

ヘルスメイトおすすめ簡単朝食



お子様ひとりでも作れる簡単朝食レシピです。
1品で、炭水化物やたんぱく質・カルシウム・ビタミン等の
栄養がバランス良く含まれています。

イタリアンお焼き(20個分)1個分61kcal



<フライパンで調理>

<材料>

| | | | |
|-------|------|-----------|------|
| ご飯 | 300g | ミックスベジタブル | 80g |
| 卵 | 1個 | ピザ用チーズ | 60g |
| 小麦粉 | 大さじ2 | トマトケチャップ | 大さじ5 |
| ウインナー | 5本 | 油 | 少々 |

<作り方>

- ① ウインナーは5ミリ厚さの輪切りにする。
- ② ボールにご飯・卵・小麦粉・ウインナー・ミックスベジタブル・チーズ・ケチャップを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 直径5センチ、厚さ1センチくらいに丸めて、うすく油をひいたフライパンに並べ、フタをして弱火でじっくりと火をとおり、両面にこんがり焼き色がつかまで焼く。

卵とアスパラのオープンサンド(4枚分)1枚分314kcal



<オーブントースターで調理>

<材料>

| | | | |
|-------|------|-----------|-----|
| 玉ねぎ | 1/2個 | アスパラガス | 6本 |
| ゆで卵 | 3個 | 食パン(6枚切り) | 4枚 |
| マヨネーズ | 大さじ2 | ピザ用チーズ | 20g |
| 金山寺みそ | 大さじ2 | | |

<作り方>

- ① 玉ねぎは細かいみじん切りにする。
- ② ゆで卵をマッシャーでつぶし、玉ねぎ・マヨネーズ・みそを混ぜ合わせる。
- ③ アスパラガスは固めにゆで、縦に1/2にさき、長さ5cmに切る。
- ④ 食パンの表面に②の卵をのぼし、アスパラをのせ表面にチーズをちらし、オーブントースターで約5分チーズが溶けるまで焼く。

きのこたっぷり雑炊(6人分)1人分120kcal



<炊飯器で調理>

<材料>

| | | | |
|----------|------|----------|-------|
| ごはん | 300g | 玉ねぎ | 1/2個 |
| ツナ水煮缶(小) | 70g | しょうが | ひとかけ |
| 生しいたけ | 4枚 | 水 | 800ml |
| エノキだけ | 1/2束 | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| しめじ | 1/4束 | 卵 | 1個 |
| | | 青ネギみじん切り | 1本分 |

<作り方>

- ① しいたけは薄切り、エノキは石づきを切り取り、食べやすい長さに切る。
- ② しめじは石づきを切り取り、バラバラにほぐしておく。
- ③ 玉ねぎとしょうがはみじん切りにしておく。
- ④ 炊飯器に①②③の材料とごはん・ツナ缶(汁ごと)・水・しょうゆを入れ炊飯のスイッチオン。炊いたら溶き卵を加え、少し蒸らしてから、青ネギを散らす。

野菜たっぷりパンプディング 大1個分1356kcal



<フライパンで調理>

<材料>

| | | | |
|-----------|----------|----------|------|
| 卵 | 3個 | ウインナー | 5本 |
| 牛乳 | 300ml | ブロッコリー | 100g |
| 粉末コンソメ | 大さじ1(9g) | ミニトマト | 10個 |
| 食パン(6枚切り) | 2枚 | かぼちゃ(正味) | 150g |
| 玉ねぎ | 1/2個 | ピザ用チーズ | 50g |

<作り方>

- ① ボールに卵・牛乳・粉末コンソメを入れ、よく溶きほぐし卵液を作っておく。
- ② 食パンは3センチ角、玉ねぎはみじん切り、ウインナーは5ミリ厚さに切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ ミニトマトは半分に、かぼちゃは薄切りにする。
- ⑤ ①の卵液に食パン、②③④とチーズを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤の種をフライパンに入れ、ぴったりとふたをして弱火で20分焼く。

* かぼちゃが固い時は、レンジに3分程かけてから切ると楽に切れる。

玉ねぎカップの卵焼き(4人分)1人分197kcal



<フライパンで調理>

<材料>

| | | | |
|-------|------|-----------|----------|
| 玉ねぎ | 中1個 | ミックスベジタブル | 50g |
| ウインナー | 5本 | ピザ用チーズ | 30g |
| 卵 | 3個 | 粉末コンソメ | 小さじ1(3g) |
| 牛乳 | 大さじ3 | 油 | 少々 |

<作り方>

- ① 玉ねぎは上下を切り落とし、横1/3に輪切りにする。
- ② 1枚1枚バラバラにはがし、中心部分はみじん切りにする。
- ③ ウインナーは5ミリ厚さの輪切りにする。
- ④ ボールに卵を割りほぐし、牛乳と粉末コンソメ・ミックスベジタブル、玉ねぎのみじん切り、チーズを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 弱火で熱したフライパンかホットプレートに、うすく油をひき②の玉ねぎを並べ④をお玉ですくって入れ、ふたをしてじっくり中まで火を通す。

野菜たっぷりミルクみそ汁(4人分)1人分117kcal



<鍋で調理>

<材料>

| | | | |
|-------|------------|--------|--------|
| かぼちゃ | 70g | 水 | 600ml |
| 玉ねぎ | 1/3個 | 粉末かつお節 | 大さじ2 |
| 人参 | 1/3本 | みそ | 大さじ2・5 |
| エノキだけ | 1/3束 | 牛乳 | 200ml |
| 小松菜 | 1株 | | |
| 油あげ | 15g(正方形1枚) | | |

