

筋肉を育てる!

「タンパク質しっかりメニュー」

応募総数4,657点から選ばれた23作品のレシピを紹介します。

タンパク質の
多い食品



納豆 1パック 50g
タンパク質 8.3g



もめん豆腐 1/2丁 150g
タンパク質 9.9g



バナメイエビ 100g
タンパク質 19.6g



鶏卵 M五1こ 50g
タンパク質 6.2g



鮭 100g
タンパク質 22.3g



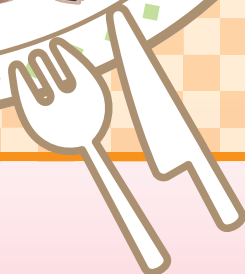
鶏もも肉 (皮なし) 100g
タンパク質 19.0g



牛もも肉 100g
タンパク質 19.2g



豚もも肉 100g
タンパク質 20.5g

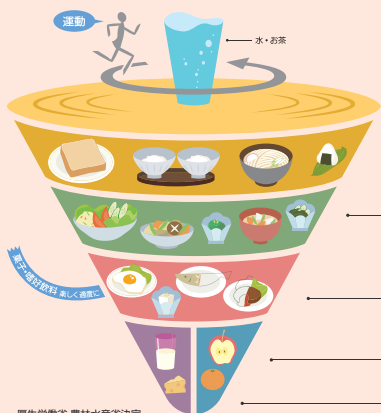


食事バランスガイド

家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



厚生労働省・農林水産省決定

小学生
 ・6～9歳の男女・10～11歳女子
 ・身体活動量の低い12～69歳女子
 ・70歳以上女性・身体活動量の低い170歳男性
 およそ1400～2000kcalとして

中学生
 ・10～11歳男子
 ・身体活動量の低い12～69歳男性
 ・70歳以上男性
 ・身体活動量の低い12～69歳女性
 ・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性
 およそ2000～2400kcalとして
 ・身体活動量ふつう以上の12～69歳男性
 およそ2400～3000kcalとして

	小学生	中学生	高校生
主食 ごはん、パン、麺	4～5 つ	5～7 つ	6～8 つ
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6 つ	5～6 つ	6～7 つ
主菜 魚、肉、卵、大豆料理	3～4 つ	3～5 つ	4～6 つ
牛乳・乳製品	2 つ	2 つ	2～3 つ
果物	2 つ	2 つ	2～3 つ

朝・昼・夜の3食とも、**主食・副菜・主菜**の3つをそろえましょう。
 (1日分の献立例 2000～2400kcal)

献立	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子類
朝食	 中盛1杯 =1.5つ	 ひじきの煮物 =1つ	 目玉焼き=1つ	 カフェオレ=1つ	 りんご1/2コ =1つ	 大福1コ =160kcal
昼食	 食パン2枚 =2つ	 野菜スープ=1つ 野菜サラダ=1つ	 ウインナーソテー =1つ	 ヨーグルト1コ =1つ		
夕食	 小盛2杯 =2つ	 おひたし=1つ 煮物=2つ	 焼き魚=2つ		 みかん1コ=1つ	
合計	5.5つ	6つ	4つ	2つ	2つ	160kcal



グランガ

豚肉たっぷり栄養満点スタミナ漬け



夏バテ予防にたん白質とたっぷりの夏野菜をさっぱり、もりもり食べられるお料理です。火を使う時間が短いので、お料理をする人も楽ちんです。



浅川 友雅
紀美子
(数矢小学校)

材料・分量 (4人分)

豚もも肉	300g
オクラ	3本
アスパラガス	3本
人参	小1/2本 (60g)
きゅうり	1本
なす	2本
んにく	1片
ごま油	大さじ2
白ごま	少々
塩	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
一味唐辛子	少々
顆粒だし	小さじ1

主食	0.0つ
副菜	2.0つ
主菜	2.5つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ



(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
251kcal	18.2g	14.1g	11.0g	1.9g	56mg

