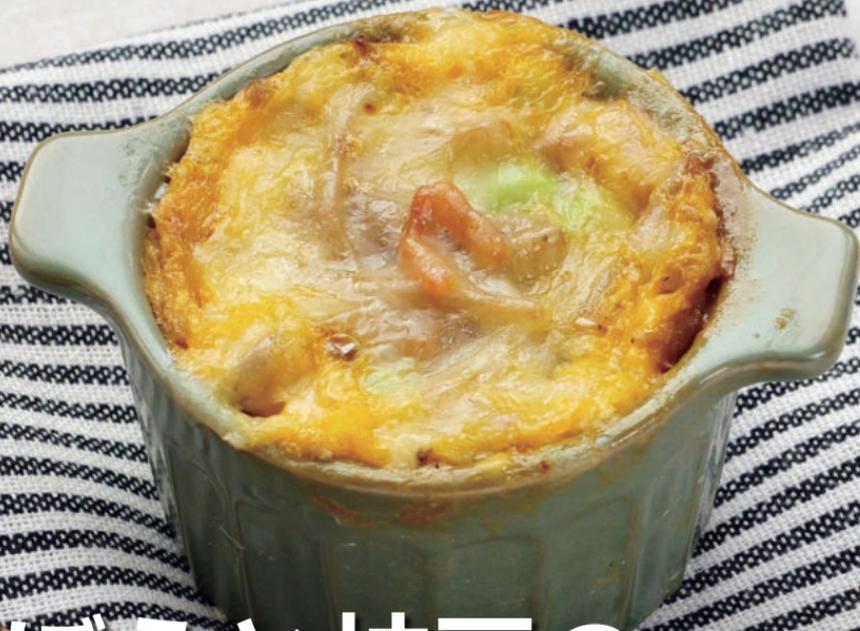




× みらいとクリニック コラボレシピ  
MIRAITO CLINIC



電子レンジで  
簡単調理！

# ごぼうと枝豆の ココット

適塩

0.9g

1人分あたり

調理時間

5分

カロリー

212kcal

1人分あたり

# ごぼうと枝豆の ココット

適塩  
0.9g  
1人分あたり

調理時間

5分

カロリー

212kcal  
1人分あたり



電子レンジで簡単調理！お惣菜で作れるお手軽メニューです。

## 材料 (2人分)

きんぴらごぼう ※お惣菜でも可	60g
冷凍むき枝豆	30g
卵	100g (Mサイズ2個)
マヨネーズ	10g (小さじ2)
シュレッドチーズ	20g

- 1 ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、きんぴらごぼう、冷凍むき枝豆、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- 2 ココットを2つ用意し(直径7~8cmのものがおすすめ)、混ぜ合わせた具材を半分ずつ流し込む。
- 3 シュレッドチーズをのせる。
- 4 ココット1個につき、ラップをせずに電子レンジ500Wで2分加熱する。
- 5 卵が固まっていない時は、10秒ずつ加熱を続ける。
- 6 卵が固まったら、できあがり。

## 栄養成分 (1人分)

※この表示値は目安です。

エネルギー	212kcal	炭水化物	7.2g	食物繊維	3.1g
たんぱく質	11.2g	食塩相当量	0.9g	鉄分	1.1mg
脂質	14.4g	カルシウム	135mg		

※本レシピはアレルギー対応ではありません。  
原材料をご確認の上、お召し上がりください。



× みらいとクリニック コラボレシピ

MIRAITO CLINIC

酸味でさっぱり...

# トマトと もずくのスープ

適塩

0.7g

1人分あたり

調理時間

5分

カロリー

71kcal

1人分あたり

# トマトと もずくのスープ

適塩  
0.7g  
1人分あたり

調理時間

5分

カロリー

71kcal  
1人分あたり



もずく酢とトマトでさっぱり！素材の味を楽しめる、時短で作れるメニューです。

## 材料 (2人分)

トマト	150g (中1個)
もずく酢	70g (1パック)
※お好みの味つけのもので可	
卵	1個
水	200ml
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
ごま油	小さじ1/2

- 1 トマトを食べやすい大きさに切る。
- 2 水を鍋に入れて沸騰させ、切ったトマトともずく酢を調味液ごと加える。
- 3 ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れる。
- 4 しょうゆで味を整え、ごま油をたらしたら、できあがり。

