



ねばねば パワーでうるおい美肌!



まぐろとアボカドの ねばねば丼

良質なたんぱく質とオメガ3で、うるおいのある肌へ。
ねばねば食材で腸内環境もサポートする美肌丼です。

火を使わず
簡単&時短!
忙しい日にも
おすすめ♪



調理時間

約 15 分



準備時間

約 10 分



1人分あたり

約 518 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 29.6 g



特定原材料等

小麦・大豆
ごま

材料 (2人分)



- まぐろ (刺身用) 120g
- アボカド 1個
- オクラ 4本
- 納豆 1パック (45g)
- 長いも (すりおろし) 50g
- ごはん 茶碗2杯分 (300g)
- 温泉卵 2個
- 刻みのり 適量
- 白ごま 適量

【たれ】

- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- わさび (お好みで) 適量



まぐろのオメガ3やアボカドのビタミンEで
肌のうるおいとハリをサポート!

作り方



- ① オクラは塩 (分量外) で板ずりし、さっとゆでて小口切りにする。
- ② アボカドは1.5cm角に切る。まぐろも同じくらいの大きさに切る。
- ③ 納豆は付属のたれを入れてよく混ぜ、長いもはすりおろす。
- ④ たれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、①～③を彩りよくのせ、温泉卵・刻みのり・白ごまを散らす。
- ⑥ 食べる直前に④のたれをかけて完成♪



美肌をサポートする栄養素



まぐろ (たんぱく質・オメガ3・ビタミンD)

良質なたんぱく質やオメガ3が豊富で、
肌のバリア機能やうるおいをサポート。



アボカド (ビタミンE・良質な脂質)

抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で、
肌のうるおいを保ちます。



オクラ (食物繊維・ビタミンC・葉酸)

ねばねば成分が腸内環境を整え、
ビタミンCがコラーゲン生成をサポート。



納豆 (たんぱく質・ビタミンK・食物繊維)

腸内環境をサポートし、
大豆イソフラボンが女性ホルモンの
バランスを整えます。



長いも (ビタミンB群・ムチン)

ムチンが腸を保護し、
ビタミンB群が代謝をサポート。

◎ おすすめポイント

- ✓ ねばねば食材で腸内環境を整え、肌トラブルを予防!
- ✓ オメガ3&ビタミンEで、うるおいのある美肌づくり◎
- ✓ 火を使わず簡単! さっと作れて栄養満点♪
- ✓ わさびや大葉をプラスして、さっぱりおいしくアレンジも!



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。





さっぱり梅だれで、夏バテ知らず！



豚しゃぶと香味野菜の 梅だれ冷やしうどん

梅のクエン酸で疲労回復をサポート！

香味野菜たっぷりで、食欲がない日にもぴったりです。

つるっと
食べやすく、
しっかり
栄養補給♪



調理時間

約 15 分



ゆでる時間

約 15 分



1人分あたり

約 430 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 20.2 g



特定原材料等

小麦・大豆・
豚肉・ごま

材料 (2人分)

- 冷凍うどん 2玉
- 豚しゃぶしゃぶ用肉 150g
- 大葉 5枚
- みょうが 1個
- きゅうり 1/2本
- かいわれ大根 1/2パック
- 紫玉ねぎ (薄切り) 1/4個
- 白ごま 小さじ1

梅だれ

- 梅干し (たたく) 2個
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ3
- 水 大さじ3
- ごま油 小さじ1



梅干しはお好みで1~3個に調整OK！
さっぱり感がぐっとアップします◎

作り方

- 1 うどんは袋の表示通りにゆで、冷水でしめて水気をしっかり切る。
- 2 豚肉はさっとゆでて冷水にとり、水気を切る。
- 3 梅だれの材料を混ぜ合わせる。
- 4 器にうどんを盛り、豚肉と野菜をのせ、梅だれをかけて白ごまをふる。

うれしい美肌サポート！



梅 (クエン酸)

疲労回復をサポートし、
紫外線ダメージを受けた肌の
回復を助けます。



大葉 (β-カロテン・ビタミンC)

抗酸化作用で肌の酸化を防ぎ、
コラーゲンの生成をサポート。



みょうが (カリウム・香り成分)

余分な塩分を排出するカリウムが
むくみをケア。香り成分が
食欲をサポートします。



きゅうり (カリウム・シリカ)

体の熱を冷まし、シリカが
肌や髪のを健康をサポート。



ごま (セサミン・ビタミンE)

抗酸化作用のセサミンとビタミンEが、
美肌づくりと血行促進に役立ちます。



おすすめポイント

- ✓ さっぱり梅だれで食べやすく、夏バテ予防に！
- ✓ 香味野菜たっぷりで、ビタミン・ミネラルも補給◎
- ✓ 冷たくてのどごし良く、暑い日にぴったり♪



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。



夏の疲れに、さっぱりおいしく栄養チャージ!

