



DietPlus の予防レシピ

(旧サービス名称)
クックパッドダイエット



サポート① 健診結果にあわせたコースを選択

コースは6つ。貴方の状態にマッチしたコースをお勧めします！！

【選択コース】

- ①ダイエットされたい方向け ②血圧が気になる方向け ③コレステロールが気になる方向け
- ④血糖値が気になる方向け ⑤中性脂肪が気になる方向け ⑥更年期障害が気になる方向け

サポート② 管理栄養士がつくった健康レシピ

レシピはすべて管理栄養士が作りました。低カロリーに抑えられた美味しいレシピです！

サポート③ ご指定のメールアドレスに毎日配信

6ヶ月間、毎日配信いたします！

※配信期間は6ヶ月（配信停止もできます）

SCSK健康保険組合

■お問合せ先 株式会社 フィッツプラス
0120-371-912 / 担当者：齊藤・新関

豆腐くずし丼

和えるだけ 骨粗しょう症予防 主食



180日間
毎日配信



- 1 たくあん、柴漬けは粗みじんにし、ねぎはみじん切りにし、しそは手でちぎる。
- 2 もめん豆腐は容器に入れ、箸で適当な大きさに切り、めんつゆをかけ、なじませる。
- 3 ごはんに1と2をのせ、温泉卵をトッピングする。

コツ・ポイント

火を使わずにごはんの上に乗せるだけの丼ぶりです。難しいこと抜きでできるのでとてもおすすめです！ガーッと混ぜて食べてください。漬物を入れることでポリポリとした触感を楽しめるので、「噛むこと」を意識できるように工夫しました。お好みで漬物の種類を変えたり、薬味を加えたり、きゅうりなどの生で食べられる野菜を入れてアレンジもできます。

材料を切って乗せるだけの超お手軽丼です。ガーッと混ぜて食べてください。

材量 1人分

もめん豆腐	100g
たくあん	1枚
しば漬け	10g
ねぎ	20g
しそ	1枚
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1/2
ごはん	120g
温泉卵（市販品）	1個

栄養素 1人分

エネルギー	363kcal	ビタミンB2	0.27mg
たんぱく質	16.5g	葉酸	51μg
脂質	9.8g	ビタミンC	3mg
炭水化物	49.4g	コレステロール	210mg
カルシウム	132mg	食物繊維	1.9g
鉄	2.3mg	食塩相当量	1.5g

【おすすめポイント】

簡単に作れる
レシピが満載

エネルギー量や
栄養素が早わかり

基本は
低カロリーレシピ

分かりやすい
コツ・ポイント！

【申し込み方法はコチラから】

下記URLから
お申込みください

※ご家族様など、どなたでも
ご利用いただけます



QRコードを読み取れない方は
下記へ空メールをお送りください。

scsk@fitsplus.co.jp

空メール送信の際、
件名に **SCSK** と入れてください

お手軽！キャベツたっぷりお好み焼き丼



パパッと手間なく作れて、ボリューム満点のお好み焼き丼。小麦粉を使わずに作れるので重くならず、味はお好み焼きなので美味しいですよ。野菜もたっぷり入れちゃいましょう。

栄養素 1人分

エネルギー	489kcal	ビタミンB2	0.47mg
たんぱく質	33.7g	葉酸	232μg
脂質	12g	ビタミンC	96mg
炭水化物	63.4g	コレステロール	83mg
カルシウム	228mg	食物繊維	9g
鉄	4mg	食塩相当量	4.9g
ビタミンB1	1.07mg		

- 1 キャベツは芯をとって太めの千切りに、ピーマンは種とヘタをとって、千切りにしておく。
- 2 豚ヒレ肉はスライスし、酒、醤油を揉みこんでおく。
- 3 フライパンにさくらえびを入れて加熱し、香りがたったら取り出しておく。
- 4 ③のフライパンを再度加熱させてサラダ油をひき、豚ヒレ肉を焼く。
- 5 キャベツ、ピーマンを加えて軽く塩を振って炒める。
- 6 お皿にごはんを盛り、⑤、③お好み焼きソース、あおのり、かつお節、マヨネーズを盛りつけて、紅しょうがを添えたら出来上がり。

コツ・ポイント

マヨネーズは細く絞りますと少なくとも量が多く豪華に見えます★