<作り方>

- ① かぼちゃと玉ねぎは薄切り、人参はイチョウ切り、エノキだけは石づきを切り食べやすい長さに切る。
- ② 油あげは幅1/3にして細切りに、小松菜は2cm長さに切り葉と茎に分けておく。
- ③ 鍋に①の野菜・粉末かつお節・水を入れ弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 野菜が煮えたら、油あげと小松菜の茎を入れ火が通ったら、牛乳で溶いたみそと小松菜の葉を加え再沸騰直前に火を止める。

土佐の郷土料理



平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」高知県内でも地元産の野菜をたくさん使ったヘルシーな郷土料理がいろいろあるので、ぜひ作ってみてくださいね！

田舎寿司(6人分) 1人分374kcal- 高知県全域

| | | |
|-------------|---------------|-----------------------|
| ＜材料＞ | | (タケノコ・しいたけ・こんにゃくの甘辛煮) |
| 米・・・3合 | | タケノコ(四方竹)・150g |
| 酢・・・大さじ2 | | しいたけ・・・小6個 |
| ゆず酢・大さじ2 | | 板こんにゃく・・・3/4丁 |
| 砂糖・・・大さじ3 | | だし汁・・・300ml |
| 塩・・・小さじ1 | | 砂糖・・・大さじ3 |
| しょうが・ひとかけ | | 薄口しょうゆ・・・大さじ2 |
| 炒りゴマ・大さじ2 | | 塩・・・少々 |
| | | みりん・・・大さじ1 |
| (みょうがの甘酢漬け) | (りゅうきゅうの甘酢漬け) | |
| みょうが・3個 | りゅうきゅう・・・20cm | |
| 塩・・・ひとつまみ | 塩・・・適宜 | |
| 砂糖・・・大さじ2 | 砂糖・・・大さじ3 | |
| 酢・・・大さじ2 | 酢・・・大さじ3 | |



＜主に鍋で調理＞

＜作り方＞

- しょうがは、みじん切りにし合わせ酢の材料を混ぜ合わせた中に漬けておく。
- 米は普通の固さに炊き、熱いうちに①を回しかけ、炒りゴマも入れ切るように混ぜ合わせておく。
- こんにゃくは3等分し厚さも半分に切り中に切り込みを入れ、タケノコとしいたけと共に出し汁・調味料を入れた鍋で煮含める。
- みょうがは半分に割り、塩を振り水気が出てきたら、サッとゆで甘酢に漬けておく。
- りゅうきゅうは皮をはぎ塩を振り、しんなりしたらめん棒で平らにのばし、水で塩抜きしてから甘酢に漬ける。
- こんにゃくとタケノコはすし飯を詰め、しいたけは手まり寿司のように丸くラップを使って握り、みょうがは握り寿司のようにだ円形に握る。
- りゅうきゅうは巻きすで長方形の押し寿司にして、食べやすい大きさに切る。

貝たくさんそうめん(6人分) 1人分256kcal- 高知県全域

| | |
|---------------|----------------|
| ＜材料＞ | |
| そうめん・・・6束 | しょうゆ・・・小さじ2 |
| きんし卵・・・卵2個分 | 出し汁・・・適宜 |
| すまき・・・小1本 | 青ネギの小口切り・・・1本分 |
| きゅうり・・・1本 | おろししょうが・・・少々 |
| 干しいたけ(水戻し)・5個 | そうめんつゆ・・・人数分適量 |
| みりん・・・大さじ1 | |



＜主に鍋で調理＞

＜作り方＞

- しいたけは千切りにしみりん・しょうゆ・出し汁と共に火にかけて煮詰める。
- すまきは花形、きゅうりは千切りにする。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆで水で冷やし、ザルで水切りし、一口大に巻き皿に盛る。
- ③の上にきんし卵・①・②・薬味を飾り、食べる直前につゆをかける。

こんちん(大2枚分) 全量257kcal- 大豊町

| | |
|-------------|--------------|
| ＜材料＞ | |
| ごぼう・・・200g | 塩・・・少々 |
| 出し汁・・・200ml | 水(生地用)・200ml |
| 小麦粉・・・150g | えごま・・・大さじ1 |
| しょうゆ・・・小さじ2 | 油・・・適宜 |
| 砂糖・・・大さじ1 | |



＜フライパンで調理＞

＜作り方＞

- ごぼうは薄めのささがき(皮むき器を使うと簡単)にして、水にさらしアクが抜けたら水切りする。
- 熱したフライパンに油をひき、①のごぼうを軽く炒め、出し汁としょうゆを加え汁気が無くなり柔らかくなるまで、フタをして弱火で煮る。
- ボールにふるった小麦粉・砂糖・塩・水を入れ軽く混ぜ、②のごぼうとえごまを混ぜ合わせる。(えごまが手に入らなければゴマで代用する)
- 熱したフライパンに油をひき、③の生地を半量を薄く伸ばし入れ、両面こんがり焼く一口大に切る。
*市販のきんぴらごぼうを使うと①②が省け簡単にできるが、その場合調味料は控える。

ナスのたたき(6人分) 1人分52kcal- 主に安芸市



＜フライパンで調理＞

- ＜材料＞
- | | |
|------------|---------------------|
| ナス・・・6個 | (たれ) |
| 玉ねぎ・・・1/4個 | しょうゆ・・・大さじ2 |
| みょうが・・・2個 | 酢・・・大さじ1 |
| 青しそ・・・5枚 | 柚子酢(無塩)・・・大さじ1 |
| 油・・・適宜 | 砂糖・・・大さじ1 |
| | おろし生姜・・・ひとかけ分 |
| | ワカバ汁缶・・・汁ごと小1缶(75g) |