## 栄養成分 (1人分)

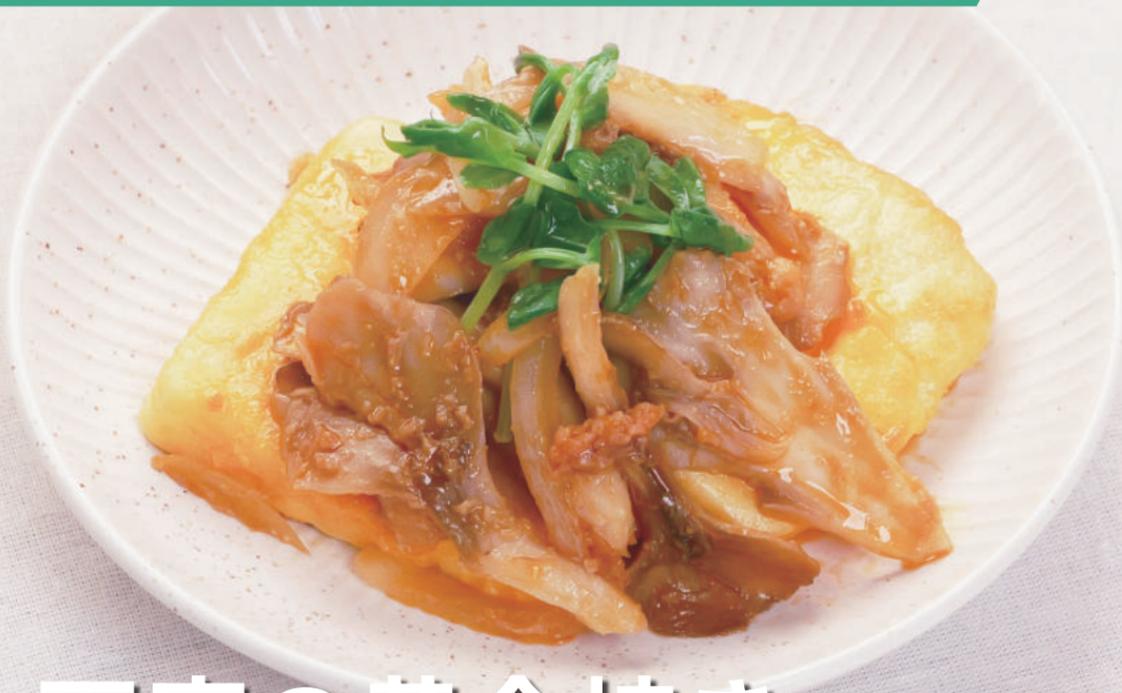
※この表示値は目安です。

エネルギー	71kcal	炭水化物	6.9g	食物繊維	0.9g
たんぱく質	3.9g	食塩相当量	0.7g	鉄分	0.6mg
脂質	3.7g	カルシウム	19mg		

※本レシピはアレルギー対応ではありません。  
原材料をご確認の上、お召し上がりください。



× みらいとクリニック コラボレシピ  
MIRAITO CLINIC



みそとケチャップの  
相性がぴったり！

# 豆腐の黄金焼き

～キノコのみそトマソース～

適塩

0.9g  
1人分あたり

調理時間

15分

カロリー

222kcal  
1人分あたり

# 豆腐の黄金焼き

～キノコのみそトマトソース～

適塩  
0.9g  
1人分あたり

調理時間

15分

カロリー

222kcal  
1人分あたり



ごはんのおかずにあう、豆腐が主役の「主菜にもなる一品」メニューです。

## 材料 (2人分)

木綿豆腐	260g (小パック2個)
卵	1個
小麦粉	適量
油	大さじ1
豆苗	適量

## ●ソース

お好みのキノコ	50g
(しめじ、まいたけ、エリンギなど)	
玉ねぎ	30g (1/4個)
Aみそ	10g (小さじ1.5)
Aトマトケチャップ	10g (小さじ1.5)

※本レシピはアレルギー対応ではありません。  
原材料をご確認の上、お召し上がりください。

- 1 木綿豆腐を電子レンジ(500W1分程度)で水切りし、横半分に切って小麦粉をまぶす。
- 2 キノコは食べやすい大きさにほぐし(切り)、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豆苗を食べやすい長さに切り、沸騰したお湯でさっとゆでる。
- 4 フライパンに油をひき、豆腐を溶き卵にくぐらせて並べる。
- 5 豆腐の両面を焼き上げ、先にお皿に取り出しておく。
- 6 同じフライパンで油を足さず、玉ねぎ、キノコを炒める。
- 7 野菜に火が通ったら、Aを加えて味をなじませる。
- 8 お皿の豆腐に⑦をかけ、豆苗を添えて、できあがり。

