

1月の 見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 管理栄養士・キッチンスタジオ パンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

卵かけごはんを斬新にアレンジ

卵かけパスタ

じゃこと青菜の和風TKP

1人分
524kcal



材料 (2人分)

小松菜 ½束 (100g) / A [オリーブ油 大さじ1、
にんにく (みじん切り) ½かけ分] / ちりめん
じゃこ 30g / しょうゆ 小さじ1 / 塩・黒こ
しょう 各少々 / 卵 2個 / スパゲッティ 180g

作り方

- 1 小松菜は約3cm長さに切る。
- 2 フライパンにAを入れて火にかけ、香りが出たらちりめんじゃこを加えて弱火でカリッと炒め、①を加えてさらに炒める。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯に対して1%の塩(分量外)を加え、スパゲッティを表示どおりの時間ゆでる。
- 4 卵を黄身と白身に分けておく。白身と塩をボウルに入れ、泡立て器で角が立つまで泡立ててメレンゲを作る。
- 5 ゆであがった③を②に加え、しょうゆと黒こしょうで味をととのえる。
- 6 皿に⑥を盛り、④のメレンゲをのせ、中央をくぼませて黄身をのせる。卵をスパゲッティとからめながらいいただく。

2月の 見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 管理栄養士・キッチンスタジオ パンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

リースのような盛りつけがかわいい

大根と豚肉の花びら レモン鍋

1人分
176kcal



材料 (2人分)

大根 ¼本 / 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 120g / 水菜
½束 / えのきたけ 100g / レモン(国産) ½個 / A
[水 400mL、昆布(5cm角) 1枚] / B [塩こうじ 大
さじ2、薄口しょうゆ・酒・レモン汁 各大さじ½]

作り方

- 1 鍋にAを入れて20分以上置いてから、中火にかける。沸騰する直前に昆布を取り出し、Bを加える。
- 2 豚肉は3~4cm幅に切る。大根は皮をむき、約2mm厚さの輪切りにする。水菜は約3cm長さに切る。えのきたけは根元を落としてほぐす。レモンは薄い輪切りにする。
- 3 浅鍋の底にえのきたけを敷き詰め、鍋の周囲に沿って、大根と豚肉を少しずつずらしながらリース状に重ね、間にレモンをバランスよく挟む。
- 4 ③に①を注いで7~8分煮て、具材に火が通ったら水菜を中央に山高く盛り、さっと煮たら完成。

3月の 見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 管理栄養士・キッチンスタジオ パンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

細長くスライスした野菜が新食感

ベジヌードル焼肉サラダ

1人分
286kcal



材料 (2人分)

牛もも肉(薄切り) 150g / わかめ(塩蔵) 50g
/ グリーンリーフ 2枚 / きゅうり 1本 / にんじん(小) 縦½本 / A [しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1、おろしにんにく 小さじ½、ごま油 小さじ2] / B [豆板醤 小さじ½、マヨネーズ 大さじ1] / いくごま(白)・刻みのり 各少々

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込んで20分以上置く。
- 2 わかめは塩抜きし、食べやすい大きさに切る。グリーンリーフは食べやすくちぎる。
- 3 きゅうりとにんじんは、包丁で縦に5mm間隔で切り目を入れてからピーラーで細長くスライスし、水にさらして水けをきり、Bを混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンを熱して①を焼く。
- 5 器に②のグリーンリーフ、わかめ、④、③の順にのせ、いくごまと刻みのりを散らす。

4月の 見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 管理栄養士・キッチンスタジオ パンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

市販のチキンをアレンジ

サラダチキンまるごとサンド

1人分
479kcal



材料 (2人分)

サラダチキン(市販) 2個 / にんじん ½本 / く
るみ(粗く砕いたもの) 10g / 塩 適量 / A [粒
マスタード・はちみつ・マヨネーズ・しょうゆ
各小さじ1] / 紫玉ねぎ ½個 / サニーレタス 4
枚 / 食パン(8枚切り) 4枚 / バター 小さじ1

作り方

- 1 にんじんはせん切りにして塩でもみ、しばらく置いて水けをしぼってボウルに入れ、Aとくるみを加えて混ぜ合わせる。
 - 2 紫玉ねぎは薄切りにし、塩でもんで水にさらし、水けをきっておく。サニーレタスは大きめにちぎる。食パンは片面(内側になる面)にだけバターを塗る。
 - 3 大きく切ったラップに、食パン、サニーレタス、サラダチキン、紫玉ねぎ、①、食パンの順にのせ、ラップをしっかり巻いてサンドする。これを2つ作る。
 - 4 ③を5分ほど置いて形を安定させたら、ラップごと半分に切り、皿に盛る。
- *周りを柄入りアルミホイルで包むとおしゃれです。

5月の

見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 ● 管理栄養士・キッチンスタジオ パンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

焼くだけメニューがソースで変身

プチ豆腐ステーキ・
中華ソース

1人分

244kcal



◆ 材料 (2人分) ◆

木綿豆腐 1丁 / 小麦粉 適量 / サラダ油 大さじ
1 ½ / かいわれ大根 適量 / A [しょうゆ・オイ
スターソース 各大さじ1、豆板醤 小さじ½]