＜作り方＞

- ①ナスはへたを切り落とし縦半分に切り、さらに7ミリ厚さに切り、水にさらしてアクを抜き、キッチンペーパー等で水分をふき取る。
- ②熱したフライパンに油をひき、ナスをしんなりするまで炒め皿に並べる。
- ③玉ねぎは薄切り、みょうがと青しそは干切りにして水にさらしておく。
- ④ナスの上に③の薬味をのせ、たれの材料を混ぜ合わせたものを回しかける。

ぐる煮(約10人分) 1人分70kcal- 高知県全域



＜鍋で調理＞

- ＜材料＞
- | | |
|------------|-------------|
| 大根・・・1/4本 | 出し汁・・・600ml |
| 人参・・・1本 | しょうゆ・・・大さじ2 |
| 厚揚げ・・・1枚 | 日本酒・・・大さじ2 |
| 里芋・・・小6個 | みりん・・・大さじ2 |
| ごぼう・・・1/3本 | 塩・・・少々 |
| こんにゃく・・・1丁 | |

＜作り方＞

- ①大根・人参・厚揚げは1cm角の角切りにする。
- ②里芋は皮をむき1/4に切る。
- ③ごぼうは1cm長さに切り、水にはなしアク抜きし下ゆでしておく。
- ④こんにゃくは1cm角の角切りにし、ゆでてアク抜きする。
- ⑤鍋にだし汁と①～④・しょうゆ・酒・みりんを入れ弱火で煮る。
- ⑥柔らかく煮えたら、味見をして塩で味を整える。

イタドリ(虎杖)の炒め煮(6人分) 1人分23kcal- 高知県全域



＜鍋で調理＞

- ＜材料＞
- | |
|------------------|
| イタドリ(塩抜き)・・・300g |
| 角天・・・1枚 |
| 油・・・少々 |
| 砂糖・・・小さじ1/2 |
| しょうゆ・・・大さじ1 |

＜作り方＞

- ①イタドリは3cm長さに切り、水分を固く絞る。
- ②角天は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋を熱し、油をひき①・②・砂糖・しょうゆを入れ炒める。

＜イタドリの下処理と保存方法＞

イタドリはポキンと折れる所から折り、40度位のお湯にサッとくぐらせ皮をはぐ。たっぷり塩をまぶし重石をして水気を出し冷凍保存する。

*高知県ではイタドリの他、芋の茎やカボチャの茎も食材にしています。

野菜たっぷり簡単料理



高知県には新鮮で美味しい地元野菜が、たくさんあります。
1日の野菜目標摂取量350gを目指して、簡単にできるレシピばかりなので、ぜひお家で作ってみてくださいね！

卵ボール（1個分） 1個分175kcal

<材料>

卵・・・1個
牛乳・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2
ウインナー・・・1本
枝豆・・・15粒

*ラップ=30cm幅で耐熱温度の高い(140度)厚めの物

<作り方>

- ①ボールに卵・牛乳・しょうゆを入れ、よくときほぐして卵液を作る。
- ②湯飲み等にラップをかぶせ、くぼみを作り枝豆と輪切りにしたウインナーを入れ、①の卵液を流し入れ空気を抜きながらきんちやく型に上をねじり輪ゴムでとめる。
- ③鍋に②を並べ、つかる位まで水を入れ強火にかけふっとうしたら弱火にして10分加熱後火を止め、そのまま余熱で10分おく。



<鍋で調理>

大根もち（小25個分） 1個分38kcal

<材料>

大根・・・1/2本(500g) 鶏がらスープの素・・・小さじ1
片栗粉・・・90g 青ネギ・・・1/4束
小麦粉・・・90g 干し桜えび・・・15g
砂糖・・・ひとつまみ 焼き豚・・・50g
塩・・・ひとつまみ ごま・・・大さじ1
ごま油・・・適量

<作り方>

- ①青ネギは小口切り、桜えびと焼き豚はみじん切りにする。
- ②大根をすりおろし、ザルにあげ水分を切り、片栗粉・小麦粉・砂糖・塩・鶏がらスープの素を入れて練る。
- ③①と②とごまを混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、③をスプーンですくって入れ、厚さ1cm位に伸ばし両面こんがり焼く。
(お好み焼きの様に大きく焼いて切り分けても良い)



<フライパンで調理>

和風キャベツサラダ（4人分） 1人分40kcal

<材料>

キャベツ・・・300g
大葉・・・5枚
ごま油・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
もみのり・・・適量

<作り方>

- ①キャベツの葉をザク切りにする。(芯もうす切りにする)
- ②大葉は千切りにする。
- ③ポリ袋にキャベツとしょうゆを入れ、しんなりするまでもんでから、ごま油を加えよく混ぜたらポリ袋の空気を抜きませてください。
- ④器に盛り、もみのりをたっぷりかける。



<ポリ袋で調理>

切り干し大根のはりはり漬け 全体量で134kcal

<材料>

切り干し大根・30g
砂糖・・・大さじ1
米酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1



<鍋で調理>

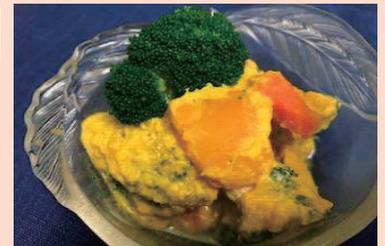
<作り方>

- ①鍋に水200mlを沸かし、切り干し大根をほぐしながら入れ弱火で2分程加熱し、砂糖・米酢・しょうゆを加え、味がなじんだら火を止める。

緑黄色野菜のサラダ (6人分) 1人分101kcal

<材料>

かぼちゃ(正味)・300g
にんじん・・・1本
牛乳・・・200ml
ブロッコリー・・・1/2株
塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
酢・・・大さじ2
カッテージチーズ・・・100g



