

海と畑のプロテイン

たんま
ばぐた

簡単レシピ集



諏訪中央病院名誉院長の

鎌田實先生も
おすすめ!



『こまめにたんぱく』のおいしい使い方

1日あたり、**10g以上**を目安にお好みに合わせてご使用ください。

こまめにたんぱくは、小さじすりきり1杯＝約**1.5g**



◆**おいしい目安量** ※自分に合った使い方を覚えるまでは少なめの量からお試ください。

◎ごはん物、麺、パスタ系、粉もの



1人前 約2.5g

◎下味として使用する場合



1人前 約2.5g

◎汁物、スープ



1人前 約2.5g～5g

◎炒め物、煮物



1人前 約2.5g～5g

おすすめ

だまにならないように、
全体的にふりかけ混ぜ
合わせましょう!調味料ボトルに入れて
使用するのもおすすめです!



＼ 栄養スープとしても! ／

そのままお湯で溶かして簡単スープとして
もお召し上がり頂けます。こまめにた
んぱく10g、お湯約60mlを目安にお
好みに調整されてください。



🌿 こだわりの植物性プロテイン 🌿

植物性タンパク質にはこのようなメリットがあります。

- ① 食物繊維なども含まれるので吸収が穏やかで満腹感が持続しやすい。
- ② 動物性タンパク質に比べて脂肪分が少ない。
- ③ 腸内環境に優しい。

栄養まるごといただけます!

野菜たっぷり!さばのリゾット



野菜
たっぷり

血液
サラサラ
(DHA/EPA)

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.0gアップ!

さば缶を使った和風リゾット。
味付けは「こまめにたんぱく」とめんつゆだけ!忙しい朝でも簡単に作ることができます。いつもの朝ごはんのレパートリーにいかがですか?

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
263kcal	13.7g	11.3g
炭水化物	食塩	食物繊維
25.0g	1.3g	2.3g

◆材料(2人分)

ご飯 100g
さば缶 1/3 缶 (90g)
大根 120g
にんじん 20g
キャベツ 50g
オリーブ油 大さじ 1 (12g)
水 適量
★こまめにたんぱく 5g
★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ 1 (15cc)
乾燥バジル お好み

◆作り方(10分)

- ① 大根・にんじんはいちょう切り、キャベツは2cm角のざく切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、大根・にんじんを炒める。
- ③ キャベツを加えしんなりするまでさらに炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、ご飯を加え、ご飯が浸るぐらいの水と★を入れる。
- ⑤ 焦げ付かないように 時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで、煮る。
- ⑥ 火を止め、さば缶をほぐし混ぜる。
- ⑦ 器に盛り付け、お好みで乾燥バジルを散らして完成!!

みんながよろこぶ家庭料理!

焼うどん



元気
回復

野菜
たっぷり

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
3.1gアップ!

冷凍うどんを活用!レンジで解凍できるので、より簡単に作れます。またこの1品でお野菜、タンパク質もしっかり摂れるので、色々とするのが面倒な日にオススメです!!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
565kcal	21.1g	25.6g
炭水化物	食塩	食物繊維
60.2g	2.9g	6.4g

◆材料(2人分)

冷凍うどん……………1玉(400g)
豚薄切り肉……………120g
キャベツ……………200g
にんじん……………100g
たまねぎ……………100g
ぶなしめじ……………50g
こまめにたんぱく……………10g
濃口しょうゆ……………大さじ1・1/2(27g)
塩こしょう……………少々

◆作り方(20分)

- ①豚肉は1口大に、キャベツは2cmの角切り、にんじんは短冊切り、たまねぎはくし形切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ②冷凍うどんを電子レンジで600W2分30秒加熱する。
- ③フライパンに豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ④豚肉に火が通ったら野菜を入れて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、解凍したうどんを入れて炒める。
- ⑥こまめにたんぱく、濃口しょうゆを入れる。
- ⑦塩こしょうで味を調えて完成!

きのことごぼうでお腹をお掃除!

きのこと鶏の炊き込みご飯



簡単
レシピ

食物繊維
UP

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.1gアップ!

タンパク質が不足しがちな
ご飯にも、「こまめにたんぱく」
をプラスしてタンパク質をアップ
しましょう!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
384kcal	12.9g	1.7g
炭水化物	食塩	食物繊維
76.5g	2.2g	6.0g

◆材料(2人分)

- 米 1合
- 鶏もも肉 30g
- ぶなしめじ 1/2パック(50g)
- ごぼう 1/2本(75g)
- にんじん 1/8本(20g)
- 生姜 1/4片
- ★濃口しょうゆ 大さじ1・1/2(27g)
- ★酒 大さじ1/2(7.5g)
- ★こまめにたんぱく 7.5g
- ★塩 適量

◆作り方(60分※浸水時間も含む)

- ①米は洗って30分浸水し、水気をきる。
- ②鶏もも肉は1口大に、ぶなしめじは小房に分け、にんじんは5mm幅の短冊切りにする。ごぼうは笹がきにする。生姜は千切りにする。
- ③炊飯器に米と、★の調味料を入れ、1合の目盛りまで水を注ぎかき混ぜ、②の具材を入れて炊く。
- ④炊き上がったたら軽く混ぜる。

“畑のお肉”で栄養満点!

枝豆のたこ飯



簡単
レシピ

ビタミンUP
C・葉酸

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.1gアップ!

材料をすべて炊飯器に入れて炊くだけで簡単にできて、タンパク質をUPできるのでぜひ作ってみてください!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
384kcal	17.8g	1.8g
炭水化物	食塩	食物繊維
69.5g	1.7g	3.4g

◆材料(2人分)

- 米 1合
- ゆでだこ 75g
- 枝豆(さやから出したもの) 25g
- 生姜 10g
- ★濃口しょうゆ 大さじ1(18g)
- ★酒 大さじ1/2(8g)
- ★こまめにたんぱく 7.5g

◆作り方(60分※浸水時間も含む)

- ①米は洗って30分浸水し、水気をきる。
- ②生姜は千切り、たこは2cm幅に切る。
- ③炊飯器に米と、★の調味料をいれ、1合の目盛りまで水を注ぎ、たこと枝豆を入れて炊く。
- ④炊き上がったら生姜を加えて混ぜる。

レンジで5分!

マグカップオムライス



時短
5分

血液
サラサラ
(DHA/EPA)

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.0gアップ!

