

朝食レシピ集

～かんたんにバランス良く食べよう～



令和3年
松戸市学校栄養士会

目次

| | |
|----------------------------|----|
| 1. かんたんごはんメニュー | |
| • お好み焼き風丼 | 2 |
| • カルシウムアップ納豆ごはん | 3 |
| • キャベツたっぷり豚ボール | 4 |
| • ゴロゴロチーズの塩昆布おにぎり | 5 |
| • 桜エビと小松菜のおにぎり | 6 |
| • さわやかしらす寿司 | 7 |
| • 巣ごもりココロ丼 | 8 |
| • 納豆豆腐丼 | 9 |
| • レンチン♪カップオムライス | 10 |
| 2. かんたんパンメニュー | |
| • お手軽きなこトースト | 11 |
| • 簡単ソイフレンチブディング | 12 |
| • ギリシャヨーグルトトースト | 13 |
| • スープ用カップでフレンチトースト | 14 |
| • バナナチーズトースト | 15 |
| • フライパンで作るクロックムッシュ | 16 |
| • 和風ピザトースト | 17 |
| 3. かんたんおかずメニュー | |
| • 温レタスの鮭チーズ蒸し | 18 |
| • カラフルオムレツ | 19 |
| • 小松菜ともやしの塩昆布炒め | 20 |
| • パパッとひじきサラダ | 21 |
| 4. かんたん汁物メニュー | |
| • つみれときゃべつのミルク入りみそスープ | 22 |
| • 長芋と干しエビのとろーりホクホクスープ | 23 |
| • 鍋いらず味噌汁 | 24 |
| • パンプキン&ベーコンスープ | 25 |
| • ひらひら人参とキャベツのスープ | 26 |
| • 味噌汁 de リメイクミルクスープ | 27 |
| • もち入りクリームコーンスープ | 28 |
| • 野菜と食べる食パンクルトンスープ | 29 |
| • わかめとしめじの即席すまし汁 | 30 |
| 5. かんたんデザート・飲み物メニュー | |
| • 子どもを強くするフルーツヨーグルト | 31 |
| • ホエイドリンク | 32 |



お好み焼き風丼



ポイント

- ◆ フライパン1つで、ボリュームのある朝ごはんが出来ます。
- ◆ 野菜は炒めることでかさが減り、たっぷりのキャベツが食べられます。小松菜等の緑黄色野菜（20g位）の入った味噌汁等を加えれば、1日に必要な野菜の約1/3を摂ることができます。

主な材料（1人分）



作り方

- ① ご飯を炊いておく。
- ② キャベツを短冊切りにする。
- ③ 豚肉をサラダ油で炒め、キャベツを加えてしんなりするまでさらに炒め、こしょうをふる。
- ④ ③に溶いた卵を流し入れ軽く炒め、半熟状態で火を止める。
- ⑤ 皿にご飯をよそい、④をご飯の上のにのせる。ソース・マヨネーズ・鰹節・あおさのり・いりごまをかけて、できあがり。



材料（2人分）

- ご飯 2杯
*写真は米1人分110g
- 豚小間肉 70g
- キャベツ 180g
- 卵 120g（2個）
- サラダ油 4g（小さじ1）
- こしょう 0.08g（少々）
- 中濃ソース 72g（大さじ4）
- マヨネーズ 12g（小さじ3弱）
- かつお節 3g
- あおさのり 2g（小さじ2）
- いりごま 4g（小さじ2）



カルシウムアップ納豆ご飯



ポイント

- ◆ 忙しい朝にレンチンとトッピングで完成します。
- ◆ 納豆にトッピングをして、カルシウムアップ！

主な材料（1人分）



作り方

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 小松菜を洗い、2cmの長さに切る。



材料（2人分）

- | | |
|---------|-------------|
| ■ ご飯 | 茶碗 2 杯 |
| ■ 納豆 | 50g (2 パック) |
| ■ しらす | 20g (大さじ 3) |
| ■ 小松菜 | 15g (2~3 本) |
| ■ 納豆のタレ | 5.5g (2 つ) |

