



Recipe Selection 15



ふっかの健康食ラボラトリー

関西福祉科学大学が発信するレシピと栄養情報サイト

お弁当にもおすすめ

ボリューム満点！春雨の野菜炒め

鉄たっぷり



エネルギー	240 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	11.3 g
カルシウム	38 mg
鉄	5.2 mg
食塩相当量	1.3 g

食欲がない時でも、こってりとせず、あさりの旨味やごま油としょうがの風味で食べやすくしました。お好みで、輪切りにした赤唐辛子を使うのもおすすめです。

by 文乃彩 (15期生)

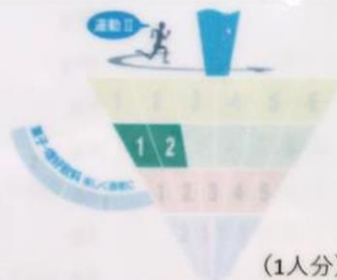


ふっかの健康食ラボラトリー

夏の食欲がない時におすすめ

なすとトマトの肉みそ炒め

野菜たっぷり



(1人分)

エネルギー	106 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	5.1 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.7 mg
食塩相当量	1.2g

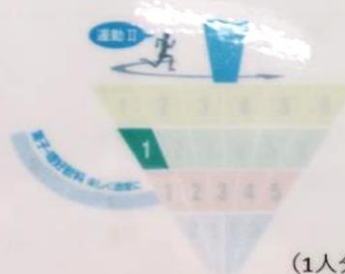
夏が旬の野菜を使用しています。暑い夏でも食べやすく、食欲をそそるような味付けにしました。
by 笠山 良美 (13期生)



ふっかの健康食ラボラトリー

ピーナッツバターがかくし味
切り干し大根の白和え

低エネルギー



(1人分)

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	5.7 g
カルシウム	70 mg
鉄	1.0 mg
食塩相当量	0.7g

和え衣にピーナッツバターを使うことで、味に深みが出ます。切り干し大根のシャキシャキした食感をお楽しみください。

by 村中 奈生 (15期生)



ふっかの健康食ラボラトリー

ごはんがすすむ！

ツナとしらたきのチャプチェ風

低エネルギー



エネルギー	69 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	2.5 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.6 mg
食塩相当量	0.8 g

エネルギーの低いしらたきを使った副菜です。ツナを入れることによって味が深まり、美味しくいただけます。にんじんやピーマンなど彩りの良い野菜が入っているため、見栄えの良い一品です。
by 明石 恵実 (13期生)



ふっかの健康食ラボラトリー

春の訪れを感じるレシピ
若ごぼうと鶏肉の炊き込みごはん



若ごぼうの特徴であるやわらかい根と軸(葉柄)を使った炊き込みご飯です。にんじんの赤と若ごぼうの鮮やかな緑がきれいに映える一品に仕上げました。
by 中野 果歩 (13期生)



(1人分)



ふっかの健康食ラボラトリー

あさりのうま味で食が進む！

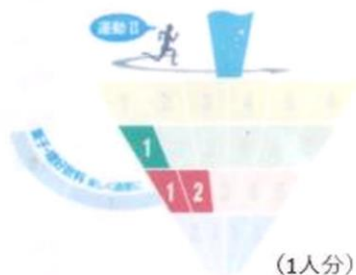
小松菜とアサリの中華炒め

野菜たっぷり

減塩

カルシウムたっぷり

鉄たっぷり



(1人分)

エネルギー	238 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	17.4 g
カルシウム	121 mg
鉄	10.6 mg
食塩相当量	0.9g

鉄を多く含むあさりや小松菜を使ったことに加え、鉄の吸収を促進するビタミンCや動物性たんぱく質を取り入れたレシピにしました。また、家庭で作りやすいよう炒め物にしました。
by 中腰 節子 (12期生)



ふっかの健康食ラボトリー

冷やしてもおいしい
あじと野菜の南蛮漬け

画像



たまねぎの白、ピーマンの緑、パプリカの赤と黄で、とても色鮮やかな一品です。酢は食欲増進効果もあり、野菜も魚もたっぷり食べられるレシピにしました。
by 西本 美貴 (14期生)



(1人分)

エネルギー	205 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	8.9 g
カルシウム	50 mg
鉄	0.6 mg
食塩相当量	0.9 g



ふっかの健康食ラボラトリー

マヨネーズ味で子どもも食べやすい
だいこん3きょうだいサラダ

野菜たっぷり



切り干しだいこん、かいわれだいこん、だいこんの3種を使って食感の違いが楽しめるサラダにしました。マヨネーズ味で子どもも食べやすく、ハムをあわせて彩りよく仕上げました。
by 高山 佳奈枝 (14期生)



(1人分)

エネルギー	94 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	6.4 g
カルシウム	67 mg
鉄	0.6 mg
食塩相当量	0.5 g

