

## ヘルスマイトさん おすすめレシピ



調理時間20分

### おにぎらず



材料 (4人分) 1人分 378kcal

焼きのり 4枚  
ごはん 800g (茶碗4杯)  
コーン 20g  
塩 少量

A… ハム 2枚  
レタス 20g

B… さやいんげん 10g  
ツナ缶 80g  
マヨネーズ 小さじ1  
こしょう 少量

#### 作り方

1. ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
2. 塩ゆでし、5mm幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
3. ごはんにコーンと塩を混ぜる。
4. ラップをしき、焼きのり → 茶碗半分のごはん → 具材 (A または B) → 残りの茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんはのりの真ん中に広げる。
5. 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

# ヘルスマイトさん おすすめレシピ



## 野菜スープ



材料 (2人分) 1人分 118kcal

キャベツ	60g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
セロリ	20g
ブロッコリー	20g
ウィンナー	4本
固形コンソメスープの素	1/2個
水	2カップ
こしょう	少量
ローリエ (あれば)	1/2枚

### 作り方

1. 玉ねぎは皮とヘタをとって半分に切り、薄切りにする。  
にんじんはヘタをとり、キャベツ、セロリとともに4cm長さの短冊切りにする。  
ブロッコリーは小房に切り分ける。  
ウィンナーは切り込みを入れる。
2. 鍋に水を入れて中火にかけ、固形スープの素、玉ねぎ、にんじん、セロリ、あればローリエを加える。
3. 沸騰したらキャベツとブロッコリー、ウィンナーを加え、10分ほど煮る。
4. 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

水の半量を牛乳にすると、ミルクスープに早変わり♪ミキサーにかければポタージュになります。

## ヘルスマイトさん おすすめレシピ



調理時間10分

### スパニッシュオムレツ



#### 材料 (4人分)

卵	4個
ベーコン	2枚
冷凍ポテト	80g
ミックスベジタブル	80g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少量

#### 作り方

1. ベーコンは1cm幅に、冷凍ポテトは3cmの長さに切る。
2. フライパンをあたため、①、ミックスベジタブルを炒める。
3. ボールに卵を溶いて塩・こしょう、②を加える。
4. フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ、円を描くように混ぜ、固まり始めたら火を弱めて蓋をして、1～2分蒸し焼きにする。

# ヘルスメイトさん おすすめレシピ



調理時間30分

## オープンサンド



材料 (2人分) 1人分 421kcal

好みのサンドイッチ用パン 4枚  
(厚めに切ったもの)

バター 小さじ2

A・・・卵 小1個

ピザ用チーズ 40g

トマト 1/2個

塩・こしょう 少量

パセリみじん切り 小さじ1/2

B・・・ハム 4枚

レタス 30g

アボカド 1/2個

レモン汁 小さじ1

### 作り方

1. パンの片面にバターをぬる。
2. 電子レンジ対応の器に卵をほぐして、塩・こしょうで味付けし、チーズを加えてレンジで1分ほど加熱し、粗くほぐして炒り卵状にする（卵を電子レンジにかけるときは、破裂することがあるのでラップをしない）。
3. ①のパン2枚に、5mmの厚さに切ったトマトと②をのせ、パセリを散らす。
4. アボカドは種に添って、1周ナイフを入れ、2つに割り、種を取る。皮をむいて3mmの厚さに切り、レモン汁をまぶす。
5. ①の残りのパンにレタス、アボカド、ハムをのせる。