- ③ 小鉢に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで1分加熱する。



- ③ ②の小鉢に納豆、しらす、たれを加え、できあがり。





キャベツたっぷり豚ボール



ポイント

- ◆時間がないときにすぐ食べられる電子レンジ調理です。肉の下味に、焼肉のたれを使うとさらにスピードアップします。
- ◆豚肉は疲労回復効果があり、キャベツは、不足しがちなカルシウムを含む野菜です。

主な材料（1人分）



作り方

①豚肉に、塩・みりん・みそ・砂糖・生姜・ごま油を加えて下味をつけておく。キャベツは、一口大にカットする。



②耐熱皿に、②のキャベツを敷き詰め、①の豚肉を広げてのせる。



③ ふんわりとラップで蓋をし、600Wの電子レンジで5分程加熱し、軽く和える。



④温かいご飯を器によそい、③を盛りつける。



材料（2人分）

- ご飯 茶碗 2杯
*写真はご飯 1杯 220g
- 豚小間肉 100g
- 塩 1g
- みりん 6g (小さじ1)
- みそ 18g (大さじ1)
- 砂糖 9g (大さじ1)
- 生姜チューブ 少々
(2cm)
- ごま油 6g (小さじ2)
- キャベツ 200g (1/4個程度)



ゴロゴロチーズの塩昆布おにぎり



ポイント

- ◆ 火を使わずに常備品であつという間におにぎりができます。
- ◆ 成長期に必要なカルシウム量が1/3取れます。

主な材料（1人分）



作り方

- ① チーズを手でちぎる。
- ② 材料をすべて混ぜ、4つに分け握る。
※ひとり おにぎり2個分

材料（2人分）

- 温かいご飯 440g
- プロセスチーズ 4個（60g）
- 塩昆布 大さじ2（10g）
- 白いりごま 大さじ2（10g）
- ちりめんじゃこ 大さじ2（10g）
- 削りがつお 小2袋（3g）



桜エビと小松菜のおにぎり



ポイント

- ◆小松菜の茎をしっかり炒める。
- ◆炒めた材料をまんべんなく混ぜる。
- ◆海の宝石、桜えびは高たんぱく、低脂肪で香が良く、ゴマ油との相性抜群で食欲増進効果がアップ。
- ◆焼きのりで不足がちなカルシウムやミネラルが補給出来ます。

主な材料（1人分）



作り方

① 小松菜は葉を茎に切り分け、葉をみじん切り、茎を小口切りにする。



② フライパンにゴマ油を強火に熱し、小松菜を2分ほど炒め水分をとばす。めんつゆを加えて炒め、粗熱をとる。



③ ②にかつお節、桜エビ、揚げ玉を加えて混ぜる。



④ ごはんに③をまんべんなく混ぜ、おにぎりを作る。



⑤ ④に1/2にカットした手巻きのりを巻いて仕上げる。



材料（2人分）

- ごはん・・・茶碗2杯（440g）
- 小松菜・・・100g（小1/2束）
- かつお節・・・3g（1袋）
- 桜えび・・・4g（大さじ2）
- 揚げ玉・・・10g
- 白いりゴマ・・・4g（小さじ2）
- ゴマ油・・・5g（大さじ1/2）
- めんつゆ・・・15g（大さじ1）
- 手巻きのり・・・2枚



さわやかしらす寿司

ポイント

- ◆ ご飯さえあれば、火を使わずに調理できます。
- ◆ ごまやしらすは、カルシウムが豊富な食材です。
- ◆ 食欲がない時にも、お酢の香りでさっぱりと食べられます。



主な材料 (1人分)



作り方

① きゅうりは輪切りにして、塩と水を振りかけ塩もみする。しそは細切りにする。



② 酢に砂糖と塩を加え寿司酢を作る。
(市販の寿司酢を使うと簡単です。)



③ 温かいご飯に寿司酢を加えて寿司飯を作り、しらす・ごま・①のきゅうりを加えて混ぜる。



④ 器に盛りつけ、しそを添える。



材料 (2人分)

