



1食 500～600kcal！おすすめレシピ



豆腐ハンバーグ

材料（2人分）

もめん豆腐	150g	油	小さじ 2
鶏ひき肉	80g	B だし汁	大さじ 4
青ねぎ	1/2 本	しょうゆ	小さじ 2
にんじん	10g	みりん	小さじ 2
ひじき(乾)	2g	砂糖	小さじ 1
A 溶き卵	小さじ 2	片栗粉	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1/2	レタス	30g
おろししょうが	小さじ 2	トマト	1/2 個
塩	小さじ 1/5		

～作り方～

豆腐はペーパータオルに包み、重石をして水気をしっかりとる。
青ねぎ、にんじんはみじん切りにする。ひじきは戻しておく。
ビニール袋に豆腐を入れつぶし、ボールに移し A を加えて混ぜ、
鶏ひき肉、しょうが、塩を加えて混ぜ合わせ四等分し、小判型にする。

フライパンに油を熱し、を並べ入れ両面をこんがりと焼く。
小鍋に B の調味料を煮立たせタレをつくる。

器に を盛り、タレをかけレタスと切ったトマトを添える。

1人分栄養価 214kcal たんぱく質 15g 塩分 1.4g



三色和え

材料（2人分）

チンゲン菜	100g	A	みそ	小さじ 2
こんにゃく	1/6 枚		砂糖	小さじ 1
卵	1/2 個		酢	小さじ 2
塩	少々		ゴマ	小さじ 1
			からし	小さじ 1/3

～作り方～

チンゲン菜は 4～5cm 長さに切る。こんにゃくは薄切りにし、手綱にする。

チンゲン菜、こんにゃくを順にゆで、ザルにあげ水気をきる。

卵に塩を加えて薄焼き卵を作り、粗いせん切りにする。

ボウルに A を混ぜ合わせ、 を加えて和える。

1人分栄養価 62kcal たんぱく質 2.9g 塩分 0.9g

れんこんスープ

材料（2人分）

れんこん	50g	水	300ml
しめじ	1/3 パック	固形スープ	1/2 個
にんじん	20g	塩	少々
きざみねぎ	少々	こしょう	少々

～作り方～

れんこんは皮をむき、水につける。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。にんじんは短冊切りにする。

鍋に水、固形スープを加えて火にかけ、煮立ったらしめじ、にんじんを加え、火が通るまで煮る。

れんこんの水気をふき、すりおろしながら の鍋に加える。
とろみがついてきたら、塩、こしょうで味をととのえる。
器に盛り、きざみねぎを散らす。

1人分栄養価 26kcal たんぱく質 1g 塩分 1g

ごはん中盛り茶碗 1 杯 (150g)

(252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g) を食べたとして

合計 554kcal たんぱく質 22.7g 塩分 3.3g