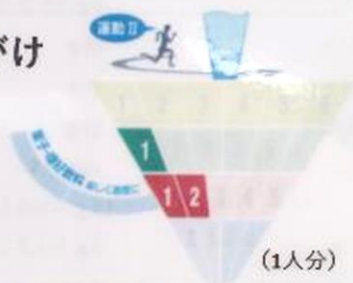


ふっかの健康食ラボラトリー

ソースの酸味がアクセント

カレイのムニエル、ラビゴットソースがけ

減塩



エネルギー	149 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	7.2 g
カルシウム	40 mg
鉄	0.3 mg
食塩相当量	0.7 g

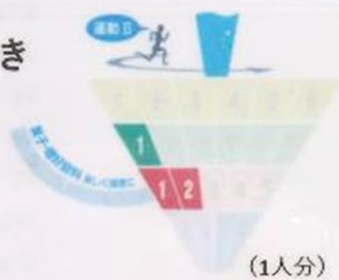
減塩にしてもおいしく食べられるように、うまみ成分のあるトマトを使用しました。また、酢の酸味、たまねぎの辛味で味に変化をつけました。

by 北村 神奈 (14期生)



ふっかの健康食ラボラトリー

オープンでサクサク食感
マヨネーズで減塩！チキンのオープン焼き



エネルギー	236 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	15.8 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.9 mg
食塩相当量	0.6 g

鶏肉をマヨネーズで味付けすることで減塩効果が期待できます。またパン粉をつけてオーブンで焼くことで、香ばしさも加わりおいしくなります。

by 宮本 佳苗 (13期生)



ふっかの健康食ラボラトリー

お弁当にもおすすめ

ボリューム満点！春雨の野菜炒め

秋たっぷり



食欲がない時でも、こってりとせず、あさりの旨味やごま油としょうがの風味で食べやすくしました。お好みで、輪切りにした赤唐辛子を使うのもおすすめです。

by 文乃彩 (15期生)



(1人分)

エネルギー	240 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	11.3 g
カルシウム	38 mg
鉄	5.2 mg
食塩相当量	1.3 g

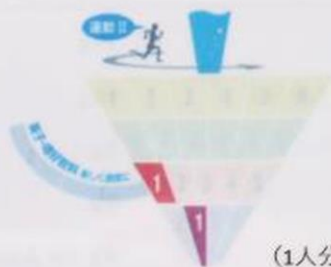


ふっかの健康食ラボラトリー

味付けの手間なし
水菜とじゃこのチーズオムレツ

塩塩

カルシウムたっぷり



(1人分)

エネルギー	186 kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	14.1 g
カルシウム	186 mg
鉄	1.3 mg
食塩相当量	0.9 g

水菜、しらす干し、チーズを使うことによってカルシウムがたっぷりと摂れます。しらす干しとチーズでほど良い塩味になっています。混ぜて焼くだけなので簡単です。
by 久堀 みゆき (14期生)



ふっかの健康食ラボラトリー

カレー粉で減塩
オーブンで簡単タンドリーチキン

野菜たっぷり

減塩

低エネルギー



(1人分)

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	4.3 g
カルシウム	32 mg
鉄	1.2 mg
食塩相当量	0.6 g

香辛料の一つであるカレー粉を使うことで塩分を抑えることができます。また、鶏肉は皮を取ることでエネルギーを抑えることができます。使用する調味料が少ないので、手軽に作ることができます。
by 垣花 亜弥 (14期生)



ふっかの健康食ラボラトリー

切り口が美しい！
たっぷりりんごのガトー・インビジブル



エネルギー	179 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	7.8 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.4 mg
食塩相当量	0.1 g

「ガトー・インビジブル」は、フランスで人気の焼き菓子です。インビジブルとは見えないという意味で、スライスした果物と生地が一体化し、焼き上がりの断面がきれいな層になったケーキです。りんごは約3mm幅を目安にスライスすることで、シャキシャキとした食感を楽しめるよう工夫しました。(栄養価は、18cmのパウンド型1こ分を8等分にしたものを1人分として計算しています)
by 翼光 (15期生)



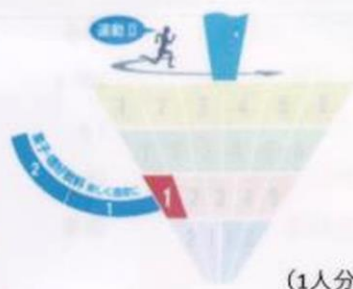
ふっかの健康食ラボラトリー

たんぱく質豊富なめらかな食感
豆腐のチョコムース

カルシウムたっぷり



豆腐をミキサーでなめらかにすることで、クリームを使わなくてもなめらかなムースの口あたりを再現しました。材料を混ぜていくだけでとても簡単なのでぜひ一度作ってみてください。
by 猿渡 千紗 (14期生)



(1人分)

エネルギー	211 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	11.8 g
カルシウム	119 mg
鉄	1.6 mg
食塩相当量	0.1 g



ふっかの健康食ラボラトリー



ふっかの健康食ラボラトリー

関西福祉科学大学が発信するレシピと栄養情報サイト

[詳しくはこちら >](#)