

海と畑のプロテイン

たんま ばぐに

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、スープ系

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

「こまめにたんぱく」は植物性タンパク質がメインです。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出来ます。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)

ごはん 100g
さば缶 1/3 缶 (90g)
大根 120g
人参 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

【調理時間: 10分】

- ①大根・人参はいちょう切り、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・人参を炒める。
- 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、ごはんを加え、ごはん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品で野菜、タンパク質もしっかり摂れるので、色々と作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
人参 100g
玉ねぎ 100g
ぶなしめじ 50g
こまめにたんぱく 小さじ2(10g)
濃口しょうゆ 大さじ1・1/2(27g)
塩こしょう 少々

◆作り方

【調理時間: 20分】

- ①豚肉は1口大に、キャベツは2cmの角切り、人参は短冊切り、玉ねぎはくし形切り、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

ご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、「ごまめにたんぱく」
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
しめじ 1/2 パック (50g)
ごぼう 1/2 本 (75g)
人参 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)
☆ごまめにたんぱく 大さじ 1/2 (7.5g)
☆塩 適量

◆作り方 【調理時間: 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、しめじは小房に分け、人参は 5 mm 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
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 75 g
- 枝豆(さやから出したもの) 25 g
- 生姜 10 g
- ☆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 大さじ 1/2 (7.5g)

◆作り方 【調理時間: 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)

ごはん 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 小さじ 1 (5g)
卵 2 個 (120g)
マヨネーズ 小さじ 1 (4g)

◆作り方

【調理時間：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ごはん、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ごはん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。

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
353 kcal	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 小さじ 2 (10g)
ごま油 小さじ 2 (8g)

◆作り方

【調理時間：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さ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 小さじ2 (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

【調理時間：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。

鎌田先生もおススメ!!

野菜たっぷりお味噌汁



野菜
たっぷり

カロリー
ひかえめ

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.0gアップ!

お野菜たっぷりのお味噌汁。
玉ねぎとかぼちゃの自然な甘みがお
いしいです。また、「こまめにたんぱく」
を入れる事で、タンパク質アップだけ
でなく、お味噌を減らし減塩にも!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
64kcal	4.4g	0.7g
炭水化物	食塩	食物繊維
11.3g	0.9g	2.4g

◆材料(2人分)

かぼちゃ 60g
しめじ 20g
人参 30g
ほうれん草 2茎(40g)
玉ねぎ 40g
味噌 6g
こまめにたんぱく 小さじ1(5g)
だし汁 400ml

◆作り方

【調理時間：15分】

- ①かぼちゃは1口大、人参は輪切り、玉ねぎは薄切り、ほうれん草は3cmぐらいに切り、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にだし汁を入れ、かぼちゃ・人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③しめじ・玉ねぎを加え火が通るまで煮る。
- ④火を止めてこまめにたんぱくを入れ、味噌を溶き入れる。
- ⑤器に盛りつけたら完成!!

忙しい朝にもピッタリ!

簡単!和風トマトスープ



時短
5分

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
4.0gアップ!

電子レンジで作るスープです。
時間が無い朝にもぴったり!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
134kcal	11.4g	6.5g
炭水化物	食塩	食物繊維
13.3g	3.3g	1.0g

◆材料(2人分)

トマトジュース..... 200ml
こまめにたんぱく..... 小さじ2 (10g)
ミックスベジタブル..... お好みの量 (20g)
ウインナー..... 2本 (40g)
塩..... 小さじ1 (5g)
こしょう..... 少々 (2g)

◆作り方

【調理時間: 5分】

- ①ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器にトマトジュース、ミックスベジタブル、ウインナーを入れる。
- ③600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ④こまめにたんぱくを入れて混ぜる。
- ⑤塩、こしょうで味付けする。

豆苗で元気回復!

もやしと豆苗のたまご炒め



カロリー
ひかえめ

簡単
レシピ

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
2.0gアップ!

時間のない朝でもフライパン1つで
サツと簡単に野菜が摂れます!七味
のピリツと感がいいアクセントに。

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
108kcal	8.5g	7.1g
炭水化物	食塩	食物繊維
2.3g	0.7g	1.6g

◆材料(2人分)

もやし 100g
 豆苗 40g
 卵 1個(60g)
 薄口しょうゆ 小さじ1(6g)
 こまめにたんぱく 小さじ1(5g)
 ごま油 大さじ1/2(6g)
 七味 お好みで

◆作り方

【調理時間: 10分】

- ①もやしを洗い、豆苗を切る。
- ②フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ③卵にこまめにたんぱく、しょうゆを入れ混ぜておく。
- ④野菜がしんなりしたら強火にし卵を入れる。
- ⑤水分が飛んだらお好みで七味をかける。

抗酸化ビタミンで若返り!

ブロッコリーとエビの炒め物



カロリー
ひかえめ

免疫
UP

こまめにたんぱく使用で

たんぱく質
4.0gアップ!

冷凍のブロッコリー、むきエビを使っているの、忙しい朝でも下処理いらずの時短調理!

栄養成分表(1人あたり)

エネルギー	タンパク質	脂質
144kcal	12.2g	9.6g
炭水化物	食塩	食物繊維
2.3g	0.5g	1.5g

◆材料(2人分)

ブロッコリー(冷凍) 6〜7房(70g)
むきエビ(冷凍) 8匹(72g)
オリーブ油 大さじ1(18g)
塩 お好みの量(少々)
水 大さじ2(30ml)
こまめにたんぱく 小さじ2(10g)

※今回は下処理の要らない冷凍のブロッコリー、むきエビを使用しています。

◆作り方

【調理時間: 10分】

- ①フライパンに油をひき、温める。
- ②フライパンが温まったら、冷凍のままブロッコリー、えびを入れ焼き色がつくまで炒める。
- ③こまめにたんぱくを水で溶き、②に入れる。ある程度水分が飛ぶまで炒める。
- ④塩で味を整えて完成!

〈生のブロッコリー、むきエビを使用する場合〉

- ブロッコリーは塩ゆでしておく。
- むきエビは背ワタを取り、軽く塩を振って5分おき水で洗い流す。その後片栗粉大さじ1をもみ込み、さらに5分おき水で洗い流しキッチンペーパーでふく。

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

【調理時間: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。

