

忙しいあなたに

15分で出来る とっておきの朝ごはん



発行／特定非営利活動法人 栄養ケア・ちっこ
発行日／2014年3月1日

“朝ごはんは一日の始まりの大切な食事”

「福岡県基本的な生活習慣習得事業」の活動の一環として、
忙しい方々も手軽にできる

栄養バランスを考えた朝ごはんレシピ集を作成しました。

子どもが健やかな生涯を築くためには

「早ね、早起き、朝ごはん」の生活習慣の習得が大切です。

しかし、親世代である20～30歳代の朝食欠食は多いという調査結果があり、

子どもの朝食欠食も依然として問題となっています。

基本的な生活習慣を習得した大人が手本になりたいものです。

「食」はいのちの源であり、朝ごはんは元気の源です。

一日の始まりとして、大人も子どもも

朝ごはんを食べて体力、気力を養いましょう。



栄養量の目安(1食分)

エネルギー／500～600キロカロリー
たんぱく質比／エネルギー量の15～20%
塩分相当量／2.9g以下
を基準としています。

分量の表記について

大さじ1杯(15ml)を大1
小さじ1杯(5ml)を小1
と表示しています。



15ml……大さじ
5ml……小さじ
2.5ml……小さじ1/2



200cc

常備菜は栄養表示をしておりません。
材料は1人分で表示しています。
常備菜は1人分の分量ではありません。

目次



はじめに	2
目次・時短ポイント	3
マヨ炒めとトマトスープ	4
オープンサンドとシリアル	6
ミルクリゾットとポーチドエッグ	8
ミネストローネとりんごサラダ	10
味噌汁とレンジでココットとカリカリ炒め	12
味噌汁と魚肉ソーセージのピカタ	14
豆乳みそ汁とにらの卵とじ	16
卵のつけどんと味噌汁と納豆和え	18
おやきとコーンスープ	20
レタスチャーハンと春雨スープと和えもの	22
一品料理	24～28
常備菜	29～30

時短ポイント



- 1 野菜などの下茹では電子レンジを利用する。
- 2 夕食を作る時に翌日の朝食の野菜類の下準備をしておく。
- 3 出し汁は時間がある時に作りペットボトル等に入れて、冷蔵庫で保存しておく。(早めに使いましょう)
- 4 いりこは水から入れて煮立たせると簡単に出し汁がとれる。
- 5 卵、チーズ、ツナ缶などを常備しておくといろいろな料理に使える。
- 6 缶詰の利用(トマト、フルーツ缶、コーン缶、魚、肉等)
- 7 レトルトの利用(ホワイトルウ、スパゲッティの素、カレールウ、すしの素等)
- 8 冷凍食品の利用(魚介類、肉類、野菜、果物等)



マヨ炒めとトマトスープ



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
トーストパン	249	7.5	3.5	46.9	1.0
ウインナーとキャベツのマヨ炒め	268	12.7	21.5	5.8	0.9
トマトスープ	22	0.9	0.2	5.1	1.0
フルーツ(ぶどう)	24	0.2	0	6.3	0
合計	563	21.3	25.2	64.1	2.9

トーストパン

〈材料〉

- ・食パン(5枚切り) …… 1枚
- ・ジャム …… 15g

〈作り方〉

- (1) 食パンは焼く。

ウインナーとキャベツのマヨ炒め

〈材料〉

- ・ウインナー …… 2本
- ・キャベツ …… 80g
- ・卵 …… 1個
- ・マヨネーズ …… 小2

〈作り方〉

- (1) ウインナーは斜め切りにする。
- (2) キャベツは1cm幅に切る。
- (3) 卵はときほぐす。
- (4) フライパンにマヨネーズを入れ、ウインナーとキャベツを炒めるとき卵でとじる。



POINT

油の代わりにマヨネーズで炒めると、うま味が増します。

トマトスープ

〈材料〉

- ・カットトマト(缶) …… 50g
- ・玉ねぎ …… 20g
- ・レタス …… 20g
- ・コンソメ(固形) …… 1/4個
- ・水 …… 100ml

〈作り方〉

- (1) 玉ねぎは薄切りにする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- (2) 鍋に水とコンソメ、カットトマト、(1)の玉ねぎを加えて煮る。
ひと煮立ちしたらレタスを加えて火を止める。



POINT

カットトマトのかわりに生のトマトでも使えます。

トマトには抗酸化作用があり、酸味(クエン酸など)が疲労回復に効果的です。



トマト

フルーツ ぶどう …… 40g

オープンサンド と シリアル



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
オープンサンド	327	13.5	9.5	45.5	1.3
シリアル	235	7.3	10.5	26.2	0.3
合計	562	20.8	20.0	71.7	1.6

オープンサンド

〈材料〉

- ・食パン(6枚切り) …… 1枚
- ・ツナ缶(水煮) …… 1/3缶
- ・玉ねぎ …… 10g
- ・マヨネーズ …… 大1/2
- ・かぼちゃ …… 30g
- ・塩 …… 少々
- ・卵 …… 25g
- ・マヨネーズ …… 大1/2