混ぜてチンするだけ!!
忙しい朝でもマグカップで簡単
にオムライスができます!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
317kcal	16.0g	8.4g
炭水化物	食塩	食物繊維
41.6g	1.0g	0.6g

◆材料(2人分)

ご飯 200g
ツナ缶 1/2 缶 (35g)
ケチャップ 大さじ2(36g)
こまめにたんぱく 5g
卵 2個(120g)
マヨネーズ 小さじ1(4g)

◆作り方(5分)

- ①卵を溶き、マヨネーズとこまめにたんぱくをだまにならないようにしっかり混ぜる。
- ②ご飯、ツナ缶、ケチャップを混ぜ合わせマグカップに隙間無くつめる。
- ③ご飯をつめたマグカップの上に①を流し入れ、ラップを軽くかけ電子レンジで600W、1分30秒加熱する。
※卵が固まってない時は、さらに30秒加熱する。

好きな具材でアレンジ自由!

チーズリゾット



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
3.5gアップ!

こまめにたんぱくを足すだけで、
主食だけではなかなか摂れない
たんぱく質を摂ることができます。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質
380kcal	16.3g	17.2g
炭水化物	食塩	食物繊維
36.2g	1.6g	2.4g

◆材料(2人分)

たまねぎ 1/4 個 (100g)
ぶなしめじ 30g
ベーコン 60g
水 200ml
こまめにたんぱく 9g
ご飯 150g
コンソメ顆粒 小さじ1(3g)
とろけるチーズ 2枚(24g)
牛乳 100ml

◆作り方(20分)

- ①たまねぎは約3mmの薄切り、ベーコンは1cmの拍子木切り、ぶなしめじは石づきをとる。
- ②深めのフライパンで、たまねぎ、ぶなしめじ、ベーコンを炒める。
- ③②を十分に炒めたら、こまめにたんぱくとコンソメ顆粒を水に溶きフライパンに入れる。
- ④牛乳を入れ、煮立たせる。
- ⑤煮立ったらご飯を入れてほぐし、中火で煮る。水分が少し減り始めた程度で弱火にする。
- ⑥最後にとろけるチーズを上のにせ溶け始めたら混ぜ合わせる。

フライパン1つで簡単♪

スープパスタ



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
3.6gアップ!

フライパン1つで簡単スープパスタ♪
鎌田先生おススメのこまめにたんぱくを使用し、だしの風味が香る優しい味になっています。違う食材を使っても美味しく仕上がります!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
443kcal	17.0g	12.0g
炭水化物	食塩	食物繊維
64.7g	2.0g	6.3g

◆材料(2人分)

パスタ(乾) 80g
ベーコン 35g
ぶなしめじ 90g
たまねぎ 60g
にんじん 15g
バター(有塩) 8g
しょうゆ 大さじ1
こまめにたんぱく 9g
塩こしょう 適量
水 250ml
(お好みでねぎやかつお節など)

◆作り方(20分)

- ①たまねぎ・にんじんは千切りに、ベーコン・ぶなしめじはお好みの大きさに切る。
- ②フライパンにバターをひき材料を全て入れ、しんなりするまで炒める。
- ③水を入れ沸騰したら半分に割ったパスタを入れ、茹でながら全体に火を通す。
- ④パスタの芯が少し残るくらいになったらこまめにたんぱく、しょうゆ、塩こしょうで味をつける。
- ⑤お皿に盛り付け、お好みでねぎなどをかけたら完成!

味付けも簡単!

春キャベツの豚キムチ丼



ごまめにたんぱく使用で

たんぱく質
3.6gアップ!

豚バラ肉にごまめにたんぱくを追加する事で、さらに、たんぱく質がUPします! 甘い春キャベツとピリ辛のキムチが美味しいです。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質
691 kcal	22.9g	31.5g
炭水化物	食塩	食物繊維
75.3g	2.7g	1.8g

◆材料(2人分)

豚バラ肉 150g
 春キャベツ 1/10 玉(80g)
 キムチ 100g
 ごま油 小さじ2(8g)
 めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1(15g)
 ごまめにたんぱく 9g
 ねぎ 適量(3g)
 ご飯 お茶碗1杯(180g)

◆作り方(20分)

- ①ネギは小口切り・豚バラは3cmほどに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、豚肉・キムチに軽く火が通るまで炒める。
- ③軽く火が通ったら、②にキャベツを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ごまめにたんぱく・めんつゆを加えて味を整える。
- ⑤豚肉にしっかり火が通ったら、ごはんの上に盛りつけてねぎをちらしたら完成!

腸内細菌がよろこぶ!簡単レシピ!

納豆ねぎ焼



元気
回復

腸内環境
改善

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.8gアップ!

簡単なので忙しい朝にもおすすめです。1食分のたんぱく質をしっかり食べることができますよ!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
353kcal	23.3g	14.8g
炭水化物	食塩	食物繊維
31.5g	1.0g	5.6g

◆材料(2人分)

小麦粉	大さじ 6 (54g)
ねぎ	2本 (120g)
納豆	2パック (100g)
卵	2個 (120g)
鰹節	2パック (6g)
水	60ml
こまめにたんぱく	10g
ごま油	小さじ 2 (8g)

◆作り方(10分)

- ①ねぎを小口切りにする。
- ②小麦粉、ねぎ、たれを混ぜ合わせた納豆、卵、水、こまめにたんぱくをボウルで混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、中火で片面ずつこんがりするまで焼く。
- ④しっかり火が通ったら盛りつけて鰹節を散らして完成!!

※お好みでおしょうゆやポン酢、お好み焼きソースなどでお召し上がり下さい。

下味つけて美味しくUP!

白身魚のムニエル



筋肉
UP

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
4.0gアップ!

下味をつける時にティースプーン1杯の「こまめにたんぱく」をまぶすだけで簡単にタンパク質アップ♪

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
214kcal	20.6g	11.5g
炭水化物	食塩	食物繊維
4.6g	1.1g	0.4g

◆材料(2人分)

白身魚 2切れ
塩こしょう 少々
こまめにたんぱく 10g
小麦粉 小さじ2 (6g)
オリーブ油 大さじ1 (12g)
★酒 大さじ1 (15g)
★レモン汁 大さじ1 (約15g)
★薄口しょうゆ 小さじ1 (6g)
★バター 10g
アスパラガス(付け合わせ) お好みで

◆作り方(15分)

- ①白身魚は塩こしょうをし、水気が出てきたらペーパーで拭う。
- ②水分がある程度とれたらこまめにたんぱくを全体につけ、小麦粉を薄くつける。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、白身魚を中火で両面香ばしく焼く。
- ④★の調味料をすべて入れ、弱火で2～3分加熱する。
- ⑤白身魚に火が通れば完成。

※付け合わせのアスパラガスは、お好みで軽く炒めて添えて下さい。

定番メニューにも！

ハンバーグ



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.3gアップ!

