

ブロッコリー炒め

材 料 作りやすい分量

ブロッコリー……1株
にんにく……1かけ
ベーコン……2枚
オリーブ油…少々
しょう油……少々



作 り 方

- ①ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ③にんにくの香りがでたら細切りにしたベーコン、ブロッコリーを入れて炒める。仕上げにしょうゆを回し入れる。

食道がん・胃がん・肺がんについては、野菜をとることで、がんのリスクが低くなることが期待されます。
一日あたり350gの野菜をとることを心がけましょう。

アスパラガスと豚肉のポン酢炒め

材 料 2人分

豚小間切れ肉・・・150g
アスパラ・・・1/2束
しめじ・・・30g
ニンニク・・・少々
酒・・・大さじ1/2
小麦粉・・・少々
マーガリン・・・大さじ1/2
ポン酢・・・大さじ1と1/2
黒こしょう・・・適量



作 り 方

- ①アスパラガスは食べやすく切り、しめじはほぐしておく。豚肉にすりおろしたニンニクと酒をもみこみ、薄く小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを入れ中火で熱して肉を炒める。5分通り火が通ったらアスパラガスとしめじを加えて炒める。
- ③火が通ったらポン酢を回しかけて強火でからめる。皿に盛りつけ、黒こしょうをふる。

アスパラガスは、穂先がしまり、茎はまっすぐでしっかりと
していて、緑の濃いものが新鮮でおススメです。

豚肉のカレー炒め

材 料 2人分

豚小間切れ肉・・・140g
ヨーグルト・・・大さじ2強
カレー粉・・・小さじ1
ケチャップ・・・大さじ2/3
はちみつ・・・大さじ1/3
しょうが・・・小さじ3/4
にんにく・・・小さじ3/4
玉ねぎ・・・40g
油・・・小さじ1/2

A



作 り 方

- ① Aを合わせた中に、豚肉を入れ20分つける。
- ②フライパンに油を入れて熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ったら、①を調味液ごとフライパンに入れ、豚肉を炒める。

さつま揚げのチーズ焼き

材 料 作りやすい分量

さつま揚げ・・・2枚(90g)
キャベツ・・・・・・60g
枝豆・・・・・・10g
ピザ用チーズ・・・20g
焼き肉のたれ・・・大さじ1
油・・・・・・適宜



作 り 方

- ① さつま揚げ、キャベツは2cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、焼き肉のたれで、味付けをする。
- ③ 枝豆をゆで、さやから出す。
- ④ ②にチーズ、③をのせ、フライパンに蓋をし、1分程蒸す。

野菜は、お好みの野菜をご使用頂いても、
美味しいです。

1人分栄養価 : エネルギー127kcal たんぱく質 6.6g

根菜の酢豚風

材 料 2人分

豚小間切れ肉・・・100g
さつまいも・・・120g
れんこん・・・60g
ピーマン・・・1個
パプリカ・・・1/4個
片栗粉・・・適量
しょう油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
酢・・・大さじ2/3
ごま・・・大さじ2/3



A

作 り 方

- ① さつまいも、レンコンは0.5cm厚さの半月切りにし、水にさらした後、水分をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ② ピーマン、パプリカは乱切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、①を焼き、いったん皿に移す。
- ④ フライパンをきれにし、油をしき、豚肉、②を炒める。豚肉の色が変わったら、③をフライパンに戻し、Aのたれを入れひと煮立ちさせ、たれを絡ませる。

十分に噛んで味わうことによって、体と心に栄養を摂り込むことができます。また、肥満・糖尿病予防にも効果があります。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

ただだけピラフ+蒸し鶏+ポテトサラダ

材 料 作りやすい分量

〈ピラフ〉

米・・・2合
ツナ缶・・・1缶
ミックスベジタブル・・・1カップ
固形コンソメ・・・・・・・・1個
塩・こしょう・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・360cc
バター・・・お好みで

〈蒸し鶏〉

鶏肉・・・・・・・・1枚
レタス・ミニトマト・・・適量
塩・こしょう・・・・・・・・適量
ドレッシング・・・・・・・・適量

〈ポテトサラダ〉

ジャガイモ・・・1個
たまご・・・・・・・・1個
マヨネーズ・・・適量



作 り 方

- ① 米はとぐ。
- ② お釜に①、油をきったツナ缶、ミックスベジタブル、固形コンソメ、水を入れる。
- ③ その上に、塩・こしょうした鶏肉、アルミ箔に包んだ生卵・ジャガイモをのせて一緒に炊く。
- ④ 炊き上がったら、お釜から鶏肉、卵、ジャガイモを取り出す。
- ⑤ 鶏肉は細かく裂く。皿にレタスをしき、鶏肉をのせ、ミニトマトを飾り、お好みのドレッシングをかける。
- ⑥ ジャガイモは皮をむき、卵は殻をむく。つぶして、マヨネーズで和える。

⑦ピラフは、塩・こしょうで味をととのえる。お好みでバターを混ぜる。

！お釜一つで、簡単にバランスのよいごはんができます。
！疲れた時、時間の無い時に、おススメです。

さばチーズ

材 料 2人分

〈ピラフ〉

さばの味噌煮缶・・・65g(小1缶)

ブロッコリー・・・60g

ミニトマト・・・2個

ピザ用チーズ・・・60g



作 り 方

- ① ブロッコリーは小房に分け、レンジで2分加熱する。
- ② さばは、食べやすい大きさにほぐし、①にあわせ、4等分に切ったミニトマトをのせ、チーズをかける。レンジで1分加熱する。

青魚は血液をさらさらにして血管を丈夫にする働きがあり認知症予防や動脈硬化の予防をします。

バナナ蒸しパン

材 料 湯呑3個分

〈ピラフ〉

ホットケーキミックス・・・100g

牛乳・・・100cc

バナナ・・・・・・・・・・1本



作 り 方

- ① バナナは粗くつぶす。
- ② ボールにホットケーキミックス、牛乳を合わせ混ぜ、①を加えさらに混ぜる。
- ③ ②を器に入れる。
- ④ 鍋に器の高さの2/3程度のお湯を沸かし、③を入れ、蓋をし、弱火で10分程度蒸す。

蒸し器がなくても、簡単に作れます。レンジで作るより、しっとりした仕上がりで、美味しいです。蒸しパンの中身は、さつまいも、カボチャ、チーズなど、お好みの食材を利用してください。