<鍋で調理>

<作り方>

- ①かぼちゃは一口大に、にんじんは小さめの乱切りに、ブロッコリーはこぶさに分ける。
- ②ブロッコリーは塩ゆでしておく。
- ③鍋ににんじんとかぼちゃを入れ牛乳をそそぎ真ん中に切れ目を入れたクッキングシートで落としふたをして、中火にかけにんじんとかぼちゃが柔らかくなったら、塩を加え水分を飛ばしながらかき混ぜる。
- ④あら熱が取れたら砂糖・酢・カッテージチーズを加えよく混ぜ、①のブロッコリーを飾る。

具だくさんミネストローネ (4人分) 1人分99kcal

<材料>

玉ねぎ・・・1/2個
にんじん・・・1/3本
キャベツ・・・葉2枚
トマト・・・1個
じゃがいも・・・1個
えのきだけ・・・1/2袋
もち麦・・・30g
(マカロニでも代用可)
粉末コンソメ・・・大さじ1
トマトケチャップ・・・大さじ3



<鍋で調理>

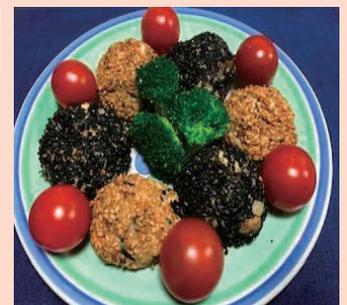
<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切り、キャベツとトマトはざく切り、じゃがいもは皮をむき角切りにする。
- ②えのきだけは石づきを取り1cm長さに切る。
- ③鍋に水2カップ・①・②・もち麦・粉末コンソメを入れ、材料が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④トマトケチャップを加え味をととのえる。

鶏つくねの利休焼き (6人分) 1人分207kcal

<材料>

鶏ひき肉・・・250g
もめんどうふ・・・200g
ひじきの煮物・・・100g
玉ねぎ・・・1/2個
しょうが・・・ひとかけ
卵・・・1個
片栗粉・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
ゴマ(黒・白)・・・各35g



<フライパンで調理>

<作り方>

- ①もめんどうふは水切りしておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ポリ袋にゴマ以外の材料を全部入れ、とうふをつぶしながら、よく混ぜる。
- ④2つのバットに白と黒のゴマを別々にひろげ、③の袋のすみを切り、絞り出してゴマをまぶす。
- ⑤フライパンに並べフタをして弱火で両面がきつね色になるまで、じっくりと中まで火を通す。

野菜たっぷりかんたん料理



高知県には新鮮で美味しい地元野菜が、たくさんあります。
1日の野菜目標摂取量350gを目指して、かんたんにできるレシピばかりなので、ぜひお家で作ってみてくださいね！

菜めし（4人分） 1人分 339kcal

<材料>

| | |
|-------------------|------------------|
| ご飯・・・・・・・・・・600g | サラダ油・・・・・・・・少々 |
| 大根葉・・・・・・・・・・60g | 塩・コショウ・・・・・・・・少々 |
| にんじん・・・・・・・・・・40g | しょう油・・・・・・・・小さじ1 |
| ちりめんじゃこ・・・・・60g | |



<フライパンで調理>

<作り方>

- ①大根葉、にんじんは細かくきざむ。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①をやわらかくなるまでいため、調味料を加える。
- ③ちりめんじゃこも加えいためたら、ご飯とまぜあわせる。

さばカレー（6人分） 1人分 186kcal（災害食）

<材料>

| | |
|---------------------|--------------------|
| 切りぼし大根・・・・・・・・40g | サバの水にかん・・・・・・・・1かん |
| 水・・・・・・・・・・・・・400ml | コーン水にかん・・・・・・・・1かん |
| カットトマトかん・・・・・400g | カレールー・・・・・・・・100g |



<なべで調理>

<作り方>

- ①なべに切りぼし大根と水を入れ、ふたをして弱火でやわらかくなるまでにする。
- ②①にカットトマトかん・カレールー・サバの水にかん・コーン水にかんをしながら加える。
- ③サバをほぐし全体がなじんで、とろみがつくまでにごむ。

ぶた肉の野菜まき（4人分） 1人分 185kcal

<材料>

| | |
|----------------------|-----------------|
| ぶたうす切り肉(もも)・・・・・240g | 日本酒・・・・・・・・小さじ2 |
| オクラ・・・・・・・・・・・・・12本 | さとう・・・・・・・・大さじ1 |
| うす口しょう油・・・・・・・・大さじ2 | サラダ油・・・・・・・・少々 |



<フライパンで調理>

<作り方>

- ①オクラのヘタとガクを切り取り、表面のうぶ毛を塩でこすりながらとる。
- ②なべに湯をわかし、塩のついた①を入れ、2分てい度ゆでる。
- ③ぶた肉でオクラをまく。
- ④調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンに油をひき、まき終わりを下にして中火で焼く。
- ⑥焼き目がついたらころがして火を弱め、ふたをして弱火でむし焼きにする。
- ⑦ぶた肉の色が変わり、火が通ったら中火にもどし④の調味料を入れ、にからめる。