作り方

- ① 人参はせん切りにする。きゅうりとなすは乱切りにする。
- ② オクラとアスパラガスを2分ほどゆで、さっと水にさらし、色止めをしてから2cmに切っておく。
- ③ なすをボールに入れ、小さじ1の塩でもむ。
- ④ なすがしんなりしたら、水で洗い流す。
- ⑤ なすの入れたボールにきゅうりと人参を入れ、小さじ1の塩でさらにもみ、水で洗い流し、水けをよくしほっておく。
- ⑥ フライパンを熱し、みじん切りにしたんにくをごま油で炒める。
- ⑦ 香りがたってきたら、一口大に切った豚肉を加え炒める。
- ⑧ Aをフライパンに入れて煮立たせる。
- ⑨ アツアツの豚肉を汁ごと野菜にかけ20~30分味をなじませる。
- ⑩ お皿に盛りつけ、白ごまをふる。



最優秀賞

筋肉を育てる！タンパク質しっかりメニュー

ファミリー部門

モリモリキッシュ

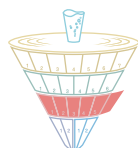
材料・分量 (4人分)

鮭の中骨 水煮缶	2缶
卵	3個
クリームチーズ	100g
生クリーム	100g
塩	少々
こしょう	少々
かんたん酢	大さじ1
じゃが芋	中1個
アスパラガス	1束
ソース	
マヨネーズ	大さじ2
オリーブオイル	
パセリ	大さじ1
パセリ	1束 (20g)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
409kcal	16.0g	34.0g	9.0g	1.0g	1173mg

作り方

- ①じゃが芋の皮をむき、拍子切りにする。
- ②アスパラガスは長さ2cmに切る
- ③鮭の中骨缶の水気を切る。
- ④材料をすべて混ぜる。耐熱容器に入れる。
- ⑤200℃のオーブンで40分焼く。
- ⑥パセリを刻んでマヨネーズ、オリーブオイルと混ぜて、ソースを作る。



主食 0.0つ
 副菜 0.0つ
 主菜 6.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



混ぜて焼くだけで簡単。
 鮭の中骨水煮缶詰で手軽に
 作れて、中骨の食感が良い。





厚揚げピザ



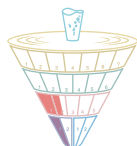
厚揚げと茹で卵でたんぱく質
がたくさんとれます。
時短で簡単に作れます。



沓澤 然
宏美
(川南小学校)

材料・分量 (4人分)

厚揚げ	2枚 (220g)
卵	1個
ピーマン	20g
ウィンナー	4本
ピザ用チーズ	50g
ケチャップ	22g



主食 0.0つ
副菜 0.0つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 1.0つ
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
187kcal	12.1g	13.9g	2.8g	0.8g	220mg

作り方

- ①厚揚げは油抜きをし、三角形に切り、半分の厚さになるように切る。
- ②卵は固ゆでにし、皮をむき、エッグスライサーで輪切りにする。ウィンナーは斜め切りで2等分する。ピーマンは薄切りにする。
- ③天板にクッキングシートをひき、厚揚げを並べる。
- ④ケチャップを塗り、チーズ・卵・ピーマンのをせ、オーブンでトースターで15分焼く。



鶏ささみのパルメザンチーズあえ



山中 雄心
佳代
(第五大島小学校)

たんぱく質の多い食材で子どもから大人まで楽しめる人気メニュー

材料・分量 (4人分)

- 鶏ささみ…… 5本 (200g)
- パルメザンチーズ…… 40g
- バジル (乾燥) …… 小さじ1
- パセリ (乾燥) …… 小さじ1
- 枝豆……… 12個 (36g)
- プチトマト 16個 (240g)
- パセリ (飾り用) …… 適量
- 衣
 - 卵……… 1個 (60g)
 - 薄力粉……… 20g
 - 酒……… 小さじ2
- 揚げ油……… 適量



- 主食 0.0つ
- 副菜 1.0つ
- 主菜 2.0つ
- 牛乳・乳製品 1.5つ
- 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
247kcal	18.7g	14.4g	9g	0.5g	151mg

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、枝豆を茹でさやから出しておく
- ② 鶏ささみは筋を除き、一口大に切った後に酒をふりかける。
- ③ ②に卵をからめ、薄力粉をつける。
- ④ 180度に熱した油で揚げる。
- ⑤ パルメザンチーズ、バジル、パセリを混ぜ合わせ、揚げた鶏ささみをからめる。
- ⑥ お皿に⑤を盛り、その上から枝豆を散らす。最後にプチトマトとパセリを添える。