- ご飯 茶碗 2 杯
* 写真はご飯 1 杯 220 g
- 寿司酢 出来上がり 45 g 程度
 - 酢 26 g (大さじ 2 弱)
 - 砂糖 14 g (小さじ 4 弱)
 - 塩 4 g (小さじ 1 弱)
- しらす 20 g
- きゅうり 50 g (1/2 本)
 - 塩 0.8 g (小さじ 1/8)
 - 水 4 g (小さじ 2/3)
- いりごま 6 g (小さじ 2)
- しそ 1 g (2 枚)



かんたんごはんメニュー



🍱 巣ごもりココロどん 🍱

ポイント

- ◆ 忙しい朝の時間に、短時間で調理でき、バランスのとれた朝ごはんです。
- ◆ 栄養については、ツナは、筋肉を発達させる効果と抗酸化力を持ち、ゴマは骨の強化と血流を良くする働きがあります。運動能力を高めます。

主な材料 (1人分)



材料 (2人分)

- ご飯 茶碗 2 杯
 - 卵 2 個
 - キャベツ 100g
 - 白すりゴマ 2g
 - ツナ 50g
 - 醤油 小さじ 2
- ※醤油はお好みでかけてください。
ツナの味で無しでも食べられます。

作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② キャベツとツナを和える。
- ③ ご飯をよそり、卵を割りのせる。その上からキャベツとツナをのせる。
- ④ ゴマを振りかける。ラップをする。
- ⑤ 電子レンジ 600wで 3分、白みが固まりキミは半熟となる。
※お好みで、硬さを調節してください。
※醤油をかけて出来上がり。





納豆豆腐丼



ポイント

- ◆ 食欲がない夏場など、冷奴感覚で食べられます。
- ◆ 大豆と豆腐を使用しているため、たんぱく質だけでなく、カルシウムもたっぷり入っています。

主な材料 (1 人分)



作り方

①豆腐を 1.5 cm角に切り、水気をきる。



②カップ納豆はしょう油、辛子を加えてよくかき混ぜる。



③丼ぶりにご飯を盛り、その上に豆腐、納豆、ちぎったのりをのせて出来上がり。



材料 (2 人分)

- ご飯 2 杯
* 写真は 1 人分 110g
- 豆腐 150g (1/2 丁)
- カップ納豆 30g×2 個
- 焼きのり 1g (2 枚)



レンチン♪カップオムライス



ポイント

- ◆火を使わずに調理できます。
- ◆フライパンなど調理道具がなくても作れます。
- ◆冷凍食品など調理済み食品を使うと、時短で調理ができます。

主な材料（1人分）



作り方

- ① ピーマン・ハムは1 cm 角に切っておく。
- ② 温かいご飯に①のピーマン・ハム、調味料のケチャップ・しょう油・砂糖・サラダ油を加え混ぜておく。
- ③ マグカップなどの器に②のご飯を平らに詰め、スライスチーズで蓋をした上に溶き卵を加える。
- ④ 600wの電子レンジで3分程度加熱する。



材料（2人分）

- ケチャップご飯 カップ2杯分
ごはん 茶碗2杯
*写真はご飯1杯分 220g
ケチャップ 60g (大さじ6)
しょう油 6g (小さじ1)
砂糖 2g (小さじ1/2)
ピーマン 20g (1/2個)
ハム 20g (2枚)
サラダ油 8g (小さじ2)
- スライスチーズ 36g (2枚)
- たまご 120g (2個)



お手軽きなこトースト



ポイント

- ◆食パンは 6枚切りでカロリー：約 180kcal
8枚切りでカロリー：約 130kcal です。
その日の活動量で調節しましょう。
- ◆きな粉は、手軽に摂れる大豆製品です。

主な材料 (1人分)



作り方

①きなこ砂糖を混ぜておく。



②食パンにマーガリンを塗る。



③①のきな粉を②の食パンの上に振りかける。



④トースターで焼いて、出来上がり。



材料 (2人分)

- 食パン 6枚切り 2枚
- マーガリン 20g
(大さじ2弱)
- きな粉 10g
(小さじ4強)
- 砂糖 10g
(小さじ2強)



