

ズーム



豆腐ステーキ

栄養情報（1人あたり）

たんぱく質	11.3g
脂質	19.4g
糖質	8.8g

材料	2人分
----	-----

木綿豆腐	1丁 (300g)
------	-----------

片栗粉	適量
-----	----

(a) ■ たれ・・・酒大さじ1 みりん大さじ1 しょうゆ大さじ1

サラダ油	大さじ2
------	------

小口ネギ	適量
------	----

作り方	10分
-----	-----

1 豆腐は横半分にし、それぞれ2等分します。キッチンペーパーに包んで重しをのせ、20分水切りします。ボウルに(a)の調味料を混ぜ合わせて、合わせ調味料を作ります。

2 豆腐全体に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を引いて熱し、豆腐を入れて両面に焼き色がつくまでこんがりと焼きます。

3 キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、合わせ調味料を加え、スプーンでたれをかけながら豆腐に絡ませて完成です。器に盛り、万能ねぎをたっぷりがけて召し上がれ。



ヘルシーおかず！しらたきチャプチェ

栄養情報 (1人あたり)

たんぱく質 12.5g

脂質 11.2g

糖質 12.8g

材料	2人分
しらたき	200g
牛こま肉	100g
酒	大さじ2分の1
焼肉のたれ	大さじ2分の1
にんじん	30g
玉ねぎ	4分の1
しめじ	2分の1パック (50g)
ニラ	4分の1束
焼肉のたれ	大さじ2と2分の1
にんにくすりおろし	小さじ2分の1
ごま油	大さじ1

作り方	20分
1 下ごしらえ ・玉ねぎは薄切り、にんじんは縦切りにします。 ・しめじは石づきを切り、ほぐします。 ・ニラは5cm幅に切ります。 しらたきは水洗いして耐熱容器に入れ、温るくらいの水を加えてレンジ600Wで5分加熱し、あく抜きをします。	
2 水洗いしてよく水気を切り、食べやすい長さに切ります。	
3 牛こま肉は、酒、焼肉のたれで下味をつけます。	
4 フライパンにごま油を熱し、牛肉、にんにくを入れて炒めます。	
5 にんじんと玉ねぎ、しらたきの順に加えます。	
6 焼肉のたれ、しめじを加え炒め合わせます。	
7 最後にニラを加えて炒め、完成です♪	



ねぎ塩かつおのおかずサラダ

タンパク質 26.1g
脂質 13.4g
糖質 2.4g

材料	2.3人分
かつお (刺身用)	300g 程度
塩 (下味用)	小さじ 1
レタス	3 枚
長ネギ	2 分の 1 本
みょうが	1 本
かいわれ大根	3 分の 1 パック

■ a.塩小さじ 3 分の 1 鶏がらスープの素小さじ 2 分の 1
にんにくみじん 1 片分 白入りゴマ小さじ 2 ごま油大さ
じ 1 と 2 分の 1

作り方	15 分
-----	------

- 1 下ごしらえ
・かつおに塩をまぶします。
・レタスはひと口大にちぎります。
・みょうがは千切りにしてサッと水にはなし、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
・かいわれ大根は根本を切り落とします。

ボウルに (a) の調味料を混ぜ合わせます。

- 2 長ねぎは斜め薄切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。

- 3 フライパンを強火に熱し、かつおを入れます。焼き色が付いたら表面全体をサッと焼き、氷水に上げて冷まします。

- 4 キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取り、角切りにします。

- 5 ボウルに④、②、レタス、かいわれ大根、みょうがを合わせ①を加えて混ぜ合わせたら完成です！お皿に盛り、お好みでブラックペッパーをふって完成！

かつおだけでなく、お好きなお刺身を使ってもokです♪



納豆とアボガドのやっこ丼

材料	1人分
アボガド	1個
納豆	1パック
豆腐	200g 位
白ごはん	お茶碗 3分の1
韓国海苔	適量
すりごま	適量
ポン酢	お好み

作り方	5分
1 ご飯に豆腐をちぎってのせ、納豆、アボガドも一口大にきりのせる	
2 韓国海苔とすりごまをのせる	
3 ポン酢をかけて完成♪	



混ぜるだけで簡単おつまみ。さば缶ユッケ

栄養情報 (1人あたり)

たんぱく質 15.7g

脂質 12g

糖質 4.3g

材料	1人分
さば水煮缶	1缶 (190g)
a.砂糖	小さじ1
a.しょうゆ	大さじ2分の1
a.ごま油	小さじ1
a.にんにく(すりおろし)	少々
a.コチュジャン	大さじ1
白いりごま	適量
卵黄	1個

作り方	10分
-----	-----

- 1 ボウルにさば水煮缶詰を入れてフォークでほぐします。

- 2 (a)を加えてよく混ぜます。

- 3 器に盛り付けて卵黄、白いりごまをのせたら完成です。

✓コツ・ポイント

- ・さば水煮缶はよくほぐすと食べやすくなります。
- ・コチュジャンの量でお好みの辛さに調節してくださいね。



豆腐と鮭の和風ロールキャベツ

材料	6 個分
鮭 (薄塩)	2 切れ
酒	大さじ 2
絹ごし豆腐 1丁	450g
キャベツの葉	6 枚
A.水	300ml
A.白だし	大さじ 2
A.薄口しょうゆ	小さじ 1
A.酒	大さじ 2
A.みりん	大さじ 1
水とき片栗粉	みず、片栗粉各大さじ 2
しょうがすりおろし	適量

作り方	45 分
1 キャベツは軸をそぎ落とし、ラップに包んで電子レンジ600wで約4分加熱して柔らかくする。軸はみじん切りにする。	
2 鮭は耐熱容器に入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジで加熱する。白っぽくなったら取り出し、身だけをほぐす。	
3 ボウルでキャベツの軸、鮭、豆腐を混ぜ合わせる。	
4 キャベツの葉に3の6分の1の量をのせる。まず、手前次に両端を折り、手前からクルクルと巻く。	
5 同じものを計6個作り、閉じ口を下にして、鍋に並べる。	
6 Aを混ぜ合わせる。	
7 5の鍋に6を加えて火にかける。落としブタをして煮汁が半分くらいになるまで中火で煮込む。	
8 火が通ったらロールキャベツを取り出す。煮汁に水溶き片栗粉を加え、加熱してとろみをつける。	
9 ロールキャベツを食べやすい大きさにきり、器に盛り付け8をかけてお好みでしょうがをのせて完成。	



無限ブロッコリー

たんぱく質 13.5g

脂質 16.7g

糖質 3.6g

材料	2人分
ブロッコリー	1株 (200g)
酒	小さじ1
ツナ缶(オイル漬け)	1缶 (80g)
塩こんぶ	8g
a.にんにく(すりおろし)	小さじ2分の1
a.しょうゆ	小さじ1
a.白すりごま	大さじ1
a.ごま油	大さじ1

作り方	15分
-----	-----

- 1 下ごしらえ
・ツナ缶は油を切ります。

ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は固い皮をむいて、乱切りにします。

- 2 耐熱容器に入れ、酒を加えて、ふんわりとラップをかけレンジ600Wで2分加熱します。

- 3 水気を拭き取ります。
ツナ缶、塩こんぶ、(a)を加えて混ぜ合わせ、完成です。