鶏肉と夏野菜の 黒酢炒め

黒酢のコクと酸味で食欲アップ!
たっぷり野菜と鶏肉で、
疲れた体とお肌をサポート。

彩り豊かで
食卓がパッと
華やかに♪



調理時間

約 15 分



1人分あたり

約 230 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 17.3 g



特定原材料等

小麦・ごま・
大豆・鶏肉

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 250g
- なす 1本
- ズッキーニ 1/2本
- 赤パプリカ 1/2個
- 黄パプリカ 1/2個
- ピーマン 1個
- ごま油 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- A 黒酢 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- A おろししょうが 小さじ1/2

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
なすは乱切り、ズッキーニとパプリカは
食べやすい大きさに、ピーマンは細切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目から
焼き、焼き色がついたら取り出す。
- 同じフライパンで野菜を炒め、火が通ったら
鶏肉を戻す。
- Aを混ぜ合わせて加え、全体にからめて
さっと炒め合わせたら完成。

美肌をつくる栄養ポイント



鶏肉 (たんぱく質・ビタミンB群)

肌や髪の主成分となるたんぱく質が
豊富。ビタミンB群が代謝を助け、
健やかな肌をサポート。



夏野菜 (抗酸化成分)

紫外線ダメージから肌を守る
抗酸化成分 (ナスニン・ビタミンCなど) が
豊富で、美肌づくりに◎



黒酢 (アミノ酸・クエン酸)

疲労回復をサポートし、肌の代謝や
血行を促進。ハリのある
いきいきとした肌へ。



ごま (ビタミンE・セサミン)

ビタミンEが血行を促し、
乾燥から肌を守る。
セサミンが抗酸化作用をサポート。

おすすめポイント

- ✓ 黒酢のコクと香りで、さっぱり食べやすい!
- ✓ 夏野菜たっぷりでビタミン・食物繊維も◎
- ✓ 作りおきしてお弁当にもおすすめ♪



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。





外はカリッと香ばしく、中はふっくらジューシー！



たらの香草パン粉焼き

ハーブの香りで減塩でも美味しく満足感◎

良質なたんぱく質とオメガ3で、すこやかな美肌をサポート！

魚が苦手な方にも
おすすめの
やさしい味わい！



調理時間

約 25 分



調理時間

約 15 分



1人分あたり

約 182 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 18.0 g



特定原材料等

小麦・乳成分

材料 (2人分)



- たら (切り身) 2切れ (200g)
- 塩・こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ1

【香草パン粉】

- パン粉 大さじ4
- 粉チーズ 大さじ1
- パセリ (みじん切り) 大さじ1
- バジル (乾燥) 小さじ1/2
- にんにく (すりおろし) 小さじ1/2
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 少々



たらは低脂質で高たんぱく！
肌のうるおいやハリをサポートします。

作り方



- ① たらはキッチンペーパーで水気をふき、塩・こしょうをふる。
- ② ボウルに香草パン粉の材料をすべて入れて混ぜる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、たらを並べる。
- ④ 上に②をまんべんなくのせ、オリーブオイル (分量外：小さじ1程度) を軽く回しかける。
- ⑤ オーブントースターまたは200℃のオーブンで15分ほど、表面がこんがりするまで焼く。



美肌をサポートする栄養素



たら (良質なたんぱく質・ビタミンB群)

肌の材料となるたんぱく質で、
健やかな肌づくりをサポート。



オリーブオイル (オレイン酸・ビタミンE)

抗酸化作用で、肌の
うるおいを守ります。



ハーブ (抗酸化成分・ビタミンC)

抗酸化成分が、紫外線ダメージから
肌を守ります。



にんにく (アリシン・ビタミンB6)

血行と代謝をサポートし、
いきいきとした肌へ。



レモン (ビタミンC・クエン酸)

コラーゲン生成と疲労回復を
サポートします。

◎ おすすめポイント

- ✓ 減塩でも満足感のある、やさしい味わい！
- ✓ 良質なたんぱく質&オメガ3で美肌サポート！
- ✓ ハーブで香りよく、食欲もアップ♪
- ✓ お子さまから大人まで食べやすい一品です！