* オクラの無い時期は、人参やインゲン豆、アスパラガス、かぼちゃ等に中身を変えると良い。

野菜のチーズ焼き（4人分） 1人分 230kcal

<材料>

かぼちゃ・・・160g じゃがいも・・・120g
にんじん・・・80g ウィナー・・・60g
ブロッコリー・・・120g ピザ用チーズ・・・120g

<作り方>

- ①かぼちゃは一口大に切る。一口大のらん切りにする。
- ②ブロッコリーは小ふさに分ける。
- ③ウィナーはスライスか小口切りにする。
- ④①～②の野菜は下ゆでする。（ラップをしてレンジで加熱でも良い）
- ⑤たいねつ皿かアルミカップに①～⑤を入れてチーズをのせ、オーブン・オーブントースター・魚焼きグリル等でチーズにこんがりとかげ目がつくまで焼く。



<なべとオーブンで調理>

ピーマンのつくだに（4人分） 1人分 56kcal

<材料>

ピーマン・・・4ヶ しょう油・・・小さじ2
ちりめんじゃこ・・・40g レタス・・・適量
サラダ油・・・大さじ1

<作り方>

- ①ピーマンはたて半分に切って千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①とちりめんじゃこをいため、しょう油で味をつける。
- ③皿にレタスをしき、②をもりつける。



<フライパンで調理>

かぼちゃのあんかけ（4人分） 1人分 138kcal

<材料>

かぼちゃ・・・300g サラダ油・・・適量
ピーマン・・・大2ヶ めんつゆのうしゆく2倍・・・160ml
はくさい・・・200g 水・・・200ml
にんじん・・・100g 水とき片くり粉
しめじ・・・200g =片くり粉大さじ2+水大さじ6

<作り方>

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、ラップをかけレンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②にんじんは1.5センチはばのうす切り、ピーマンは千切りにする。
- ③しめじは石づきをとり、こぶさに分ける。
- ④はくさいは食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンに油をひき、②～④の野菜をいため火が通ったら、めんつゆと水も加え中火で2分にこむ。
- ⑥水とき片くり粉を加え、とろみがついたら火をとめ①のかぼちゃにかける。



<フライパンで調理>

にんじんしりしり（4人分） 1人分 50kcal

<材料>

にんじん・・・100g めんつゆ（ストレート）・・・大さじ1.5
ツナかん・・・30g ゴマ油・・・小さじ2

<作り方>

- ①にんじんは細切りにする。（スライサーを使うとカンタン）
- ②フライパンにゴマ油をひきにんじんをいため、しんなりしてきたら油をきったツナかんを加えさらにいためる。
- ③火が通ったらめんつゆを加え全体に味をなじませる。



<フライパンで調理>

ヘルシーなすのたたき(4人分) 1人分 135kcal

<材料>

なす(中)・・・4本
サバ・・・1/4尾
しょうが・・・1かけ
にんにく・・・1かけ
ねぎ・・・2~3本
油・・・大さじ1

<たれ>

ぽんず・・・100ml
だしじゅ・・・150ml
無塩ゆずす・・・50ml
さとう・・・大さじ1.5
日本酒・・・大さじ1



<フライパンで調理>

<作り方>

- ① なすはあつさ1センチのななめ輪切りにし、水にさらしアクをぬいておく。
- ② しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ サバは焼いて骨と皮をとり、身をほぐす。
- ④ ①のなすの水気をふきとり、熱したフライパンに油をひき、むし焼きにする。
- ⑤ なすを大皿等にきれいにならべ、上にサバと②をちらす。
- ⑥ たれの材料をまぜ合わせておき、食べる前に⑤にかける。

*なすの加熱方法は、油であげたりむし器でむしたり、いろいろあります。

ブロッコリーのおかかこんぶ和え(4人分) 1人分 27kcal

<材料>

ブロッコリー・・・200g
塩こんぶ・・・6g
かつお節(小ぶくろ)・・・1パック

<作り方>

- ① ブロッコリーはこぶさに切り分けてゆで、水気をよくきる。
- ② 温かいうちに塩こんぶとかつお節をまぜ合わせる。



<なべで調理>

いろいろ野菜のナムル(4人分) 1人分 42kcal

<材料>

ほうれん草・・・1/2たば
もやし・・・50g
にんじん・・・30g
しめじ・・・1パック
ゴマ油・・・適量

(調味料)

さとう・・・小さじ1
しょう油・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ1
すりごま・・・適量



<なべとフライパンで調理>

<作り方>

- ① にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② ほうれん草もゆでて水にとり2センチはばに切りしぼっておく。
- ③ しめじは石づきを取り、手でこぶさに分け長いものは長さ半分に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、もやしとしめじをしんなりするまでいためる。
- ⑤ ①②④を調味料で和える。

ハムともやしのカレーいため(4人分) 1人分 121kcal

<材料>

| | |
|--------------|-------------|
| もやし・・・1袋 | す・・・大さじ4 |
| ハム・・・4枚 | さとう・・・大さじ1 |
| キャベツ・・・葉3～4枚 | 塩・・・小さじ1/3 |
| サラダ油・・・大さじ1 | カレー粉・・・小さじ1 |

<作り方>

- ①もやしは冷水にとり水気をきる。
- ②ハム、キャベツは千切りにする。
- ③調味料はまぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、もやし・ハム・キャベツをいため、③の調味料で味付けする。



<フライパンで調理>

はくさいとリンゴのサラダ(4人分) 1人分 54kcal

<材料>

| | |
|------------------|----------------|
| はくさい・・・250g | こい口しょう油・・・小さじ1 |
| りんご・・・1/4個 | す・・・大さじ1 |
| ホールコーン(かん)・・・20g | すりごま・・・大さじ1 |
| ごま油・・・小さじ1 | さとう・・・大さじ1 |

<作り方>

- ①はくさいは千切りにしてゆで、水をしっかりきる。
- ②りんごも細切りにして塩水につけてから、ざるにあげ水をきる。
- ③ごま油と調味料をまぜ合わせておき、①・②・コーンともり付け直前に和える。