簡単ソイフレンチプディング

ポイント

- ◆ 知能・学習能力を高める効果を期待できる朝食です。
- ◆ ミネラルやB群も多く、脳のエネルギー補給や神経組織の発達に効果があります。



主な材料（1人分）



作り方

- ① 食パンを賽の目9個に切る。
- ② 豆乳・卵・黒ゴマ・アーモンド・干しぶどうを混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿にパンを並べ、上から混ぜ合わせた具を流しいれる。
- ④ オーブントースターで15分焼く。
- ⑤ 焼き上がりに、バターとハチミツをかける。



材料（2人分）

- 食パン・・・4枚切り2枚
- 豆乳・・・200g
- 豆腐・・・100g
- はちみつ・・・40g
- 卵・・・1個
- 黒ごま・・・2g
- アーモンド・・・4g
- 干しぶどう・・・4g
- バター・・・10g



リッチ気分のパンメニュー



ギリシャヨーグルトトースト



ポイント

- ◆ ギリシャヨーグルトでリッチな気分になれる朝ごはん。
- ◆ ギリシャヨーグルトは高たんぱくなので、パンと相性ぴったりです。

主な材料（1人分）



作り方

- ① 水切りザルにフィルターを敷き、ヨーグルト 200g を入れ、半日おく。



- ② ヨーグルトから分離したギリシャヨーグルトを焼いたパンに塗る。



材料（2人分）

- ギリシャヨーグルト 140g
(ヨーグルト 200g から分離)
- 食パン 2枚
- はちみつ 12g (大さじ3/4杯)
- シナモンパウダー 0.2g

- ③ はちみつとシナモンパウダーを上からかける。





スープ用カップでフレンチトースト



ポイント

- ◆ 焼かなくても作れる、フライパンいらずの簡単フレンチトーストです。
- ◆ 野菜たっぷりのスープと一緒に食べれば、栄養バランスがアップします。

主な材料（1人分）



作り方

- ① 食パンを1/9に正方形に切る。
(手でちぎっても良い)



材料（2人分）

- 食パン（4枚切り） 2枚
- 卵 2個
- 砂糖 12g
(大さじ1)
- 牛乳 200cc
(カップ1)
- チョコレートシロップ 32g
(大さじ2)

*はちみつでも良い

- ② スープ用カップ（電子レンジ対応容器）に卵を割りほぐし、砂糖と牛乳を加えてよく混ぜる。



- ③ 切った食パンを②に加え液に十分浸す。
レンジ500Wで3分間加熱する。



- ④ チョコレートシロップをかけて、出来上がり。
*はちみつをかけても良い。





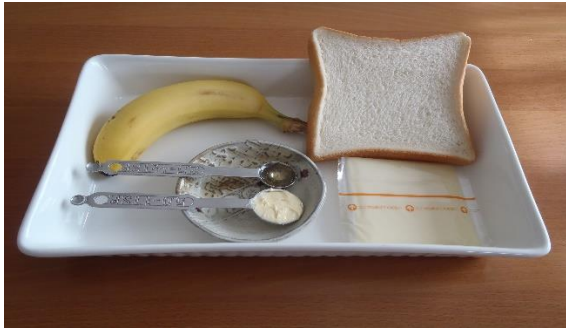
バナナチーズトースト



ポイント

- ◆ バナナはすぐにエネルギーにかわるので、朝食にピッタリな果物です。そのまま食べるだけでなく、チーズを加えることで、成長期に必要なカルシウムもとれます。

主な材料 (1人分)



作り方

材料 (2人分)

- 食パン 6枚切 2枚
- バナナ(小) 120g 1本
- スライスチーズ 36g 2枚
- マーガリン 10g (小さじ2)
- はちみつ 5g (小さじ1)

①パンにマーガリンをぬり、その上にはちみつをぬる。



②バナナは5mm幅に切る。



③切ったバナナをパンに並べる。



④③の上にスライスチーズをのせて、トースター等で焼く。



⑤チーズが溶けてきたら出来上がり。





フライパンで作るクロックムッシュ



ポイント

- ◆食パンをまんべんなく、卵液につける。
- ◆こんがりきつね色になるように焼く。
- ◆衣に卵が入り、しっとり食べやすく栄養価が高い。
- ◆ハムをツナに変えても良い。
- ◆卵に含む必須アミノ酸が、朝の元気を応援してくれます。

