

※株式会社アспект「ハム係長のとっておきレシピ」掲載



エネルギー (1人前) **614** kcal
塩分 (1人前) **1.7** g

材料(4人分)

- 伊藤ハム アルトバイエルン 8本
- なす 1本
- トマト 2個(400g)
- にんにく(みじん切り) 1片
- たまねぎ(くし切り) 2個
- ピーマン(一口大に切る) 2個
- パプリカ 赤(一口大に切る) 1/2個
- バター 大さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 「カレー粉」大さじ1・1/2
- 「小麦粉」大さじ2
- 「湯」2カップ(400ml)
- 「コンソメスープの素(固形)」 1個
- オリーブオイル 大さじ1
- ごはん 茶碗4杯分(720g)

作り方

- ① なすは乱切りにしてサッと水に通し、アクを取り、水気を切る。
- ② トマトは湯むきして種を取り、ざく切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、バターを入れてにんにくとたまねぎを炒め、他の野菜を加えてさらに炒める。
- ④ ③にAを振り入れて炒め、Bも加えてコトコトと中火で煮る。とろみがついたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかける。

四群
点数

♠1群0.0
♣3群0.7

♥2群2.0
♦4群4.8

合計
7.5点

※株式会社主婦と生活社「キューピーのマヨネーズレシピ」掲載



材料(2人分)

- キューピーマヨネーズ…………… 大さじ2
- ごはん…………… 300g
- 鮭フレーク(市販)…………… 40g
- 長ねぎ(みじん切り)…………… 1/3本分
- レタス(ざく切り)…………… 1/2個分
- しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- ① フライパンにマヨネーズを入れてから、中火にかける。半分溶けたら、ねぎを加えて炒める。ごはんを加えてさらに炒め、パラパラになったら鮭フレークを加えて全体を混ぜる。
- ② レタスを加えて炒め合わせ、しんなりしたらしょうゆを加え混ぜる。

ポイント

マヨネーズを使って炒めると、ごはんがパリパリと仕上がります。マヨネーズは必ず火にかける前にフライパンに加えてください。

エネルギー(1人前)

432kcal

塩分(1人前)

1.7g

四群
点数

♠1群0.0

♥2群0.7

♣3群0.3

♦4群4.5

合計

5.5点

weekly FoodNote フルーツヨーグルト豆乳/小松菜&りんご・ソイ

※株式会社ワニブックス「社員公認!ヘルシー!豆乳レシピ」掲載



【フルーツヨーグルト豆乳】

エネルギー(1人前) **310kcal** 塩分(1人前) **0.3g**

【小松菜&りんご・ソイ】

エネルギー(1人前) **106kcal** 塩分(1人前) **0.1g**

【フルーツヨーグルト豆乳】

材料(1人分)

- 紀文 調製豆乳 …… 3/4カップ(150ml)
 - ●キウイフルーツ… 1個
 - A ●りんご… 1/4個
 - はちみつ… 大さじ1
 - ●ヨーグルト… 100ml

作り方

- ① キウイフルーツは皮をむき、一口大に切る。
りんごはよく洗い、芯と種を取り、一口大に切る。
- ② ミキサーにAを入れ、ペースト状になるまで混ぜる。
- ③ ②に調製豆乳とはちみつを入れ、さらに15秒ほど混ぜる。

四群 点数	♠ 1群0.8	♥ 2群1.2	合計
	♣ 3群1.1	♦ 4群0.8	3.9点

【小松菜&りんご・ソイ】

材料(1人分)

- 紀文 調製豆乳 …… 1/2カップ(100ml)
 - 小松菜… 20g
 - りんご… 1/4個
 - レモン汁… 小さじ1

作り方

- ① りんごはよく洗い、芯と種を取り、一口大に切る。
小松菜は根元を落とし、ざく切りにする。
- ② ミキサーにすべての材料を入れ、20秒ほど混ぜる。

四群 点数	♠ 1群0.0	♥ 2群0.8	合計
	♣ 3群0.6	♦ 4群0.0	1.4点

※株式会社ワニブックス「kiriクリームチーズレシピ」掲載



エネルギー(1人前)

250 kcal

塩分(1人前)

0.4 g

材料(2人分)

- | | | |
|---|---------------------------|-------------------|
| A | ●kiri クリームチーズ
..... 3個 | ●オレンジ..... 1/2個 |
| | ●はちみつ... 大さじ2 | ●グレープフルーツ... 1/2個 |
| | ●生クリーム... 大さじ1 | ●ブルーベリー..... 8粒 |
| | ●キウイフルーツ... 1/2個 | ●いちご..... 2粒 |

