

たんぱく質摂取レシピ

- ・海老レタスチャーハン
 - ・ハワイアンポキ丼
 - ・天津飯
 - ・レンジで簡単2色丼
 - ・まぐろ丼
- ・カジキのタツタ風(あげ焼き)
 - ・豆腐サラダ
 - ・ミルフィーユカツレツ
 - ・ツナの焼きビーフン
 - ・豆腐とシラスの白和え
- ・ライスペーパーの鶏肉大葉焼き
 - ・厚揚げネギマヨ焼き
- ・厚揚げとキャベツのごまドレ炒め
 - ・ヤンニョムチキン
 - ・ポリ袋豆腐ナゲット



海老レタスチャーハン

ポイント

先にご飯と卵を混ぜ合わせることでパラパラ炒飯になります。おきエビを利用することで時短できます。



材料(1人分)

ご飯……………180g
おろしにんにく・0.5g
ごま油……………3g
レタス…120g(3枚)
えび……………50g(5匹)
酒……………5g
卵……………60g(1個)
オイスターソース…5g
黒こしょう……………少々

作り方

- 1.洗ってレタスの葉をちぎる。海老は酒をふるっておく。
- 2.ボウルに卵を割り入れる。こしょうを振り、箸で混ぜて溶き卵にしてご飯を入れて混ぜる。
- 3.フライパンに油をひき、にんにくと共に弱火で温める。
- 4.えびを強火で炒める。中火にして2を入れて炒める。
- 5.ご飯がほぐれたら、レタスを入れて火が通るまで炒める。
- 6.フライパンの中央をあけてオイスターソースを入れて混ぜる。
- 7.ボウルやお茶碗にチャーハンを詰め、お皿に盛って完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
490 kcal	22.8 g	10.2g	71.9g	521mg	312mg	1.0g



ハワイアンポキ丼

ポイント

「ポキ」とは、刺身を小さくカットしたものを醤油や油をベースに作った調味料に漬け込んだ、ハワイのローカルフード。ラー油を使うことで減塩ができます。



材料(1人分)

ご飯・・・・・・・・・・ 180g
 もち麦・・・・・・・・・・ 10g
 (刺身切り落としミックス)
 たい刺身・・・・・・・・ 30g
 まぐろ刺身・・・・・・・・ 30g
 サーモン刺身・・・・・・ 30g
 ごま油・・・・・・・・・・ 3g
 ラー油・・・・・・・・・・ 2g
 こいくちしょうゆ・・・・ 3g
 本みりん・・・・・・・・・・ 3g
 すりごま・・・・・・・・・・ 1g
 おろしにんにく・・・・ 0.5g
 こねぎ・・・・・・・・・・ 1g
 しそ・・・・・・・・・・ 5g
 アボカド・・・・・・・・ 40g
 くるみ・・・・・・・・・・ 5g

作り方

1.ネギと大葉を刻み、アボカドを一口大の正方形に切る
 2.醤油 みりん ごま ごま油 ラー油 おろしにんにく 刻み葱 砕いたくるみを混ぜ、合わせ調味料にする
 3.切り落としの刺身、アボカド、調味料を合わせてご飯に盛る

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
625 kcal	27.9 g	20.3g	80.1g	818mg	360mg	0.6g



天津飯

ポイント

ツナを加えて、たんぱく質・エネルギー量アップ！塩分2g以下ですが、満足感のある1品です。



材料(1人分)

ご飯…180g
卵…60g
ツナ缶(油漬け)… 50g
ごま油…3g
水…70g
砂糖…4g
酢…5g
ケチャップ…15g
顆粒中華だし…1g
片栗粉…2g
水…5g
葉ねぎ…3g

作り方

- ①ねぎは小口切りにして水にさらす。ご飯は器に盛り付けておく。
- ②卵とツナ缶を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を流し入れる。回りが固まってきたらご飯の上に盛り付ける。
- ④鍋に水、砂糖、酢、ケチャップ、顆粒中華だしを入れて沸騰させる。
- ⑤水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、卵にかける。
- ⑥最後にねぎを散らす。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
598 kcal	21.2 g	20.6g	77.4g	334mg	259mg	1.7g	



レンジで簡単2色丼

ポイント

電子レンジだけで作る簡単レシピです。卵と鶏ひき肉でたんぱく質補給！塩分の少ない調味料を使用し1食0.7gの減塩丼です。



材料(1人分)

ご飯…180g
卵…50g
マヨネーズ…5g
砂糖…2g
鶏ひき肉…60g
おろし生姜…5g
(チューブ)
めんつゆ…8g
(ストレート)
砂糖…3g

作り方

- ①耐熱容器に卵を割り入れ、マヨネーズ、砂糖を加え混ぜる。
- ②電子レンジ600wで30秒加熱し、一度取り出し軽く混ぜて再度20秒加熱。そぼろ状になるように混ぜる。
- ③耐熱容器に鶏ひき肉、おろし生姜、めんつゆ、砂糖を加えて混ぜる。
- ④電子レンジ600wで1分加熱し火が通っていないければ再度加熱しそぼろを作る。
- ⑤器にご飯を盛り付け、卵とそぼろを盛り付ける。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
550 kcal	21.4 g	16.7g	73.2g	283mg	223mg	0.7g