〈付け合せ〉

- ・きゅうり …… 30g
- ・ミニトマト …… 2個
- ・いちご …… 1個
- ・キウイ …… 1/2個

〈作り方〉

- (1) 食パンは焼いて1/4に切る。
- (2) 玉ねぎは薄切りにしてツナとマヨネーズで和える。
- (3) かぼちゃは一口大に切り、レンジで加熱する。
塩をふり熱いうちにフォークで荒くつぶす。
- (4) 卵は電子レンジでいり卵にする。
(電子レンジは時間調整)
- (5) (3)にいり卵とマヨネーズを加えて混ぜる。
- (6) (1)の食パンに(2)と(5)のをせる。
- (7) きゅうりは斜め切りにして
ミニトマト、いちご、キウイと一緒に盛り合わせる。

POINT

オープンサンドのマヨネーズはハーフに変えるとエネルギーが抑えられます。



かぼちゃの黄色はカロテンの色。体内でビタミンAにかわり、粘膜を丈夫にし感染症を防ぎます。



かぼちゃ

シリアル

〈材料〉

- ・シリアルグラノーラ …… 30g
- ・牛乳 …… 150ml

〈作り方〉

- (1) 牛乳にシリアルを入れる。

POINT

グラノーラはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。



ミルクリゾット と ポーチドエッグ



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ミルクリゾット	413	13.6	10.6	62.4	1.1
ポーチドエッグサラダ	115	9.2	6.4	4.8	0.9
フルーツ(柿)	48	0.3	0.2	12.7	0
合計	576	23.1	17.2	79.9	2.0

ミルクリゾット

〈材料〉

- ・ご飯 …… 150g
- ・ズッキーニ …… 15g
- ・ミックスベジタブル(冷凍) …… 15g
- ・さくらえび …… 2g
- ・バター …… 小1
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・牛乳 …… 80ml
- ・粉チーズ …… 大2



〈作り方〉

- (1) ズッキーニは輪切りにする。
- (2) ミックスベジタブルは解凍して、塩、こしょうをする。
- (3) ご飯と牛乳と(2)を混ぜてさくらえびを加える。
- (4) バターを薄くぬったグラタン皿に(3)を入れて(1)のをせ、粉チーズをふる。
- (5) オーブントースターで5分程焦げ目がつくまで焼く。

POINT

ズッキーニの代わりに茹でたかぼちゃでもよいでしょう。

ポーチドエッグサラダ

〈材料〉

- ・ブロッコリー …… 30g
- ・卵 …… 1個
- ・赤パプリカ …… 20g
- ・和風ドレッシング …… 小2



〈作り方〉

- (1) ブロッコリーは小房に分ける。赤パプリカは2cm大に切る。
- (2) お湯を沸かして卵を割り入れる。卵に火がとおったら引き上げる。次に(1)を茹でる。
- (3) 卵とブロッコリー、パプリカを器に盛り和風ドレッシングをかける。

緑黄色野菜でビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。



ブロッコリー

フルーツ 柿 …… 1/2個

ミネストローネ と りんごサラダ



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
パン	253	8.1	7.2	38.9	1.0
ミネストローネ	154	9.1	3.9	21.6	1.1
りんごサラダ	99	2.4	6.6	7.7	0.8
合計	506	19.6	17.7	68.2	2.9

パン

ロールパン(2個) …… 80g

ミネストローネ

〈材料〉

- ・早煮えマカロニ …… 15g
- ・ミックスビーンズ …… 30g
- ・キャベツ …… 30g
- ・しめじ …… 10g
- ・ハム …… 1枚
- ・トマトジュース …… 50ml
- ・コンソメ …… 1/4個
- ・水 …… 100ml



〈作り方〉

- (1) キャベツはざく切りにする。しめじは小房に分ける。
- (2) ハムは1cm角に切る。
- (3) 鍋に水とコンソメを煮立て、ミックスビーンズ、(1)、(2)、トマトジュースを加える。沸騰したらマカロニを入れて煮る。

POINT

- 早煮えマカロニは茹でなくて使用できます。
- ミネストローネは冷蔵庫にある残り野菜で、出来る簡単料理です。



りんごサラダ

〈材料〉

- ・りんご …… 30g
- ・きゅうり …… 30g
- ・セロリー …… 10g
- ・クリームチーズ …… 20g
- ・ごまドレッシング …… 小2

〈作り方〉

- (1) りんごは芯を取り一口大に切る。きゅうりは輪切りにする。セロリーはすじをとり斜めに薄く切る。クリームチーズは角切りにする。
- (2) (1)を器に盛り、クリームチーズを添えてドレッシングをかける。



味噌汁 と レンジでココット と カリカリ炒め



ご飯

〈材料〉
・米 …… 70g

〈作り方〉
(1) 米をとぎ、水加減をして普通に炊く。

味噌汁

〈材料〉
・麩 …… 2g
・カットわかめ …… 少々
・もやし …… 20g
・だし汁 …… 150ml
・味噌 …… 小2

〈作り方〉
(1) 麩は水でもどし、水けを絞る。
(2) だし汁を煮立たせ、もやしを入れる。
味噌をとぎ入れカットわかめと麩を入れる。

レンジでココット

〈材料〉
・玉ねぎ …… 15g
・キャベツ …… 30g
・ミニトマト …… 2個
・ウインナー …… 1本
・卵 …… 1個
・ケチャップ …… 小2
・塩 …… 少々
・こしょう …… 少々
・スライスチーズ …… 1枚
※ラップ