作り方

- ① ボウルにAをあわせてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ② フルーツはそれぞれ食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ③ ②に①をかける。

ポイント

小さく切ったカステラやスポンジケーキと合わせて盛り、トライフルにしても美味しいです。

四群
点数

♠1群 1.5

♥2群 0.0

合計

♣3群 0.8

♦4群 0.8

3.1点



材料(4人分)

- 〔●味の素 ほんだし[®]〕…………… 小さじ2(6g)
- A ●水…………… 3カップ(600ml)
- 豚バラ薄切り肉(一口大に切る)…………… 150g
- キャベツ(一口大に切る)…………… 1/4個(250g)
- にんじん(短冊切り)…………… 1/3本(50g)
- しょうが(5mm幅の短冊切り)…………… 1/2片(5g)
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)…………… 1/3本(30g)
- みそ…………… 大さじ2・1/2
- ごま油…………… 大さじ1/2

作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れ、焼き色がつき、かさが減るまでしっかり炒める。
- ② ①の鍋ににんじん・しょうがを加え、火が通るまでさらに炒める。
- ③ ②に肉を加え、色が変わったら調味料A・長(白)ねぎを加え5分ほど煮て、火を止めてみそを溶き入れる。

エネルギー(1人前)

205 kcal

塩分(1人前)

2.1 g

四群
点数

♠1群0.0

♥2群1.8

合計

♣3群0.2

♦4群0.2

2.2点



エネルギー(1人前)

118 kcal

塩分(1人前)

1.3 g

材料(4人分)

- ミツカン カندانいろいろ使えま酢™…1/2カップ(100ml)
- 蒸しだこ……………80g
- たまねぎ……………1/4個
- グレープフルーツ……………1/4個
- オレンジ……………1/4個
- キウイフルーツ……………1/4個
- りんご……………1/4個
- 黒こしょう……………0.5g
- オリーブオイル……………適量

作り方

- ① 蒸しだこは薄切りにし、たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- ② グレープフルーツ・オレンジ・キウイフルーツは皮をむいて厚さ1cm程度に切り、りんごは皮つきのまま厚さ5mmのいちょう切りにする。
- ③ ボウルや保存袋に①・②を入れ、酢と黒こしょうを加え、1時間程度漬け込む。
- ④ 器に③を盛り付け、オリーブオイルをお好みの量かける。

四群
点数

♠1群0.0

♥2群0.3

合計

♣3群0.2

♦4群0.1

0.6点

※出典:カゴメトマトジュースレシピ(朝日新聞出版)より



エネルギー(1人前)

411 kcal

塩分(1人前)

4.4g

材料(2人分)

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| ●カゴメトマトジュース
……………1カップ(200ml) | ●レモン汁…………… 少々 |
| ●酢…………… 大さじ1 | ●塩…………… 小さじ1/4 |
| ●砂糖……………小さじ2 | ●しょうが
(みじん切り)…………… 小さじ1 |
| ●しょうゆ……………大さじ2 | ●ごま油…………… 少々 |
| ●中華生麺……………2玉 | ●きゅうり(千切り)…………… 1本 |
| ●卵……………1個 | ●ハム(千切り)…………… 3枚 |
| ●トマト(薄切り)……………2個 | ●白ごま…………… 適量 |

作り方

- ① Aを合わせ、冷やしておく。
- ② 卵は薄焼きにし、千切りにする。
- ③ 中華生麺を茹でてよく水洗いし、水気を切る。
※茹で時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ④ 皿に③を盛り、②・トマト・きゅうり・ハムをのせてごまを振り、①をかける。

四群
点数

♠1群0.5

♥2群0.1

合計

♣3群0.8

♦4群3.7

5.1点



エネルギー(1人前) **429kcal** 塩分(1人前) **4.0g**
※ごはん1杯分(160kcal)を含む。

みそ汁 [28kcal/塩分1.0g]

材料(2人分)

- 大根 1cm
- 長(白)ねぎ 5cm
- だし汁 300ml
- みそ 小さじ2

作り方

- ① 大根はいちょう切りに、長(白)ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁・大根を入れて煮る。大根が柔らかくなったら長(白)ねぎを加え、火を止めてみそを溶き入れる。

きのこの豚肉巻き [164kcal/塩分1.8g]

材料(2人分)

