

# 1日の献立例

## 朝食

### トースト

#### 1人分の栄養価

エネルギー	188kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	3.3g
炭水化物	36.2g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.9g

#### 1食分の栄養価

エネルギー	603kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	17.0g
炭水化物	91.1g
食塩相当量	2.1g
食物繊維	14.3g

#### 材料 2人分

全粒粉入り食パン (6枚切り)	2枚
いちごジャム	30g

1日分の栄養価			
エネルギー	1798kcal	炭水化物	271.2g
たんぱく質	76.3g	食塩相当量	6.7g
脂質	48.4g	食物繊維	31.6g



### スペニッシュオムレツ

#### 1人分の栄養価

エネルギー	196kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	10.3g
炭水化物	18.2g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	5.4g

#### 材料 2人分

卵	2個
絹ごし豆腐	50g
片栗粉	小さじ2
塩、こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1と1/2
じゃがいも	100g
玉ねぎ	30g
ロースハム	20g
マッシュルーム	30g
ケチャップ	大さじ1

豆腐を入れてふんわり&かさまし！



#### 作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎは1cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで2分30秒加熱する。
- ② ロースハムは1cm角に切る。マッシュルームは半分に切ってから薄切りにする。
- ③ ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器で混ぜる。卵、片栗粉、塩、こしょうを入れてさらに混ぜる。
- ④ フライパンに半量のオリーブ油を中火で熱し、マッシュルームを炒め、水気を切った①、ハムを加え炒める。
- ⑤ 残りのオリーブ油をフライパンに入れて中火で熱し、④を流し入れ蓋をして両面焼く。
- ⑥ 切って皿に盛り付け、トマトケチャップを添える。

### にんじんドレッシングサラダ

#### 1人分の栄養価

エネルギー	112kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0.4g
炭水化物	24.3g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	5.3g

#### 材料 2人分

ブロッコリー	140g
マカロニ	20g
りんご(皮付き)	80g
にんじん	30g
果汁(ゆずやレモン)	大さじ1
みりん	大さじ1
塩、こしょう	少々

#### 作り方

- ① マカロニをゆでる。ブロッコリーを小房に分けてゆでる。ザルにあげて粗熱をとる。
- ② みりんを小さい器に入れ、電子レンジで30秒加熱しアルコールをとぼす。
- ③ にんじんはすりおろし、果汁、②、塩、こしょうを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ りんごは一口大に切る。
- ⑤ ①、④を盛り付け、③のドレッシングをかける。

みりんを入れるのが  
ノンオイルドレッシングのコツ



### 黒糖きなこミルク

#### 1人分の栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	3.0g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	0.7g

#### 材料 2人分

低脂肪乳	400mL
きな粉	小さじ2
黒砂糖	小さじ1

#### 作り方

- ① カップにきな粉、黒砂糖、少量の低脂肪乳を入れてかき混ぜ、残りの低脂肪乳を加える。
- ② 電子レンジで温める。

## 風食

### 1食分の栄養価

エネルギー	625kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	17.2g
炭水化物	96.1g
食塩相当量	2.3g
食物繊維	8.1g



## 豆腐めかぶ丼

### 1人分の栄養価

エネルギー	384kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	12.1g
炭水化物	54.0g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	4.8g

### 材料 2人分

麦入りごはん	2人分
めかぶ(タレ付き)	2パック
木綿豆腐	200g
ツナ缶(油漬け)	1缶(50g)
葉ねぎ	20g
★めかぶのタレ	2袋
★すりおろし生姜	2g
★みりん	小さじ1
★ごま	2g
★ごま油	小さじ1/2

### 作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切る。ツナ缶は油を切っておく。
- ②めかぶと①を和える。
- ③★のみりんを小さい器に入れ、電子レンジで20秒加熱しアルコールをとばす。
- ④★を混ぜ合わせ、②に加えて和える。
- ⑤茶碗にごはんを盛り、④をのせる。小口切りにした葉ねぎを散らす。



「ヘルシーだけど満足感あり」な和えるだけの丼だよ

## 和風トマトスープ

### 1人分の栄養価

エネルギー	83kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	3.4g
炭水化物	7.3g
食塩相当量	1.3g
食物繊維	1.5g

