



主菜

温

☆ ■ 鶏肉とニラのスタミナ炒め

食欲を促し疲労回復効果のあるニラをたんぱく質のとれる鶏肉と中華風の炒め物にしました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|------------------------------------|--------|---------|
| もも肉、にら、油、玉ねぎ、にんにく、オイスターソース、食塩、こしょう | エネルギー | 388kcal |
| | たんぱく質 | 18.4g |
| | 脂質 | 34.2g |
| | 炭水化物 | 4.7g |
| | 食塩相当量 | 1.9g |

☆ ■ ささみのフライ

高たんぱく低脂肪の鶏ささみをフライにしました。たんぱく質が不足すると筋力が落ちるだけでなく、髪や爪にも影響があるので積極的にとるのがおすすめです。トースターで温めるとべちゃっとしにくいです。☆お早めにお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-------------------------|--------|---------|
| ささみ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう | エネルギー | 362kcal |
| | たんぱく質 | 27.7g |
| | 脂質 | 22.9g |
| | 炭水化物 | 13.4g |
| | 食塩相当量 | 1.3g |

温

☆ ■ 白身魚の甘酢あんかけ

甘酸っぱい中華あんがさっぱりした白身魚を食欲そそる1品にしてくれます。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--|--------|---------|
| 白身魚、玉ねぎ、調味酢、ケチャップ、油、パプリカ、パプリカ、片栗粉、中華だし、醤油、にんにく | エネルギー | 202kcal |
| | たんぱく質 | 12.9g |
| | 脂質 | 10.8g |
| | 炭水化物 | 15.5g |
| | 食塩相当量 | 1.1g |

温

■ ピーマンの肉詰め

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------------|--------|---------|
| ピーマン、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう | エネルギー | 169kcal |
| | たんぱく質 | 11.3g |
| | 脂質 | 11.9g |
| | 炭水化物 | 8.4g |
| | 食塩相当量 | 0.2g |

温

■ 鶏肉のカレー照り焼き

いつもの鶏の照り焼きにカレー粉をプラスしてガツンとパンチがあっごはんが進む味付けにしました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|------------------------|--------|---------|
| もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、カレー粉 | エネルギー | 356kcal |
| | たんぱく質 | 23.0g |
| | 脂質 | 25.1g |
| | 炭水化物 | 10.5g |
| | 食塩相当量 | 0.8g |

温

☆ ■ ズッキーニとベーコンのグリル

油と相性のよいズッキーニを、健康と美容に◎なエキストラバージンオリーブオイルでグリルしました。ベーコンのうまみと塩気がよく合います。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--------------------|--------|--------|
| ズッキーニ、ベーコン、食塩、こしょう | エネルギー | 27kcal |
| | たんぱく質 | 2.5g |
| | 脂質 | 1.3g |
| | 炭水化物 | 1.9g |
| | 食塩相当量 | 0.3g |

冷

■ 大豆のイタリアンサラダ

不足しがちな大豆を使ってオリーブオイルを使ったサラダにしました。大豆は女性に嬉しい栄養素がたっぷり含まれています。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--|--------|---------|
| 大豆、トマト、調味酢、紫玉ねぎ、エキストラバージンオリーブオイル、生ハム、パセリ | エネルギー | 131kcal |
| | たんぱく質 | 7.2g |
| | 脂質 | 7.1g |
| | 炭水化物 | 12.2g |
| | 食塩相当量 | 0.4g |

冷

☆ ■ サラスパ

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|--------|---------|
| きゅうり、サラスパ、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう | エネルギー | 181kcal |
| | たんぱく質 | 3.6g |
| | 脂質 | 12.4g |
| | 炭水化物 | 16.1g |
| | 食塩相当量 | 0.5g |

冷

☆ ■ オレンジとモッツアレラチーズのキャロットサラダ

にんじんの栄養は脂溶性ですので、エキストラバージンオリーブオイルを使ったにんじんのサラダです。オレンジの果肉と果汁、モッツアレラチーズで食べやすくしました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|--------|---------|
| にんじん、オレンジ、エキストラバージンオリーブオイル、モッツアレラ、砂糖、食塩 | エネルギー | 272kcal |
| | たんぱく質 | 2.9g |
| | 脂質 | 22.1g |
| | 炭水化物 | 18.1g |
| | 食塩相当量 | 2.1g |

冷

■ 人参と塩昆布のナムル

朝食やお弁当に最適。塩昆布とゴマ油で人参がたっぷり食べられます。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-----------------------|--------|--------|
| にんじん、ごま油、塩昆布、いりごま、昆布茶 | エネルギー | 84kcal |
| | たんぱく質 | 1.3g |
| | 脂質 | 5.7g |
| | 炭水化物 | 9.6g |
| | 食塩相当量 | 0.4g |

温

■ 里芋とイカの煮物

生の里芋は味も風味も抜群です。下処理に手間がかかるのでなかなか家庭では敬遠するメニューですが、大切にしたいほっこり家庭料理のひとつです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-----------------------------|--------|---------|
| 里芋、するめいか、みりん、料理酒、砂糖、和風だし、醤油 | エネルギー | 141kcal |
| | たんぱく質 | 5.7g |
| | 脂質 | 0.2g |
| | 炭水化物 | 27.8g |
| | 食塩相当量 | 3.2g |

あたためかた：ふたをはずして600Wで1～2分お好みであたためてください。フライ類はくしゃっとしたアルミホイルに乗せてトースターもおすすめです。

保存方法：冷蔵

消費期限：つくりたてのお食事を冷蔵状態でお届けするため、お届け日を含んで2～3日を目安にお早めにお召し上がりください。