

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



Hepatorition

主食

02

## シシリアンライス

## ▼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



Hepatorition

主食

03

## 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	【トッピング】
鶏むね肉(皮なし) 100g	カットレタス(1人分1袋) 80g
タマネギ 50g	マヨネーズミニパック1個 6g
【A】	粉チーズ 小さじ1
ホットチリケチャップ 大さじ1	細切りチーズ 小さじ1強
ウスターソース 小さじ1	黒こしょう(あらびき) 少々
焼き肉のタレ 小さじ1	糸唐辛子 少々
カレー粉 小さじ1/2	

## ▼作り方



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



Hepatorition

主食

04

## 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)	【タレの材料】
ジャスミンライス 1合(150g)	赤タマネギ(みじん切り) 1/6個(20g)
水 1合	酢 小さじ2
高オレイン酸いり大豆※ 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
食塩 ひとつまみ(0.3g)	おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤 各少々
【香味野菜】(食べる前に取り除く)	【添え野菜】
にんにく 1片	きゅうり(千切り) 1/2本(40g)
生姜(スライス) 2枚	パクチー(刻む) 1束(10g)
長ネギ(青い部分) 10cm位2本	レモン(スライスorくし切り) 2切(10g)
パクチーの根 1~2本	
レモン(輪切り) 1枚	

※普通のいり大豆でも作れますが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



Hepatorition

主菜

02

## 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



Hepatorition

副菜

02

## ごちそう味噌汁

## ▼材料(1人分)

【野菜 約140g(汁碗1杯分)】		【好きな肉や肉加工品】	
大根	40g	ベーコン	20g
南瓜	30g		
玉ねぎ	20g	顆粒だし	1g(小さじ1/3)
ズッキーニ	20g	卵	50g(1個)
ミニトマト	15g(2個)	味噌	15g(大さじ1弱)
しめじ	10g	水	150g(汁椀に8分目)
にんじん	10g	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



Hepatorition

副菜

03

## 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



うまみの相乗効果!  
簡単プチたん活メニュー

## 大豆香る トマトマ茸スープ

調理時間

約

30  
分

エネルギー

1食あたり

97  
kcal



Hepatorition

副菜

04

## トマトマ茸スープ

## ▼材料(2人分)

トマト	小1個(150g)	固形コンソメの素	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が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



Hepatorition

間食

01

## 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



Hepatorition

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)      ☆おからパウダー 10g(大さじ2弱)

★水 10g(大さじ1/2)      または      ☆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1 ver.



Hepatorition

間食

03

## 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