子供から大人まで人気のハンバーグにもこまめにたんぱくを、加えるだけでタンパク質をしっかり摂ることができます!味がしっかりついているのでソース無しでも美味しく召上がれます!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
290kcal	18.6g	19.6g
炭水化物	食塩	食物繊維
12.1g	1.2g	1.0g

※ 3等分で計算

◆材料(2~3人分)

- 合い挽きミンチ 200g
- ⑦たまねぎ 100g
- キャノーラ油 9cc
- ①塩 2g
- ②ブラックペッパー(粗)..... 1g
- ③ナツメグ 1g
- ④こまめにたんぱく 9g
- ⑤ウスターソース(赤ワイン) 3g
- ⑥卵(L) 1個
- ⑧パン粉(乾燥) 40g

◆作り方(20分)

- ①オーブンを200度に余熱する。
- ②たまねぎはみじん切りにし、キャノーラ油を引いたフライパンで火が入るまで炒めて冷ます。
- ③ボールに合い挽きミンチを入れ、材料の番号通りに加えて混ぜる。
- ④タネを2~3個に分けて、成形する。
- ⑤余熱したオーブン(200度)で10分焼いたら完成。

ふっくらジューシー！

鶏もも肉の竜田揚げ



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
1.3gアップ!

とっても柔らかくジューシーな竜田揚げ!材料を揉み込み片栗粉をつけて揚げただけ。お弁当にもおすすめです!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
249kcal	23.5g	13.9g
炭水化物	食塩	食物繊維
8.7g	1.3g	0.4g

◆材料(2~3人分)

鶏もも肉	300g
★塩	2g
★ブラックペッパー	1g
★全卵	10g
★薄口しょうゆ	6g
★濃口しょうゆ	2g
★砂糖	1g
★生姜おろし	10g
★大葉	1枚
★いり胡麻(白)	10g
★一味唐辛子	適量
★こまめにたんぱく	5g
片栗粉	25g

◆作り方(75分※漬け込み時間も含む)

- ①鶏もも肉を水に30分漬る。
鶏もも肉はキッチンペーパーで水をふき取り、1口大に切る。
- ②大葉を粗めのみじん切りにする。
- ③ボールに①の鶏もも肉と★を入れ揉み込み、30分程置いて味をしみ込ませる。
- ④片栗粉をまぶし、160度の油で5分程揚げる。
※鶏もも肉を水に漬けると、ジューシーな仕上がりになります!

卵液の衣でしっとりやわらか! お弁当にも!

チキンピカタ



こまめにたんぱく質で使用

たんぱく質
4.0gアップ!

良質タンパク質である、鶏むね肉・卵・チーズを組み合わせたタンパク質たっぷりのレシピです。粉チーズに塩気があるので塩こしょうは控えめでも。お弁当に入れるときはケチャップを添えても美味しく召し上がれます。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
500kcal	43.9g	27.4g
炭水化物	食塩	食物繊維
17.5g	1.5g	2.2g

◆材料(2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚(200g)
トマト …………… 2個(400g)
卵 …………… 2個(102g)
粉チーズ …………… 20g
パセリ …………… 適量
こまめにたんぱく …… 10g
小麦粉 …………… 大さじ1(18g)
塩こしょう …………… 適量
レモン …………… 1/3個(30g)
オリーブオイル …… 大さじ2(24g)
バター(有塩) …… 10g

◆作り方(20分)

- ①鶏むね肉は皮をはぎ、繊維を断つように1.5cm幅程度にそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- ②ボウルに卵を入れ溶き混ぜ、粉チーズ・塩こしょう・パセリ・こまめにたんぱくを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンを中弱火にし、オリーブオイルとバターを溶かす。
- ④①を②にたっぷりつけて焼いていく。焦げやすいので、確認しながら時間をかけて火を通す。
- ⑤鶏むね肉にしっかり火が通ったらフライパンから取り出しておく。
- ⑥そのままのフライパンに櫛切りにしたトマトを入れ、火を通し、軽く塩こしょうをして添える。
- ⑦お好みでパセリやレモンを添えて完成!

和風にアレンジ!

ロールキャベツ



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
3.0gアップ!

普段のロールキャベツの味付けにこまめにたんぱくを使うことで和風味になりご飯が進みます。だしの代わりにこまめにたんぱくを使うことで、塩分カットにも繋がります!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
257 kcal	20.4g	12.7g
炭水化物	食塩	食物繊維
12.7g	2.4g	2.8g

◆材料(2人分)

牛豚合い挽き肉 100g
木綿豆腐 100g
キャベツ 4枚(172g)
たまねぎ 1/2個(94g)
塩こしょう 小さじ1/2(3g)
こまめにたんぱく① ... 3g
水 350ml
こまめにたんぱく② ... 4.5g
みりん 小さじ1(6g)
酒 大さじ1(15g)
しょうゆ 大さじ1(18g)

◆作り方(30分)

- ①キャベツは芯の部分を削ぎ落とし、下茹でをする。たまねぎはみじん切りにする。
- ②豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ボウルに合い挽き肉、豆腐、たまねぎ、塩こしょう、こまめにたんぱく①を入れてこねる。
- ④③を下茹でしたキャベツで巻く。巻き終わりはつま楊枝で刺しておく。
- ⑤④と水、こまめにたんぱく②を入れ、中火でひと煮立ちさせる。しょうゆ、みりん、酒を入れて蓋をし、15～20分程煮込んでできあがり。

ツナ缶を使った変わり種ポテトサラダ!

ツナポテサラダ



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.4gアップ!

