

簡単レシピ！包丁が苦手な人はキッチンバサミを使うとうまく切れますよ♪

入れて待つだけ炊飯器を賢く使おう！

○カルシウム満点炊き込みご飯 キノコに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収をアップしてくれます。



材料

- ・米 2合
- ・サバ缶 1缶
- ・えのき 1/2パック
- ・しめじ 1/2パック
- ・醤油、酒、みりん 各大さじ2
- ・和風顆粒だし 大さじ1

作り方

- 1、お米を洗い水に浸けておきましょう。
- 2、きのこの石づきを切り落とす。えのきは3等分。しめじは手でほぐしておく。
- 3、お米の水を切り炊飯釜に入れる。
- 4、3に調味料を全て入れていく。そこに、さば缶をそのまま汁ごと入れる。
- 5、2合の目盛りまで水をいれる。
- 6、きのこを加え、炊飯器のスイッチオン。
- 7、炊き上がったら、さばをほぐしながら混ぜたら完成♪

蒸し料理は電子レンジにおまかせ！

蒸し料理からでたお汁も残さず飲むと栄養を逃しません。

○豚肉と白菜のミルフィーユ蒸し

材料

- ・白菜 5枚
- ・豚バラ肉 200g
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・炒りごま 小さじ1

作り方

- 1、白菜を水洗いし水気をきる。
- 2、白菜と豚肉を交互に重ねる。5cm程度に切る。
- 3、容器に縦に並べていく。
- 4、酒とダシを混ぜたものを3にかける。
- 5、フタをしてレンジ(600W)で8分加熱する。
- 6、ごまをふりかけて完成♪



朝はトーストにもりもり朝食！

○ピザトースト

材料

- ・食パン 1枚
- ・ピーマン 1/2個
- ・たまねぎ 3スライス
- ・ハム 2枚
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・チーズ 大さじ1

作り方

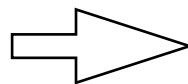
- 1、ピーマンを薄く切る。
(ピーマン、玉ねぎが苦手な人はレンジで加熱しておくとお食べやすくなる。)
- 2、食パン全体にケチャップを塗り広げる。
- 3、ピーマン、玉ねぎ、ハムは手でちぎりながらのせる。
- 4、最後にチーズを散らして、トースターで3～5分ほど加熱しチーズが溶けたら完成♪



バランスを取るポイント☆

○赤・黄・緑を組み合わせる！

例えば、カツ丼(赤：肉、卵/黄：ごはん、油)
緑がない→サラダなどの野菜をプラス！



○調味料は最低限に。素材の味を感じて！

”うま味”の出やすい食材、きのこ類、肉・魚類、油揚げや厚揚げ、ちくわやかまぼこなどの練り物、発酵食品などを取り入れ、特に塩や醤油、ソースの使う量を減らしましょう。

味の濃い調味料は多く摂りすぎると血圧が上がり、将来病気になりやすいので控えましょう。