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。





野菜と豆のうまみたっぷり！



ひよこ豆の ミネストローネ

ひよこ豆のコクと野菜の甘みで、
やさしい味わいに。腸から美肌をサポートする
栄養たっぷりの一品です。

具たくさんで
食べごたえ◎
腸活にも
おすすめ！



調理時間

約 25 分



煮込み時間

約 20 分



1人分あたり

約 196 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 7.6 g



特定原材料等

なし

材料 (2人分)



- ひよこ豆 (水煮) 100g
- 玉ねぎ 1/2 個
- にんじん 1/3 本
- ズッキーニ 1/2 本
- セロリ 1/2 本
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ1
- コンソメ (顆粒) 小さじ1
- カットトマト缶 1缶 (400g)
- 水 300ml
- 塩・こしょう 少々
- パセリ (お好みで) 適量



ひよこ豆は水煮を使うと
時短&手軽で便利！

作り方



- 玉ねぎ・にんじん・ズッキーニ・セロリは
1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて
弱火で香りが立つまで炒める。
- 玉ねぎ・にんじん・セロリを加え、
中火でしんなりするまで炒める。
- ひよこ豆・ズッキーニ・カットトマト缶・水・
コンソメを加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、
塩・こしょうで味をととのえ、パセリをふって完成♪



美肌をサポートする栄養素



ひよこ豆 (たんぱく質・食物繊維・亜鉛)

植物性たんぱく質と食物繊維が豊富で、
腸内環境を整え、肌のターンオーバー
をサポート。



トマト (リコピン・ビタミンC)

強い抗酸化作用で紫外線ダメージから
肌を守り、コラーゲンの生成をサポート。



野菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)

ビタミンやミネラルが豊富で、
肌のうるおいやバリア機能をサポート。



オリーブオイル (ビタミンE)

抗酸化作用のビタミンEが、
肌の酸化を防ぎ、うるおいを
キープ。



おすすめポイント

- ✓ 食物繊維がたっぷりで腸内環境をサポート！
- ✓ ひよこ豆で満足感アップ&栄養バランス◎
- ✓ 冷やしてもおいしく、作り置きにも便利♪
- ✓ カラダの内側から、うるおい美肌へ！



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。





体の中からうるおい&透明感アップ!



サバの味噌スープ

サバの旨みと味噌のやさしいコクで、体も心もほっと温まる一杯。
良質なたんぱく質とオメガ3で、健やかな美肌へ導きます。

具たくさんで
栄養バランス◎
忙しい日にも
おすすめ!



調理時間

約 20 分



煮る時間

約 15 分



1人分あたり

約 173 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 13.1 g



特定原材料等

さば・大豆

材料 (2人分)



- サバの水煮缶(汁ごと) 1缶 (190g)
- 豆腐 150g
- 玉ねぎ 1/4個 (50g)
- にんじん 1/4本 (30g)
- キャベツ 2枚 (80g)
- しめじ 1/2パック(50g)
- 長ねぎ 1/2本
- ごま油 小さじ1
- 水 400ml
- 味噌 大さじ1と1/2
- すりおろし生姜 小さじ1/2
- 黒こしょう 少々



サバ缶は水煮を使うと、
塩分を調整しやすくヘルシー!

作り方



- 豆腐は一口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、キャベツはざく切り、しめじは小房に分け、長ねぎは小口切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、玉ねぎ・にんじんを炒める。しんなりしたら、キャベツ・しめじを加えてざっと炒める。
- 水を加えて煮立て、サバ缶(汁ごと)を入れて5分ほど煮る。
- 豆腐を加えて2〜3分煮たら、味噌を溶き入れる。
- すりおろし生姜を加えてひと混ぜし、器に盛って長ねぎ・黒こしょうをふる。



美肌をサポートする栄養素



サバ (オメガ3・たんぱく質・ビタミンD)

良質なたんぱく質やオメガ3が豊富で、肌のうるおいやバリア機能をサポート。



味噌 (大豆イソフラボン・ビタミンB群)

大豆イソフラボンが女性ホルモンをサポートし、肌のターンオーバーを整えます。



玉ねぎ (硫化アリル・ビタミンC)

血行促進や抗酸化作用で、くすみのないクリアな肌へ。



野菜・きのこ類 (食物繊維・ビタミン)

食物繊維やビタミンがたっぷりで、腸内環境と肌のうるおいをサポート。



生姜 (ジンゲロール・血行促進)

体を温めて血行を促進。代謝アップで、肌のくすみや冷えをケア。

おすすめポイント

- ✓ サバの旨みと味噌のやさしい味で、満足感◎
- ✓ たんぱく質&ビタミンB群で美肌をサポート!
- ✓ 野菜たっぷりで栄養バランス抜群♪
- ✓ 体が温まり、冷えや疲れが気になる時にもおすすめ!