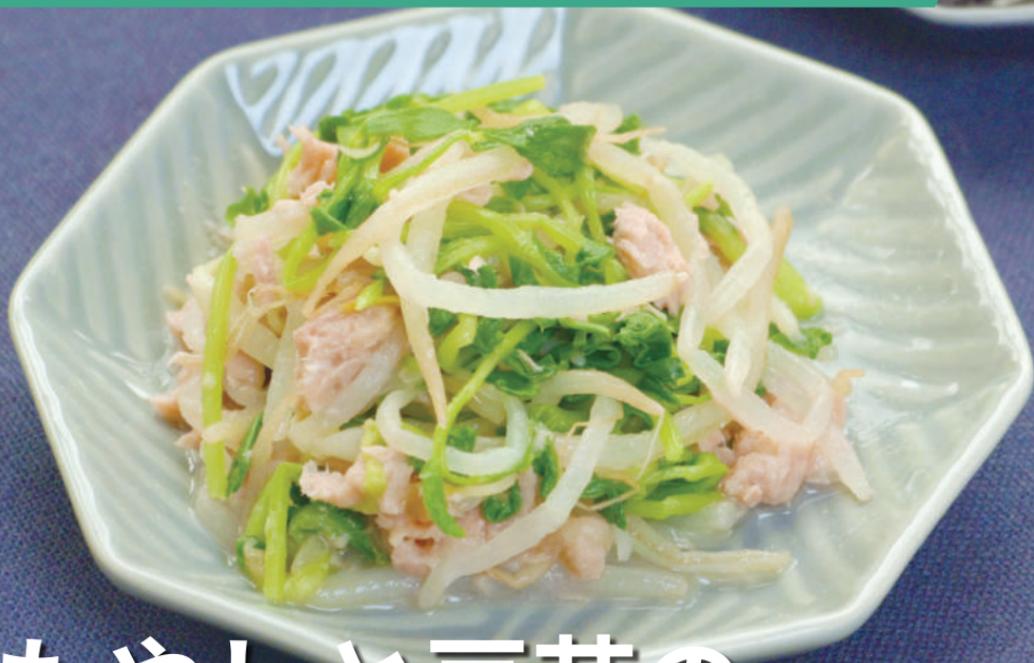
## 栄養成分 (1人分)

※この表示値は目安です。

エネルギー	222kcal	炭水化物	10.1g	食物繊維	2.6g
たんぱく質	14g	食塩相当量	0.9g	鉄分	2.7mg
脂質	15g	カルシウム	142mg		



× みらいとクリニック コラボレシピ  
MIRAITO CLINIC



手軽にたんぱく質プラス！  
ゆでてあえるだけ

# もやしと豆苗の ツナサラダ

適塩  
0.2g  
1人分あたり

調理時間  
5分

カロリー  
33kcal  
1人分あたり

# もやしと豆苗の ツナサラダ

適塩

0.2g

1人分あたり

調理時間

5分

カロリー

33kcal

1人分あたり



×

みらいとクリニック

MIRAITO CLINIC

ツナで手軽にたんぱく質プラス！あと一品に助かるサラダメニューです

## 材料 (2人分)

もやし	80g
豆苗	40g
ツナ缶 (水煮)	80g (1缶)
お好みのドレッシング	適量

- 1 豆苗を食べやすい長さに切る。
- 2 沸騰したお湯で、もやしと豆苗をゆでて、さっと水で冷ます。
- 3 ゆでたもやしと豆苗の水気をしっかり絞る。
- 4 ツナ缶は汁ごと使い、③と和えたら、できあがり。
- 5 お好みにドレッシングをかけてお召し上がりください。

## 栄養成分 (1人分)

※この表示値は目安です。

エネルギー	33kcal	炭水化物	3.6g	食物繊維	1.3g
たんぱく質	6.3g	食塩相当量	0.2g	鉄分	0.4mg
脂質	0.3g	カルシウム	12mg		

※本レシピはアレルギー対応ではありません。  
原材料をご確認の上、お召し上がりください。