〈作り方〉
(1) 玉ねぎは薄切り、キャベツは1cm幅に切る。
ミニトマトは半分に切る。ウインナーは斜めに切る。
(2) 耐熱皿(ココット皿)にケチャップをぬり、(1)を入れる。
中央に卵を割り入れ、黄身の部分をつまようじで突いて
塩、こしょうをふる。スライスチーズを手でちぎりのせる。
(3) ラップをふんわりとかけ、600wのレンジで2分加熱する。
卵が固まれば出来上がり。
※レンジの種類によって時間調整をする。



POINT

ココット皿がなければ、少し深めの耐熱容器(グラタン皿など)でも使えます。

ピーマンとさくらえびのかりかり炒め

〈材料〉
・ピーマン …… 1個
・さくらえび …… 2g
・いりごま …… 小1/3
・こしょう …… 少々
・しょうゆ …… 小1/3
・ごま油 …… 小1/2

〈作り方〉
(1) ピーマンはタテ半分に切って種を取り、せん切りする。
(2) フライパンにごま油を入れ
ピーマンを中火でしんなりするまで炒める。
(3) さくらえびを加え、こしょうで調味したら最後に、
しょうゆをまわし入れていりごまをふる。



ビタミンAたっぷりで油ものと合います。



ピーマン

1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ご飯	249	4.3	0.6	54.0	0
味噌汁	39	2.4	0.7	6.2	1.0
レンジでココット	244	14.7	16.3	8.7	1.3
ピーマンとさくらえびのかりかり炒め	39	2.0	2.7	2.2	0.4
合計	571	23.4	20.3	71.1	2.7

味噌汁 と 魚肉ソーセージのピカタ



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ご飯	249	4.3	0.6	54.0	0
味噌汁	77	4.7	3.4	7.1	1.0
魚肉ソーセージのピカタ	212	12.0	9.6	19.2	1.4
フルーツ(バナナ)	43	0.6	0.1	11.3	0
合計	581	21.6	13.6	91.6	2.4

ご飯

〈材料〉

- ・米 …… 70g

〈作り方〉

- (1) 米をとき、水加減をして普通に炊く。

味噌汁

〈材料〉

- ・キャベツ …… 20g
- ・玉ねぎ …… 15g
- ・厚揚げ …… 25g
- ・カットわかめ …… 少々
- ・だし汁 …… 150ml
- ・味噌 …… 小2

〈作り方〉

- (1) キャベツは1cm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- (2) 厚揚げは熱湯をかけて一口大に切る。
- (3) だし汁を煮立たせ、キャベツ、玉ねぎを入れて軟らかく煮る。
- (4) (2)を加え味噌をとき入れてカットわかめを入れる。

魚肉ソーセージのピカタ

〈材料〉

- ・魚肉ソーセージ …… 60g
- ・小麦粉 …… 小2
- ・卵 …… 1/2個
- ・すじなしインゲン …… 15g
- ・かぼちゃ …… 30g
- ・油 …… 小1/2
- ・ミニトマト …… 2個

〈作り方〉

- (1) 魚肉ソーセージは、1cm幅の斜め切りまたは縦に1/2にして小麦粉をつける。
- (2) すじなしインゲンは4cmの長さに切り、かぼちゃは薄く切る。
600wのレンジで2分加熱する。
- (3) フライパンに油を熱し(1)のソーセージにとき卵をつけて両面焼く。(2)もまわりに入れて焼く。
- (4) 焼きあがったら、ミニトマトを添えて盛る。



POINT

ピカタはとき卵をつけて焼いたものです。
豚肉・鶏肉・白身魚等で作ってもよい。

食物繊維が多く
便秘予防に
役立ちます。



フルーツ バナナ …… 1/2本

豆乳みそ汁 とにらの卵とじ



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ご飯	249	4.3	0.6	54.0	0
豆乳みそ汁	95	4.0	2.8	13.7	0.7
にらの卵とじ	133	11.7	6.9	6.1	1.1
フルーツ(いちご)	52	1.3	0.8	10.9	0
合計	529	21.3	11.1	84.7	1.8

ご飯

〈材料〉

- ・米 …… 70g

〈作り方〉

- (1) 米をとき、水加減をして普通に炊く。

豆乳みそ汁

〈材料〉

- ・じゃがいも …… 30g
- ・玉ねぎ …… 10g
- ・人参 …… 10g
- ・油揚げ …… 2g
- ・だし汁 …… 100ml
- ・豆乳 …… 50ml
- ・味噌 …… 大1/2
- ・小ねぎ …… 適宜

〈作り方〉

- (1) じゃがいも、人参はいちょう切り、玉ねぎ、油揚げは薄切りにする。
- (2) 鍋にだし汁と(1)を加えて煮る。柔らかくなったら豆乳と味噌を加える。
- (3) 椀に盛り、刻んだねぎを入れる。

POINT

みそ汁に豆乳を入れることでコクがでます。

ビタミン、ミネラルが多い万能野菜です。



人参

にらの卵とじ

〈材料〉

- ・にら …… 50g
- ・生しいたけ …… 20g
- ・竹輪 …… 20g
- ・卵 …… 1個
- ・だし汁 …… 30ml
- ・うす口しょうゆ …… 小1/2

〈作り方〉

- (1) にらは3cmの長さに切る。生しいたけは石づきを取りせん切りにする。竹輪は斜めに切る。
- (2) フライパンにだし汁、うす口しょうゆと(1)を加えて加熱し、とき卵をまわし入れる。

