



どんぶりや麺など、単品メニューばかり食べている人向け

雑穀ごはん + 具だくさん豚汁

雑穀ごはん

[材料] 2人分

米	1合
水	1合強
ブレンド雑穀	1/2袋(約15g)
実際に調理するときは、倍量(4人分)でお作りください。	

[作り方]

- (1) 米は研いで、炊飯器の内釜に入れ、水を加える。
- (2) (1)に雑穀を入れて炊く。

[今回使った十六穀]

・もちあわ	・アマランサス	・黒ごま	・もちきび
・発芽玄米	・たかきび	・白ごま	・大麦
・黒米	・キヌア	・はと麦	・とうもろこし
・黒豆(大豆)	・小豆	・赤米	・ひえ

具だくさん豚汁

[材料] 2人分

豚肉	50g
にんじん・だいこん・こんにゃく	各40g
ごぼう	60g
長ねぎ・みそ	各20g
だし汁	400cc

[作り方]

- (1) 豚肉はひと口大に切る。にんじん、だいこんは半月切り、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはさがき、長ねぎは小口切りにする。
- (2) だし汁を温め、(1)を入れて煮る。
- (3) 火が通ったら、火を止めて味噌を加え混ぜる。



ふだん意識して野菜を食べない人向け

野菜ピラフ + かぼちゃスープ

野菜ピラフ

[材料] 2人分

米	1合
にんにく	1/2かけ
たまねぎ	1/4個
にんじん	35g
しめじ	1袋
ベーコン	40g
バター	2.5g
白ワイン	25cc
水	100cc強
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ピーマン	10g
実際に調理するときは、倍量(4人分)でお作りください。	

[作り方]

- (1) 米は研いでよく水をきる。
- (2) にんにく、たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。しめじはほぐす。ベーコンは細切りにする。
- (3) 炊飯器の内釜に、(1)、(2)、 を入れて炊く。
- (4) 炊きあがったら、さっくりと混ぜて器によそい、輪切りにしたピーマンを飾る。

豆乳かぼちゃスープ

[材料] 2人分

かぼちゃ	250g
にんじん	50g
豆乳	200cc
塩・こしょう	各少々

[作り方]

- (1) かぼちゃ、にんじんは、皮をむいて適当な大きさに切り、電子レンジで加熱する。かぼちゃの皮は、細切りにして、分けて電子レンジで加熱する。
- (2) (1)のかぼちゃの皮以外をフードプロセッサーに入れて混ぜる。
- (3) (2)と豆乳を鍋に入れて加熱し、塩・こしょうで味つけて器に盛り、(1)のかぼちゃの皮をのせる。



摂取カロリーのわりに体を動かしていない人向け

鶏ごぼうどんぶり + きのこ汁

あと混ぜ鶏ごぼうごはん

[材料] 2人分

ごはん	320g
鶏もも肉	100g
ごぼう	30g
こんにゃく	20g
だし汁	大さじ5
濃口しょうゆ・酒	各小さじ1
みそ	小さじ2
ごま・おろしわさび	適量

[作り方]

- (1) 鶏もも肉は1cm角に切る。ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切りにする。
- (2) フッ素樹脂加工のフライパンで(1)を炒め、火が通ったらだし汁を入れて煮る。
- (3) 煮汁が少なくなったら、みそを加えて味を絡める。
- (4) 器にごはんをよそい、(3)のをせてごまをちらし、わさびを添える。

きのこ汁

[材料] 2人分

きのこ(まいたけ、しめじ、なめこなど)	150g
なす	30g
長ねぎ	10g
ごま油	小さじ2
だし汁	180cc
濃口しょうゆ・酒	各大さじ1
塩	小さじ1/2

[作り方]

- (1) きのこは食べやすい大きさに切る。
- (2) なすは半月切り、長ねぎは斜め切りにする。
- (3) 鍋にごま油を熱し、(2)を入れて強火で炒める。
- (4) (3)にきのこを加え中火で約5分炒める。
- (5) だし汁を加え一煮立ちさせ、酒、濃口しょうゆ、塩を加えて約5分煮る。



食べるのも面倒だからと食事を抜いてしまう人向け

ジンジャーライス + 野菜チキンカレー

ジンジャーライス

[材料] 2人分

米・水	各1合
しょうが	15g
パセリ	適量

実際に調理するときは、倍量(4人分)でお作りください。

[作り方]

- (1) 米は研いで、炊飯器の内釜に入れ、水を加える。
- (2) しょうがはすりおろし、(1)に入れて炊く。

[今回使ったスパイスの配合]

・ターメリック	大さじ1	・カルダモン	小さじ1
・クミン	大さじ1	・クローブ	小さじ1
・シナモン	小さじ1	・カイエンペッパー	小さじ1/2
・フェネグreek	小さじ1	・ブラックペッパー	小さじ1/2

適当なスパイスを混ぜるだけでオリジナルのカレー粉ができます。ホウル状のものをを使うときは、フライパンで煎ってすり鉢などを使って粉にします。ブレンドしたばかりのものと、数週間～1ヶ月置いたものとは、別の風味が楽しめます。

野菜チキンカレー

[材料] 2人分

鶏もも肉	60g
かぼちゃ・にんじん	各40g
ピーマン	1/2個
たまねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
ホールトマト(缶詰・カット)	100g
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	100cc

[作り方]

- (1) 鶏もも肉、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- (2) 鍋にサラダ油を熱し、(1)とを入れて炒める。
- (3) 水気がなくなったら、水を加えて再び煮る。