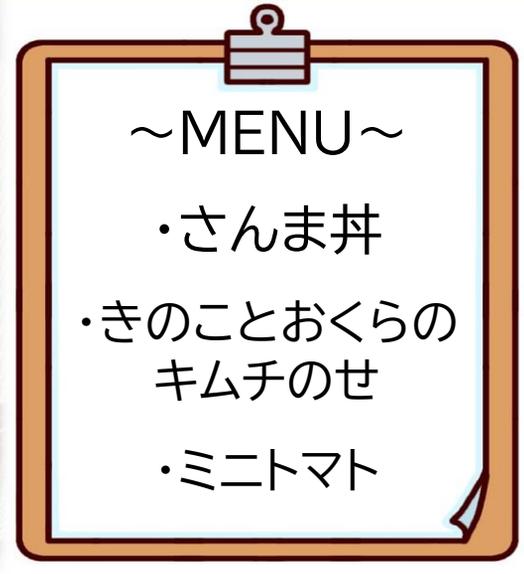


# 2021秋 ちゃちゃっとヘルシーごはん



## ～MENU～

- ・さんま丼
- ・きのことおくらのキムチのせ
- ・ミニトマト

1人あたり514kcal たんぱく質26.2g 食塩相当量2.1g  
(野菜+きのこの量 150g)

## さんまの力

血中の中性脂肪やコレステロール値を下げる**DHA**や**EPA**が含まれています。缶詰などの調理済み商品は骨ごと食べられるので**カルシウム**も豊富です。



動画はこちらより👉



## 減塩ポイント

副菜はキムチの辛味とごま油・かつお節の風味で塩分控えめでもおいしく仕上がります。



キムチは発酵食品のひとつで腸内環境を整えます◎

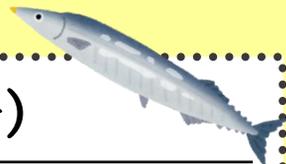
## 秋の味覚「きのこ」

きのこは低カロリーでかさましに適しており、満足感を得られます。食物繊維も多く含まれています。



レシピは裏面へ👉

# さんま丼



## 材料(大人1人分)

ごはん	150g
味付きさんま	1袋(90g程度)
千切りキャベツ	40g
白ごま・ねぎ	お好みで

## 《つくり方》

- ①温かいごはんを丼に盛り付ける。(パックごはんでも可)
- ②千切りキャベツ・さんまをのせ、さんまのたれを大さじ1程度かける。
- ③お好みで白ゴマとねぎをのせる。

# きのことおくらの キムチのせ

## 材料(大人1人分)

えのき	30g
しめじ	30g
冷凍おくら	30g
キムチ	20g
ごま油	小さじ $\frac{1}{2}$
かつお節	少々
ミニトマト	2個

## 《つくり方》

- ①キッチンばさみを使い、えのきを3cm幅に切る。(包丁でも可)



- ②きのこ類、おくらを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、500Wで2分間加熱する。(600Wの場合1分40秒程度)
- ③キムチ、ごま油、かつお節をのせる。
- ④付け合わせとしてミニトマトを添える。

ちやちやっとヘルシーごはん番外編  
きのこを使った副菜

満足感&栄養しっかり!



## きのこたっぷり 豆乳みそスープ

材料(大人1人分)

えのき 30g

カットしめじ 30g

冷凍ほうれん草 30g

ミックスベジタブル 20g

液体みそ 小さじ1

無調整豆乳 100ml



### 《つくり方》

- ①キッチンばさみを使い、えのきを3cmほどの長さに切る。(包丁でも可)
- ②材料を全てマグカップ(深めの耐熱容器)に入れる。
- ③ふんわりとラップをし500Wで2分間加熱し完成。

(600Wの場合1分40秒程度)

★ラップを扱うのが難しい場合、

シリコンふたやシリコンラップが便利です👍



### ❀栄養ポイント❀

きのこ野菜たっぷりの汁物で、ヘルシーながら栄養摂れ満腹感が得られます。豆乳や牛乳を活用すると塩分控えめに仕上げることができます。

1人あたり86kcal たんぱくを質7.2g 食塩相当量0.9g

ちゃちゃっとヘルシーごはん番外編  
きのこを使った副菜

きのこほうれん草の  
鮭マヨ和え



材料(大人1人分)

えのき	30g
カットしめじ	30g
冷凍ほうれん草	30g
鮭フレーク	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1

《つくり方》

①キッチンばさみを使い、

えのきを3cmほどの長さに切る。(包丁でも可)

②えのき、カットしめじ、冷凍ほうれん草を深めの耐熱容器に入れる。

③500wで2分加熱する。(600Wの場合1分40秒程度)

④鮭フレーク・マヨネーズを加え、混ぜ合わせて完成。

(マヨネーズハーフを使うとよりヘルシーです)

❀ 栄養ポイント ❀

鮭やきのこには骨の強化を助けるビタミンDが含まれています。

鮭フレークの塩味を活用することで味付けも簡単です。

1人あたり70kcal たんぱく質4.3g 食塩相当量0.3g