POINT

にらは血行をよくしビタミンB₁の吸収を高めます。



フルーツ

- ・いちご …… 3個
- ・コンデンスミルク …… 大1/2

卵のっけどんと味噌汁と納豆和え



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
卵のっけどん	413	14.7	11.5	59.5	1.2
味噌汁	63	2.2	0.7	12.6	0.9
なめたけの納豆和え	88	7.3	4.1	8.2	0.9
フルーツ(みかん)	32	0.4	0.1	8.5	0
合計	596	24.6	16.4	165.3	3.0

卵のっけどん

〈材料〉

- ・ご飯 …… 150g
- ・卵 …… 1個
- ・油 …… 小1
- ・キャベツ …… 20g
- ・しらす干し …… 小2
- ・焼きのり …… 1/2枚
- ・いりごま …… 小1/3
- ・めんつゆ(2倍希釈) …… 小2

〈作り方〉

- (1) キャベツ、焼きのりは小さくちぎる。
- (2) しらす干しはお湯をかける。
- (3) フライパンに油を熱し、卵を割り入れ目玉焼きを作る。
- (4) ご飯に(1)、(2)、いりごまを混ぜる。
- (5) 丼に(4)のご飯を盛り、目玉焼きをのせてめんつゆをかける。



POINT

卵のっけどんはお弁当にもむきます。
(めんつゆを別容器に入れる)

味噌汁

〈材料〉

- ・かぼちゃ …… 30g
- ・玉ねぎ …… 20g
- ・だし汁 …… 150ml
- ・味噌 …… 小2
- ・小ねぎ …… 適宜

〈作り方〉

- (1) かぼちゃ、玉ねぎは薄切り、小ねぎは小口切りにする。
- (2) だし汁に(1)のかぼちゃと玉ねぎを入れ軟らかく煮て、味噌をとき入れる。
- (3) 椀に盛り、小ねぎを散らす。

血液サラサラ効果があるとも言われています。



玉ねぎ

なめたけの納豆和え

〈材料〉

- ・なめたけ …… 20g
- ・納豆 …… 1パック

〈作り方〉

- (1) 納豆をよくかき混ぜてなめたけを混ぜ合わせる。



フルーツ みかん …… 1個

おやきとコーンスープ



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
おやき	386	14.4	14.3	47.0	1.0
コーンスープ	136	7.3	6.4	12.0	1.2
フルーツ(キウイ)	24	0.5	0	6.1	0
合計	546	22.2	20.7	65.1	2.2

おやき

〈材料〉

- ・ご飯 …… 120g
- ・ハム …… 1/2枚
- ・ちりめんじゃこ …… 大1
- ・とろけるチーズ …… 1枚
- ・むきえだまめ …… 20g
- ・カレー粉 …… 少々
- ・油 …… 小1



〈作り方〉

- (1) ビニール袋にご飯と材料を加えて、つぶしながら混ぜる。
1cm角に切ったハム、ちりめんじゃこ、チーズ、枝豆、カレー粉を加えて混ぜる。
- (2) 平たく丸めて、フライパンに油を熱し、
中火で焼き色がつくまで両面焼く。

※好みでしょうゆまたはウスターソースを塗ってもよい。

POINT

おやきの具は、ゴマ・青じそ・梅干し・塩昆布・コーンなど、家にあるもので出来ます。

コーンスープ

〈材料〉

- ・クリームコーン缶 …… 30g
- ・玉ねぎ …… 15g
- ・小松菜 …… 15g
- ・卵 …… 1/2個
- ・コンソメ …… 1/3個
- ・牛乳 …… 80ml
- ・水 …… 50ml



〈作り方〉

- (1) 玉ねぎは薄切りにする。
- (2) 小松菜は2cmの長さに切る。
- (3) 鍋に水とコンソメと玉ねぎを加えて煮る。
- (4) (3) にクリームコーンと牛乳を入れ、煮立ったら
小松菜を加えひと煮立ちさせ、とき卵をまわし入れる。

アクが少ないので
茹でずにそのまま
料理に使えます。



小松菜

フルーツ キウイ …… 1/2個

レタスチャーハン と 春雨スープ と 和えもの



1人分の栄養量

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
レタスチャーハン	402	12.3	10.8	60.2	1.2
春雨スープ	68	2.2	2.1	10.0	0.8
大豆とツナの和えもの	174	9.5	13.7	4.0	0.7
合計	644	24.0	26.6	74.2	2.7

レタスチャーハン

〈材料〉

- ・ご飯 …… 150g
- ・レタス …… 30g
- ・ミックスベジタブル …… 20g
- ・卵 …… 1個
- ・油 …… 小1
- ・こしょう …… 少々
- ・うす口しょうゆ …… 小1

〈作り方〉

- (1) レタスは大きめにちぎる。
- (2) フライパンに油を熱し、ミックスベジタブルをさっと炒め、割りほぐした卵を加えて半熟程度炒める。
- (3) こしょうをふり入れ、うす口しょうゆをなべ肌から回し入れてご飯を加えて炒める。レタスを加えて火を止める。



春雨スープ

〈材料〉

- ・春雨(スープ用) …… 10g
- ・豆腐 …… 30g
- ・カットわかめ …… 適宜
- ・いりごま …… 小2/3
- ・中華だし …… 小1/2
- ・水 …… 180ml
- ・塩 …… 少々

