



1

1 レシピの詳細▼



1 【主菜・副菜】

鶏むね肉のさっぱり炒め

材料・1人分

鶏むね肉・・・80g
キャベツ・・・90g（大きい葉2~3枚）
片栗粉、こしょう、サラダ油、ポン酢

2 レシピの詳細▼



2

2 【副菜】

レンジで！豆苗と塩昆布のナムル

材料・1人分

豆苗・・・50g（約1/2袋）
にんじん・・・20g
塩昆布、酢、ごま油、白いりごま



3

3 レシピの詳細▼



3 【主菜・副菜】豚肉巻きのレンジ蒸し

材料・1人分

豚ロース薄切り肉・・・75g（4~5枚）
豆苗・・・50g
えのき・・・50g
塩、こしょう、ポン酢、白いりごま

4 レシピの詳細▼



4

4 【副菜】キャベツの塩昆布浅漬け

材料・1人分

キャベツ・・・70g
白いりごま、ごま油、塩昆布



5

5 レシピの詳細▼



5 【主食・主菜・副菜】

野菜たっぷりラーメン

材料・1人分

インスタントラーメン
（ノンフライめん）・・・1袋
豚こま肉・・・80g
カット野菜・・・120g
しょうゆ

6 レシピの詳細▼



6

6 【副菜】にんじんのひらひらマリネ

材料・1人分

にんじん・・・70g（1/2本）
塩、酢、砂糖、サラダ油、こしょう

果物をプラスするとさらにGOOD！





レシピの詳細▼



7【主菜・副菜】 キムチで簡単スンドゥブ風

材料・1人分

さばの味噌煮缶・・・95g（缶汁も含め）
白菜キムチ・・・65g
絹ごし豆腐・・・150g
たまねぎ・・・100g（小～中サイズ約半分）
えのき・・・50g
にら・・・25g（約1/4袋）



レシピの詳細▼



8【主食・主菜・副菜】 さば味噌キムチ丼

材料・1人分

さばの味噌煮缶・・・95g（缶汁も含め）
白菜キムチ・・・50g
カット野菜・・・120g
ごはん・・・170g

果物をプラスするとさらにGOOD！



栄養価（5日間の平均）

※ごはん170gと組み合わせた場合（ラーメン、丼を除く）

※キウイ1個を組み合わせた場合（ラーメン、丼の献立時のみ）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 野菜量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|
| 570kcal | 22.6g | 17.3g | 75.1g | 2.7g | 163g |

エネルギーは18～29歳女性の平均的な1食分の必要量に合わせています。
年齢・性別・身体活動量等に応じて、食材量を調整してください。

買い物リスト カッコ内は1回分使用量

（米は除く）

☐ キャベツ 約1/6個（90g, 70g）
☐ 豆苗 1パック（50g, 50g）
☐ にんじん 約2/3本（20g, 70g）
☐ えのき 1袋（50g, 50g）
☐ カット野菜※ 240g（120g, 120g）
☐ たまねぎ 小～中1/2個（100g）
☐ ニラ 1/4袋（25g）
☐ キウイ 2個
☐ 白菜キムチ 115g（65g, 50g）

☐ 鶏むね肉※ 80g
☐ 豚ロース薄切り肉※ 75g
☐ 豚こま肉※ 80g
（豚ロース肉で代用すると買い物を減らせます）
☐ さば味噌煮缶 1缶（95g, 95g）
☐ 絹ごし豆腐 150g
☐ インスタントラーメン 1袋
（ノンフライめん）

！ストック確認

☐ 塩
☐ しょうゆ
☐ 砂糖
☐ 酢
☐ こしょう
☐ サラダ油
☐ ごま油
☐ ポン酢
☐ 片栗粉
☐ 塩昆布
☐ 白いりごま

※がついている材料は、特に消費期限に注意して購入してください。