お豆腐ティラミス

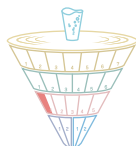


渡辺 楓
綾
(第二砂町小学校)

材料・分量 (4人分)

A	絹ごし豆腐……	200g
	クリームチーズ	150g
	砂糖……………	大さじ2
	メープルシロップ	
	……………	大さじ3
	レモン汁……	小さじ2
	インスタントコーヒー	大さじ2
お湯……………	200cc	
ビスケット……	100g	
ココアパウダー……	適量	
ラム酒 (お好みで) …	適量	

材料も調理器具も手軽にそろえるものを使うので簡単に作れます。しかもヘルシーで美容にも良いです！



主食 0.0つ
副菜 0.0つ
主菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
332kcal	7.8g	16.6g	36.9g	0.5g	144mg

作り方

- ① Aの材料をミキサーにかけて豆腐クリームを作る。
- ② インスタントコーヒーを分量のお湯で溶かし、ラム酒をお好みで適量加えたものを細かく砕いたビスケットにしみこませておく。
- ③ 適当な大きさのグラスを用意し、①と②を交互に重ねて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べる直前に上からココアパウダーを上から振りかけて完成。



おいしい ミックスそぼろ



これ1品でバランスの良い食事が完成します。とても簡単に手軽に作れるので、おみそ汁とお漬物をプラスして、現在離れがちな和食を取り入れることが出来るレシピです。



大江 彩瑛
祐子
(小名木川小学校)

材料・分量 (4人分)

納豆…… 1パック (40g)
きゅうり… 2/3本 (60g)
切り干し大根……… 15g
しょうが…………… 20g
酢…………… 大さじ2
白ごま…………… 小さじ1強
塩こんぶ…………… 小さじ1強
合いびき肉…………… 70g
しょうゆ…………… 大さじ1弱
きび砂糖…………… 大さじ1/2
みりん…………… 大さじ1/2
ご飯…………… 適量

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
92kcal	6.0g	4.3g	7.5g	1.3g	50mg

作り方

- ①しょうが漬けを作る。
しょうがをスライス切りし、大さじ2の酢につけておく。
- ②肉そぼろを作る。
小鍋で合いびき肉を炒め、余分な油を取り、きび砂糖、みりん、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで弱火～中火で煮詰める。
- ③切干大根は軽く水洗いし、水で5分程戻す。水気を絞りみじん切りにする。①のしょうが漬けときゅうりも、それぞれみじん切りにする。
- ④大き目のボールを用意し、納豆、付属のタレとからしも一緒にに入れて軽く混ぜる。そこに②、③の材料、白ごま、塩こんぶも全てに入れてよく混ぜ合わせたら完成。



主食 0.0つ
副菜 0.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



ずんだコロッケが主役！レインボーサンド

材料・分量 (4人分)

全粒粉食パン (6枚切)	…8枚
カッターチーズ	…大さじ8
スモークサーモン (小)	…12枚
卵	…4コ
枝豆 (豆のみ)	…240g
麩	…5g
牛乳	…大さじ2
塩	…小さじ1/2
こしょう	…少々
衣	薄力粉 …… 大さじ2
	水 …… 大さじ1
	おからパウダー …… 大さじ4
揚げ油	…適量
アスパラガス	…12本
トマト	…4切
人参	…小1本 (フレンチドレッシング … 大さじ1)
紫キャベツ	… (フレンチドレッシング … 大さじ2)
サニーレタス	…4枚

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
827kcal	46.2g	34.0g	86.5g	3.2g	241mg

作り方

- 枝豆は茹でて皮をむき粗めにつぶす。細かく砕いてから牛乳に浸しておいたお麩、塩、コショウを入れてよく混ぜ、楕円形にする。
- 薄力粉を水で溶き、①にぬって、おからパウダーをつけて油で揚げる。好みで中濃ソースをかける。
【レインボーサンド】
- 卵は、1個ずつ卵焼きをつくる。
- アスパラガスは、茹でて半分に切っておく。
- トマトは、5mmの輪切りにする。
- 人参、紫キャベツは千切りにし、それぞれドレッシングで和えて、マリネにする。
- サニーレタスは、洗って水気をとっておく。
- 食パンにカッターチーズをぬる。
- クッキングシートの上に⑧のパンを置き、サーモン、②のコロッケ、③～⑦の具材をのせ、しっかりシートで包む。四角をねじって軽く押さえ、一気に切る。
※今回は、7種類の具材を選びましたが、お好みで、エビやアボカド等、いろいろな具材が楽しめます。