〈作り方〉

- (1) 鍋に水と中華だしを煮立て豆腐を加え、塩で味をととのえて、カットわかめを加える。
- (2) 器にスープ用の春雨といりごまを加えて(1)を注ぐ。



POINT

スープの春雨は水もどしが
必要のない物を使うと簡単です。

大豆とツナの和えもの

〈材料〉

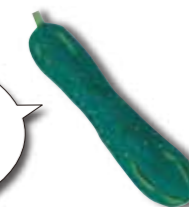
- ・きゅうり …… 1/2本
- ・ツナ缶(水煮) …… 30g
- ・ゆで大豆 …… 20g
- ・マヨネーズ …… 大1/2
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

〈作り方〉

- (1) きゅうりは乱切りする。
- (2) ツナ缶は汁をきり、ほぐす。
- (3) きゅうりと大豆とツナを合わせ、マヨネーズを加えて塩、こしょうをして味をととのえる。



利尿作用があります。
水分が多く夏季の
水分補給に適します。



きゅうり

人参とじゃこの炒り煮



- 〈材料〉
- | | | |
|----------------|----------------|-----|
| ・人参 …… 40g | ・めんつゆ★ …… 小1/2 | } A |
| ・油 …… 小1/2 | ・水 …… 20ml | |
| ・ちりめんじゃこ …… 大1 | ★めんつゆは2倍希釈を使用。 | |
| ・青じそ …… 1/2枚 | | |
| ・白ごま …… 小1 | | |

- 〈作り方〉
- (1) 人参はせん切りにする。青じそは細切りにする。
 - (2) ちりめんじゃこはさつと熱湯をかけて水切りをする。
 - (3) フライパンに油を熱し、人参を炒め(A)を加えて煮る。
 - (4) (3)にちりめんじゃことごまを加えて煮詰める。
 - (5) 最後に青じそをちらす。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/84kcal たんぱく質/3.1g 脂質/4.4g
炭水化物/8.7g 食塩相当量/0.5g

POINT ちりめんじゃこ、白ごまは、カルシウム・ビタミンをたっぷり含んでいます。

キャベツとベーコンの煮びたし



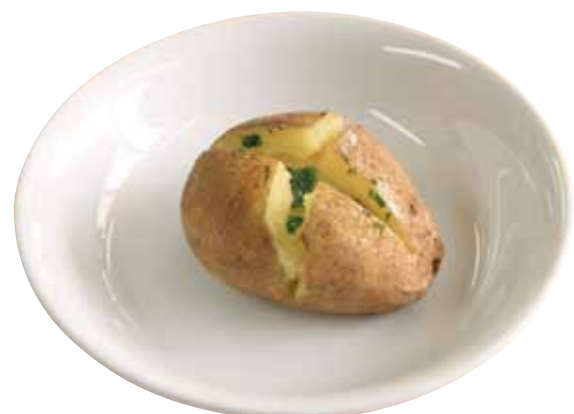
- 〈材料〉
- | | | |
|--------------|-------------|-----|
| ・キャベツ …… 80g | ・水 …… 50ml | } A |
| ・人参 …… 10g | ・塩 …… 少々 | |
| ・ベーコン …… 20g | ・しょうゆ …… 少々 | |

- 〈作り方〉
- (1) キャベツと人参は太めのせん切りにする。
 - (2) ベーコンは2cmの長さに切る。
 - (3) フライパンに(A)と人参、ベーコンを入れ強火で煮る。沸騰したらキャベツを加えて蓋をして3~4分煮る。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/104kcal たんぱく質/3.8g 脂質/8.0g
炭水化物/5.3g 食塩相当量/0.5g

POINT 煮びたしは煮汁の多い料理で汁ごと食べます。

レンジでポテト



- 〈材料〉
- | | |
|---------------|-----------------|
| ・じゃがいも …… 50g | ・バター …… 少々 |
| ・塩 …… 少々 | ・パセリ又は青のり …… 少々 |

- 〈作り方〉
- (1) じゃがいもは皮つきのままよく洗って十字に切れ目を入れ、ラップで包んで600Wのレンジで3分加熱し、そのままにして数分間蒸らす。
 - (2) 塩をふり、上にバターをのせてパセリのみじん切りまたは青のりをふりかける。 ※好みで粉チーズをふってもよい。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/60kcal たんぱく質/0.8g 脂質/2.5g
炭水化物/8.8g 食塩相当量/0.5g

POINT 茹で時間がかかる芋類もレンジを使うと短時間で作れます。じゃがいもは加熱してもビタミンB1・Cが多く含まれます。

さつまいもスープ



- 〈材料〉
- | | |
|---------------|-----------------------|
| ・さつまいも …… 40g | ・クリームシチューの素(顆粒) …… 大1 |
| ・玉ねぎ …… 20g | ・牛乳 …… 50ml |
| ・水 …… 100ml | |

- 〈作り方〉
- (1) さつまいもは1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
 - (2) 鍋に(1)と水を入れ煮る。さつまいもが軟らかくなりクリームシチューの素を加える。
 - (3) 仕上げに牛乳を入れる。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/135kcal たんぱく質/3.2g 脂質/3.6g
炭水化物/22.7g 食塩相当量/1.2g

