

ポーンブロススープ（4人分）



Point

酢を入れることで骨からの栄養素が溶け出しやすくなるよ。

材 料

骨つき鶏肉	8～10本
玉ねぎ	1個
人参	1本
セロリ	1本
ローリエ（あれば）	1枚
干しいたけ	2枚
★塩	適量
★酢	大さじ1

Cooking Instructions

- ① 鶏肉はサッと下茹でして余分な油を取っておく。
- ② 玉ねぎは透明になるまで蒸らし炒める。
- ③ 鍋に①と②、人参、セロリ、戻した干し椎茸を入れる。
- ④ ③に水と干し椎茸の戻し汁を材料がかぶる程度に入れ、アクをとりながら最低1時間コトコト煮る。
- ⑤ 酢も同時に入れる。
- ⑥ 仕上げに塩で味付けをする。

★冷蔵庫に余った野菜を活用してもOK！

サクサク鶏の唐揚げ（2人分）



Point

レモン汁を添えることで消化力もUPするよ

材 料

鶏もも肉	300g
A かつお削り節	10g
B きな粉	10g
片栗粉	45g
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1
★ニンニク・しょうが	適量
レモン	1/4個

Cooking Instructions

- ① 鶏もも肉に★を揉み込み1時間以上漬け込む
- ② ①にAかBのどちらかをまぶしてから、片栗粉をまんべんなくからめる。
- ③ 熱した油で揚げる。
- ④ 食べる時にレモンをかける。

★削りかつお節を入れると、鉄やたんぱく質が強化される

★きな粉を入れると、鉄や亜鉛、たんぱく質が強化される

ピザ風オープンオムレット（2人分）



Point

好きな具材を乗せれば、
バリエーションも楽しめる

材 料

卵	3個
むき海老	8尾
鮭ほぐし	適量
プチトマト	3個
枝豆	適量
オリーブオイル	適量
ケチャップ	適量
MCTオイル	小さじ1
塩・コショウ	適量

Cooking Instructions

- ① えびは茹でておき、枝豆もさやから出しておく。プチトマトは1個を1/4に切る。
- ② 卵は割りほぐして塩・コショウをし、オリーブオイルを敷いたフライパンに流す。
- ③ 菜箸で軽くかき回して、半熟になったところでエビを並べる。
- ④ 火を止める寸前にMCTオイルを少しふりかける。
- ⑤ 火を止めて皿に移し、④の上に鮭ほぐしやプチトマト、枝豆を並べる
- ⑥ ケチャップを添える

★栄養価の高い卵といろいろな食材で食欲も栄養もUP♪

人参しりしり～（2人前）



Point

ちょい足し食材で鉄分強化！

材 料

人参千切り	1本
ツナ缶	1缶
かつお節	大さじ1
白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	1つまみ
青のり	小さじ1
卵	1個

Cooking Instructions

- ① 千切りにした人参を油でよく炒めてから軽く塩をふる。
- ② ツナを加えてよくなじませる。
- ③ しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ④ 白ごまとかつお節を加えて全体に混ぜ合わせたら、溶き卵を加える。
- ⑤ ④に青のりをかけたら完成。

★ひじきを加えても、相性抜群！！

レバーのチンジャオロース（2人前）



Point

レバーに下味をつけることで、
臭みが減り、食べやすくなるよ

材 料

豚レバー	200g
ピーマン	200g
赤パプリカ	100g
片栗粉	大さじ2
オイスターソース	大さじ3
コショウ	少々
★しょうゆ	小さじ4
★酒	小さじ2
★ニンニク・しょうが	適量
ごま	お好み

Cooking Instructions

- ① 豚レバーを細切りにし、★で下味をつける
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で炒める
- ③ ピーマンとパプリカを加えて、オイスターソースで味をつける。
- ④ ごまをお好みでふりかける

