

Hepatorit  
ion

主食  
02

フライパン不使用!  
主食・主菜・副菜がそろう  
バランス良好な佐賀ご当地グルメ

## シシリアンライス

調理時間

約

10  
分

エネルギー

1食あたり  
522  
kcal



02

Hepatoritory

主食

## シリアルライス

### ▼材料(1人分)

ごはん	茶碗1杯分160g
鶏もも肉皮なし(こま切れ)	100g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
焼肉のたれ	大さじ1.5杯
カット野菜サラダ	1袋(80g)
マヨネーズ(ミニパック)	1p(6g)
粉チーズ、あらびき黒コショウ	適量

### ▼作り方



シシリアンライスのアレンジ版!  
ヘルシーなのにボリューム満点の  
たん活メニュー

## シシリアン タコライス

調理時間

約

15  
分

エネルギー

1食あたり

532  
kcal



## シシリアンタコライス

## ▼材料(1人分)

大豆ごはん(茶碗1杯分) 165g

鶏むね肉(皮なし) 100g

タマネギ 50g

【A】  
ホットチリケチャップ 大さじ1

ウスターソース 小さじ1

焼き肉のタレ 小さじ1

カレー粉 小さじ1/2

## 【トッピング】

カットレタス(1人分1袋) 80g

マヨネーズミニパック1個 6g

粉チーズ 小さじ1

細切りチーズ 小さじ1強

黒こしょう(あらびき) 少々

糸唐辛子 少々

## ▼作り方



Hepatortion

主食  
04

時短&低脂肪!  
栄養バランス良好なタイ料理

## カオマンガイ

調理時間

約

30  
分

エネルギー

1食あたり  
442  
kcal



## カオマンガイ

## ▼材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(皮なし肉で正味200g)

ジャスミンライス 1合(150g)

水 1合

高オレイン酸いり大豆※ 小さじ2

食塩 ひとつまみ(0.3g)

【香味野菜】(食べる前に取り除く)

にんにく 1片

生姜(スライス) 2枚

長ネギ(青い部分) 10cm位2本

パクチーの根 1~2本

レモン(輪切り) 1枚

## 【タレの材料】

赤タマネギ(みじん切り) 1/6個(20g)

酢 小さじ2

砂糖、しょうゆ、みそ、オイスターソース 各小さじ1

おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤 各少々

## 【添え野菜】

きゅうり(千切り) 1/2本(40g)

パクチー(刻む) 1束(10g)

レモン(スライスorくし切り) 2切(10g)

※普通のいり大豆でも作れます但栄養量は変わります

## ▼作り方



火を使わず超簡単!  
朝からご飯がすすむ1品

## サバ缶の生姜煮

調理時間

約

8  
分

エネルギー

1食あたり  
191  
kcal



02

## Hepatortion

主菜

### サバ缶の生姜煮

#### ▼材料(2人分)

さば缶(みそ煮)	1缶(190g)
生姜(千切り)	2かけ(20g)
めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ1(6g)
ねぎ(小口切り)	10g
さんしょう(粉)	少々

#### ▼作り方



冷蔵庫にあるものなんでもOK!  
朝食向けのおかずみそ汁

## ごちそう味噌汁

調理時間

約

15  
分

エネルギー

1食あたり

181  
kcal



## ごちそう味噌汁

## ▼材料(1人分)

【野菜 約140g(汁碗1杯分)】

大根 40g

南瓜 30g

玉ねぎ 20g

ズッキーニ 20g

ミニトマト 15g(2個)

しめじ 10g

にんじん 10g

【お好きな肉や肉加工品】

ベーコン 20g

顆粒だし 1g(小さじ1/3)

卵 50g(1個)

味噌 15g(大さじ1弱)

水 150g(汁椀に8分目)

かつお節 少々

## ▼作り方



食物繊維たっぷり!  
作り置きができる1品

## 生おからサラダ

調理時間

約

15  
分

エネルギー

1食(50g)あたり

72  
kcal



03

Hepatortion

副菜

## 生おからサラダ

### ▼材料(20食分)

生おから	700g
赤玉ねぎ	1個(150g)
ツナ水煮缶	1缶(70g)
寿司酢*	150g
マヨネーズ	50g
塩コショウ	5g

\*寿司酢がないときは、酢：砂糖：塩 = 4 : 3 : 1 を合わせて下さい

### ▼作り方



Hepatorit  
ion

副菜  
04

うまいの相乗効果!  
簡単チチたん活メニュー

## 大豆香る トマタマ茸スープ

調理時間

約

30  
分

エネルギー

1食あたり  
97  
kcal



## トマタマ茸スープ

## ▼材料(2人分)

トマト	小1個(150g)	固体コンソメの素	1個
玉ねぎ	小1個(150g)	ローリエの葉	1枚
まいたけ	1パック(75g)	水	200cc
ベーコン	1/4切れ(5g)	黒コショウ、乾燥パセリ	少々
にんにく	1片		
オリーブオイル	小さじ1/2		
高オレイン酸いり大豆*	小さじ2		

\*普通のいり大豆でも作れます但栄養量は変わります

## ▼作り方



砂糖不使用!  
時短&低カロリー和菓子

## 芋栗豆の茶巾絞り

調理時間

約

**8**  
分

エネルギー

1個あたり  
**80**  
kcal



01

Hepatoritton

間食

## 芋栗豆の茶巾絞り

### ▼材料(4個分)

焼いも

2/3本(120g)

甘栗

4粒

高オレイン酸大豆使用・白大豆グラッセ  
(又は甘納豆、黒煮豆) 大さじ1強(20g)

### ▼作り方



レンジで簡単!  
低カロリーおやつ

## 黒豆おからケーキ

調理時間

約

5  
分

エネルギー

マドレーヌカップ1個あたり

101  
kcal



Hepatorit  
ion

間食

02

## 黒豆おからケーキ

## ▼材料(1人分)

## 【生地】

★おから(生) 30g(大さじ4強) または ☆おからパウダー 10g(大さじ2弱)

★水 10g(大さじ1/2) ☆水 30g(大さじ2)

きび砂糖または砂糖 10g(大さじ1強)

塩 少々(ひとつまみ弱)

ベーキングパウダー 1g(小さじ半分)

卵 1個(約50g)

オリーブオイル 2g(小さじ1/2)

## 【具】

黒豆(煮豆) 20g(10~12粒)

## ▼作り方



疲労回復!  
ゴクゴク飲める腸活ジュース

# 赤酢の ハニトマジュース

調理時間

約

1  
分

エネルギー

1杯あたり  
64  
kcal

※はちみつ・赤酢各小さじ1ver.



## 赤酢のハートマジュース

### ▼材料(1人分)

トマトジュース(無塩) 150g

赤酢 小さじ1~1.5(5g~8g)

はちみつ 小さじ1(7g)

### 【トッピング(好みで)】

塩胡椒又は粗びき黒コショウ 少々

### ▼作り方

