

簡単！タンパク質たっぷりメニュー

◆◆ご飯◆◆

材料	(1人分)
ご飯	130g

1人分栄養価
 エネルギー:516kcal
 たんぱく質:23g
 脂質:17g
 炭水化物:70g
 食塩相当量:2.4g
 食物繊維:4.7g
 カルシウム:304mg

◆◆さば缶とキャベツの炒め煮◆◆

材料	(2人分)
さばみそ煮缶	1缶
キャベツ	2~3枚
しめじ	1/4株
ごま油	小さじ1

醤油味の缶詰で作ってもOK。
 お好みの味付けでどうぞ。

玉ねぎやにんじんなどを入れてアレンジ！

作り方

- ①キャベツは1.5cm角程度の大きさに切る。
- ②しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③フライパンにごま油を熱しキャベツ、しめじを炒める。
- ④さばみそ煮缶を汁ごと加え、味がしみ込むように煮含める。

◆◆厚揚げとナスの煮びたし◆◆

材料	(2人分)
厚揚げ	小1/2個
なす	2本
かつお節	適量
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
おろししょうが	適量

お手軽編：
 材料をすべてお皿にのせ、
 ラップをかけて
 電子レンジで加熱する。

作り方

- ①厚揚げは、一口大に切る。
- ②なすは、皮むき器で縦に3か所ほど皮をむき、ヘタを取り、食べやすい大きさに切る。水につけておく。
- ③耐熱皿に①②を並べてのせ、軽くラップをかけ、電子レンジで約5分加熱する。取り出して、粗熱をとる。
 ※加熱時間は、なすの大きさや電子レンジの機器により異なるので、様子を見ながら加熱してください。今回は、500Wのものを基準としています。
- ④めんつゆかけ、おろししょうがをのせる。

「肉・魚・卵・豆腐や納豆などの大豆製品・牛乳」

には、筋肉の材料となる「たんぱく質」が入っています。

毎日、両手のひらにのるくらいの量を
 しっかりとりましょう!!