POINT ① クリームシチューの素は固形より顆粒の方が溶けやすいようです。
② 牛乳はたんぱく質・カルシウム・ビタミンが豊富で骨粗鬆症予防に有効です。

フライパンで蒸し野菜



- 〈材料〉
- | | |
|----------------|-------------|
| ・キャベツ …… 60g | ・塩 …… 少々 |
| ・ブロッコリー …… 40g | ・こしょう …… 少々 |
| ・ウインナー …… 1本 | ・油 …… 大1/2 |
| ・トマト …… 50g | |

- 〈作り方〉
- (1) キャベツは手でちぎる。ブロッコリーは小房に分ける。
 - (2) フライパンに油を熱し、(1)とウインナー、トマトも入れ、塩、こしょうをふり、蓋をして蒸し煮にする。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/143kcal たんぱく質/5.0g 脂質/11.0g
炭水化物/8.1g 食塩相当量/0.6g

POINT ウインナーを卵、鶏肉、えび等にかえてもよいでしょう。

ピーマンのサツと煮



- 〈材料〉
- | | | |
|-----------------|---------------|-----|
| ・ピーマン …… 40g | ・油 …… 小1 | } A |
| ・パプリカ(赤) …… 20g | ・水 …… 大2 | |
| ・パプリカ(黄) …… 20g | ・しょうゆ …… 小1/2 | |
| ・食べるいりこ …… 10g | ・みりん …… 小1/2 | |

- 〈作り方〉
- (1) ピーマンとパプリカは種を取り、乱切りにする。
 - (2) 鍋に油を熱し(1)を加えて食べるいりこも加える。
 - (3) (2)に(A)を加えて汁気がなくなるまで煮る。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/99kcal たんぱく質/7.5g 脂質/4.7g
炭水化物/6.3g 食塩相当量/0.8g

POINT 簡単に彩りもよく、ビタミン・カルシウムの補給になる一品です。

豚肉のカレー炒め



〈材料〉

- 豚もも薄切り肉 …… 40g
- カレー粉 …… 小1/4
- しめじ …… 30g
- こい口しょうゆ …… 小1/2
- ピーマン …… 1/2個
- 油 …… 小1

〈作り方〉

- 豚肉は3cmの長さに切る。
- しめじは石づきを取って小房に分ける。ピーマンは半分に切り種を取り、縦1cm幅に切る。
- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら(2)を加えて炒める。しんなりしたらカレー粉を加え、しょうゆをなべ肌から回し入れる。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/115kcal たんぱく質/9.7g 脂質/7.4g
炭水化物/3.0g 食塩相当量/0.4g

- POINT
- キャベツ、なす、玉ねぎ、セロリー、じゃがいも等いろいろの野菜で作れます。
 - 豚肉はビタミンB1が多く、夏バテ予防の食材としてよく使われます。

牛肉の蒸し煮



〈材料〉

- 牛ももうす切り肉 …… 30g
- 油 …… 小1/2
- キャベツ …… 30g
- しょうゆ …… 小2/3
- 玉ねぎ …… 20g
- 砂糖 …… 小1/2
- えのきだけ …… 20g
- 一味唐辛子 …… 好みで少々

〈作り方〉

- 牛肉は一口大に切る。
- キャベツは1cm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切り、えのきだけは根元を落として半分の長さに切る。
- フライパンに油を熱して牛肉を炒める。砂糖、しょうゆで味をからめ好みで一味唐辛子をふり、(2)の野菜を加え、牛肉を上にし蓋をして加熱する。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/100kcal たんぱく質/7.8g 脂質/5.0g
炭水化物/7.0g 食塩相当量/0.6g

ヨーグルトマヨサラダ



〈材料〉

- レタス …… 30g
- カニ缶 …… 10g
- ブロッコリー …… 40g
- ヨーグルト …… 大1/2
- マヨネーズ …… 大1/2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

〈作り方〉

- レタスは一口大にちぎる。
- ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
- (A)を混ぜ合わせソースを作り(1)、(2)を混ぜる。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/77kcal たんぱく質/3.9g 脂質/5.7g
炭水化物/3.5g 食塩相当量/0.5g

- POINT
- ブロッコリーはレンジで加熱すると早くできます。
 - ヨーグルトを入れマヨネーズを減らして、エネルギー控えめにしました。

ブロッコリーのマヨネーズ焼き



〈材料〉

- ブロッコリー …… 40g
- マヨネーズ …… 小2
- ミックスベジタブル(冷凍) …… 20g
- ※アルミカップ
- ちりめんじゃこ …… 小1

〈作り方〉

- ブロッコリーは小さめの小房に分け、ミックスベジタブルと共に茹でる。
- (1)とちりめんじゃこを混ぜて、アルミカップに入れ、マヨネーズをのせてオーブントースターで焼く。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/90kcal たんぱく質/3.6g 脂質/6.4g
炭水化物/5.5g 食塩相当量/0.3g

- POINT お弁当にも使えます。

もやしの塩昆布和え



〈材料〉

- もやし …… 60g
- 塩昆布(細切り) …… 5g

〈作り方〉

- もやしはラップをして、600Wのレンジで1分加熱する。
- (1)と塩昆布を和える。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/14kcal たんぱく質/1.8g 脂質/0.1g
炭水化物/3.5g 食塩相当量/0.9g

- POINT
- 包丁が要らない簡単和え物です。
 - 季節の野菜と塩昆布を合わせてもよいでしょう。

オクラのチーズ焼き



〈材料〉

- オクラ …… 2本
- スライスチーズ …… 1/2枚
- トマトケチャップ …… 小1

〈作り方〉

- オクラは縦半分に切り、切り口を上にして器に並べ、ケチャップを塗りチーズをのせる。
- (1)をオーブントースターで5～6分焼く。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/54kcal たんぱく質/3.1g 脂質/3.4g
炭水化物/2.8g 食塩相当量/0.4g

