

サバ缶で腸活スープ



【栄養価】

エネルギー：267kcal
タンパク質：22g
脂質：20.4g
炭水化物：1.5g
食塩相当量：2.6g



アレルギー：サバ



サバ缶の汁ごと
使うのがポイント！

材料（2人分）

A	・サバ缶（水煮）	・・・ 1缶
	・水	・・・ 300ml
	・おろし生姜	・・・ 少々
	・昆布（あれば）	・・・ 1×5cm
B	・酢	・・・ 大さじ1
	・醤油	・・・ 大さじ1
	・小ねぎ	・・・ 1/2本
	・炒りごま	・・・ お好みで

作り方

- ① Aを鍋に入れて火にかける。
- ② 昆布はキッチンバサミなどで小さく切っておく。
- ③ 沸騰したらサバの身を軽くほぐし、Bを加えて味をととのえる。
- ④ お皿につぎ、小ねぎと炒りごまを入れたら完成★

簡単！ピーマンの棒餃子

【栄養価】 ※1本あたり

エネルギー：65kcal
タンパク質：4.3g
脂質：3.6g
炭水化物：4.2g
食塩相当量：0.2g



アレルギー：小麦・乳・豚肉
（一部大豆含む）



豚肉に含まれるビタミンB1は
疲労回復や肌の乾燥に効果あり！

材料（餃子12個分）

A	・豚こま肉	・・・ 200g
	・ピーマン	・・・ 3個
	・餃子の皮	・・・ 12枚
	・ピザ用チーズ	・・・ お好みで
	・おろしにんにく	・・・ 少々
	・鶏がらスープの素	・・・ 小さじ1
	・醤油	・・・ 小さじ1
	・片栗粉	・・・ 大さじ1
	・ごま油	・・・ 適量

作り方

- ① ピーマンは洗ってヘタと種を取り、4等分に切っておく。
- ② ボウルに豚こま肉、チーズ、Aを入れてよく混ぜる。
- ③ 餃子の皮の上にピーマンと②をのせてくるっと巻く。
- ④ フライパンにごま油を引き、巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 片面がこんがり焼けたら裏返し、水少量を加え2～3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分がなくなり、こんがり焼けたらお皿に盛り完成★

レモンヨーグルトゼリー



【栄養価】

エネルギー：50kcal

タンパク質：13g

脂質：3.9g

炭水化物：20.7g

食塩相当量：0.2g

材料（カップ4個分）

	・レモン	・・・ 1/2個
	・粉ゼラチン	・・・ 小さじ2
	・お湯（50～60℃）	・・・ 40ml
A	・プレーンヨーグルト	・・・ 80g
	・牛乳	・・・ 40ml
	・砂糖	・・・ 小さじ4
B	・レモン	・・・ 1/2個
	・水	・・・ 小さじ2
	・砂糖	・・・ 小さじ4

※レモンは合計1個でOK

作り方

- ① ゼラチンをお湯に入れ、溶かしておく。
- ② レモンは洗い、半分は2～3mmの輪切りにする。
- ③ もう半分は絞ってレモン果汁にし、Bと混ぜ合わせシロップを作る。
- ④ ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。その後溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に入れ冷蔵庫で固める。固まったゼリーにシロップ、レモンを入れ完成★



アレルギー：乳・ゼラチン

POINT！

○ヨーグルトと牛乳は室温に戻しておく！

冷たいままだとゼラチンが固まってしまう。

○レモンにはビタミンCが豊富に含まれます！

免疫力UP、疲労回復、シミやくすみの予防、肌のハリを保つなど★

レモンは年中あるように思われますが、
実は秋から冬にかけてが旬です ✨
ゼリーも簡単にできるので、ぜひお試し下さい！



監修：久留米三井薬剤師会
管理栄養士 西川・西村

ツナときのこの簡単パスタ



材料（1人分）

- ・スパゲティ 1.6mm . . . 100g
- ・まいたけ . . . 15g
- ・えのき . . . 15g
- ・しめじ . . . 15g
- ・ツナ缶 . . . 1缶
- ・白だし（2倍濃縮） . . . 大さじ2
- ・水 . . . 250ml
- ・バター . . . 少々
- ・きざみのり . . . 少々

【栄養価】

エネルギー：514kcal
タンパク質：28.1g
脂質：11.7g
炭水化物：78.3g
食塩相当量：5.8g

作り方

- ① スパゲティを100gはかり、半分に折って耐熱容器に入れる。
- ② まいたけ、えのき、しめじを切る。
- ③ ①に②とツナ、白だし、水、バターを入れる。
- ④ 電子レンジでスパゲティの表記の茹で時間＋1分チン！（600W）
- ⑤ お皿に盛り、上からきざみのりをかけたら出来上がり★

注意

アレルギー：小麦・大豆

POINT！

- ツナの油は捨てずに使うとスパゲティにツナの味がしみ込んで美味しくなります！
- おろしにんにくやきざみにんにくを入れても風味が増してGOOD 👍
- きざみのりを青じそやきざみネギにしてもOK！

きのこの旬は秋なので、今が1番美味しい時期！！
電子レンジで調理しているため、栄養もそのまま
摂取できます！特に食物繊維が豊富です



監修：久留米三井薬剤師会
管理栄養士 西川・西村