◆ 作り方 ◆

- 1 豆腐は厚みが半分になるように横半分に切っ
てから6等分にし、キッチンペーパーで挟ん
で約20分置く。
- 2 かいわれ大根は飾り用に1〜2cm長さに切
る。Aを混ぜ合わせてソースを作っておく。
- 3 ①の豆腐は水けを拭いて、小麦粉を薄くまぶ
し、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼
き色がつくまで焼く。
- 4 皿の中央に③を並べ、かいわれ大根のをせる。
皿の余白に、②のソースをスプーンで垂らし、
垂らした位置からスプーンの背を跳ね上げる
ように動かして、ドロップ形に描く。

6月の

見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 ● 管理栄養士・キッチンスタジオ パンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

切り落とし肉を刻んで作る本格派

濃厚ミートパスタ

1人分

586kcal



◆ 材料 (2人分) ◆

牛・豚切り落とし肉 各50g / 玉ねぎ ½個 / セロ
リ ¼本 / にんじん ½本 / A [にんにく(みじん切り)
1かけ分、オリーブ油 大さじ1] / B [ホールトマ
ト 1缶、砂糖・中濃ソース 各小さじ2、ローリエ
1枚、塩・こしょう 各少々] / スパゲッティ 180g
/ ピザ用チーズ 10g / パセリ(みじん切り) 適量

◆ 作り方 ◆

- 1 玉ねぎ、セロリ、にんじんはみじん切りにする。
- 2 牛肉と豚肉は余分な脂を除き、約5mm角に切る。
- 3 鍋にAを熱し、香りが出たら①を炒め、玉ね
ぎが透き通ったら②を加え、しっかり炒める。
Bを加えてホールトマトをつぶして煮立て、
沸騰したら中火にし、ときどき混ぜながらと
ろみがつくまで約15分煮る。
- 4 別鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯に対して1%
の塩(分量外)を加え、スパゲッティを表示
どりの時間ゆでる。
- 5 オープンシートにチーズを2等分して広げ、
パセリを散らし、電子レンジ(500W)で約
1分50秒加熱し、チーズチップスを作る。
- 6 ④を③に加えてからめ、まずスパゲッティを
皿に山高く盛り、残ったソースのをせ、上に
⑤を飾る。

7月の

見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 ● 管理栄養士・キッチンスタジオ パンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

色鮮やかな旬野菜をコロコロに切る

夏野菜のチョップドサラダ

1人分

273kcal



◆ 材料 (2人分) ◆

とうもろこし 1本 / 紫玉ねぎ ½個 / きゅうり ½本
/ トマト ½個 / えび(中) 6尾 / ミックスビーン
ズ 55g / グリーンリーフ 2枚 / A [塩 小さじ¼、
レモン汁 大さじ1、オリーブ油 大さじ1½]

◆ 作り方 ◆

- 1 鍋に皮(葉)つきのままとうもろこしを入れ、
かぶるくらいの水を注いで、中火で約15分
ゆで、鍋から取り出す。粗熱が取れたら皮と
ひげを除き、包丁で実を外す。
- 2 えびは背ワタを取り、ゆでて殻をむき、約1
cm角に切る。
- 3 紫玉ねぎは1cm角に切り、水にさらしてから
ザルにあげる。きゅうり、トマトも1cm角に
切る。
- 4 ボウルにAを入れてよく混ぜ、①、②、③、
ミックスビーンズを加えて混ぜ合わせる。
- 5 器にグリーンリーフをちぎって盛り、④をの
せる。

8月の

見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 ● 管理栄養士・キッチンスタジオ パンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

お刺身をごまとソースでアレンジ

マグロのステーキ・
アボカドソース

1人分

288kcal



◆ 材料 (2人分) ◆

まぐろ(刺身用) 1冊(160g) / アボカド ½個
/ ベビーリーフ 適量 / オリーブ油 小さじ1 /
A [しょうゆ・みりん 各大さじ1] / B [白
ごま 大さじ1、黒ごま 大さじ½] / C [オリ
ーブ油 大さじ½、レモン汁 大さじ1、塩 少々、
おろしわさび 小さじ½]

◆ 作り方 ◆

- 1 ポリ袋にAを入れて混ぜ、まぐろを入れて約
15分漬ける。
- 2 Bを混ぜてバットに広げ、①の汁けを拭いて
のせ、まんべんなくまぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、②の両面を
それぞれ約1分ずつ焼いて取り出す。約10
分置いてなじませてから食べやすく切る。
- 4 アボカドをフォークなどでつぶし、Cを加え
てよく混ぜ合わせ、ざるでこしてなめらかに
し、絞り袋に入れる。
- 5 皿にベビーリーフと③を盛り、④の絞り袋の
先端を少し切り、円を描くようにソースを絞る。

9月の 見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 管理栄養士・キッチンスタジオパンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