ツナ缶を入れた変わり種ポテトサラダ。いつものポテトサラダに飽きた方はぜひお試しあれ!また、今回は下茹でを電子レンジで行っているので、時短調理にしています!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
151kcal	9.2g	8.0g
炭水化物	食塩	食物繊維
10.4g	0.5g	4.8g

◆材料(2人分)

じゃがいも …………… 小2個(100g)
お酢 …………… 小さじ2/3(4g)
きゅうり …………… 20g
にんじん …………… 20g
卵 …………… 1個(60g)
ツナ缶 …………… 1/3缶(20g)
マヨネーズ …………… 大さじ1(12g)
こまめにたんぱく …… 6g
塩こしょう …………… 少々

◆作り方(15分)

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大にカットし、鍋にじゃがいもが浸るぐらいの水を入れゆでる。軟らかくなったら、水を捨て乾煎りし水分を飛ばす。荒くつぶし、お酢をかけておく。
- ②きゅうりは2mm幅の輪切りにし、塩をまぶし5分置く。水で洗い流し、しぼる。
- ③にんじんは2mm幅のいちょう切りにし、耐熱ボウルにラップをして600Wで1分30秒レンジでチンする。
- ④卵を耐熱皿に割り入れ、フォークで黄身と白身の部分に数箇所穴をあける。ラップをして、約1分レンジでチンする。(固まっていなかったら+10秒)
- ⑤ツナ缶は油をきっておく。
- ⑥ボウルに①～⑤の材料・マヨネーズ・こまめにたんぱく入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑦塩こしょうで味を整えて完成!

切ってかけるだけ!

簡単!カプレーゼ



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
1.2gアップ!

チーズを使って、カプレーゼを作ってみませんか?
切って、調味料をかけるだけで簡単に一品できちゃいます。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
237kcal	8.2g	20.5g
炭水化物	食塩	食物繊維
6.7g	1.7g	3.2g

◆材料(2人分)

- トマト 1/2 個
- アボカド 1/2 個
- キャンディチーズ 8個
- ★だし醤油 大さじ2
- ★オリーブオイル 大さじ1
- ★塩こしょう 適量
- ★刻みバジル 小さじ1
- ★レモン汁 5滴
- ★ワサビ 1cm

【だし醤油】

- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ1
- こまめにたんぱく 3g
- 砂糖 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2

◆作り方(10分)

- ①トマトとアボカドを一口大に切る。アボカドには褐変しないようにレモン汁(分量外)をかける。
- ②★の材料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③①とチーズを器に入れ、②のドレッシングをかけたら完成!

【だし醤油の作り方】

- ①酒、みりんを入れ、500Wのレンジで20秒温める。
- ②こまめにたんぱく、砂糖を入れて溶かし、500Wのレンジで更に20秒温める。
- ③溶けたら濃口しょうゆを加えて完成!

見て楽しい、食べておいしい♪

カラフル野菜ゼリー寄せ



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
1.8gアップ!

彩りのいい野菜を使って見た目も華やかに!おうちパーティーの前菜などにいかがですか?食欲がないときにもつるんと食べやすく、お好きな野菜を使って作っていただけます♪

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質
85kcal	8.0g	0.2g
炭水化物	食塩	食物繊維
11.7g	0.9g	2.7g

◆材料(2人分)

ミニトマト …………… 6個(60g)
オクラ …………… 6個(60g)
スイートコーン(缶) …… 50g
水 …………… 200ml
★薄口しょうゆ ………… 小さじ2
★酒 …………… 小さじ2
★みりん …………… 小さじ2
★こまめにたんぱく …… 4.5g
粉ゼラチン …………… 5g

◆作り方(30分 冷やす時間は除く)

- ①粉ゼラチンを少量の水(分量外)でふやかしておく。
- ②ミニトマトを1/4にカットする。オクラは2分ほど塩ゆでをし、水気を切ったら5mm程度の輪切りにする。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら★の調味料を入れざっと煮立たせる。
- ④火を止めて①のゼラチンを入れ、よく溶かす。
- ⑤ミニトマト、オクラ、スイートコーンを器に入れ、粗熱を取った④をそっと流し入れる。
- ⑥冷蔵庫に入れ、ゼリーが固まるまで冷やして完成!

タンパク質も摂れるサラダ♪

さつまいもデリ風サラダ



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.4gアップ!

デパ地下に売っているような、おしゃれなサラダもこまめにたんぱくを加えれば手軽にタンパク質を摂取することができます!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
324kcal	16.8g	22.0g
炭水化物	食塩	食物繊維
18.3g	1.9g	1.6g

◆材料(2人分)

さつまいも …………… 1/2 本(100g)
ツナ缶 …………… 1/2 缶(35g)
クリームチーズ …… 50g
酢 …………… 大さじ 1(15g)
マヨネーズ …………… 大さじ 1(12g)
塩 …………… 小さじ 1/2(2.5g)
こしょう …………… 少々(2g)
こまめにたんぱく …… 6g

◆作り方(15分)

- ①さつまいもを一口大に切り、水につける。
- ②さつまいもを電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ツナ缶の油を切る。
- ④クリームチーズをさつまいもと同じくらいの大きさに切る。
- ⑤全ての材料と調味料、こまめにたんぱくをボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑥お皿に盛りつけて完成。

自分だけのオリジナル!

万能みそ玉



簡単
レシピ

作り置き
OK

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
0.7gアップ!

みそ汁を毎回作るのは大変!
そんな方は、みそ玉を作り置きして
冷凍しておくとう便利です。また、「こま
めにたんぱく」を入れることで、タン
パク質もアップできます!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
16kcal	1.6g	0.5g
炭水化物	食塩	食物繊維
1.4g	0.7g	0.3g

◆材料(2人分)

味噌 大さじ1(18g)

こまめにたんぱく 2g

〈お好みの具材〉

ねぎ・油揚げ・あおさ・とろろ昆布
梅干し・おふ・乾燥わかめ など

◆作り方(10分)

①味噌とこまめにたんぱくを混ぜる。

②お好みの具材を混ぜて
ラップで丸める。

③冷凍庫で保存し、1ヵ月
を目安にお召し上がり
ください。



ふわふわな幸せレシピ

シフォンケーキ(プレーン)



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
1.0gアップ!