まぐろ丼

ポイント

赤身のまぐろはたんぱく質が豊富です。わさびを添加することで味にアクセントがつけます



材料(1人分)

ご飯	180g
酢	12g
上白糖	2g
マグロ切身	70g
だし醤油	15g
酒	5g
みりん	7g
おろししょうが	2g
アボカド	20g
クリームチーズ	20g
ガーリックフライ (砕いたもの)	1g
こねぎ	2g

作り方

- ①醤油・酒・みりん・おろししょうがを混ぜ、まぐろを漬ける
- ②酢と砂糖を混ぜ、炊いたご飯に混ぜ込む
- ③アボカドを下処理して1cm角にきる
- ④ねぎを小口に切る
- ⑤クリームチーズを1cm角にきる
- ⑥丼にご飯をつけ、まぐろを円形に並べ、その上にアボカド、クリームチーズ、ガーリックフライ、ねぎを散らし、完成

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	食物繊維	塩分
516 kcal	22.5 g	11.0g	75.4g	541mg	274mg	1.7g	1.3g



カジキのタツタ風(あげ焼き)

ポイント

カジキ以外の骨なし魚の切り身でも応用できます。



材料(1人分)

かじき..... 80g
 こいくちしょうゆ..... 3g
 本みりん..... 3g
 酒..... 3g
 おろしにんにく..... 0.5g
 おろししょうが..... 0.5g
 ごま油(吸油)..... 10g
 片栗粉..... 15g

作り方

1. ボウルに調味料を混ぜ合わせる
2. カジキを一口大に切る
3. カジキと調味料を混ぜ合わせ、ラップで密閉し、30分つけおきする
4. カジキに片栗粉をつけてごま油であげ焼きする

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
278 kcal	15.7 g	16.1g	14.3g	373mg	220mg	0.6g



豆腐サラダ

ポイント

暑い季節でもさっぱり
食べられ、たんぱく質
を補給できます



材料(1人分)

絹ごし豆腐	45g
豚ロース	45g
トマト	30g
モッツアレラ	
チーズ(一口サイズ)	12g
サニーレタス	25g
オリーブ油	11g
おろしにんにく	1.5g
粉バジル	0.8g
黒こしょう	0.8g
レモン汁	0.8g
塩	0.8g

作り方

- ①サニーレタスを食べやすい大きさに切る
- ②豆腐をキッチンペーパーに置き水気を切ったあと、2cm角に切る
- ③オリーブ油、おろしにんにく、バジル、黒こしょう、レモン汁、食塩を混ぜる
- ④豚肉を一口大に切りボイルする
- ⑤トマトを0.5cm角に切る
- ⑥皿にサニーレタスを敷き、豚肉を中心に豆腐、トマト、チーズを並べる
- ⑦③をかけて完成

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	食物繊維	塩分
326 kcal	16 g	25.7g	5.3g	360mg	152mg	0.9g	0.9g



ミルフィーユカツレット

ポイント

サクサクした食感を
楽しみながら、
たんぱく質を
補給できます



材料(1人分)

豚ロース	75g
プロセスチーズ	9g
しそ	1g
こしょう	1.5g
卵	12g
薄力粉	12g
パン粉	12g
油	10g

作り方

- ①豚肉にこしょうをまぶす
- ②最後が豚肉になるように、豚肉1枚、チーズ1枚、しそ1枚の順に乗せる
- ③②を小麦粉、卵、パン粉の順でつける
- ④揚げ焼きにする

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	食物繊維	塩分
433 kcal	20.9 g	29.1g	18.1g	300mg	248mg	0.9g	0.5g



ツナの焼きビーフン

ポイント

ツナの缶詰を入れるだけで簡単にたんぱく質を摂取することができます。



材料(1人分)

ビーフン 50g
 ツナ缶詰・油漬 40g
 玉ねぎ 60g
 たけのこ・水煮 10g
 にんじん 20g
 干し椎茸 2g
 ピーマン 10g
 濃口醤油 7g
 酒 7g
 顆粒中華だし 0.5g
 ごま油 4g
 水 75g

作り方

- ①ビーフンはたっぷりの熱湯で3分ほどゆでたらザルに取り、流水で冷やして水気を切る
- ②玉ねぎ、たけのこ、ピーマンは千切りにする
- ③にんじんは千切りにし、水(15g)を振ってから600Wで1分程加熱する
- ④干しいたけは水に漬けて戻し、細切りにする
- ⑤フライパンにごま油(3g)を熱し、①のビーフンをサッと炒め、取り出す
- ⑥フライパンを熱し、油を切ったツナ缶、②～④の野菜を入れて炒める
- ⑦醤油・酒で味付けし、⑤のビーフン・水(60g)・顆粒中華だしの順に加えて炒め合わせ、ごま油(1g)を回しかける

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
412 kcal	12.7 g	16.7g	50.5g	359mg	144mg	1.6g



豆腐とシラスの白和え

ポイント

たんぱく質が豊富なシラスと豆腐を使いました。里芋特有のねっとりとした食感で食べ応え抜群です



材料(1人分)