(2000～2400kcalのコマ)

低脂肪、高タンパクを意識しました。具の量、重ねる順、共に自由で、半分にカットした時の切り口が、毎回違って楽しいです。



山下 奏美
秀美
(数矢小学校)





もちもちえだまめドーナッツ



はんぺんを入れることで、もちもちとした食感が生まれました。ホットケーキミックスを使うので簡単でヘルシーなおやつです。

高場 かれん
美幸
(第四大島小学校)

材料・分量 (4人分)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	100ml
バター	15g
はちみつ	大さじ1
はんぺん	1枚 (110g)
冷凍枝豆	1/2袋 (150g)



主食 0.5つ
副菜 0.5つ
主菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0.5つ
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー たん白質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム

272kcal	10.5g	8.5g	38.5g	0.9g	91mg
---------	-------	------	-------	------	------

作り方

- ① 冷凍枝豆を解凍後、豆を鞘から取り出し、薄皮も取り、はんぺんと一緒にフードプロセッサーにかけ、粒のないペーストにする。
- ② バターは常温に戻しておく。オーブンは180℃に温めておく。
- ③ 卵と牛乳をまぜ、ホットケーキミックスを加え、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ④ ③に①、②のバターをはちみつを加えて混ぜる。(バターが固い場合にはレンジで約10秒加熱し、溶かしてから加えると良い)
- ⑤ 型に生地を流し込み、20分焼く。



高野豆腐入りドライカレー ～夏野菜添え～

材料・分量 (4人分)

発芽玄米	1合
白米	1合
玉ねぎ	2個 (400g)
人参	1/3本 (70g)
セロリ	140g
にんにく	1片
高野豆腐 (乾燥)	40g
合いびき肉	200g
レーズン	30g
バター	10g
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ3
中濃ソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ2
こしょう	少々
砂糖	小さじ3
野菜ジュース	400ml
【付け合せ】	
かぼちゃ	100g
ゴーヤ	80g
揚げ油	適量

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
675kcal	22g	22.4g	95.1g	3.9g	160mg

作り方

- ①白米・玄米は合わせて炊く。
- ②玉ねぎ・人参・セロリ・にんにくはみじん切りにする。高野豆腐は水でもどして水気を絞ってみじん切りにする。
- ③フライパンにバター・サラダ油を入れ、にんにく・セロリを炒める。さらに、玉ねぎ・人参を加えしんなりするまで炒める。
- ④ひき肉を加えカレー粉大さじ1・塩小さじ1・こしょう少々をふり入れ、ひき肉の色が変わったら高野豆腐を加えて炒める。
- ⑤野菜ジュース・砂糖・しょうゆ・中濃ソースを加え、ふたをして10分程煮る。この間にスライスしたかぼちゃとゴーヤを、油でサッと揚げ、軽く塩をふるう。
- ⑥ふたをとり煮詰める。
- ⑦味をみて残りのカレー粉・塩を加え調節した後、レーズンを加える。
- ⑧炊き上がったごはんとルーを盛り付け、かぼちゃとゴーヤをトッピングして完成。



主食 1.5つ
副菜 3.0つ
主菜 2.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)

高野豆腐、野菜ジュース、発芽玄米を使ってタンパク質を多く摂取できる栄養満点の美味しいドライカレーです。



加藤 怜
(深川第四中学校)



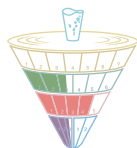
厚揚げとまぐろのラザニア風



厚揚げに合わせてトマトソースにしょうゆを入れたり、合いびき肉をまぐろに変えてたんぱく質をより多くとれるようにしたところです。



小日向 花南・花月
(深川第四中学校)



主食 0.0 つ
副菜 2.5 つ
主菜 4.0 つ
牛乳・乳製品 2.5 つ
果物 0.0 つ

(2000~2400kcalのコマ)

材料・分量 (4人分)