しっとりふわふわで、とっても美味しいシフォンケーキのレシピです。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質
152kcal	4.9g	7.3g
炭水化物	食塩	食物繊維
17.2g	0.3g	0.2g

※8等分で計算

◆材料(シフォンケーキ型 15cm)

- ★薄力粉(製菓用) …………… 70g
- ★ベーキングパウダー …… 3g
- ★こまめにたんぱく ……… 10g
- 卵黄 …………… 3個分
- 卵白 …………… 3個分
- 砂糖 …………… 40g×2
- キャノーラ油 …………… 35g
- 牛乳 …………… 70g

※お好みで生クリームやフルーツを添えてお召し上がりください。

焼きあがったら…



冷めるまで、型ごと1升瓶に被せておいてください!(シフォンケーキが潰れないようにするため)

◆作り方(60分※焼き時間も含む)

- ①オーブンを170度に余熱する。
- ②ボールに卵白を入れハンドミキサーで泡立て、砂糖40gを3回に分けて加えメレンゲを作る。
- ④別のボールに卵黄を入れハンドミキサーでほぐし、キャノーラ油を少しずつ加え混ぜる。混ぜたら、砂糖40gを3回に分けて加え混ぜ、牛乳を少しずつ加え更に混ぜる。
- ④③のボールに②の卵白を加え、ゴムベラで混ぜる。★を振るいながら加えざっくり混ぜる。
- ⑤型に流して、表面をならし170度で30分焼く。(竹串をさして付かなければ完成です)

ふわふわな幸せレシピ2

シフォンケーキ(抹茶)



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質

1.0gアップ!

しっとりふわふわで、とっても美味しいシフォンケーキのレシピです。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
154kcal	5.1g	7.3g
炭水化物	食塩	食物繊維
17.5g	0.3g	0.4g

※8等分で計算

◆材料(シフォンケーキ型 15cm)

- ★薄力粉(製菓用) 65g
- ★ベーキングパウダー ... 3g
- ★こまめにたんぱく 10g
- 卵黄 3個分
- 卵白 3個分
- 砂糖 40g×2
- キャノーラ油..... 35g
- 牛乳 70g
- 抹茶 5g

◆作り方(60分※焼き時間も含む)

- ①オーブンを170度に余熱する。
- ②80度に温めた牛乳に抹茶を入れ溶かす。
- ③ボールに卵白を入れハンドミキサーで泡立て、砂糖40gを3回に分けて加えメレンゲを作る。
- ④別のボールに卵黄を入れハンドミキサーでほぐし、キャノーラ油を少しずつ加え混ぜる。混ぜたら、砂糖40gを3回に分けて加え混ぜ、②の牛乳を少しずつ加え更に混ぜる。
- ⑤④のボールに⑤の卵白を加え、ゴムベラで混ぜる。★を振るいながら加えさっくり混ぜる。
- ⑥型に流して、表面をならし170度で30分焼く。(竹串をさして付かなければ完成です)

焼きあがったら...



冷めるまで、型ごと1升瓶に逆さに被せておいてください!(シフォンケーキが潰れないようにするため)

タンパク質と食物繊維がしっかり摂れる おからクッキー



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
7.2gアップ!

おからと豆乳を使用したため
ヘルシーかつ食物繊維たっぷり!
さらにこまめにたんぱくを入れているので、タンパク質も摂れるクッキーです。

栄養成分表(20枚あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
374kcal	21.6g	10.4g
炭水化物	食塩	食物繊維
49.7g	0.5g	23.2g

◆材料(約20枚分)

おから 200g
調整豆乳(無調整でも可) ... 大さじ5(80g)
砂糖 大さじ2(18g)
こまめにたんぱく 9g

◆作り方(40分※焼き時間も含む)

- ①材料を全てボールに入れ、よく混ぜる。
- ②混ぜ合わせた生地を手で丸め、ひとくちサイズに形を整えて並べる。
- ④180℃に予熱したオーブンで18分ほど焼いたら完成です。

簡単！おいしい！朝食に♪

こまたんベリーヨーグルト



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
1.2gアップ!

甘いものとかまめにたんぱくの意外な組み合わせですが、おいしく簡単にたんぱく質摂取ができます。 ※1歳未満のお子さんには、はちみつは使用しないで下さい。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
118kcal	5.6g	3.0g
炭水化物	食塩	食物繊維
20.0g	0.1g	0g

◆材料(2人分)

無糖ヨーグルト…… 200g
はちみつ …………… 大さじ2(40g)
冷凍ベリーミックス… 100g
こまめにたんぱく …… 3g

◆作り方(2分)

- ①冷凍ベリーミックスを袋のままつぶす。
- ②全ての材料を混ぜ合わせる。

とってもなめらか!

たんぱくたっぷりプリン



こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.5gアップ!

いつものおやつからもたんぱく質を摂りましょう!器にバターやサラダ油を塗ってからプリン液を流し込むとくっつきにくくなります。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質
216kcal	6.4g	16.9g
炭水化物	食塩	食物繊維
26.1g	0.2g	0.0g

◆材料(プリン型3個分)

牛乳	150ml
卵	1個(50g)
生クリーム	50ml
砂糖	40g
バニラエッセンス	数滴
こまめにたんぱく	10g
【カラメルソース】	
砂糖	30g
水	大さじ1(5ml)
熱湯	大さじ1(5ml)

◆作り方(30分※冷やす時間は除く)

【カラメルソース】

- ①砂糖と水を鍋に入れ、中火にかけて鍋を振りながら加熱する。
- ②色が変わったら火を止め、熱湯を入れてよく混ぜる。
- ③プリン型に流し入れる。

【プリン液】

- ①ボウルに卵を割り入れ、牛乳、生クリームを加えて混ぜる。
- ②砂糖を加えて溶けるまで混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
- ③こまめにたんぱくを入れてよく混ぜ、こし器でこしたらプリン型に流し入れる。
- ④オーブンを予熱したためておく。
- ⑤天板にお湯を張り容器を並べたら160度で25～30分オーブンで焼く。ゆずってみて弾力があったりゆれが均一になっていたらオーブンから取り出す。
- ⑥粗熱がとれたらラップをして冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑦型から外して完成。

ピリ辛☆スパイシー

ドライカレー



こまめにたんぱく使用で

栄養成分表(1人あたり)

たんぱく質
7.7gアップ!

そのままでは食べづらい高カロリーチョコレートのカレーの隠し味に。コクが出てぐっとおいしくなりますよ!こまめにたんぱくと野菜も入って栄養のバランスも◎

エネルギー	タンパク質	脂質
650kcal	28.6g	25.8g
炭水化物	食塩	食物繊維
71.7g	2.4g	5.5g

◆材料(2人分)

合挽肉 100g
玉ねぎ 1/2 個(50g)
にんじん 1/2 個(50g)
ピーマン 2 個(70g)
トマト 大1個(100g)
カレー粉 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
塩 0.5g
オリーブオイル 大さじ1
卵 2 個(120g)
ごはん 2 膳(300g)

ポイント食材

高カロリーチョコレート 10g
こまめにたんぱく 10g

◆作り方(15分)

- ①玉ねぎ・にんじん・ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①と合挽肉、塩を入れ炒める。
- ③肉に火が通ったら、荒く刻んだトマトも②と合わせ、崩しながら炒める。
- ④カレー粉・ケチャップ・しょうゆ・高カロリーチョコレートを加え炒める。
- ⑤味見をして味が決まったら火を止め、こまめにたんぱくを混ぜ合わせる。
- ⑥オリーブオイルで目玉焼きを焼き、ご飯と一緒に盛り付けて完成。

こどもから大人までおいしい♪

大学ナッツ



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
1.2gアップ!

