

第1回 ズボラレシピコンテスト入賞レシピの一部をご紹介します！

カルシウム豊富な組合わせで元気な一日をスタート！
しらすチーズトーストとろろ昆布のせ



食物繊維
3.6g

材料(2人分)

- ・全粒粉パン :2枚
- ・とろけるチーズ :50g
- ・しらす :20g
- ・とろろ昆布 :2g

- 1 全粒粉食パンにとろけるチーズ、しらすをのせてオーブントースターで3分ほど焼く。
- 2 とろろ昆布を乗せる。

梅干としらすの塩気で調味料いらず！
枝豆ひじきの梅しそしらすおむすび



食物繊維
2.7g

材料(2人分)

- ・大麦ごはん :2人分
- ・ひじき :2g
- ・枝豆 :5個
- ・梅干し :2個
- ・しらす :20g
- ・大葉 :2枚

- 1 大麦ごはんといじきを一緒に炊く。
- 2 梅干しは種を取って叩き、大葉は刻んでおく。
- 3 炊きあがった押し麦ごはんにと枝豆、しらすを混ぜて握る。

一皿で主食、主菜、副菜の補える一品
レンジで作るオクラと卵のバランス丼



食物繊維
3.3g

材料(2人分)

- ・雑穀ごはん :150g×2
- ・オクラ :8本
- ・卵 :2個
- ・醤油 :小さじ2
- ・かつお節ひとつかみ

- 1 オクラは1cmの小口切り。耐熱皿にラップをして600wで2分加熱する。
- 2 一度レンジから取り出したら卵を割り入れ手早く混ぜ、次にラップをせずに1分加熱する。
- 3 取り出したら全体の温度が均等になるように大きく混ぜて雑穀ごはんの上へのせ、かつお節と醤油をかける。

リボン状に切ることで麺のような食べごたえに
ピーラーごぼうのごま味噌汁



食物繊維
3.6g

材料(2人分)

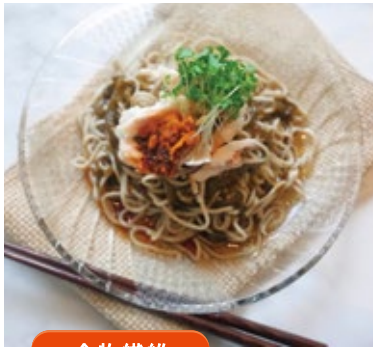
- ・ごぼう :15cm
- ・にんじん :1/4本
- ・だし汁 :400cc
- ・味噌 :大さじ1/2
- ・練りごま(白):大さじ1
- ・すりごま(白):大さじ1

- 1 ごぼう・にんじんはよく洗いピーラーで薄くリボン状に切る。ごぼうは水にさらし水気を切る。
- 2 鍋にだし汁と1を入れ中火にし、沸騰したらアクを取り約3~4分、野菜がしんなりするまで煮る。
- 3 味噌・練りごまを溶き、器に盛りすりごまをかける。

サイトではこのほかにもアイデアいっぱいの「ズボラな繊維ごはん」を紹介中！ <http://otona-diet.jp/fiber/recipe>

第2回 ズボラレシピコンテスト入賞レシピの一部をご紹介します！

かさ増し効果でボリュームも満点！
もずくとそばの冷やし中華風



食物繊維
5.1g

材料(2人分)

・そば(乾)	160g
・もずく(味なし)	120g
・サラダチキン	80g
・ブロッコリースプラウト	適量
・めんつゆ(ストレート)	大さじ6
・酢	大さじ2
・ごま油	小さじ2
・具入りのラー油	小さじ2

- 1 そばは茹でて冷水で締め、もずくと混ぜ合わせてお皿に盛りつける。
- 2 サラダチキンは手で裂き、ブロッコリースプラウトと一緒に、そばの上のにせる。
- 3 タレを合わせて回しかけ、具入りのラー油を添える。

*エネルギー 422kcal/塩分 2.0g
(1人あたり)

缶詰を使って手軽な一品に！カルシウムも豊富
ズッキーニといわしおからのマヨチーズ焼き



食物繊維
3.7g

材料(2人分)