<なべで調理>

かぼちゃのクッキー(30まい分) 1まい分 37kcal

<材料>(30まい分)

| | |
|----------------------|-------------|
| バター・・・50g | かぼちゃ・・・100g |
| さとう・・・55g | ごま・・・小さじ1 |
| 小むぎ粉・・・110g | |
| ベーキングパウダー・・・3g(小さじ1) | |

<作り方>

- ①室温にもどしたバターをボールに入れクリームじょうにねり、さとうも加えまぜる。
- ②小むぎ粉とベーキングパウダーを合わせた粉を①と合わせクッキー生地を作る。
- ③かぼちゃは皮をむいて、うすく切り、レンジで1分40秒加熱しつぶしてさます。
- ④②の生地と③のかぼちゃ、ごまをまぜ合わせ冷そう庫(冷とう庫)で冷やす。
- ⑤めんぼうでのばし好みの型でぬき、170℃のオーブンで約18分焼く。



<オーブンで調理>

さつまいものゆずに(4人分) 1人分 116kcal

<材料>

| | |
|-------------------|-------------|
| さつまいも・・・1本(約200g) | さとう・・・大さじ1 |
| 水・・・300ml | ゆず茶・・・160ml |

<作り方>

- ①さつまいもはらん切りにし、水にひたしてからザルにあげておく。
 - ②なべに材料を全部入れ、落としふたをして中火にかけふつと出したら弱火にして7～8分にする。
- *落としふたがなければ、クッキングシートに十文字に切りこみを入れたものでもよい。



<なべで調理>

野菜たっぷりかんたん料理



高知県には新鮮で美味しい地元野菜が、たくさんあります。
1日の野菜目標摂取量350gを目指して、かんたんにできるレシピばかりなので、ぜひお家で作ってみてくださいね！

ぶた肉と夏野菜のカレーいため 1人分214kcal- 食塩相当量1.4g

| <材料 4人分> | | (調味料) | |
|----------|------|---------|------|
| ぶたもも肉 | 280g | こいししょう油 | 大さじ2 |
| 玉ねぎ | 1個 | 酒 | 大さじ2 |
| なす | 1本 | さとう | 大さじ1 |
| ししとう | 20本 | カレーパウダー | 小さじ2 |
| トマト | 1個 | おろしにんにく | 小さじ1 |
| 油 | 大さじ1 | | |

<作り方>

- ①ぶた肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはうす切り、なすはヘタを切り落とし3センチ角くらいのらん切りにする。
- ②ししとうはヘタを切り落とし、トマトは3センチ角に切る。
- ③フライパンに油を熱し、①を入れ、ぶた肉の色が変わるまでいためる。
- ④ししとうとトマトも加えてサツといため、調味料で味付けする。



<フライパンで調理>

オクラのお焼き 1人分101kcal- 食塩相当量0.7g

| <材料 4人分> | | | |
|----------|-----------|---------|------|
| じゃがいも | 200g(大1個) | 粉末かつおぶし | 小さじ1 |
| オクラ | 4本 | ウスターソース | 大さじ1 |
| ハム | 4枚 | はくりき粉 | 大さじ2 |
| | | 油 | 少々 |

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ②オクラは輪切り、ハムも1センチ角に切る。
- ③①と②と調味料・はくりき粉をまぜ合わせ、油をひいたフライパンで焼く。



<フライパンで調理>

お花ハンバーグ 1人分226kcal- 食塩相当量2.2g

| <材料 4人分> | | | |
|-----------|------|--------|-------------|
| パプリカ(赤・黄) | 各1個 | パン粉 | 1/4カップ(10g) |
| 合いびき肉 | 200g | 塩・こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | サラダ油 | 適量 |
| 粒コーン | 20g | ケチャップ | 適量 |
| 卵 | 小1個 | ソース | 適量 |
| お好みの添え野菜 | 適量 | | |

<作り方>

- ①パプリカは両はしを切り落とし、厚さの1/4の輪切りにし、しんと種をぬく。
- ②パプリカの両はしと玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉・②・コーン・卵・パン粉・塩・こしょうを入れ、よくねりませる。
- ④①のパプリカを油をひいたフライパン(ホットプレート)に並べ、中に③の肉だねをつめる。
- ⑤④を火にかけ、中火から弱火で両面キツネ色になり、中まで火がとおるようフタをして、じっくりとこがさないように焼く。
- ⑥サラダ菜等をしいた皿にもり付け、ケチャップとソースをまぜたものかける。



<フライパンで調理>

野菜deピザ

1人分311kcal- 食塩相当量1.5g

<材料 4人分>

| | |
|--------------|--------------|
| ぎょうざの皮・・・20枚 | ミニトマト・・・20個 |
| ウインナー・・・8本 | ピザソース・・・大さじ8 |
| 玉ねぎ・・・1個 | ピザ用チーズ・・・80g |
| ピーマン・・・4個 | |



<フライパンで調理>

<作り方>

- ①ウインナーは輪切り、玉ねぎはうす切り、ピーマンはうすい輪切り、ミニトマトは半分に切る。
 - ②油をうすくひいたフライパンに、ぎょうざの皮を並べ、ピザソースをぬり①の具を均一に並べフタをして焼く。
 - ③具に火がとおったら、ピザ用チーズをのせ、チーズがとけたらできあがり。
- *トッピングは、キノコ類やツナ・コーン等お好みで変えてください。
*ホットプレートやオーブントースターでもできます。

