


〈プレ更年期 おすすめレシピ〉

主食	ごはん	
汁物	厚揚げとわかめの味噌汁	
主菜	鮭のレモンレンジ蒸し	
副菜	かぼちゃのレンジごま風味煮	
副々菜	小松菜のポン酢サラダ	
デザート	いちごヨーグルト	

ごはん 主食 1人分 150g

厚揚げとわかめの味噌汁 汁物

材料(2人分)	分量	作り方
厚揚げ カットわかめ こねぎ だし汁 味噌	70g 0.3g 適量 300ml 大さじ1	① 厚揚げは食べやすい大きさに切る ② こねぎは小口切りにする ③ 鍋にだし汁、①を入れ沸騰したら、わかめを加え、味噌を溶き入れる ④ 器に注ぎ、②を散らす
		

1人分	ごはん	厚揚げとわかめの味噌汁
エネルギー	234kcal	70kcal
タンパク質	3.8g	5.5g
脂質	0.5g	4.5g
炭水化物	55.7g	3.2g
食塩相当量	0g	1.3g
食物繊維	2.3g	1.1g
鉄	0.2mg	1.3g
カルシウム	5mg	101mg

鮭のレンジレモン蒸し 主菜


材料(1人分)	分量	作り方
生鮭 塩・こしょう えのきだけ レモン汁 レモンの輪切り ブロッコリースプラウト	1切(80g) 各少々 15g 小さじ1/2 1枚 適量	① 鮭に塩・コショウをふり、15分おく ② えのきだけは石づきを切り、長さを半分に切る ③ クッキングシートを25cmくらい切って広げ、鮭をのせレモン汁をかけ、②とレモン汁を添える ④ シートをキャンディー包みにする ⑤ 600wの電子レンジで1分40秒加熱する ⑥ 器にのせ、ブロッコリースプラウトを飾る



1人分

エネルギー	107kcal
タンパク質	18.3g
脂質	3.4g
炭水化物	2.0g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	0.8g
鉄	0.6g
カルシウム	15mg

かぼちゃのレンジごま風味煮 副菜

材料(1人分)	分量	作り方
かぼちゃ ＜調味料＞ すりごま しょうゆ 砂糖	80g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1	① かぼちゃは小さめの一口大に切る ② 小さいボウルに＜調味料＞を入れよく混ぜる ③ クッキングシートを25cmくらい切り広げて、①のかぼちゃをのせ、②の調味料をかける ④ クッキングシートをキャンディー包みにして、600wの電子レンジで2分加熱する
		 <p>※かぼちゃはカットしたものを購入も可 ※残ったら、お弁当等に</p>



1人分

エネルギー 95kcal

タンパク質 2.4g

脂質 1.9g

炭水化物 20.3g

食塩相当量 0.4g


食物繊維 3.2g

鉄 0.7mg

カルシウム 49mg

小松菜ポン酢サラダ 副々菜

材料(1人分)	分量	作り方
小松菜 もやし ポン酢(市販) ごま油	50g 20g 小さじ1 小さじ1/2	① 小松菜は根元を除き、3cmに切る ② もやしは洗い、水気を切る ③ クッキングシートを30cmくらい切り広げて、①、②をのせ、キャンディー包みにする ④ 600wの電子レンジで2分加熱する ⑤ 包みを開き、ポン酢とごま油をかける



1人分

エネルギー 31kcal

タンパク質 1.4g

脂質 2.1g

炭水化物 2.3g

食塩相当量 0.4g

食物繊維 1.3g

鉄 1.5mg

カルシウム 89mg

いちごヨーグルト デザート

材料(1人分)	分量	作り方
ヨーグルト いちご(中1個 20g) 蜂蜜 ミントの葉	100g 3個 小さじ1 適量	① ヨーグルトを器に盛る ② イチゴは好みの大きさに切る ③ ヨーグルトに蜂蜜をかけ、②とミントをのせる

A clear glass bowl filled with white yogurt. The yogurt is topped with several slices of strawberries, a cluster of raspberries, and a small sprig of fresh mint leaves. The bowl is placed on a blue textured surface.

1人分

エネルギー	98kcal
タンパク質	4.2g
脂質	3.1g
炭水化物	15.7g
食塩相当量	0.1mg
食物繊維	0.8g
鉄	0.2mg
カルシウム	130mg