★オイスターソースで亜鉛を補給！できるだけシンプルな材料を選んでね。

バン・チャン・ヌン（1人前）



Point

粉末レバーを入れて、栄養UP！

材 料

ライスペーパー	1枚
卵	1個
ハム	3枚
ピーマン	1/2個
とろけるチーズ	適量
ケチャップ	小さじ1
粉末レバー	少々
パセリ	適量

Cooking Instructions

- ① フライパンにライスペーパーを置いて、ケチャップを塗る
- ② ①に粉末レバーを加えてから火をかける
- ③ 卵を割いれ崩す
- ④ ピーマンとハム、チーズを加える
- ⑤ 卵に火が通ったら、半分に折りたたむ。
- ⑥ 食べやすい大きさにカットしてパセリをかける

★具材をいろいろ変えて楽しめる♪ ハムの代わりにツナもおすすめ！

鮭の豆乳シチュー（4人分）



Point

シチューにすれば、食材の栄養素がスープに溶け込む♪

材 料

生鮭	2～3切れ
塩	少々
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2個
白菜	1/6個
しめじ	1株
豆乳	200ml
水	100ml
味噌	小さじ2

Cooking Instructions

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
- ② 鮭を食べやすい大きさに切り、米粉を振ってフライパンで両面軽く焼いて一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンに野菜としめじ、水を入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、鮭と豆乳を入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ 仕上げに味噌と塩を少々加え味を整える。

★鮭は免疫や骨の形成を助けるビタミンDが豊富だよ。

彩り鮮やかな 3食丼（2人分）



Point

小松菜はカルシウムも鉄分も含む
優れもの！

材 料

A卵	2個
A砂糖	大さじ1
A塩	ひとつまみ
B牛ひき肉	300g
B砂糖	大さじ2
Bしょうゆ	大さじ2
C小松菜	1/2袋
Cしょうゆ	小さじ1
C白入りごま	小さじ1
C砂糖	ひとつまみ

Cooking Instructions

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、熱めのフライパンに一気に入れる
- ② ①の食材をフライパンの中でかき混ぜてそぼろにする。
- ③ フライパンで牛ひき肉を炒め、Bの調味料で味をつける。
- ④ ③の汁気がなくなったら出来上がり。
- ⑤ C小松菜を1.5cm幅に切り、耐熱容器に水（大さじ1）を入れて、ふんわりラップを被せ、600wのレンジで2分ほど加熱する。
- ⑥ ⑤を水にさらして水気を絞り、Cの調味料を入れて和える。

★牛ひき肉の代わりに、鶏そぼろや合挽肉でも代用OK！

ひと口お好み焼き（4人分）



Point

捕食にも最適！
小さく焼けば食べやすい♪

材 料

A卵	1個
A米粉	100g
A水	100cc
桜エビ	5g
キャベツ	150g
あおさ	5g
かつお節ミニパック	2袋
Bウスターソース	大さじ1
Bケチャップ	大さじ1
Bしょうゆ	小さじ1

Cooking Instructions

- ① Aをすべて混ぜ合わせる。
- ② ①に細かく刻んだキャベツ、桜エビ、あおさ、かつお節を入れて混ぜる。
- ③ フライパンで焼く。
- ④ Bを全部混ぜて、お好み焼きソースを作る。
- ⑤ ④を電子レンジで約20秒加熱する。

★入れる食材は自分好みに変えることもできるよ♪

豆腐と練りごまの白和え（2人分）



材 料

木綿豆腐 1/2丁

A白練りごま 大さじ1

A味噌 小さじ1

Aしょうゆ 小さじ1

A砂糖 大さじ1

◎ほうれん草

◎小松菜

◎人参

◎こんにゃく

◎ひじき

Cooking Instructions

- 1 豆腐は水切りをしておく。
- 2 ボールにAの材料をいれよく混ぜる。
- 3 ②に豆腐を加えよく潰しながら混ぜる。
- 4 茹でた◎の具材（お好みの食材）をよく水気を切ってから、混ぜ合わせる

★お野菜たっぷり、たんぱく質や鉄分も含む白和えを定番メニューに♪