溶けるチーズ…………… 80g
パン粉 1/2カップ (20g)
厚揚げ…………… 350g
パセリ (乾燥) 小さじ1/2

【ホワイトソース】

牛乳…………… 400ml
バター…………… 20g
薄力粉…………… 大さじ4

【トマトソース】

まぐろの切り落とし… 280g
にんにく…………… 1片 (10g)
玉ねぎ…………… 中1個 (200g)
人参…………… 中1本 (100g)
カットトマト缶…………… 1缶 (400g)
トマトケチャップ… 50ml
コンソメ…………… 2個 (10.6g)
酒…………… 小さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
ローレル…………… 2枚
バター (グラタン皿に塗る用)…………… 適量

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
539kcal	36.6g	28.1g	33.4g	3.2g	490mg

作り方

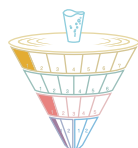
- オーブンは210度に温めておく。
- ホワイトソースの材料をフライパンに入れて泡だて器でとろみがつくまで弱火で混ぜる。
- まぐろ、にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りにし、鍋にオリーブオイルを入れて炒める。
- まぐろの色が変わったら、カットトマト缶、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、酒、ローレルを入れて煮込む。
- 厚揚げは、1cm角に切って熱湯でさっと茹で、ざるにあげて水気をきる。
- グラタン皿にバターを塗る。
トマトソース→ホワイトソース→厚揚げ→トマトソース→ホワイトソース→チーズ→パン粉の順で重ねる。
- 210度に予熱したオーブンで10分程度加熱する最後にパセリをちらす。

豆腐とゼラチンで高たんぱく！豆腐ゼリー



材料・分量 (4人分)

絹ごし豆腐… 1丁 (300g)
 粉ゼラチン… 2袋 (10g)
 水…………… 大さじ4
 砂糖…………… 80g
 牛乳…………… 100cc
 レモン汁(レモン1と1/2個分)
 ……………… 大さじ3
 生クリーム…………… 100cc
 マーマレード…………… 適量
 水…………… 小さじ1
 レモン(薄切り・半月)
 ……………… 1/2個
 ビスケット…………… 8枚



主食 1.0つ
 副菜 0.0つ
 主菜 1.0つ
 牛乳・乳製品 0.5つ
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



赤松 璃奈
(深川第四中学校)

チーズを使っていないのにレアチーズケーキのような味がして、豆腐と粉ゼラチンでたんぱく質も多く含まれています。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
341kcal	8.4g	16.0g	41.3g	0.2g	141mg

作り方

- ①豆腐は10分くらいザルにおいて水切りしておく。
- ②ゼラチンは大さじ4の水でふやかし、湯せんまたはレンジで溶かしておく。(600Wで30秒)
- ③①、②と砂糖、牛乳、レモン汁をすべてミキサーにかけ、最後に生クリームを混ぜる。
- ④③を型に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤固まったらマーマレードを水でのはして表面に塗る。スライスしたレモンを飾る。ビスケットを添える。

タンパク質いろいろコブサラダ



衣にきなこを使用し、果実の中でもタンパク質豊富なアボカドを入れました。隠し味にヨーグルトを入れたのも特長です。

材料・分量 (4人分)

サニーレタス	8枚
新玉ねぎ	1/8個
プチトマト	4個
アボカド	1/2個
ピンクグレープフルーツ	1/2個
鶏もも肉	1/2枚 (200g)
にんにくのすりおろし	1/4片
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩	2つまみ
きなこ	大さじ2
ブラックタイガー	中6匹
酒	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2
【ドレッシング】	
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
塩	小さじ1/2



(2000~2400kcalのコマ)

主食	0.0 ㇿ
副菜	1.0 ㇿ
主菜	2.5 ㇿ
牛乳・乳製品	0.5 ㇿ
果物	0.5 ㇿ



平本 明日花
(深川第六中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
266kcal	16.0g	17.7g	10.8g	1.5g	53mg

作り方

- ① サニーレタス・果物は洗って、食べやすい大きさに切る。新玉ねぎは、うすくスライスして水でさらす。
- ② 鶏肉は下味をつけて、きなこをまぶす。フライパンにサラダ油をしいて、鶏肉をカリッと焼く。
- ③ えびは背ワタをとり、ポイルして酒をふる。
- ④ ドレッシングの材料を合わせる。
- ⑤ ①～③を皿に盛り付け、ドレッシングをかける。