食材ごとに盛ると華やかに

根菜たっぷり筑前煮

1人分
239kcal



◆ 材料 (2人分) ◆

鶏むね肉(皮なし) 80g/里いも 中3個/にんじん・ごぼう 各 ¼本/れんこん・たけのこ(水煮) 各 50g/しいたけ 2枚/絹さや 9枚/こんにゃく 小 ½枚/片栗粉 適量/A[だし汁 200mL、しょうゆ・みりん 各大さじ1½、酒 大さじ2½、砂糖 大さじ½]

◆ 作り方 ◆

- 1 鶏肉は約2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 里いもは上下を落とし、六角形になるように皮をむく。にんじんは7~8mm厚さに切り、飾り切りにする。ごぼうは約3cm長さに、れんこんは7~8mm厚さに、たけのこは食べやすい大きさに切る。しいたけは軸を除き、かさに*印の切り込みを入れる。
- 3 絹さやはすじを取る。こんにゃくは両面に格子状の切り込みを入れ、約2cm角に切る。
- 4 鍋に湯を沸かし、絹さやをさっとゆで、②とこんにゃくを湯通しし、最後に①をさっとゆで霜降りにする。
- 5 別鍋に絹さや以外の材料とAを入れ、落としぶたをして強火で煮る。煮汁が3分の1に減ったらふたを取り、煮汁をからませながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 6 器に盛り、半分に切った絹さやを添える。

10月の 見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 管理栄養士・キッチンスタジオパンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

らせん状のウインナーにソースがよくからむ

くるくるウインナーのサルサホットドッグ



1人分
429kcal

◆ 材料 (2人分) ◆

ウインナーソーセージ(ロング) 4本/グリーンリーフ 1枚/ベビーリーフ 10g/ミニトマト 6個/玉ねぎ ½個/ピーマン¼個/A [トマトケチャップ 大さじ2、レモン汁 小さじ2、塩・こしょう 各少々] /ホットドッグ用のパン 4個

◆ 作り方 ◆

- 1 ウインナーの真ん中に竹串を刺し、包丁を少し斜めにして串に当たる位置まで入れ、串をくるくる回してずらしながら、らせん状に切り込みを入れ、竹串を外す。
- 2 グリーンリーフは食べやすくちぎっておく。
- 3 ミニトマトは1cm角に切り、玉ねぎ、ピーマンは5mm角に切り、Aを加えて混ぜ、サルサソースを作る。
- 4 ①をフッ素樹脂加工のフライパンで転がしながら焼く。
- 5 パンに②、ベビーリーフ、④の順に重ね、③をかける。



11月の 見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 管理栄養士・キッチンスタジオパンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

重ねた盛りつけで上品に

ほっこりぶり大根

1人分
272kcal



◆ 材料 (2人分) ◆

ぶり(切り身) 1切れ/大根 6cm/菜の花 2本/米 1つまみ/ゆずの皮(せん切り) 適量/塩少々/A [水 250mL、酒 大さじ5、みりん・しょうゆ 各大さじ2、砂糖 大さじ1½]

◆ 作り方 ◆

- 1 ぶりは半分に切って塩をふって10分置いたあと、さっとゆでて霜降りにし、水で洗って水けを拭いておく。菜の花はゆでてざるにあげ、冷めたら水けをしぼる。
- 2 大根は3cm厚さの輪切りにして皮をむき、片面に約1cmの深さまで十字の切り込みを入れる。
- 3 耐熱容器に②を入れ、かぶるくらいの水(分量外)と米を加え、ラップをして電子レンジ(500W)で約12分、竹串がスッと通るまで加熱し、ぬるま湯で洗っておく。
- 4 鍋にぶり、③、Aを入れて落としぶたをして中火で約15分、大根がやわらかくなるまで煮る。
- 5 器に大根を盛り、ぶりをのせて煮汁をかけ、ゆずの皮、菜の花を添える。

12月の 見栄えもGOODな

簡単&ヘルシーレシピ

調理・指導 管理栄養士・キッチンスタジオパンダ食堂主宰
の がわ あや
野川 彩 先生

溶けたチーズにからめて食べる

丸ごとカマンベールのピンチョス鍋

1人分
467kcal



◆ 材料 (2人分) ◆

カマンベールチーズ 1個/キャベツ 2枚/ベーコン 4枚/ミニトマト 4個/マッシュルーム 2個/ブロッコリー 4房/ベビー帆立 8個/A [水 500mL、トマト缶(カットタイプ) ½缶、固形スープの素 1個、おろしにんにく 少々、塩 適量]

◆ 作り方 ◆

- 1 カマンベールチーズは放射状に切れ目を入れる。
- 2 キャベツはさっとゆで、ベーコンの幅に切って形を揃え、ベーコンをのせてクルクル巻く。これを4つ作る。それぞれ半分に切って、断面を見せるように2個ずつ竹串に刺す。
- 3 ミニトマトはへたを取り、マッシュルームは半分に切り、それぞれ2個ずつ竹串に刺す。ブロッコリー、帆立も2個ずつ竹串に刺す。
- 4 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら②と③を入れて煮る。ブロッコリーに火が通ったら①を鍋の中央に入れ、フタをしてチーズが少し溶けるまで煮る。具にチーズをからめていただく。