ●きゅうり …… 1本
 - 白いりごま …… 少々
- 以下A —————
- 味噌 …… 大さじ1/2杯
 - マヨネーズ …… 大さじ1杯

【作り方】

- ① ちくわは縦半分に切って、2等分にする。
きゅうりはちくわの長さに合わせて細切りにする。
- ② きゅうりをAで和えて、ちくわにのせる。
器に盛り、ごまを散らす。



BESTPRICE ちくわ (4本)

エネルギー
(1人分)
約 **112**
Kcal

塩分
(1人分)
約 **0.7** g



※写真はイメージです。

スライスチーズの野菜巻き

材料(4人分)

- スライスチーズ……………4枚
 - きゅうり……………1本
 - マヨネーズ……………大さじ1杯
 - にんじん……………1/2本
 - のり……………1枚
 - わさび……………小さじ1/2杯
- 以下A —————

【作り方】

- ① にんじんときゅうりはチーズの幅に合わせ1センチのひょうし切りにする。
- ② にんじんは電子レンジで20～30秒加熱する。
- ③ のりはチーズの大きさに合わせて切り、Aを混ぜてタレを作る。
- ④ のり・スライスチーズ・Aのタレ・野菜の順にのせて巻き、食べやすい大きさに切る。



TOPVALU スライスチーズ (144g)

エネルギー
(1人分)
約**252**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.5**
g

食事
バランス
チェック!

主食 果物

※写真はイメージです。

フルーツのかんたんカップケーキ

材料(6個分)

- ホットケーキミックス…200g
 - たまご…1個
 - 牛乳…3/4カップ 150cc
 - パイン缶(2cm位に切る)……2枚
 - みかん缶……………150g
- [飾り用] —————
- ホイップクリーム…適量
 - みかん缶…12粒
 - パイン缶…1枚
 - ミント…適量
- 耐熱プラスチック容器(直径10cm位)6個

【作り方】

- ① ボウルにたまごと牛乳を入れ、ホットケーキミックスを加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ② ①にみかん、パインを入れ、混ぜる。
- ③ 耐熱カップに②を等分に入れ、600Wの電子レンジに5～6分かける。
- ④ あら熱がとれたらホイップクリーム、みかん、パイン、ミントを飾る。



TOPVALU
ホットケーキミックス
(600g(200g×3))