### 材料 2人分

トマト	120g
キャベツ	100g
鶏ひき肉	60g
水	400ml
酒	小さじ1
和風顆粒だし	2g
醤油	小さじ2

### 作り方

- ①鍋に水を入れて沸かし、酒と鶏ひき肉を入れる。あくが出たら取る。
- ②キャベツは1.5cm幅の太干切りにし、トマトは一口大に切る。
- ③①にキャベツ、和風顆粒だしを入れる。
- ④トマトを加えてひと煮立ちさせ、醤油で味を調える。



トマトとだしは相性ピッタリ！  
相乗効果でうま味が強くなるよ

## さつまいものデザート

### 1人分の栄養価

エネルギー	158kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.7g
炭水化物	34.8g
食塩相当量	0g
食物繊維	1.8g

### 材料 2人分

さつまいも	100g
バナナ	1本(60g)
はちみつ	小さじ2
シナモン	少々
無塩バター	4g

### 作り方

- ①さつまいもは半月切りにして耐熱ボウルに入れ、水にさらしておく。
- ②バナナを輪切りにする。
- ③①を洗い流し、ラップをして電子レンジで3~4分加熱する。
- ④フライパンでバターを中火で熱し②を炒め、軟らかくなったら③を加える。
- ⑤皿に盛り、はちみつとシナモンをかける。



# 日本大学食物栄養学科共同開発メニュー

## 夕食

### 麦入りごはん

1人分(150g)の栄養価	
エネルギー	213kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.6g
炭水化物	48.3g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.4g

#### 材料 3人分

米	150g
麦	60g
水	適量



### えびチリ

#### 1人分の栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	7.5g
炭水化物	22.4g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	3.7g

水煮の大豆で  
食物繊維をプラス♪



#### 材料 2人分

えび(大きいもの)	10 尾
ミニトマト	100g
長ねぎ	60g
大豆(水煮)	40g
ごま油	大さじ 1
にんにく	5g
生姜	10g
豆板醤	2g
★ささみのゆで汁	110g
★ケチャップ	40g
★酒	大さじ 1
★砂糖	小さじ 2
片栗粉	小さじ 2
水	大さじ 1
フリルレタス	適量

#### 作り方

- ミニトマトは4等分に切る。にんにく、生姜、長ねぎをみじん切りにする。
- えびは水の中でもみ洗いし、水気を拭き取る。はさみで背側の殻を切り開き、尾の先を切り落とす。包丁で背に深く切り込みを入れて背ワタを取り。
- フライパンにごま油を中火で熱し②を両面焼き、白っぽくなったら取り出し殻をむく。
- フライパンに残った油でにんにく、生姜、豆板醤を弱火で炒める。
- 香りが立ったら★を加えひと煮立ちさせ、③、ミニトマト、長ねぎ、大豆を加えて1分煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、フリルレタスをしいた器に盛る。

豆板醤の辛味&にんにくの香りを活かしておいしく減塩！



### いろどりサラダ

#### 1人分の栄養価

エネルギー	98kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	5.3g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.7g

#### 材料 2人分

鶏ささみ	1 本
長ねぎの青い部分	
生姜	10g
酒	小さじ 2
にんじん	20g
きゅうり	20g
大根	30g
★おろしにんにく	2g
★練りごま	大さじ 1
★豆板醤	小さじ 1/4
★酒	小さじ 1
★砂糖	小さじ 2/3
★醤油	小さじ 1
★水	小さじ 2

#### 作り方

- 生姜を薄切りにする。ささみは筋をとる。小鍋に400mlの湯を沸かし、ささみ、酒、生姜、長ねぎの青い部分を入れて2分ゆで、粗熱をとる。  
※ささみのゆで汁はスープで使用します。捨てずにとっておきましょう。
- にんじん、きゅうり、大根をピーラーでスライスし、器に盛る。
- ささみを細かく裂き、②の上に盛る。
- ★を混ぜ、③の上にかける。

### ゆず香る白菜スープ

#### 1人分の栄養価

エネルギー	45kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.8g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.4g

#### 材料 2人分

白菜	100g
にんじん	20g
干し椎茸	1 個
ささみのゆで汁	150g
低脂肪乳	150ml
鶏がらスープの素	小さじ 2/3(1.6g)
ゆず 果汁	小さじ 1と皮少々
こしょう	少々

#### 作り方

- 干し椎茸をお湯で10分戻しておく。
- 白菜、にんじん、干し椎茸を細切りにする。
- 鍋にささみのゆで汁を沸かし、②を加えて蓋をして煮る。
- ゆずは皮をすりおろし、果汁を搾る。
- ③に鶏がらスープの素、低脂肪乳を入れ、煮立ったら④を入れ、こしょうで味を調える。