ブレインフードといわれているナッツを使った、お子様から大人まで楽しめるおやつです。保存は冷蔵庫に入れて、はやめに召し上がるようにしてください。たべるときは冷えたままでもレンジで温めてもおいしいです。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
196kcal	6.6g	12.5g
炭水化物	食塩	食物繊維
15.5g	0.96g	2.1g

◆材料(2人分)

- アーモンドナッツ..... 25g
- カシューナッツ 25g
- ★こまめにたんぱく... 3g
- ★砂糖 大さじ 2(18g)
- ★濃口醤油 小さじ 2(12g)
- ★水 小さじ 1(5g)

◆作り方(5分)

- ①フライパンに★を入れ火にかけます。
- ②ぐつぐつしてきたら、ナッツを加えてよく絡めれば完成。

*煮詰める時間が長いと水分が飛びカラッとした感じになります。お好みで調節してみてください。

お野菜がおやつに♪

野菜プリッツ



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
1.9gアップ!

野菜嫌いなお子様でもお菓子に混ぜることでパクパク食べれます!野菜+こまめにたんぱくで栄養価も◎伸ばす際に打ち粉をすくとくっつかずカットもしやすくなります♪

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
169kcal	5.8g	6.6g
炭水化物	食塩	食物繊維
20.1g	0.2g	1.0g

◆材料(2人分)

ほうれん草	15g
にんじん	15g
パセリ	1g
こまめにたんぱく	5g
粉チーズ	大さじ 1(7g)
塩	小さじ 1/4(1g)
小麦粉	50g
油	大さじ 1弱(10g)
水	大さじ 1(15ml)

◆作り方(25分)

- ①ほうれん草、にんじん、パセリはフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ②①に分量のこまめにたんぱく、粉チーズ、塩、小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③②に油と水を加えひとまとまりになるよう手でこねる。
- ④厚さ 5mm になるようめん棒で伸ばす。
- ⑤④を幅 5mm でカットする。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで 10 ~ 15 分程度焼いたら完成。

♡みんな大好き♡

ツナ缶パスタ



こまめにたんぱく使用

たんぱく質 家にあるものでパスタを作ってみ
1.8gアップ! ませんか？ 鍋を使わずに、フラ
イパンだけで完成するので簡単
にできますよ。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
394kcal	22.7g	5.8g
炭水化物	食塩	食物繊維
65.3g	1.8g	5.3g

◆材料(2人分)

- パスタ 1.5 束(150g)
- ツナ缶 1 缶(80g)
- 卵 1 個(50g)
- にんじん 3 cm(30g)
- 玉ねぎ 1/4 個(50g)
- ピーマン 1 個(50g)
- こまめにたんぱく 4.5g
- 砂糖 小さじ 1/2(1.5g)
- 濃口醤油 小さじ 1(6g)
- ケチャップ 大さじ 1(18g)
- おろしにんにく 3 cm(1.5g)
- 水 300ml

◆作り方(15分)

- ①ボウルに卵を割り、溶き卵を作る。
- ②にんじん、玉ねぎ、ピーマンを全て細切りにする。
- ③フライパンにツナ缶(油ごと)、●の材料を入れて中火で煮立たせる。
- ④パスタを半分に折って③に入れる。蓋をしてたまに混ぜながら、パスタの表示時間通り煮る。
- ⑤表示時間通り煮たら蓋を開け、水気をとばしながら中火で炒める。
- ⑥①を回し入れて全体に混ぜ合わせる。卵が半熟になったら火を止める。
- ⑦器に盛り、お好みでパセリを散らしたら完成。

ボリューム満点♪

焼肉ライス



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
1.9gアップ!

子供たちが好きなお肉やコーンを使ったペッパーライスです。今回は子供向けの味付けにしましたが、ブラックペッパーやニンニクを加えると大人の方向けの味付けになりますよ!ホットプレートを使って家族で楽しく食事をするのもいいですね♪

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
468kcal	18.5g	19.5g
炭水化物	食塩	食物繊維
58.7g	2.2g	3.8g

◆材料(2人分)

牛肉	120g
玉ねぎ	1/4 個(40g)
小ねぎ	10g
コーン(缶)	1/2 缶(100g)
サラダ油	大さじ 1(12g)
焼き肉のたれ(甘口)	40g
バター	10g
ごはん	220g
こまめにたんぱく	5g

◆作り方(10分)

- ①牛肉を1口大の大きさに切り、焼き肉のたれに漬け込む。
- ②たまねぎはスライスし、小ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、牛肉を炒める。
- ④牛肉に火が通ったら玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤④にコーン・小ねぎ・ごはん・バター・こまめにたんぱくをいれて炒め合わせる。
- ⑥お皿に盛りつけたら完成!

鯖缶の旨みたっぷり!

鯖缶チャーハン



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
3.1gアップ!

鯖の味噌煮缶詰を使うことで調味料も少なく手軽で簡単に作ることができます! また1食分のたんぱく質がしっかりとれます♪

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
522kcal	38.6g	17.9g
炭水化物	食塩	食物繊維
64.2g	2.3g	5.3g

◆材料(2人分)

白ご飯 300g
鯖の味噌煮缶 200g
玉ねぎ 50g
卵 1個(60g)
こまめにたんぱく 4g
こしょう 少々
小口ネギ お好みで

◆作り方(15分)

- ①たまねぎはみじん切りにし、鯖缶はほぐしておく。
- ②玉ねぎと鯖をフライパンで炒め、こまめにたんぱくを入れ、よく混ぜる。
- ③汁気が少し飛んだら、溶き卵を入れて炒める。
- ④卵が固まってきたら、ご飯を入れて炒める。
- ⑤お皿に盛り付け、お好みでねぎをのせたら完成。

お箸がとまらない!

やみつき!チュモクパプ



ごまめにたんぱく使用

たんぱく質
3.5gアップ!

