

## 女性のやせ ～ストック食品レシピ～

### ☆大豆のおやき（1人分）

大豆水煮	50g
片栗粉	大さじ1
ツナ缶	20g
（水煮、オイルどちらでも可）	
コーン缶（粒）	20g
サラダ油	適量

#### <作り方>

- ① 大豆水煮をつぶして片栗粉を混ぜ、汁をきったツナとコーンを混ぜる。
- ② 食べやすい大きさの小判形にし、油を薄く敷いたフライパンで焼く。  
※お好みでケチャップやマヨネーズをつけて。



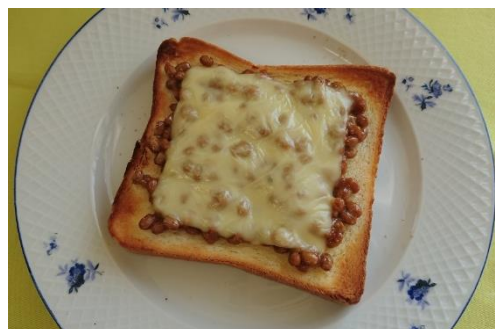
【参考】 1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
大豆のおやき	228	11.6	13.5	43	3.9	0.2

### ☆納豆チーズトースト（1人分）

食パン	1枚
納豆	1P
スライスチーズ	1枚
マーガリン	適量

#### <作り方>

- ① 食パンにマーガリンを塗り、タレを入れてほぐした納豆をのせ、その上にチーズをのせる。
- ② オーブントースターで焼く。  
※お好みで焼きのりを散らす。



【参考】 1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
納豆チーズトースト	342	17.2	15.1	172	4.4	1.7

☆魚缶と野菜の卵とじ丼（1人分）

お好きな魚缶	1 / 3缶
ミックスベジタブル	20g
卵	1個
レトルトご飯	1P



魚缶は何でもOK！  
味付け缶はそのまま、  
水煮缶は味を付けると  
さらに美味しくなります。

<作り方>

- ① フライパンにほぐした魚缶を汁ごと入れ、ミックスベジタブルも加える。汁が少ないようなら水を足して、中火で煮る。
- ② 煮立ったら、溶き卵でとじる。



【参考】

1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
魚缶と野菜の卵とじ	473	23.1	12.3	187	0.5	0.7

☆乾物のみそ汁（1人分）

切り干し大根	ひとつまみ
干しいたけ	//
カットわかめ	//
水	150~200ml
味噌	大さじ1 / 2
すりごま	小さじ1

<作り方>

- ① 鍋に切り干し大根と干しいたけと分量の水を入れて、しばらく置いてから火をかけ、柔らかくなったら味噌を溶き入れて、火を止める。
- ② カットわかめも①に加え、器に盛ってからすりごまをかける。

※カットわかめは、一度水に戻してから絞って使うと、塩分が抑えられます。



【参考】

1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乾物のみそ汁	66	3.5	2.9	91	4.4	1.3

☆ほうれん草のごま和え（1人分）

冷凍ほうれん草	70g
めんつゆ（3倍）	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

<作り方>

- ① 解凍したほうれん草に、めんつゆとすりごまを混ぜ合わせる。



【参考】

1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ほうれん草のごま和え	41	3.2	2.3	106	2.7	0.4

☆高野豆腐でフレンチトースト（2人分）

高野豆腐	2枚	
A	牛乳	100ml
	水	50ml
	砂糖	小さじ2
B	卵	1個
	牛乳	50ml
バター（またはサラダ油）	適量	

<作り方>

- ① Aに高野豆腐を浸して少し置いて、柔らかくなったらフォークで穴をあける。耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけて、600w2分半～3分程度レンジで加熱する。
- ② Bで卵液を作り、①を入れて10分浸す。
- ③ フライパンにバターを敷き、②と残りの卵液も加えて中火～弱火でこんがり両面を焼く。

※ パンの代わりに高野豆腐を使うことで、たんぱく質とカルシウムが補給できます。

仕上げに、はちみつやメイプルシロップ、粉砂糖などをかけるとさらに美味しくなります。



（写真は1人分です。）

【参考】

1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
フレンチトースト	241	15.7	15.9	222	0.5	0.5

☆フルーツ入りヨーグルトシリアル（1人分）

シリアル	20g
ヨーグルト	100g
バナナ	1/2本
ドライフルーツ	10g

お好みでジャム・はちみつ・きなこ

<作り方>

- ① 材料をすべて器に入れて、混ぜ合わせる。



【参考】

1人分栄養素量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
フルーツ入りヨーグルト	223	6.1	6.1	130	2.8	0.2