主な材料（1人分）



材料（2人分）

- 食パン・・・4枚(8枚切り)
- 卵・・・2個
- ハム・・・2枚
- スライスチーズ・・・2枚
- レタス・・・小2枚
- ピザソース・・・12g（小さじ2）
- 牛乳・・・100cc（1/2カップ）
- マヨネーズ・・・12g（大さじ1）
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- さとう・・・3g（小さじ1）
- バター・・・4g（小さじ1）
- オリーブ油・・・6g（小さじ1）

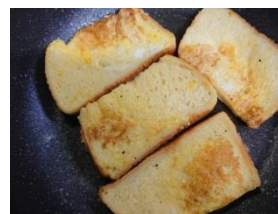
① ボールなどに卵を溶き、牛乳、塩、砂糖、こしょうを加えて混ぜる。



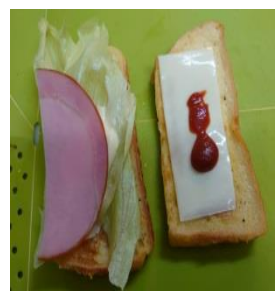
② 食パンを半分にカットして①の卵液に入れて、返しながら両面に卵液をしみ込ませる。



③ フライパンにサラダ油、バターを弱めの中火で熱し、②を片面2～3分ずつ、両面をこんがり焼く。



④ ③を皿にうつし、レタス、半分にカットしたハム、半分にカットしたスライスチーズ、ピザソース、マヨネーズをはさんで仕上げる。





和風ピザトースト



ポイント

- ◆ 常備品でパンにのせて焼くだけ簡単朝食！
- ◆ 成長期に必要なカルシウムが取れます。
- ◆ 保育所でも人気メニューです。

主な材料（1人分）



作り方

- ① 食パンにマヨネーズをうすく塗る。
のりは手でちぎる。
- ② パンの上にちりめんじゃこ、のり、チーズをのせ、トースターで焼く。

材料（2人分）

- 食パン 2枚
- ハーフマヨネーズ 小さじ2（8g）
- ちりめんじゃこ 大さじ3弱（14g）
- のり 1枚（3g）
- ピザ用チーズ 24g



温レタスの鮭チーズ蒸し



ポイント

- ◆ 時間がないときにすぐ食べられる電子レンジ調理です。
- ◆ 鮭は、運動をする人に不足しやすい亜鉛を含む食材です。鮭の他に、他の白身魚やちくわなどの魚肉練り製品に換えてアレンジができます。

主な材料（1人分）



作り方

①鮭に、塩・こしょうをし、酒をふっておく。
（塩鮭を使う場合は、塩・こしょうはせず、酒をふっておく。）



②レタスはひと口大にちぎり、レンジ容器に敷く。



③レタスの上に①の鮭を置き、上から溶けるチーズをかぶせ、蓋をする。または、ラップをかける。



④600Wの電子レンジで3分程加熱する。



材料（2人分）

- 生鮭角切り 80g (1切)
- 清酒 適宜
- (塩・こしょう 適宜)
- レタス 70g (4枚)
- 溶けるチーズ 40g



カラフルオムレツ



ポイント

- ◆ 忙しい朝にレンチンで完成します。
- ◆ 卵にチーズを入れ、カルシウムアップ！ミックスベジタブル入りなのでビタミンや食物繊維もとれます。

主な材料（1人分）



作り方

①深めの耐熱皿に卵を割り、溶きほぐす。



②ミックスベジタブルと6つぐらいにちぎったスライスを入れる。



材料（2人分）

- 卵 2個
- スライスチーズ 2枚
- ミックスベジタブル 30g
- ケチャップ 8g（大さじ1/2）

③ラップをかけ、500Wの電子レンジで1分～1分半程加熱する。ラップを取る時は、蒸気に注意する。ケチャップをかけてできあがり。





小松菜ともやしの塩昆布炒め



ポイント

- ◆ごま油の風味と塩昆布の旨味で箸が進みます。
- ◆小松菜はカルシウムを多く含んでいるので、みなさんに食べて欲しい食材の1つです。

主な材料 (1人分)



