

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～たんぱく質をしっかりとり、元気に動ける体作りを～
たんぱく質は人の体を作るのに必要不可欠です。不足すると、筋力や免疫力が低下し、元気に動ける体を保つことができなくなってしまいます。

たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれており、これらの食材のいずれかを毎食取り入れ、たんぱく質不足にならないようにしましょう。

エネルギー：540kcal 脂質：13.9 g
たんぱく質：29 g 食塩：2.2 g



✂️納豆と小松菜入り炒飯

材料（4人分）

ごはん……………600g しょうが……………4g
小松菜……………120g にんにく……………10g
えのき茸……………40g ねぎ……………20g
納豆……………120g 豆板醤……………8g
ちりめんじゃこ…20g ごま油……………4g

作り方

- ①小松菜、えのき茸、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにく、ねぎを炒める。
- ④③にちりめん、えのき、小松菜、納豆、豆板醤を入れて炒め、ご飯を加えて炒め合わせる。

✂️もやしと鶏ささみの炒め物

材料（4人分）

鶏ささみ……………4本 いんげん……………20g
片栗粉……………20g みりん……………20g
もやし……………200g オイスターソース…20g
にんじん……………40g 炒め用油……………大さじ2
生しいたけ……………40g

作り方

- ①鶏ささみはそぎ切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ②もやしは洗って水気をきっておく。
- ③にんじん、しいたけは細切りにする。
- ④いんげんは下茹でをして斜めに切る。
- ⑤油を熱し、①②③を炒め④を入れる。
- ⑥みりん、オイスターソースで調味する。

✂️長芋チーズ焼き

材料（4人分）

長芋……………120g 塩……………0.4g
チーズ……………40g 黒こしょう……………少々

作り方

- ①長芋は皮をつけたまま7mm厚さに切る。
- ②両面を焼いたらチーズをのせて、蓋をして蒸し焼きにし、塩こしょうをふる。

✂️白菜ときんかんの和え物

材料（4人分）

白菜……………120g きんかん……………40g

甘酢の材料
酢……………15cc
砂糖……………5g
塩……………1.5g

作り方

- ①白菜は細切りにし、さっと茹でておく。
- ②きんかんは輪切りにし、種をのぞく。
- ③①②を甘酢で和える。

✂️わかめのわさび醤油和え

材料（4人分）

生わかめ……………40g しょうゆ……………2cc
わさび……………少々 すりごま……………少々

作り方

- ①生わかめは食べやすい大きさに切り、わさび醤油で和える。
- ②皿に盛り付け、すりごまをふる。