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。





さっぱり美味しく、うるおい美肌へ。



アボカドと豆腐の 塩昆布レモンサラダ

レモンの爽やかな酸味でさっぱり！
アボカドの良質な脂質が美肌をサポートします。

切って和える
だけの簡単
サラダ♪



調理時間

約 10 分



1人分あたり

約 168 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 7.4 g



特定原材料等

大豆・ごま
(ごまはトッピング)

材料 (2人分)



- アボカド 1個
- 絹ごし豆腐 150g
- 塩昆布 10g
- レモン汁 大さじ 1
- ごま油 小さじ 1
- 白いりごま 小さじ 1
- 黒こしょう 少々



豆腐は水切り不要！

キッチンペーパーで軽く水気を吸うだけでOK◎

作り方



- アボカドは一口大に切る。
豆腐はキッチンペーパーで軽く水気をふき、一口大に切る。
- ボウルにレモン汁・ごま油を入れて混ぜ、
アボカド・豆腐・塩昆布を加えてやさしく和える。
- 器に盛り、白いりごま・黒こしょうを
ふって完成。

美肌をつくる栄養ポイント



アボカド (ビタミンE・良質な脂質)

抗酸化作用のあるビタミンEが
紫外線ダメージから肌を守り、
良質な脂質がうるおいを保ちます。



豆腐 (たんぱく質・大豆イソフラボン)

肌の材料となるたんぱく質が豊富。
大豆イソフラボンが女性ホルモンを
サポートし、ハリのある肌へ。



レモン (ビタミンC・クエン酸)

ビタミンCがコラーゲンの生成を助け、
紫外線ダメージをケア。
クエン酸で疲労回復にも◎



塩昆布 (ミネラル・食物繊維)

ミネラル補給や腸内環境を整え、
むくみケアや肌トラブルの予防に
役立ちます。



ごま (セサミン・ビタミンE)

セサミンが抗酸化作用を発揮し、
ビタミンEと合わせて美肌を
サポートします。



おすすめポイント

- ✓ 火を使わず、暑い日でもさっぱり食べやすい！
- ✓ アボカドのkokoroで満足感アップ♪
- ✓ 作りおきしておくと、あと一品に便利！



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。





夏の紫外線から肌を守る!



かぼちゃとツナの ヨーグルトサラダ

やさしい甘みとかぼちゃのホクホク感に
ツナのうまみとヨーグルトのコクをプラス。
うるおいのある、すこやかな肌へ。

まろやかで
食べやすい♪
作りおきにも
ぴったり!



調理時間

約 10 分



1人分あたり

約 147 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 6.5 g



特定原材料等

乳・大豆
(ツナ缶)

材料 (2人分)

- かぼちゃ (皮つき) 150g
- ツナ缶 (水煮) 1缶 (70g)
- プレーンヨーグルト 大さじ 3
- マヨネーズ 小さじ 1
- レモン汁 小さじ 1/2
- 塩・こしょう 少々
- 紫玉ねぎ (スライス) 1/8 個



お好みで黒こしょうを
ふると、味が引き締まります◎

作り方

- かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れて
ふんわりラップをかけ、電子レンジ (600W) で
約4分加熱する。竹串がスッと通るまで加熱し、
粗熱をとる。
- ツナは軽く水気をきる。
紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ボウルにヨーグルト・マヨネーズ・レモン汁・
塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ①と②、紫玉ねぎを加えてさっくりと和える。

美肌をつくる栄養ポイント



β-カロテン (かぼちゃ)

紫外線ダメージから肌を守り、
乾燥やくすみを防ぎます。



たんぱく質 (ツナ)

肌や髪のもとになる
たんぱく質を手軽に補給。
ハリのある肌づくりに。



乳酸菌 (ヨーグルト)

腸内環境を整え、うるおいのある
すこやかな肌をサポート。



ビタミンC (レモン)

コラーゲンの生成を助け、
紫外線を受けた肌の
ケアをサポート。

おすすめポイント

- ✓ 冷やすとさっぱりおいしく、暑い日にもぴったり♪
- ✓ たんぱく質&ビタミンたっぷり栄養バランス◎
- ✓ 作りおきしておくと、あと一品に便利!