・ズッキーニ	1/2本
・いわしの煮つけ缶	150gを1缶
・おからパウダー	大さじ5
・胡椒	少々
・マヨネーズ	小さじ2
・とろけるチーズ	適量

- 1 ズッキーニを5ミリ幅に切って600Wのレンジで2分加熱する。
- 2 いわし缶(汁ごと)におからパウダーを混ぜ、胡椒を振り、ズッキーニを並べた耐熱容器に入れる。
- 3 マヨネーズ、チーズをのせて、魚焼きグリルで4分焼く。

*エネルギー 248kcal/塩分 1.3g
(1人あたり)

栄養たっぷりのおこわがレンジだけで完成！
レンジで簡単もちもちおからおこわ



食物繊維
5.0g

材料(2人分)

・もち米	1合
・しらす干し	小さじ3
・しめじ	1/2パック
・冷凍コーン	大さじ3
・戻さず使える乾燥芽ひじき	大さじ1
・おからパウダー	小さじ2
・水	130ml
・顆粒だし	小さじ1/2
・醤油	小さじ2
・冷凍枝豆	20粒

- 1 深めの耐熱ボウルにもち米を洗って水に20分浸けて、水気をよく切る。
- 2 枝豆以外の材料を1に入れてふんわりラップをして600Wのレンジで8分加熱→取り出してよく混ぜる。
- 3 枝豆を加えふんわりとラップをして更に5分加熱→取り出してよく混ぜ、ラップを戻して5分蒸らす。

*エネルギー 339kcal/塩分 1.8g
(1人あたり)

サイトではこのほかにもアイデアいっぱいの「ズボラな織活ごはん」を紹介中！ <http://otona-diet.jp/fiber/recipe>

『第3回 ズボラレシピコンテスト』 受賞レシピ

=====
★大賞★

ゆかりちゃん飯 (有村由利様 考案)

【材料(2人分)】

ごはん…380g

切り干し大根…8g

豆腐…80g

ゆかり…小さじ2、顆粒だし…2g

大葉…4枚



【作り方】

- ① ボウルに切り干し大根をキッチンばさみで細かく切って入れる
- ② ①に豆腐、ゆかり、顆粒だしを加え豆腐を潰すように混ぜて切り干し大根がシナッとなるまで待つ(3分程)
- ③ ごはんにタネと千切りの大葉を乗せる

★Point: 豆腐は粗くつぶすのがオススメ!

=====
★優秀賞★

おからと鯖缶のトースト (今井亜由美様 考案)

【材料(2人分)】

全粒粉食パン…2枚

おから…12g(大さじ2)

鯖缶…100g

和風ドレッシング…20g(大さじ1.5)

青のり粉…適量



【作り方】

- ① おからと鯖、和風ドレッシングを和える
- ② パンに①を塗り、青のり粉をかけてトーストする

★Point: 手軽に栄養たっぷり! おからと鯖でお腹もちもいっしょに朝食!

=====

=====
★特別賞:

おからとごまのスプレッド (嶋原千都様 考案)

【材料(2人分)】

- A おからパウダー…大さじ1
- A 練りごま(黒または白)…大さじ1と1/2
- A はちみつ…大さじ1
- 全粒粉食パン(6枚切り)…2枚
- いりごま(黒または白)…適宜



【作り方】

- ① Aの材料をよく混ぜる
- ② 全粒粉食パンはトースターでこんがり焼き、①を塗り、炒りごまをふる

★Pont: 練りごまと炒りごまはお好みで白または黒に。それぞれの味わいを楽しめます。

=====
★特別賞★

夏の豆腐ねこまんま (船山華子様 考案)

【材料(2人分)】

- 雑穀ごはん …適量
- 豆腐…半丁
- かつおぶし…少々
- 枝豆(ゆでたもの)…適量
- とうもろこし(缶詰)…適量
- 味付け海苔・わさび・醤油…少々



【作り方】

- ① 雑穀ごはんを器に盛り、豆腐を半丁の半分握り潰してのせる
- ② かつおぶし、枝豆、とうもろこし、味付け海苔をちぎってのせる
- ③ わさびをのせて、醤油をひとまわしします

★Point:

練りごまと炒りごまはお好みで白または黒に。それぞれの味わいを楽しめます。

=====