切りぼし大根のサラダ

1人分122kcal- 食塩相当量0.7g

<材料 4人分>

| | |
|--------------|-----------------|
| 切りぼし大根・・・30g | かいわれ大根・・・1/3パック |
| きゅうり・・・小1本 | マヨネーズ・・・大さじ3 |
| ハム・・・4枚(40g) | レモン汁・・・小さじ1/2 |
| ミニトマト・・・6個 | 塩・こしょう・・・少々 |



<作り方>

- ①切りぼし大根は、たっぷりの水でもみ洗いし15～20分程水につけてもどし、しっかりしぼる。
- ②きゅうりとハムは千切り、ミニトマトはくしがた、かいわれ大根は根元を切り落とし、長さ半分に切っておく。
- ③ボウルにほぐした切りぼし大根ときゅうり・ハム・マヨネーズ・レモン汁・塩・こしょうを入れまぜ合わせ、皿にもりトマトをかざる。

ハムと野菜のサラダ

1人分98kcal- 食塩相当量1.1g

<材料 4人分>

| | |
|------------|-----------------|
| ロースハム・・・8枚 | (ドレッシング) |
| レタス・・・葉4枚 | す・・・大さじ2 |
| 大根・・・160g | うす口しょうゆ・・・大さじ1強 |
| にんじん・・・40g | さとう・・・小さじ2 |
| 玉ねぎ・・・1/4個 | ごま油・・・大さじ1 |



<作り方>

- ①レタスは一口大にちぎり、大根とにんじんは皮をむき長さ5センチ長さの千切りにする。
- ②玉ねぎはせんいをたつようにうす切りにする。
- ③ハムは半分に切って1センチはばに切る。
- ④ボウルにドレッシングの材料をまぜ合わせ、①②の野菜とハムを入れまぜ合わせる。

小松菜のゴマこんぶあえ

1人分19kcal- 食塩相当量0.4g

<材料 4人分>

| |
|-------------|
| 小松菜・・・200g |
| 塩こんぶ・・・8g |
| いりごま・・・小さじ2 |



<なべで調理>

<作り方>

- ①小松菜は根元に切り込みを入れ半分にさき、よく洗う。
- ②湯をわかし小松菜の根元から入れてゆで、火が通ったら冷水にとり冷やしてから水けをしぼる。
- ③②を長さ3センチに切り、もう1度水けをしぼり、塩こんぶといりごまと合わせる。

新潟県の郷土料理 のつぺ 1人分170kcal- 食塩相当量2.3g



<なべで調理>

<材料 4人分>

| | |
|----------------------|----------------------|
| 里いも 1 2 0g | こんにやく . . . 1/2枚 |
| ごぼう 小1本 | あつあげ 1/2枚 |
| しいたけ 2枚 | だしじる 5 0 0ml |
| 大根 1/8本 | しょうゆ 大さじ3 |
| にんじん 1/2本 | さとう 大さじ1 |
| とりもも肉 . . . 1/2枚 | みりん 大さじ1 |
| | 片くり粉 大さじ1 |

<作り方>

- ①材料は一口大に切る。
- ②ごぼうとこんにやくはアク抜きのため、それぞれ下ゆでしておく。
- ③なべに材料とだしじるを入れ、ふっとうしたら火を弱め材料が柔らかくなったら調味料も加え、につまってきたら、水とき片くり粉でとろみをつける。

キャベツナエッグ 1人分130kcal- 食塩相当量0.5g



<レンジで調理>

<材料 4人分>

| | |
|------------------------|-----------------|
| キャベツ 葉大4枚 | 卵 4個 |
| ブロッコリー 1/2かぶ | 塩・こしょう . . . 少々 |
| ツナかん(ライト) . . 小1缶(70g) | ラップ |

<作り方>

- ①キャベツの葉は太めの千切りにする。
 - ②ブロッコリーは洗ってこぶさにわける。
 - ③深めのココット皿等にキャベツをしき、②のブロッコリーとツナかんの1/4量を上にのせ、真ん中に卵を割り入れ、塩・コショウ少々を振り、ラップをかけレンジで3分加熱する。
- *お好みでぽんずやドレッシングをかけても良い。

ナポリタンもやし 1人分68kcal- 食塩相当量0.8g



<フライパンで調理>

<材料 4人分>

| | |
|---------------------|--------------------|
| 根切りもやし . . . 1 6 0g | ケチャップ 大さじ3 |
| 玉ねぎ 小1/2個 | 塩・こしょう . . . 少々 |
| ピーマン 小2個 | いため油 少々 |
| ハム 6 5 g | ハーブソルト . . . あれば少々 |

<作り方>

- ①もやしは洗ってザルにあげ、水けを切る。
- ②玉ねぎはたてに5ミリの細切り、ピーマンはヘタと種をのぞき横に5ミリの細切りにする。
- ③ハムも5ミリの細切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、玉ねぎ・もやし・ピーマンの順に加えて強めの中火でいためる。しんなりしたらハム・ケチャップの順に加えてサツといため、塩・コショウで味をととのえる。

レタスとベーコンのスープ 1人分61kcal- 食塩相当量0.7g



<なべで調理>

<材料 4人分>

| | |
|--------------------|---------------------|
| レタス 2枚 | ごま油 小さじ1 |
| えのきだけ 1/2袋 | 水 6 0 0ml |
| ベーコン 1枚 | とりがらスープのもと . . 小さじ2 |
| ぎょうざの皮 . . . 6枚 | いりごま 少々 |

<作り方>

- ①えのきだけは5センチ長さに切り、ほぐしておく。
- ②ベーコンはたんざく切り、ぎょうざの皮とレタスは細切りに切る。
- ③なべを中火で熱し、ごま油でえのきだけとベーコンをいためる。
- ④③に水ととりがらスープのもとを加え、ふっとうしたらレタスとぎょうざの皮を入れサツと火をとおす。
- ⑤器にそそぎ、ごまをふる。