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。





ひんやり爽やか♪ 美肌おやつ



キューブヨーグルト カッサータ

ヨーグルトのさっぱり感と、フルーツやナッツの食感が楽しい、罪悪感のないひんやりスイーツ。

冷やすだけで
簡単！
アイスより
さっぱり♪



調理時間

約 10 分

※冷やし固める時間は除く



冷やし時間

約 3 時間



たんぱく質
(2人分の場合)

約 133 kcal



特定原材料等

乳・ナッツ
(アーモンド)

材料 (2人分)

- プレーンヨーグルト 250g
- はちみつ 大さじ1
- レモン汁 小さじ1

お好みでトッピング

- ドライフルーツ (クランベリー・レーズンなど) 大さじ2
- ナッツ (アーモンド・くるみ・ピスタチオなど) 大さじ2
- お好みのフルーツ (キウイ・マンゴーなど) 適量



はちみつはお好みで調整OK！
砂糖でも代用できます◎

作り方

- ヨーグルトに、はちみつとレモン汁を加えてよく混ぜる。
- ドライフルーツ・ナッツ・フルーツを食べやすい大きさにカットする。
- クッキングシートを敷いた保存容器に①を流し入れ、②を全体に散らす。
- 冷凍庫で3時間ほど冷やし固める。
- 食べやすい大きさのキューブ状にカットして完成！

※ 冷凍しておくと、食べたいときにすぐ楽しめます♪

美肌をサポートする栄養素



ヨーグルト (乳酸菌・たんぱく質)
腸内環境を整え、肌のうるおいやバリア機能をサポートします。



ナッツ類 (ビタミンE・良質な脂質)
抗酸化作用で肌の酸化を防ぎ、うるおいのある肌を保ちます。



ドライフルーツ (食物繊維・ポリフェノール)
腸の働きをサポートし、ポリフェノールが紫外線ダメージから肌を守ります。



レモン (ビタミンC・クエン酸)
コラーゲンの生成を助け、透明感のある肌づくりをサポートします。



おすすめポイント

- ✓ 冷凍保存で約2週間OK！
- ✓ 罪悪感なく楽しめる、さっぱり美肌おやつ♪
- ✓ 朝食や食後のデザートにもぴったり！



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。





やさしい甘さで、ほっとするおいしさ♪



さつまいもの はちみつレモン煮

さつまいもの自然な甘みとはちみつのやさしいコク、
レモンの爽やかな酸味が、ほっこり美肌おやつ。
冷やして食べてもおいしい一品です。

作り置きや
お弁当の
デザートにも
おすすめ！



調理時間

約 20 分



煮る時間

約 15 分



1人分あたり

約 146 kcal



たんぱく質
(1人分あたり)

約 1.0 g



特定原材料等

なし

(はちみつを除く)

材料 (2人分)

- さつまいも (中くらい1本) ・ 200g
- はちみつ 大さじ 2
- レモン 1/2 個
- 水 100ml
- バター 5g
- レモンの皮 (すりおろし) ・ 少々
- 黒ごま 適量



さつまいもは皮つきのまま使うと、
食物繊維やポリフェノールが
より豊富に摂れます◎

作り方

- さつまいもはよく洗い、1.5cm幅の輪切りにし、水に5分さらす。
- 鍋に水・はちみつ・レモン汁・レモンの皮を入れて混ぜ、さつまいもを加える。
- 中火にかけ、煮立ったら弱火にして落としぶたをし、やわらかくなるまで約15分煮る。
- バターを加えてからめ、照りが出たら火を止める。
- 器に盛り、黒ごまをふる。

冷やすと味がなじんで、
よりおいしくなります♪



美肌をつくる栄養ポイント



さつまいも (食物繊維・ビタミンC・E)

食物繊維が腸内環境を整え、
ビタミンC・Eが抗酸化作用を発揮。
肌のうるおいやハリをサポート。



はちみつ (ビタミン・ミネラル)

天然のやさしい甘みで満足感を与え、
ビタミンやミネラルが
エネルギー代謝をサポート。



レモン (ビタミンC・クエン酸)

ビタミンCがコラーゲン生成を助け、
さつまいもの抗酸化作用をサポート。
透明感のある肌づくりに◎



黒ごま (セサミン・ビタミンE)

抗酸化作用のあるセサミンや
ビタミンEが、エイジングケアを
サポートします。

おすすめポイント

- ✓ やさしい甘さで、罪悪感なく美肌ケア♪
- ✓ 食物繊維たっぷりて腸活にも◎
- ✓ 冷やしてもおいしく、作り置きにも便利！
- ✓ おやつやデザートにぴったり♪



食事や栄養について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

管理栄養士が食生活のお悩みに寄り添います。

