

材料／1人分

- さやいんげん …………… 50g
a スライスマッシュルーム（缶詰
 め。缶汁をきる） …………… 20g
b アンチョビー（フィレ） …… 1枚
 オリーブ油 …………… 小^さ 1
 塩・こしょう …………… 各少量

1人分 57kcal (0.7点) 食塩相当量 0.8g

作り方

- 1** さやいんげんは色よくゆでて水にとり、水けをきって3cm長さに切る。
2 フライパンに**b**を入れて熱し、**a**を加えてなじむようにいため合わせ、塩とこしょうで味をととのえる。

にんにく抜きの
イタリア風いため

さやいんげんの
アンチョビーいため



サラダほうれん草と
ハムのサラダ



生食できる
緑黄色野菜で
スピーディーに

材料／1人分

- サラダほうれん草 …………… 20g
 ミニトマト …………… 2個
 ハム …………… 10g
 フレンチドレッシング …… 小^さ 2

1人分 70kcal (0.9点) 食塩相当量 0.6g

作り方

- 1** ミニトマトは縦半分ずつに切る。
2 器にサラダほうれん草、ミニトマト、ハムを盛り合わせ、ドレッシングをかける。

朝も欠かさず
1日3食、
食べたい

野菜

材料／1人分

- にんじん …………… 50g
 りんご …………… 皮つき¹/₈個 (30g)
a フレンチドレッシング …… 小^さ 2
 粒入りマスタード …… 小^さ 1

1人分 88kcal (1.1点) 食塩相当量 0.6g

作り方

- 1** にんじんはせん切りにし、ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。りんごは薄いいちょう切りにする。
2 にんじんとりんごを合わせ、**a**を加えてあえる。

にんじんとりんごの
サラダ



にんじんの
甘味とりんごの
みずみずしさが
美味!

材料／1人分

ブロッコリー……………70g
 オリーブ油・粉チーズ…各小^き1
 あらびき黒こしょう……………少量
 1人分70kcal(0.9点) 食塩相当量0.1g

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦に2～4つに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱してブロッコリーをいため、焼き色がついたら粉チーズをふってさっといためる。
- 3 器に盛り、こしょうをふる。



ブロッコリーのチーズいため

粉チーズを
ふって
香ばしく
いためて

カレーの香味が
食欲をそそります

カラフルピーマンの
カレー風味
きんぴら

材料／1人分

ピーマン(赤・黄・緑)
 ……………各¹/₂個(各15g)
 サラダ油……………小^き1
 カレー粉……………少量
 a[しょうゆ・みりん・酒各小^き1²/₂
 1人分55kcal(0.7点) 食塩相当量0.4g

作り方

- 1 ピーマンはそれぞれ細く切る。aは混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油を熱し、ピーマンを入れてしんなりとなるまでいため、カレー粉とaを加えてなじむようにいためる。



材料／1人分

青梗菜……………80g
 ねぎ塩だれ*……………20g
 一味とうがらし……………少量
 1人分59kcal(0.7点) 食塩相当量0.6g

※ねぎ塩だれの作り方(でき上がり約100g)
 ねぎのみじん切り100g、塩小^き1²/₃、ごま油大^き3を混ぜ合わせる。冷蔵庫で4～5日保存可能。豚肉や鶏肉にからめてソテーしても美味。

作り方

青梗菜は色よくゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。ねぎ塩だれを加えて混ぜ合わせ、器に盛ってとうがらしをふる。

青梗菜の
ねぎ塩ナムル

ねぎ塩だれを
作っておけば
朝はあえるだけ



かぼちゃと レーズンの サラダ



カテージチーズで
こくをプラス

材料／1人分

かぼちゃ …………… 皮つき70g
レーズン …………… 10g
カテージチーズ …………… 大さじ1
フレンチドレッシング …… 小さじ1
1人分130kcal(1.6点) 食塩相当量0.3g

作り方

1 かぼちゃは1cm角に切り、ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分～1分30秒加熱し、あら熱がとれるまでおく。

2 ボールに入れてレーズンを加え、カテージチーズとフレンチドレッシングを加え混ぜる。

材料／1人分

きゅうり …………… ½本(50g)
塩 …………… 少量
もずく酢(市販品) …… 1ダツ(70g)
しょうがのせん切り …… 少量
1人分36kcal(0.5点) 食塩相当量1.8g

作り方

1 きゅうりはせん切りにし、塩をふってもみ、汁けを絞る。

2 ボールに全材料を入れて混ぜ合わせる。

きゅうりともずくの 酢の物



市販の
もずく酢を
利用して
簡単酢の物に

ミニトマトに
ごまの風味が
好相性



ミニトマトの ごまあえ

材料／1人分

ミニトマト …………… 70g
a [すり黒ごま …………… 小さじ1
砂糖・しょうゆ …… 各小さじ¼
1人分21kcal(0.3点) 食塩相当量0.1g

作り方

1 ミニトマトは縦半分に切る。aはボールに入れて混ぜ合わせる。

2 ボールにミニトマトを入れ、あえ混ぜる。

からししょうゆで
味にメリハリを
つけて

おかひじきの からしあえ



材料／1人分

おかひじき …………… 70g

a [しょうゆ・みりん … 各小^さ1½
練りがらし …………… 小^さ1½

削りガツオ …………… ひとつまみ

1人分 28kcal (0.4点) 食塩相当量 0.7g

作り方

1 おかひじきはさつとゆでて水にとり、水けを絞ってざるにあげ、食べやすく切る。

2 ボールにaを混ぜ合わせ、おかひじきを加えてあえ混ぜる。器に盛り、削りガツオを天盛りにする。

材料／1人分

モロッコいんげん …………… 70g

タラコ …………… 15g

マヨネーズ …………… 小^さ1

1人分 65kcal (0.8点) 食塩相当量 0.8g

作り方

1 モロッコいんげんはやわらかくなるまでゆでて水にとり、水けをきって斜め2cm幅に切る。

2 タラコは薄皮を除き、ボールに入れてマヨネーズを加え混ぜる。

3 モロッコいんげんを加えてあえ混ぜる。

モロッコいんげんの タラコマヨあえ

タラコの塩けと
マヨネーズの
まろやかさ



冷蔵庫で1週間
保存可能

にんじんと 切りこんぶの煮物



材料／1人分×3回

にんじん(せん切り) …………… 20g

切りこんぶ(もどす) …………… 乾5g

生しいたけ(薄切り) …………… 1枚

こんにゃく(短冊に切り、さつとゆでる) …………… 20g

さつま揚げ(短冊に切る) …………… 15g

だし …… 適量 しょうゆ …… 大^さ1½

みりん …………… 小^さ1¾強

1人分 18kcal (0.2点) 食塩相当量 0.6g

作り方

なべにだし以外の全材料を入れ、だしをひたひたに加える。落としぶたをし、汁けがなくなるまで煮る。