- POINT オクラのかわりにかぼちゃ、トマト、なすでもできます。

白菜とさくらえびの塩蒸し



〈材料〉

- 白菜 …… 80g
- 水 …… 大2
- さくらえび …… 大1
- 塩 …… 少々

〈作り方〉

- 白菜は葉と軸に分け、葉は3cm角切り、軸は4～5cmの長さの短冊切りにする。
- 白菜、さくらえび、水、塩を皿に入れてラップをして600Wのレンジで1分30秒加熱する。

〈1人分の栄養量〉エネルギー/27kcal たんぱく質/3.8g 脂質/0.3g
炭水化物/2.6g 食塩相当量/0.6g

- POINT さくらえびはカルシウムが多く、骨粗鬆症予防にもよく、うま味の効いた一品です。

パンケーキ(12枚分)



〈材料〉

- おから …… 150g
- 卵 …… 1個
- 砂糖 …… 30g
- 牛乳 …… 200ml
- ホットケーキの素 …… 150g
- オリーブ油 …… 大3
- 油(焼く時) …… 適宜

〈作り方〉

- (1) おからに卵、砂糖、牛乳、オリーブ油、ホットケーキの素の順に混ぜ合わせて生地を作る。
- (2) フライパンを熱して油をなじませ、玉じゃくしで(1)を落として薄く広げて弱火で10分程焼く。
- (3) 両面を焼く。

〈1枚分の栄養量〉 エネルギー/126kcal たんぱく質/3.7g 脂質/6.2g
炭水化物/14.4g 食塩相当量/0.2g

POINT

- 好んでレモンやゆずの皮などを加えると風味が 좋습니다。
- おからはエネルギーが低く食物繊維が多いので、便秘予防に効果があります。

ふなやき(10枚分)



〈材料〉

- 小麦粉 …… 200g
- 水 …… 2カップ
- 塩 …… 少々
- 油 …… 適宜

好んで

- きゅうり
- ハム
- 卵
- 肉や魚のフレーク
- サラダ・スライスチーズ

〈作り方〉

- (1) 小麦粉をふるって、塩を加える。
- (2) (1)に水を加えてよく混ぜる。(水は加減しながら入れる)
- (3) フライパン又はホットプレートに油をなじませ、玉じゃくしで(1)を落として薄く広げる。
- (4) 両面を焼く。
- (5) 好んできゅうりやハム等を巻いて食す。

ふなやき(小麦粉のみ)
〈1枚分の栄養量〉 エネルギー/74kcal たんぱく質/1.9g 脂質/0.4g
炭水化物/14.7g 食塩相当量/0.1g

POINT

- ふなやきは昔からおやつとして食べられ、黒砂糖をつつんで食べます。



小松菜のふりかけ



〈材料〉

- 小松菜 …… 150g
- ちりめんじゃこ …… 大2
- 塩昆布 …… 5g
- 白いりごま …… 大1
- かつお節 …… 1パック
- 砂糖 …… 小1
- 塩 …… 小1/2
- ごま油 …… 小2

〈作り方〉

- (1) 小松菜は細かく刻み、600Wのレンジで2分加熱する。
- (2) フライパンにごま油を熱し、(1)を炒め、砂糖、塩を加える。
- (3) (2)にいりごま、ちりめんじゃこ、塩昆布を加える。火を止めてかつお節を加える。

POINT

- 小松菜のかわりにサッと茹でた大根葉やかぶの葉でもできます。

切干し大根の酢醤油漬



〈材料〉

- 切干し大根(乾) …… 30g
- 人参 …… 20g
- ごま油 …… 大1
- 酢 …… 大3
- 砂糖 …… 大1
- しょうゆ …… 大2

〈作り方〉

- (1) 切干し大根はサッと水洗いし、15分程水につけて戻す。柔らかくなったら食べやすく切る。
- (2) 人参はせん切りにする。
- (3) (1)を鍋に移し、もどし汁と共に5分ほど煮る。
- (4) (A)を混ぜ合わせ(3)と(2)を加えて漬ける。
※冷ましながら味を含ませる。

POINT

- 切干大根のもどし汁は、だし汁のかわりになります。捨てないで使いましょう。

ピクルス



〈材料〉

- かぶ …… 50g
- れんこん …… 50g
- きゅうり …… 50g
- 人参 …… 50g
- カリフラワー …… 50g
- セロリー …… 25g
- 赤ピーマン …… 25g
- 水 …… 100ml
- 酢 …… 70ml
- 砂糖 …… 大1
- 塩 …… 小1/2
- ローリエ …… 1枚
- 黒こしょう …… 適宜
- とうがらし …… 1/2本
- にんにく …… 1/2片

〈作り方〉

- (1) 材料は拍子木に切り、れんこんは2分程茹でる。カリフラワーは小房に分けて硬めに茹でる。
- (2) (A)をよく混ぜ(1)の材料を漬け込む。
- (3) (B)は好みで入れる。

