

たんぱく質5gを含む食品のいろいろ



ご飯 200g



食パン 6枚切り 1枚

毎食



牛乳
コップ 1杯
150cc



ハム 2枚



ヨーグルト 200g

1



ソーセージ 2本



ハム 2枚



牛肉 30g



唐揚げ 1個

2



鮭 20g



かまあげ 30g



さば缶 1/2

3



卵M 1個

4



ゆで大豆 30g



納豆 1パック



豆腐 100g
1/4丁



豆乳 150cc
コップ 1杯

目標 朝のたんぱく質 20g以上

主食と乳製品に加えて

①肉・②魚・③卵・④大豆製品のうちから

毎食2つを選んで食べましょう

★主食と乳製品からもたんぱく質は摂れます

朝からしっかり～たんぱく質の時短メニュー

◆さば缶チーズ焼き 1人分

＜作り方＞

さば水煮缶 40g
冷凍ほうれん草 20g
しめじ 20g
トマト 30g
ゆで大豆 15g
チーズ 20g

- ① さば缶、ゆで大豆の汁気を切り、皿に入れる。
- ② しめじとトマトをスライスし、冷凍ほうれん草も入れる。
- ③ チーズをのせトースターで10分焼く。



メモ

魚の摂取量が少なくなり、日本人にビタミンD不足の人が増えてきていると言われています。ビタミンDは筋肉の合成、カルシウムの吸収に関係しています。魚は缶詰を使うと簡単に摂取できます。

エネルギー	たんぱく質
184kcal	16.5g

◆かまあげ炒り卵 1人分

卵 1個
サラダ油 3g
かまあげ 1/4パック
小松菜 30g
生姜 0.5g
(生姜チューブなら1cm)
鶏がらスープの素 0.5g
しょうゆ 1g



エネルギー	たんぱく質
161kcal	12.4g

メモ

かまあげをむきエビやイカなど他の魚介に変えても美味しい

＜作り方＞

- ① 熱したフライパンに油を敷き、溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜ、半熟で一度取り出す。
- ② ①のフライパンで生姜と小松菜を炒め、小松菜に火が通ったところで鶏がらスープの素・しょうゆを入れ味付けする。
- ③ ①の卵を戻し、かまあげを加えて、かまあげを潰さないようにやさしく混ぜ合わせる。

◆肉豆腐 1人分

絹豆腐 70g
牛ひき肉 40g
玉ねぎ 50g
めんつゆ(3倍) 6g
水 10g
麩 2g
ねぎ 少々



エネルギー	たんぱく質
152kcal	11.9g

メモ

フライパン1つ！味付はめんつゆだけ。麩が水分を吸うので弁当にもOK

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは1cmくらいの千切りにする。
- ② フライパンを熱して、ひき肉を炒める
- ③ ひき肉の色が変わったら、豆腐をスプーンで食べやすい大きさにすくいながら入れる。
- ④ ①の玉ねぎと麩、めんつゆを入れて、弱火でふたをして10分煮こむ。
- ⑤ 皿に盛って、ねぎを散らす。