



× みらいとクリニック コラボレシピ

MIRAITO CLINIC



炊飯器に入
れるだけ！
やさしい味
おい

丸ごとトマトの チーズリゾット

適塩

0.8g

1人分あたり

調理時間

15分

+炊飯時間

カロリー

333kcal

1人分あたり

丸ごとトマトの チーズリゾット

適塩
0.8g
1人分あたり

調理時間
15分
+炊飯時間

カロリー
333kcal
1人分あたり



具材と調味料を入れて炊飯器におまかせ！やさしい味わいのメニューです。

材料 (2人分)

米	1合
水	300ml
トマト	150～200g(中サイズ1個)
玉ねぎ	50g(中サイズ1/4玉)
塩昆布	5g
パルメザンチーズ	20g
乾燥ハーブミックス(お好みで)	適量

- ① 米を洗い(無洗米の場合はそのまま)、炊飯器に入れる。
- ② トマトはヘタと芯を取り除く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①にトマト、玉ねぎ、塩昆布、水を加える。
- ④ 炊飯器で炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、パルメザンチーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ お好みで乾燥ハーブミックスをふりかけて、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	333kcal	炭水化物	65.1g	食物繊維	2.0g
たんぱく質	10.3g	食塩相当量	0.8g	鉄分	1.0mg
脂質	3.7g	カルシウム	151mg		

※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

電子レンジで作る！
丸めない簡単
ハンバーグ

高野豆腐の スコップハンバーグ

適塩

0.6g

1人分あたり

調理時間

35分

カロリー

286kcal

1人分あたり

高野豆腐の スコップハンバーグ

適塩
0.6g
1人分あたり

調理時間

35分

カロリー

286kcal
1人分あたり



×
みらいとクリニック
MIRAITO CLINIC

高野豆腐とひき肉を使った、丸めないお手軽ハンバーグメニューです！

材料 (2人分)

豚ひき肉	200g
高野豆腐(薄切りカットタイプ)	10g
玉ねぎ 60〜70g(中サイズ1/4玉)	
トマトケチャップ 15g(約大さじ1)	
おろしにんにく 1g(市販のチューブ約2cm)	
ブラックペッパー	適量
シュレッドチーズ	20g
乾燥ハーブミックス(お好みで)	適量

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにし、豚ひき肉、高野豆腐とともに耐熱容器に入れてよく混ぜる。
- 2 容器の形に合わせて、まんべんなく敷き詰める。
- 3 ラップをして、電子レンジ(500W)で5分半加熱する。
(加熱が不十分な場合は、1分ずつ追加で加熱する)
- 4 中心部まで十分に加熱されたら、トマトケチャップとおろしにんにくを表面全体にぬる。
- 5 ブラックペッパーをふり、シュレッドチーズをのせる。
- 6 ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。
- 7 お好みで乾燥ハーブミックスをふりかけて、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	286kcal	炭水化物	4.8g	食物繊維	0.6g
たんぱく質	23.2g	食塩相当量	0.6g	鉄分	1.5mg
脂質	21.8g	カルシウム	111mg		

※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。



彩り野菜で
さっぱり！

夏野菜の 焼きマリネ

適塩

0.3g

1人分あたり

調理時間

20分

カロリー

60 kcal

1人分あたり

夏野菜の 焼きマリネ

適塩
0.3g
1人分あたり

調理時間
20分

カロリー
60kcal
1人分あたり



お酢と塩のシンプル仕立て。すっきり食べやすいメニューです！

材料 (4人分)

お好みの野菜 300g
(きゅうり・にんじん・ブロッコリー・
玉ねぎ・パプリカ・ズッキーニなど)
オリーブ油 大さじ1
穀物酢 60ml
塩 1g (ひとつまみ)
乾燥ハーブミックス (お好みで) 適量

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、野菜を入れて塩をふる。
- 3 中火で焼き色がつくまで炒める。
- 4 穀物酢を加えたら、ひと煮立ちしてから火を止める。
- 5 粗熱が取れたら保存袋に入れて密封し、味がなじんだら食べごろ。
- 6 お好みで乾燥ハーブミックスをふりかけて、できあがり。

※温かなくても冷やしてもおいしいです。

栄養成分 (1人分)

※この表示値は目安です。

エネルギー	60kcal	炭水化物	6.3g	食物繊維	3.4g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	0.3g	鉄分	1.1mg
脂質	3.8g	カルシウム	23mg		

※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

ミキサーで簡単
さっぱりやさしい甘さ！



この商品を使っています！



マンゴーラッシー

適塩
0.1g
1人分あたり

調理時間

3分

カロリー

126kcal
1人分あたり

マンゴーラッシー

適塩
0.1g
1人分あたり

調理時間

3分

カロリー

126kcal
1人分あたり



×
みらいとクリニック
HIRAITO CLINIC

ミキサーにかけるだけで作れる、マンゴー本来の甘みを楽しめるドリンクです！

材料 (2人分)

冷凍マンゴー 200g

●A
プレーンヨーグルト(無糖) 100g
牛乳 100g

- 1 冷凍マンゴーは半解凍する。
- 2 ミキサーに①と【A】を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- 3 器に盛り付けて、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	126kcal	炭水化物	21.8g	食物繊維	1.3g
たんぱく質	4.0g	食塩相当量	0.1g	鉄分	0.2mg
脂質	3.5g	カルシウム	130mg		

※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。