作り方

右側に写真を貼る↓

材料 (2人分)

- 小松菜 60g (2株)
- もやし 100g
- 塩昆布 6g (小さじ2)
- ごま油 8g (小さじ2)

①小松菜は2cm幅に切る。



②フライパンにごま油を入れて温め、もやしを加えてしんなりするまで炒める。



③②に小松菜を加えてさらに炒める。



④小松菜がしんなりしたら塩昆布を加えて炒めて出来上がり。





パパッとひじきサラダ

ポイント

- ◆ 食物繊維の含有量は、食品の中でNO1です。缶詰めを使う事により、手間がかからず直ぐにミネラルバランスのとれたひじきを食べることができます。
- ◆ 鉄分の補給にもいいので、成長期の子どもたちに是非、食べさせたい食品です。



主な材料（1人分）



材料（2人分）

- ひじき缶・・・・・・・・・・50g
- 水菜・・・・・・・・・・1束
- ツナ缶・・・・・・・・・・40g
- ゆずコショウ・・・・・・・・小さじ1/3
- 醤油・・・・・・・・・・小さじ1
- 白いりごま・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 水菜は洗って根元を切り、4cmに切る。
- ② ボールに全部の具材と調味料を入れる。
- ③ 混ぜ合わせ、器に盛る。





つみれとキャベツのミルク入りみそスープ



ポイント

- ◆ 朝から簡単に魚を食べることができます。
- ◆ 魚の加工品を使えば、スープが簡単に調理可能。
- ◆ つみれとみそとミルクの味が意外とマッチ！
まずは作って食べてみて！！

主な材料（1人分）



作り方

- ① 耐熱容器につみれキャベツを入れる。
キャベツは、手で一口大にちぎって水で洗い水気をきる。
ふたをして電子レンジ（600W）1分加熱する。
- ② なべに鶏がらだしと水を入れて中火にかけ、煮立ったら①を加える。
キャベツがしんなりとなり、つみれが菜箸で刺せるまでやわらかくなったら一度火を消す。
- ③ 牛乳を加えて中火にかけ、まわりがふつつし始めたたらみそを溶き入れて火を消す。
- ④ 仕上げにすりごまを加える。



汁より具のほうが多い感じ。



材料（2人分）

- いわしのつみれ（市販）4個（80g）
- キャベツ 1枚半（60g）
- 顆粒鶏がらだし 小さじ1/2弱（0.8g）
- 水 1/2カップ（100g）
- 牛乳 1カップ（200g）
- みそ 大さじ1/2（10g）
- すり白ごま 大さじ1弱（6g）

※つみれのほか揚げボールもOK。
※きのこを入れてもOK。



長芋と干しエビのとろーりホクホクスープ

ポイント

- ◆ 具材は火を通すのに時間がかからず、栄養もあり消化を助ける働きもあるので、朝食にピッタリのスープです。
- ◆ 和風味だけでなく、豆乳や牛乳、カレー粉などをいれて、味変を楽しむ事もできます。



主な材料（1人分）



作り方

- ① 長芋は皮をむき、一口サイズにきる。
- ② 鍋に、だし汁・干しエビ・長芋を入れ煮立てる。
- ③ 調味料を入れ、更に煮立て、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④ 煮立つたら、火を止めごま油で香りづけをし、刻んだ青ネギを散らす。



材料（2人分）

- 長芋・・・・・・・・・・・・・10 cm
- 干しエビ・・・・・・・・・・・・・2 g
- だし汁・・・・・・・・・・・・・2 カップ
- 醤油・・・・・・・・・・・・・小さじ4
- みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 片栗・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 溶き水・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ゴマ油・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 青ネギ・・・・・・・・・・・・・少々



鍋いらず味噌汁



ポイント

- ◆ 火を使わないでできる，簡単味噌汁です。
- ◆ あくが少なく下茹での必要がない小松菜や，そのまま使えるカットわかめを使用し，気軽にビタミンやミネラルを補えます。