POINT

- 合わせ酢は市販のすし酢やらっきょ酢に同量の水を合わせて使うと便利です。
- 野菜は大根、ごぼう(茹)、ラディッシュなども出来ます。

ひじきの梅風味煮



- 〈材料〉
- | | | |
|----------------|---------------|-----|
| ・ひじき(乾) …… 20g | ・砂糖 …… 小1 | } A |
| ・梅干し …… 大1個 | ・しょうゆ …… 大1/2 | |
| ・むきえだまめ …… 20g | ・酒 …… 小2 | |
| ・だし汁 …… 1カップ | | |

- 〈作り方〉
- (1) ひじきは水でもどし、鍋にひじきと梅干し、出し汁を加えて中火で5分煮る。
 - (2) むきえだまめと(A)を加え混ぜ、煮汁が少なくなるまで煮る。梅干しの種を除いて器に盛る。

- POINT
- ・しょうゆの量は梅干しの塩味で調整するとよい。
 - ・ひじきは鉄分が多く貧血予防になります。カルシウムも多く骨粗鬆症に効果的です。

ねぎ味噌



- 〈材料〉
- | | | |
|---------------|--------------|-----|
| ・白ねぎ …… 300g | ・酒 …… 大1 | } A |
| ・鶏ミンチ …… 100g | ・みりん …… 大2 | |
| ・みそ …… 50g | ・しょうが汁 …… 小2 | |
| | ・油 …… 大1 | |

- 〈作り方〉
- (1) ねぎは、薄く小口切りにする。
 - (2) 鶏ミンチと(A)を混ぜ合わせる。
 - (3) 鍋に油を熱し、(1)のねぎをよく炒める。しんなりしてきたら(2)をほぐしながら加えて混ぜ合わせる。最後に味噌を加えて水分がなくなるまで練り上げる。

- POINT
- ・好みで一味唐辛子、ゆずの皮など加えると、違った風味が楽しめます。
 - ・春はふき味噌(肉は入れない)。夏はゴーヤ味噌(豚ミンチ)を同様に作れます。
 - ・ごはん、湯豆腐、冷やっこなどにのせて食べます。

きのこのうす味佃煮



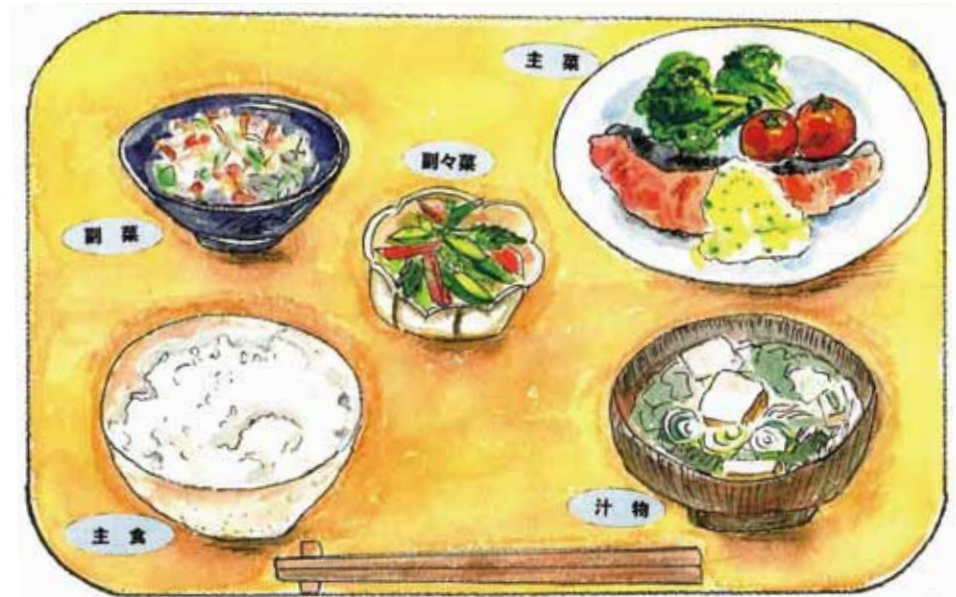
- 〈材料〉
- | | | |
|----------------|-------------|-----|
| ・えのきだけ …… 100g | ・砂糖 …… 小1 | } A |
| ・生しいたけ …… 100g | ・しょうゆ …… 大1 | |
| ・しょうが …… 1/2片 | ・酒 …… 大2 | |
| | ・ごま油 …… 少々 | |

- 〈作り方〉
- (1) えのきだけは根元を切り落とし、半分に切ってほぐす。しいたけは石づきを取ってそぎ切りにする。
 - (2) しょうがはせん切りにする。
 - (3) 鍋に(1)、(2)を入れ、(A)を加えて蓋をして中火で3分程煮る。
 - (4) 火を止めてごま油を落として混ぜる。

- POINT
- ・きのこ類はエネルギーが低く食物繊維が多く含まれています。

NPO法人 栄養ケア・ちっこ

筑後地域に住む管理栄養士・栄養士で構成する団体です。地域住民が健康で幸せな生活を送るための自立的な健康づくりを支援し、活力のある地域社会となることを目的として設立しました。「食の自立をめざして」を目標に、そして「おいしく食べて健康に!!」をテーマに活動しています。



特定非営利活動法人 栄養ケア・ちっこ

本部 / 〒833-0023 筑後市大字馬間田157番地4 TEL. 0944-63-6497
 久留米事務所 / 〒830-1102 久留米市北野町八重亀216番地25 TEL. 0942-78-2402
<http://www.eiyou-care-chiggo.info>