韓国では定番のおにぎりである「チュモクパプ」はチュモク(握りこぶし)+パプ(ご飯)という意味です。ご飯の代わりに低GI食品であるオートミールを活用することで、よりヘルシーに!辛いのが好きな方はお好みでコチュジャンを入れてもおいしいですよ~♪

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
177kcal	8.3g	6.7g
炭水化物	食塩	食物繊維
24.6g	1.2g	3.6g

◆材料(1人分)

- オートミール…………… 30g
- お湯 ……………… 50g
- ごまめにたんぱく …… 4.5g
- 韓国のり ……………… 大さじ1(2g)
- たくあん ……………… 10g
- ★ケチャップ ……………… 小さじ1(6g)
- ★マヨネーズ ……………… 小さじ1(4g)
- ★めんつゆ ……………… 小さじ1/2(3g)
- ★ごま油 ……………… 少々

◆作り方(10分)

- ①お湯にごまめにたんぱくをダマがなくなるまで溶かす。
- ②①にオートミールを入れ少しなじませてから、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③みじん切りにしたたくあん、韓国のり、★の調味料を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ④丸く形を整えて完成!

サクサク♪香ばしい ガーリックトースト



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
1.2gアップ!

混ぜて焼くだけの簡単レシピです。特にいつも朝は時間がなくパンだけ…という方にもこまめにタンパクを入れることで、手軽にたんぱく質を摂る事ができます!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
228cal	7.0g	8.8g
炭水化物	食塩	食物繊維
30.2g	0.9g	1.4g

◆材料(2人分)

食パン(フランスパンでも可)…2枚
オリーブオイル……………大さじ1(12g)
おろしにんにく……………小さじ1(4g)
こしょう……………少々
こまめにたんぱく……………3g
乾燥パセリ……………お好みで

◆作り方(10分)

- ①乾燥パセリ以外の調味料を混ぜる。
- ②食パンに①を塗る。
- ③お好みで乾燥パセリをちらし、トースターで5分程度焼いたら完成。

バターとシナモンで深みのある味わいに♪

かぼちゃのシナモンソテー



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
1.2gアップ!

かぼちゃをバターで焼くだけでもおいしいですが、シナモンを加えることによって風味が増しさらにおいしくなります。付け合せやお弁当にもオススメです。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
188kcal	3.0g	13.6g
炭水化物	食塩	食物繊維
14.8g	0.3g	2.5g

◆材料(2人分)

かぼちゃ 140g
バター 20g
★こまめにたんぱく... 3g
★水 小さじ2(10g)
★マヨネーズ 大さじ1(12g)
シナモン 少々

◆作り方(10分)

- ①かぼちゃは約5mmの厚さに切り、水にくぐらせたあと電子レンジで2分加熱する。
- ②フライパンにバターを熱して、かぼちゃを軽く焦げ目がつくまで両面焼く。
- ③火を消し、混ぜ合わせた★を絡める。
- ④お皿に盛り、シナモンをお好みでかけたら完成。

レンジで簡単!

コーヒー蒸しパン



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
0.6gアップ!

レンジで簡単に作ることができる蒸しパンを紹介します。コーヒーを使っているので甘さ控えめで大人向けのおやつです!時間に余裕のある方は蒸し器やフライパンで蒸すと時間が経ってもふわふわ感を保つことが出来ます!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
143cal	3.9g	5.6g
炭水化物	食塩	食物繊維
19.3g	0.1g	0.4g

◆材料(9号カップ6個分)

薄力粉 100g
 ベーキングパウダー 3g
 卵 1個(55g)
 牛乳 70g
 砂糖 大さじ3(27g)
 インスタントコーヒー 5g
 サラダ油 大さじ2(24g)
 こまめにたんぱく 5g

◆作り方(10分)

- ①ボウルに牛乳とインスタントコーヒーを入れて溶かす。
- ②①に卵、砂糖を加えしっかり混ぜる。
- ③②が混ざったら薄力粉、ベーキングパウダー、こまめにたんぱくをいれて混ぜ合わせる。
- ④最後に③にサラダ油を加えて混ぜ合わせたら、生地をカップに入れる。
- ⑤耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで2分半加熱する。
(生地が生っぽいときは10~20秒ずつ追加で加熱する。)
- ⑥完成!

*レンジで作ったものは時間が経つと硬くなりやすいので、その際は水で濡らしたキッチンペーパーで包み、レンジで20秒ほど再加熱するとふわふわ感が復活します。

やわらか♪ジューシー♪

タンドリーチキン



こまめにたんぱく使用を

たんぱく質
1.7gアップ!

カレー粉の中に含まれるターメリックには、クルクミンという成分が含まれています。クルクミンは抗酸化作用・抗炎症作用・神経栄養活性が期待できるブレインフードです。カレー粉はお好みで量を増やしてもおいしいです。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
285 cal	19.9g	21.8g
炭水化物	食塩	食物繊維
4.9g	0.7g	0.7g

◆材料(2人分)

- 鶏もも肉 200g
- ★カレー粉 大さじ 1/2(3g)
- ★ヨーグルト(無糖) 大さじ 1.5(23g)
- ★ケチャップ 大さじ 1(15g)
- ★砂糖 小さじ 1/2(1.5g)
- ★濃口醤油 小さじ 1/2(3g)
- ★おろしにんにく 3 cm(1.5g)
- ★おろししょうが 3 cm(1.5g)
- ★こまめにたんぱく 4.5g
- サラダ油 小さじ 1(4g)

◆作り方(45分)

- ①鶏肉をひと口大に切って袋に入れる。
- ②袋に★の調味料を入れても揉みこみ、30分冷蔵庫で寝かせる。
- ③熱したフライパンに油をひき、鶏肉を入れて焼いたら完成!

ほっくりお豆がおいしい♪

チリコンカン



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
3.9gアップ!

香辛料を使用すると味にアクセントがつけられるため、減塩にも役立ちます!ごはんにかいたり、パスタにするのもGOOD!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
339cal	23.8g	18.9g
炭水化物	食塩	食物繊維
21.8g	3.2g	6.4g

◆材料(2人分)

牛ひき肉 150g
蒸しサラダ豆 1袋(70g)
玉ねぎ 1/4個(50g)
にんじん 1/4本(40g)
オリーブオイル 5g
黒コショウ 少々
おろししょうが 少々
チリパウダー 少々
トマト水煮缶(カット) ... 200g
塩 小さじ1(5g)
こまめにたんぱく 10g

◆作り方(20分)

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを敷き、弱めの中火にかけて①を入れ、玉ねぎが色づく程度まで炒める。
- ③牛ひき肉を加え、色が変わるまで炒め、黒コショウ、しょうが、チリパウダー、塩を加えてさらに少し炒める。
- ④ミックスビーンズを加えて混ぜたら、トマト水煮缶と水100mlを加え、中火で煮込み、煮立ったら少しだけ火を弱めて、汁気がなくなりどろっとするまで15分ほど煮込む。
- ⑤こまめにたんぱくを入れ、よく混ぜたら火を止め、お皿に盛り付けたら完成。

おつまみにも♪お弁当にも♪

ローズマリーのジャーマンポテト



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
4.6gアップ!