木綿豆腐 70g
 里芋(水煮) 30g
 シラス干し 20g
 ほうれん草 20g
 にんじん 5g
 いりごま 3g
 醤油 1.5g
 砂糖 5g
 かつおだし 0.5g
 水 15g

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んでラップをせずに600Wのレンジで2分加熱して水気を取る
- ②里芋は浸るくらいの水を入れてレンジで600W3分程加熱しマッシュする
- ③鍋に湯を沸かし、ほうれん草を入れて1分程茹で水にとり、水気を絞って3cm幅に切る
- ④にんじんは2cmの細切りにして水(15g)を振ってから600Wのレンジで1分加熱する
- ⑤ボウルに豆腐・里芋を入れてフォークで混ぜ合わせる
- ⑥⑤にほうれん草・にんじん・しらすを入れ、醤油・砂糖・かつおだし・白ごまを和えたら器に盛り付ける

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
135 kcal	10.9 g	5g	11.9g	479mg	215mg	1.1g



ライスペーパーの鶏肉大葉焼き

ポイント

たんぱく質が豊富な鶏むね肉を使ったレシピです。
巻いて焼くだけなので誰でも簡単に作れます。



材料(1人分)

ライスペーパー 10g(1枚)
鶏むね肉 60g
大葉 1g(2枚)
チーズ 20g
ごま油 1g

作り方

- ①ライスペーパーは半分に切り水に戻しておく(10秒程度)
- ②鶏肉をレンジで600Wで2分加熱する
- ③ライスペーパーの上に大葉、チーズ、鶏肉の順で均等になるよう乗せ、巻いていく
- ④フライパンにごま油を引いて焼く
- ⑤両面に焼き目が付いたら完成

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
198 kcal	19.2 g	8.9g	8.8g	246mg	234mg	0.6g



厚揚げネギマヨ焼き

ポイント

副菜としてたんぱく質10gとなる献立です。
厚揚げは脂質も多いため、エネルギーアップにも繋がります。
厚揚げのアミノ酸スコアは100で良質なたんぱく質です。



材料(1人分)

厚揚げ	80g
長ネギ	20g
マヨネーズ	10g
醤油	3g
かつお節	0.5g
七味唐辛子	お好み

作り方

- ①厚揚げ湯通しして、水気をしっかり切り、1cmの角切りに切る
- ②輪切りに切った長ネギ、醤油、かつお節、マヨネーズをかける
- ③オーブン(トースター)で厚揚げがカリッとなるまで5~6分焼く
- ④お好みで七味をかける

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
201 kcal	9.6 g	16.6g	3.2g	157mg	138mg	0.6g



厚揚げとキャベツのごまドレッシング炒め

ポイント

副菜としてたんぱく質10gとなる献立です。
厚揚げの油があるため、炒め油は不要です。
ドレッシングと和えるだけの簡単献立です。



材料(1人分)

厚揚げ 80g
キャベツ 20g
人参 20g
ごまドレッシング 10g

作り方

- ①厚揚げは一口サイズに切る
- ②キャベツは一口大、人参はいちょう切りにして茹でこぼす
- ③フライパンに厚揚げ、キャベツ、人参を加えて炒める
- ④野菜に油がなじんだら、ごまドレッシングを加えて味付けをする

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
167 kcal	9.7 g	11.7g	5.5g	183mg	152mg	0.3g	



ヤンニョムチキン

ポイント

ヤンニョムは韓国の合わせ調味料のことを指します。甘辛味でごはんがすすむ一品です。



材料(1人分)

鶏もも肉	100g
にんにくおろし	2g
こしょう	少々
片栗粉	15g
コチュジャン	6g
砂糖	3g
みりん	6g
ごま油	4g
白ごま	2g
サニーレタス	20g

作り方

- ①鶏肉を一口サイズに切り、にんにくおろしとこしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす
- ②コチュジャン・ケチャップ・砂糖・みりんを混ぜ合わせてたれを作る
- ③フライパンにごま油をひき、鶏肉を焼く
- ④鶏肉に火が通ったら、混ぜ合わせたタレを絡めて、ごまを散らす

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
288 kcal	20.5 g	10.6g	25.2g	502g	229mg	1.1g



ポリ袋豆腐十ゲット

ポイント

アイラップの袋は密度が高いため、丈夫でやぶれにくく、電子レンジ加熱OKです。袋に食材を入れて焼くだけなので、洗い物も少なく、こねるときに手を汚しません。



材料(1人分)

鶏ミンチ	90g
木綿豆腐	40g
片栗粉	10g
卵	15g
しょうがおろし	1g
マヨネーズ	4g
鳥がらだし	2g
こしょう	少々
オリーブ油	10g
ケチャップ	3g
粒マスタード	3g

作り方

- ①アイラップ(ポリ袋)に材料を全て入れる
- ②しっかりと混ぜてこねる
- ③袋の端を切り、油をひいたフライパンの上にのせていく
- ④火をつけ、両面を焼く

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分
383 kcal	20.6 g	27.5g	10.4g	327mg	185mg	0.5g