- 豚もも肉(薄切り) ... 90g(約8~10枚)
- えのき(石づきを取り8~10等分にする) 1パック(100g)
- しいたけ(石づきを取り薄切り) ... 6枚
- しょうゆ 小さじ4
- サラダ油 小さじ2
- レタス(一口大にちぎる) 1枚

作り方

- ① 豚もも肉を広げて、えのき・しいたけをそれぞれ等分して巻く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。火が通ったらしょうゆを回しかけ、フライパンをゆすってなじませる。
- ③ 器にレタスを盛り、②を盛りつける。

歯ごたえきんぴら [54kcal/塩分0.7g]

材料(2人分)

- ごぼう 1/4本(50g)
- にんじん 1/4本(50g)
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 鷹の爪(輪切り) 適量
- いりごま 白 少々

作り方

- ① ごぼうはたわしでよく洗い、大きめの長い乱切り、にんじんは皮をむき、長めの乱切りにし、茹でて水気を切る。
- ② 鍋に砂糖・みりん・しょうゆ・鷹の爪・①を入れてひと煮立ちさせ、あおりながら味をなじませる。仕上げに白いりごまを振る。

しらたきと小松菜の和え物 [23kcal/塩分0.5g]

材料(2人分)

- しらたき 70g
- 小松菜 1/4束
- 砂糖 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 大さじ1
- 練りがらし 小さじ1
- ごま油 小さじ1/4

作り方

- ① しらたきはざく切りにし、茹でて水気を切る。
- ② 小松菜は3cm幅に切ってさっと茹でて冷水にさらして水気を切る。
- ③ 調味料Aで①・②を和える。



エネルギー(1人前) **577 kcal** 塩分(1人前) **4.3g**
※ごはん1杯分(160kcal)を含む。

すまし汁 [25kcal/塩分0.8g]

材料(2人分)

- だし汁…………… 300ml
- 「●塩…………… 少々
- A 〔●しょうゆ…………… 小さじ1/3
- しいたけ(石づきを取り薄切り)…………… 2枚
- かいわれ大根
(根を切って長さ2〜3cmに切る)…………… 1/8パック

作り方

鍋にだし汁と調味料Aを沸かし、しいたけを加え、火が通ったらかいわれ大根を加えて火を止める。

豚のわさび醤油 [228kcal/塩分1.3g]

材料(2人分)

- 豚ロース肉(厚切り)…………… 100g×2枚
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 長(白)ねぎ…………… 5cm
- アスパラ…………… 2本
- パプリカ 黄…………… 1/2個
- 「●練りわさび…………… 小さじ1
- A 〔●しょうゆ…………… 大さじ1/2

作り方

- ① 豚ロース肉はすじを切り、塩・こしょうを振る。
- ② 長(白)ねぎは白髪ねぎにする。アスパラのガクを取って固い部分の皮をむき、長さ5cmに切る。パプリカはへたと種を取り、一口大に切る。アスパラとパプリカはさっと茹でる。
- ③ 豚ロース肉をオーブントースターで5〜8分焼き、調味料Aを塗る。
- ④ 器に③を盛って白髪ねぎを飾り、②の野菜を添える。

高野豆腐の五目煮 [113kcal/塩分1.1g]

材料(2人分)

- 高野豆腐…………… 1枚
- 油揚げ…………… 20g
- にんじん(細冊切り)…………… 2cm
- えのき
(半分に切りほぐす)…………… 1/2パック
- 絹さや…………… 2枚
- 「●だし汁…………… 200ml
- A 〔●しょうゆ…………… 大さじ1
- 〔●砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、よく水気を切ってから短冊切りに、油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ② 絹さやはさっと茹で、斜め半分に切る。
- ③ 鍋に調味料Aを沸かし、①・②・にんじん・えのきを煮る。煮汁が半分になったら②を加え、軽く混ぜる。

きゅうりの甘酢和え [51kcal/塩分1.1g]

材料(2人分)

- きゅうり…………… 1/2本
- 塩…………… 少々
- わかめ(乾燥)…………… 2g
- 「●砂糖…………… 小さじ1/2
- A 〔●酢…………… 大さじ1
- 〔●しょうゆ…………… 小さじ1
- 〔●いりごま 白…………… 小さじ2

作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみして水気を絞る。わかめは水で戻す。
- ② ①を調味料Aで和える。



エネルギー(1人前) **431 kcal** 塩分(1人前) **2.6g**
※ごはん1杯分(160kcal)を含む。

千切りサラダ [24kcal/塩分0g]

材料(2人分)

