



【献立 1人分】
 ご飯 150g
 厚揚げステーキの野菜あんかけ
 彩り野菜のナムル風
 ナスとツナの和え物
 梨 50g(大1/8個)



エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
512kcal	19.3g	77g	13g	1.9g	7.1g

<厚揚げステーキの野菜あんかけ>



管理栄養士からのアドバイス

お肉を厚揚げに置き換えて、エネルギーカット！野菜あんをかけることでさらに満足感を感じることができます！

サーロインステーキ
 (牛サーロイン100g)
 499kcal



- 306kcal

厚揚げステーキ
 (厚揚げ100g)
 193kcal



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
193kcal	11.1g	10.4g	10.7g	1.5g	1.5g

★材料 (2人分) ★

- 厚揚げ.....200g
- 青ピーマン.....30g (小1個)
- 黄ピーマン.....30g (小1個)
- 玉ねぎ.....30g (小1/3個)
- 鶏ガラスープの素...2.5g (小さじ1)
- みりん.....18g (大さじ1)
- しょうゆ.....12g (小さじ2)
- 片栗粉.....5g (大さじ1/2)
- 水.....10g (小さじ2)

～作り方～

- ① ピーマンと玉ねぎは細切りにする。
- ② 耐熱容器に厚揚げを入れ、ラップをして600Wの電子レンジで約3～4分加熱し、中まで火を通す。
- ③ フライパンを熱し、②を全面焼き色がつくまで焼いて、取り出す。
- ④ ①をさっと炒め、Aを合わせて加える。全体に火が通ったら弱火にし、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火を止める。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切って皿に盛り、④をかけて完成。

<彩り野菜のナムル風>



★材料（2人分）★

- きゅうり……………50g(1/2本)
- 食塩……………少々
- ミニトマト……………30g(3個)
- オクラ……………10g(1本)
- 大葉……………2枚
- B { ごま油……………3g (小さじ1弱)
- ちりめんじゃこ…2g (小さじ1)
- いりごま……………1g (小さじ1/2)



管理栄養士からのアドバイス

ちりめんじゃこの塩味で味付けにアクセントをつけることができます！



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
29kcal	1.0g	1.5g	1.8g	0.1g	0.9g

～作り方～

- ① きゅうりは薄く輪切りにして塩揉みする。ミニトマトは半分に切る。オクラはガクとヘタを取り、さっと茹で、1cm幅に切る。大葉は千切りにする。
- ② ①にBを加えてよく混ぜる。
- ③ 器に盛り付けて、完成。

<ナスとツナの和え物>



★材料（2人分）★

- なす……………100g (1本)
- えのき……………40g (1/2袋弱)
- ツナ水煮……………50g (2/3缶)
- C { しょうがチューブ……………4g (5cm)
- めんつゆ……………5g (小さじ1弱)
- 葉ねぎ……………1g



管理栄養士からのアドバイス

ツナ缶をオイルタイプから水煮に変えることでエネルギー・脂質をカットできます！

油漬缶 (50g)
133kcal



-98kcal

水煮缶 (50g)
35kcal



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
37kcal	4.1g	3.8g	0.1g	0.3g	1.9g

～作り方～

- ① なすはヘタを除き、縦半分にする。切り口を下にして5mm幅の斜め薄切りにする。えのきは石づきを除いて半分に切り、食べやすい大きさに裂く。
- ② 耐熱ボウルに①と汁気を切ったツナを入れて軽く混ぜ合わせ、ラップをして600Wの電子レンジで約4分加熱する（加熱時間はお使いの機器により調整してください）
- ③ Cを加えて和える。
- ④ 器に盛り、葉ねぎをのせて完成。