主な材料（1人分）



作り方

- ① 小松菜を1cm幅のざく切りにする
- ② スープ用カップ（電子レンジ対応容器）に小松菜を入れラップをし，500Wで1分30秒加熱をする。
- ③ ②にわかめ・かつお節粉・味噌・ポットの湯を入れてよく混ぜ，できあがり。



材料（2人分）

- 小松菜 40g
- カット乾燥わかめ 1g
- かつお節粉 4g
(小さじ2弱)
- 味噌 18g
(大さじ1)
- ポットの湯 300cc
(カップ1と1/2)



パンプキン&ベーコンスープ



ポイント

- ◆ほくほくのかぼちゃも絶品。
- ◆かぼちゃをレンジで1分加熱しておくとも時間短縮。
- ◆ベーコンのうま味が決め手。

主な材料（1人分）



① かぼちゃ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。



② 小鍋に牛乳、①を入れ、中火にかけて混ぜながらひと煮する。



材料（2人分）

- かぼちゃ・・・100g
- 牛乳・・・300cc
- ベーコン・・・2枚
- コンソメ・・・1個
- こしょう・・・少々
- パセリ缶・・・少々

③ 器に注ぎ、こしょう、パセリ缶をふる。





ひらひら人参とキャベツのスープ



ポイント

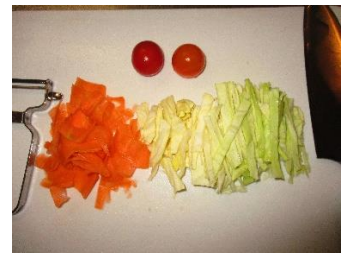
- ◆ 人参をピーラーで薄く切ることで、あっという間に火が通ります。
(前日にピーラーで切っておくと時短になります)
- ◆ この1品で、1日に必要な野菜の約 1/3 の量を摂ることができる野菜たっぷりスープです。

主な材料 (1人分)



作り方

- ① キャベツは太めの線切りにし人参はピーラーで薄く切る。
(人参に早く火をと通す為) ミニトマトはへたを取る。



材料 (2人分)

- 豚小間肉 70 g
- キャベツ 120 g
- 人参 40 g
- ミニトマト 60 g (4粒)
- コンソメ 5 g
(固形の場合 1 個)
(顆粒の場合 小さじ 2)
- 塩 0.8 g
- こしょう 0.08 g (少々)
- 水 360 c c

- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、肉を加え、あくが浮いてきたらすくい取る。
野菜とコンソメを加え火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。



- ③ できあがり。
ミニトマトの酸味がアクセントになっています。





味噌汁 de リメイクミルクスープ



ポイント

- ◆ 前日のみそ汁の残りに、牛乳を入れるだけで、パンに合うミルクスープに変身！！
- ◆ みそ汁の塩味やコクで自然と味が整います。
- ◆ ミルクのコクで塩分少な目に仕上がります。

主な材料（1人分）



作り方

- ① 前日のみそ汁を温める。
※具をプラスしても良い。
きのこ類、玉ねぎ・にんじん・ハム・卵など何でも ok!
- ② 牛乳をいれ、ひと煮立ちする直前に火を止める。



材料（2人分）

- 前日のみそ汁 1人分（約 150cc）
- 牛乳 150 cc

※みそ汁の具材は、何でも使用可能。
根菜類、練り物なども良く牛乳と合います。



もち入クリームコーンスープ

ポイント

- ◆ ふつうのクリームコーンスープより、もちが入っているの、腹持ちがよいです。
- ◆ スープにもち入れると、とろっと溶けてまた違った味わいになります。



主な材料 (1 人分)



作り方

①もちは 1.5 cmの角切りにする。



②鍋に牛乳、もち、ミック
スベジタブルを入れて、弱
火で煮る。



③もちが溶けてきたら、顆
粒コンソメとクリームコー
ンを入れてひと煮立させ
て、出来上がり。



材料 (2 人分)

