

おいしい 板めしレシピ 栄養価 (1人分)

思いついたらすぐできる スピードメニュー		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
掲載ページ	料理名	Kcal	g	g	g	g
4	切り抜きトースト	326	16.6	15.6	28.5	1.8
4	具だくさんスープ	119	3.1	5.7	14.1	1.3
5	チーズじゃこトースト	227	11.3	7.4	28.3	1.6
5	ツナのりトースト	324	11.4	18.2	28.9	1.3
6	豆腐のふわふわ卵丼	381	13.7	7.1	61.7	2.3
7	ツナの焼きうどん	364	15.2	9.7	52.7	2.0
7	お手軽うどん	310	12.8	5.2	51.2	3.8

バラエティ豊かな主役の料理		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
掲載ページ	料理名	Kcal	g	g	g	g
8	簡単ビビンバ風ごはん	447	15.8	13.0	62.5	1.1
10	カラフルしょうが焼き	304	15.9	20.1	10.3	1.4
10	ポークチャップ	304	15.6	20.1	11.5	1.1
11	エビと卵のねぎ塩炒め	110	9.1	7.4	0.5	0.5
11	豚肉のねぎ塩炒め	228	13.3	18.2	0.5	0.3
12	ジャージャーめん	508	21.8	10.4	76.2	2.5
13	簡単 のしどり	245	19.3	14.7	7.6	1.0
14	ビーフシチュー風	531	20.2	31.0	39.7	2.3
15	なすのミートソースグラタン	440	22.8	32.3	12.4	1.8
16	簡単シンガポールチキンライス風	422	16.3	9.9	64.4	0.8
17	サーモンのバターしょうゆホイル焼き	253	17.5	17.1	5.0	1.0
17	サーモンときのこのみそマヨネーズ焼き	295	18.2	22.0	6.0	0.7
18	カジキとポテトのカレーマヨネーズ焼き	263	13.7	16.7	13.6	0.6
19	おからのチーズつくね (1個分)	158	9.1	8.4	10.0	1.0

しっかり食べたいときの バランス献立		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
掲載ページ	料理名	Kcal	g	g	g	g
20	ミネストローネスープパスタ	184	5.3	7.1	25.6	1.8
22	キムチチャーハン	465	15.0	15.0	63.5	2.5
24	レンジでチンジャオロースー	237	11.6	17.0	8.6	1.5

あと一品加えたいときの サブおかず		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
掲載ページ	料理名	Kcal	g	g	g	g
26	アボカドビーンズサラダ	88	1.3	8.1	3.7	0.3
27	青梗菜の卵とじ	95	6.3	4.4	8.3	1.3
28	大根のスープ煮	77	6.2	2.4	7.7	1.0
29	ひじきとにんじんの ポン酢しょうゆサラダ	61	1.1	3.2	7.8	0.6
30	にんじんのソースきんぴら	77	0.8	4.4	8.9	0.8
30	コールスローサラダ	94	1.7	6.7	7.7	0.5
31	ブロッコリーの白あえ	149	7.1	11.4	6.1	1.0
31	切り干し大根のごまドレあえ	87	2.4	4.1	11.1	0.5
32	れんこんサラダ	138	4.3	8.3	12.8	1.0
32	ひじきときのこの温サラダ	38	1.4	2.7	4.8	0.6
33	海藻サラダ	66	2.0	3.2	8.6	1.0
33	きゅうりとトマトのもずくあえ	22	0.5	0.1	5.1	0.6
34	ごぼうのイタリアン	142	5.2	8.8	10.6	0.5
35	じゃがいものチーズ蒸し	229	12.1	12.9	14.6	0.8

一工夫でもっとおいしく スープ&みそ汁		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
掲載ページ	料理名	Kcal	g	g	g	g
36	具だくさんみそ汁	75	3.6	2.2	11.3	0.9
36	しょうがたっぷり長ねぎスープ	18	1.0	0.1	4.6	0.7
37	ホタテとレタスのスープ	55	7.6	0.4	5.1	1.1
37	のりと豆腐のスープ	46	3.5	2.6	2.9	1.3

お手軽パーティメニュー		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
掲載ページ	料理名	Kcal	g	g	g	g
38	丸ごとトマトの炊き込みピラフ	296	5.4	1.8	62.4	0.6
38	グリル野菜のマリネ	187	6.8	14.6	7.4	0.9
38	かぼちゃのスイートポテト風 (1個分)	81	1.1	3.6	11.3	0.1
42	たっぷり野菜のパンキッシュ	396	17.9	21.9	31.2	1.9
42	タンドリーチキン	268	17.9	18.1	5.7	0.9
42	大豆入りラタトゥイユ	84	3.5	4.2	9.6	0.5