- にんじん(千切り)……………3cm
- きゅうり(千切り)……………1/2本
- キャベツ(千切り)……………2枚
- セロリ(斜め薄切り)……………1/5本
- プチトマト……………2個
- ドレッシング……………適量

作り方

- ① にんじんはさつと茹でて水気を切る。
- ② にんじん・きゅうり・キャベツ・セロリを混ぜ合わせ器に盛りつける。
- ③ プチトマトを飾り、ドレッシングをかける。

豆腐つくねハンバーグ(れんこん入り)

[197kcal/塩分1.0g]

材料(2人分)

- 鶏ミンチ……………100g
- 木綿豆腐……………2/3丁(200g)
- れんこん……………1/4節
- 長(白)ねぎ……………3cm
- ひじき……………4g
- 溶き卵……………1/5個
- 葉味ねぎ(小口切り)……………2本
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- みりん……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- しょうが汁……………小さじ1/2
- レタス……………2枚

作り方

- ① 木綿豆腐はしっかり水切りをしておく。れんこんは粗いみじん切りにし、固めに茹でる。長(白)ねぎは白髪ねぎにする。
- ② 鶏ミンチ・木綿豆腐・れんこん・水で戻したひじき・溶き卵・葉味ねぎ・しょうゆ・片栗粉を入れてこね、小判型にまとめる。温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、10〜15分ほど焼く。
- ③ 鍋に調味料Aを入れ、中火にかけて少し煮立てる。
- ④ レタスを敷き、焼きあがったハンバーグを器に盛りつけ、③のソースをかけ、白髪ねぎをのせる。

きんぴらごぼうのみそ汁 [30kcal/塩分1.0g]

材料(2人分)

- ごぼう(千切り)……………40g
- 長(白)ねぎ(斜め切り)……………20g
- にんじん(千切り)……………20g

- だし汁……………300ml
- みそ……………小さじ2

作り方

鍋にだし汁を入れ、ごぼう・長(白)ねぎ・にんじんを煮る。火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れる。

小松菜とじゃこの煮びたし [20kcal/塩分0.6g]

材料(2人分)

- 小松菜……………1/4束
- ちりめんじゃこ……………5g
- だし汁(または水でも)……………80ml
- しょうゆ……………大さじ1/2
- みりん……………小さじ1

作り方

- ① 小松菜は幅3cmに切って、さつと茹でて水に取って絞る。
- ② 調味料Aとちりめんじゃこを鍋に入れてひと煮立ちさせる。火を止めて、小松菜も加えて和える。



鶏のおろしがけ [133kcal/塩分0.9g]

材料(2人分)

- 鶏むね肉……………100g×2枚
- 塩……………少々
- 酒……………小さじ1
- ししとう……………4本
- サラダ油……………小さじ1/2
- ┌ ●大根おろし……………8cm分
- A ●甘酢しょうが……………5g
- └ ●梅肉……………5g

作り方

- ① 鶏むね肉は塩・酒で下味をつける。Aは混ぜ合わせておく。
- ② オープトースターで鶏肉を5～8分焼く。フライパンを熱し、サラダ油をひき、ししとうを焼く。
- ③ 器に鶏肉を盛り、ししとうとAを添える。

おからと空豆のサラダ [192kcal/塩分1.5g]

材料(2人分)

- おから……………100g
- ハム……………2枚
- 空豆……………8粒
- オリーブオイル……………小さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- すりごま 白……………大さじ1/2
- ┌ ●ヨーグルト……………大さじ2
- A └ ●牛乳……………大さじ1/2～1

作り方

- ① おからとAを混ぜて、蒸し器で蒸して、冷ます。ハムは半分に切って幅8mmに切る。空豆は、茹でて薄皮をむく。
- ② ①をボウルに入れ、ハム・空豆・オリーブオイル・マヨネーズ・塩・こしょうを加え、すりごまを振る。

たけのこの磯辺焼き [36kcal/塩分0.9g]

材料(2人分)

- たけのこ……………100g
- しょうゆ……………小さじ2
- もみのり……………適量
- サラダ油……………少々

作り方

- ① たけのこを食べやすい大きさに切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、たけのこを両面こんがり焼き、しょうゆを加える。
- ③ 火を止めてもみのりで和える。

すまし汁 [18kcal/塩分1.0g]

材料(2人分)

- わかめ(乾燥)……………少々
- もやし……………1/6袋
- だし汁……………300ml
- ┌ ●塩……………少々
- A └ ●しょうゆ……………小さじ1/3

作り方

- ① わかめは水で戻して、水気を切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料Aを沸かし、もやしとわかめを加えてさっと煮る。