

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

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

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



作り方

- ① 食パンを焼き、いちごジャムを添える。

スパニッシュオムレツ

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

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 ③に入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 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。
- ⑦ 切って皿に盛り付け、トマトケチャップを添える。

豆腐を入れてふんわり&かさまし！



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ばす。
- 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。

昼食

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)	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 茶碗にご飯を盛り、④のをのせる。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幅の太千切りにし、トマトは一口大に切る。
- ③ ①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。
- ③ ①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

1食分の栄養価

エネルギー	570kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	14.2g
炭水化物	84.0g
食塩相当量	2.3g
食物繊維	9.2g

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

- ① 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。
- ② 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る。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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！



いんどりサラダ

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

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ささみを細かく裂き、②の上に盛る。
- ④ ★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

- ① 干し椎茸をお湯で10分戻しておく。
- ② 白菜、にんじん、干し椎茸を細切りにする。
- ③ 鍋にささみのゆで汁を沸かし、②を加えて蓋をして煮る。
- ④ ゆずは皮をすりおろし、果汁を搾る。
- ⑤ 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。