鎌田先生おススメのこまめにたんぱくを使用し、だしの風味が香る優しい味になっています。お好みの方はローズマリーの量は増やしてください♪

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質
207cal	15.7g	10.1g
炭水化物	食塩	食物繊維
22.0g	1.2g	8.2g

◆材料(2人分)

じゃがいも 200g
ベーコン 50g
玉ねぎ 100g
ローズマリー 3つまみ
おろしにんにく(チューブ) 1cm
こまめにたんぱく 6g
塩こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ1

◆作り方(15分)

- ①じゃがいもの芽を取り、2～3cm角に切る。
- ②じゃがいもを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジに600Wで4分加熱する。
- ③玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは2cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくチューブを入れ、温まったら①②の材料を炒める。
- ⑤ローズマリー、こまめにたんぱく、塩こしょうを加えて炒め、全体に味がついたら火を止める。
- ⑥お皿に盛り付けたら完成。

しっとり仕上げ

卵の花の炒り煮



こまめにたんぱく使用

栄養成分表(1人あたり)

たんぱく質
1.8gアップ! 副菜でもたんぱく質を摂取しませんか?定番の和食にもこまめにたんぱくを加えて一工夫してみましょう!

エネルギー	たんぱく質	脂質
294cal	12.9g	18.2g
炭水化物	食塩	食物繊維
21.6g	1.6g	7.5g

◆材料(2人分)

- おから 80g
- ごぼう 1/3 個(50g)
- にんじん 3 cm(30g)
- ねぎ 1 本(60g)
- 鶏ひき肉 50g
- 油揚げ 1 枚(20g)
- 油 小さじ 1(4g)
- 油 大さじ 1(12g)
- こまめにたんぱく 4.5g
- だし 100ml
- 濃口醤油 大さじ 1(18g)
- 砂糖 大さじ 1(9g)
- みりん 大さじ 1(18g)

◆作り方(30分)

- ①ごぼうは笹がきにして水にさらす。にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②油揚げは油抜きをして、細めの短冊切りにする。
- ③熱した鍋に油(小さじ1)を入れ、水気を切ったごぼうとにんじんを入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、火を止めて鶏ひき肉、おから、油揚げを加える。
- ⑤続けて、油(大さじ1)と●を全て加えて、全体をしつかり混ぜ合わせたら中火にかける。
- ⑥少しふつつつしてきたら火を弱め、10分程度炊く。
※加熱が足りないと感じたら、追加で炊いてください。
- ⑦最後にねぎを加え、全体を混ぜ合わせて器に盛り付けたら完成。

お豆腐が入ってヘルシー♪

ポークハンバーグ



こまめにたんぱく使用

栄養成分表(1人あたり)

たんぱく質
1.2gアップ!

セージを使うことで臭みのないスツキリとした味わいに!また豚肉に豆腐を混ぜることで柔らかい食感になりヘルシーになります。

エネルギー	タンパク質	脂質
241 cal	13.8g	16.9g
炭水化物	食塩	食物繊維
10.5g	0.8g	1.1g

◆材料(2人分)

豚ひき肉 100g
豆腐 70g
玉ねぎ 1/4個(80g)
牛乳 大さじ2(30g)
パン粉 大さじ2(10g)
オリーブ油 大さじ1(12g)
セージ(粉) 2振り
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
こまめにたんぱく 3g

【タレ】

みりん 小さじ1
砂糖 小さじ1
お酒 小さじ1
濃口醤油 小さじ1

◆作り方(20分)

- ①玉ねぎは透き通るぐらいまで炒めておく。パン粉は牛乳に浸しておく。豆腐はお皿などを上にのせて水を切っておく。
- ②ボウルに豚ひき肉、豆腐、①、セージ、塩、コショウ、こまめにたんぱくを入れよく混ぜ合わせる。
- ③できた種を2つに分けて小判型に丸める。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、火にかける。
- ⑤フライパンが温まったら、③を入れ、両面焼き色がつくまで蓋をして焼く。
- ⑥できたハンバーグを取り出し、【タレ】の調味料を入れ、約1分ぐらい煮詰める。できたハンバーグの上にタレをかけたら完成!

ごろっと具材でお腹も満足♪

鶏とじゃがいものサフラスープ



こまめにたんぱく使用

たんぱく質
3.9gアップ!

サフランの色が鮮やかなほっこりあたたまるスープです。大き目具材で食べ応えも◎パンを添えてどうぞ。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
293cal	22.0g	10.0g
炭水化物	食塩	食物繊維
28.8g	1.2g	12.3g

◆材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)..... 1枚(100g)
玉ねぎ..... 1個(150g)
じゃがいも..... 2個(200g)
トマト..... 1個(200g)
にんにく..... 1かけ(10g)
オリーブ油..... 大さじ1(12g)
塩..... 2g
ブラックペッパー..... お好みで
サフラン..... ひとつまみ
水..... 500cc
こまめにたんぱく..... 5g

◆作り方(30分)

- ①にんにくをみじん切りにし、鍋にオリーブオイルと一緒に弱火にかけ香りをだしておく。
- ②水にサフランを入れ、15分程度置いておく。
- ③鶏もも肉・玉ねぎ・じゃがいも・トマトを3cm角に切る。
- ④じゃがいもは水にくぐらせ、ふわっとラップをしレンジ500Wで5分程度かけておく。
- ⑤フライパンに鶏もも肉を入れ、軽く焼き色をつける。
- ⑥玉ねぎ・じゃがいもを加えオリーブ油が全体に回ったら②を入れ強火にする。
- ⑦いったん沸騰したら弱火にし、塩とトマトを加え15分程度煮る。
- ⑧じゃがいもに火が通ったら味を見てブラックペッパーをかける。(多めがおすすめ)
- ⑨こまめにたんぱくを加え、よく混ぜて完成!