- クリームコーン缶 200g
- もち 2枚
- ミックスベジタブル 60g
- 牛乳 200ml
- 顆粒コンソメ (カップ 1) 5g (小さじ 1)

④もちが溶けてくると、鍋底
についてこげやすくなるの
で、よくかき回す。



かんたんパンメニュー



野菜と食べる食パンクルトンスープ

ポイント

- ◆食パンは 6 枚切りでカロリー：約 180kcal
8 枚切りでカロリー：約 130kcal です。
その日の活動量で調節しましょう。
- ◆前日の残りご飯を入れると、洋風の雑炊になります。

主な材料（1 人分）



材料（2 人分）

- 食パン 6 枚切り 2 枚
- ウインナー 40 g (2 本)
- しめじ 30 g
(1/4 パック)
- 油 2 g (少々)
- レタス 70 g (4 枚)
- コンソメ 2 g (1/2 個)
- 水 200 g
(1 カップ)
- 塩・こしょう 適宜
- 水溶き片栗粉
 - 片栗粉 12 g (小さじ 4)
 - 水 20 g (小さじ 8)

作り方

- ①食パンは縦横 3 等分の角切りし、トースターで焼く。ウインナーはひと口大に切る。しめじは石づきを取りばらす。レタスはひと口大にちぎる。
- ②ウインナーとしめじを油で炒める。水とコンソメを加え、沸騰したらレタスを加え、塩こしょうで味を調える。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ③食パンをお皿に盛り付ける。
- ④①の食パンの上に、⑤をかけて出来上がり。





わかめとしめじの即席すまし汁



ポイント

- ◆わかめを入れたら、素早く仕上げる。
- ◆しめじでうまみと香りがアップ。
- ◆うずらの卵は貧血予防に効果的。
- ◆カップに具材を入れて、レンジで1分間(700w)加熱して即席スープの完成。(簡単調理)

主な材料(1人分)



材料(2人分)

- カットわかめ(乾燥)・・・2g(大さじ1)
- うずらのたまごの水煮・・・4個
- しめじ・・・25g(1/4パック)
- わけぎ・・・5g
- 塩・・・小さじ1/4(1.5g)
- コンソメ・・・小さじ1/4(1.5g)
- こしょう・・・少々
- 水・・・400cc(2カップ)

① しめじは石づきを落としてほぐす。



② 鍋に水カップ、しめじ、うずらの卵、わかめを入れ、中火で煮立て、コンソメ、塩、こしょうで調味する。



③ 刻んだわけぎを入れて仕上げる。





子どもを強くするフルーツヨーグルト



ポイント

- ◆ 一口サイズと言うのが、食欲の無い朝でも、口に運ぶことができます。簡単に、子供を強くすることの出来るナッツとフルーツを食べることができます。
- ◆ アーモンドは、神経組織や細胞膜、ホルモンバランスの助けになります。りんごやバナナは、便秘解消になります。

主な材料（1人分）



作り方

- ① りんごは皮ごと一口サイズに切る。
- ② バナナは少し厚めに一口サイズに切る。
- ③ 全部の具材を混ぜ合わせる。



材料（2人分）

- りんご・・・・・・・・・・80g
- バナナ・・・・・・・・・・100g
- プルーン・・・・・・・・・・20g
- アーモンド・・・・・・・・10g
- レーズン・・・・・・・・・・5g
- ヨーグルト・・・・・・・・50g



ホエイドリンク



ポイント

- ◆ ギリシャヨーグルトを作る時にできたホエイ(乳清)を牛乳と混ぜるだけで、コクのあるドリンクができます。
- ◆ ホエイは良質なたんぱく質が含まれるなど、近年、栄養の高さで注目されています。

主な材料 (1人分)



作り方

- ① 水切りザルにフィルターを敷き、ヨーグルト 200g を入れ、半日おく。



- ② ヨーグルトから分離したホエイ(乳清)と砂糖をよく混ぜる。



- ③ ②に牛乳を加え、混ぜる。



材料 (2人分)

- ホエイ(乳清) 65cc
(ヨーグルト 200g から分離)
- 牛乳 270cc
- 砂糖 6g (2本)