まんぷく野菜スープ 1人分145kcal- 食塩相当量1.1g

<材料 4人分>

| | |
|--------------|-----------------|
| さつまいも・・・100g | ブロッコリー・・・100g |
| じゃがいも・・・100g | ウインナーソーセージ・・・4本 |
| にんじん・・・100g | 粉末コンソメ・・・小さじ2 |
| たまねぎ・・・100g | 水・・・700ml |
| キャベツ・・・100g | |



<なべで調理>

<作り方>

- ①さつまいもは皮つきのまま、じゃがいもは皮をむき1センチあつさのイチヨウ切りにして水にさらしザルにあげる。
- ②にんじんは皮をむき5ミリあつさのイチヨウ切りに、玉ねぎとキャベツは2センチ大に切る。
- ③ブロッコリーはこぶさに分け、ウインナーはななめ半分に切る。
- ④なべに水と①②の野菜を入れ、に立ったら弱火にして約10分アクを取りながら煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、③とコンソメを加え3分程にたら出来上がり！

*その他、残り野菜なんでも入れて作ってみてください。

豆腐白玉のずんだソース 1人分101kcal- 食塩相当量0.1g

<材料 6人分>

| | |
|-------------|----------------|
| 白玉粉・・・40g | (ずんだソース) |
| 塩・・・ひとつまみ | ゆで枝豆(正味)・・・70g |
| 絹ごし豆ふ・・・70g | さとう・・・大さじ2 |
| | 塩・・・ひとつまみ |
| | 豆乳・・・70ml |



<なべで調理>

<作り方>

- ①ビニールぶくろに白玉粉と塩・絹ごし豆ふを入れ、固まりがなくなり耳たぶくらいの固さになるまで豆ふをつぶしながら、よくこね一口大に丸める。
- ②①を、たっぷりの湯でゆで、とう明感がでてうき上がってきたら水をはったボウルに取り出す。
- ③枝豆・さとう・塩・豆乳をミキサーにかけ、なめらかになったらなべに移し、ひとにたちさせ火を止める。
- ④器にずんだソースを入れ、水切りしただんごを並べる。

*写真の白玉は上から時計回りに、イチゴパウダー、かぼちゃパウダー・紫芋パウダー・抹茶をまぜている。(野菜パウダーは、じばさん品の直えい店などで売ってます。)

かぼちゃのプリン 1個分53kcal- 食塩相当量0.1g

<材料 10個分>

| | |
|----------------|------------------|
| かぼちゃ・・・200g | 水・・・300ml |
| 塩・・・ひとつまみ | 粉かんてん・・・小さじ1(3g) |
| 豆乳(牛乳)・・・300ml | さとう・・・大さじ5(60g) |



<なべで調理>

<作り方>

- ①かぼちゃは(皮をむき)角切りにし、塩をふり、やわらかくなるまでむす。
- ②豆乳と①のかぼちゃをミキサーにかけておく。
- ③なべに水と粉かんてんを入れ、よくまぜ合わせてから火にかけにとかし、さとうと②も加え、ふっとうしてきたら火を止める。
- ④あら熱がとれたら、プリン型にそそぎ、冷ぞう庫で冷やし固める。

*季節のフルーツや木の実、チョコをトッピングするとおしゃれになる。
*皮の黄色いかぼちゃは皮をむかなくても良い。

かんたん朝食レシピ



高知県には新せんで美味しい地元食材が、たくさんあります。
時間がない朝にもかん単にできるレシピばかりなので、ぜひお家で
作ってみてくださいね！

1人当たり撮
取できる野
菜量を表示

ツナトマ・オンライス（4人分） 1人分425kcal

<材料> (ツナトマソース)
ごはん・・・600g トマト・・・600g
卵(M)・・・4個 ツナ缶・・・80g
牛乳・・・大さじ4 うす口しょうゆ・・・小さじ2
塩・・・少々 さとう・・・大さじ1と1/3
油・・・小さじ1
サラダ菜・・・1かぶ

*トッピング=グリーンピースや枝豆、パセリのみじん切り等

<作り方>

- ① トマトは湯むきし1.5cm角の角切りにする。
- ② ツナ缶の油は半分程度すてる。
- ③ なべに①と②、しょうゆ、さとうを入れて火にかけ、ふっとうしたら火を弱め約15分にする。
- ④ とき卵に塩と牛乳を加え、熱したフライパンに油をひきスクランブルエッグを作る。
- ⑤ 皿にサラダ菜をしき、ご飯をもり③のソースをかけた上に④の卵をのせ、グリーンピースなど緑のものを散らす。



<なべとフライパンで調理>

野菜
185g

納豆チーズトースト（4人分） 1人分329kcal

<材料>
納豆・・・4パック
マヨネーズ・・・大さじ2
とろけるチーズ・・・スライス4枚
食パン（6枚切り）・・・4枚

<作り方>

- ① 納豆にタレを加えまぜる。
- ② 食パンにマヨネーズをうすくぬってから①をのせ、その上にとろけるチーズをのせてトーストする。



<オーブントースターで調理>

食パンにのせて、
焼くだけ！

ジャーマンポテト（4人分） 1人分191kcal

<材料>
じゃがいも・・・中3個 水・・・25ml
ウインナー・・・6本 塩・・・少々
玉ねぎ・・・1個 黒こしょう・・・少々
油・・・少々

<作り方>

- ① じゃがいもは3cmの乱切りにして水にさらした後、水を切りふんわりとラップをしてレンジで5分加熱する。
- ② 玉ねぎは皮をむき、半分に切ってうす切りにする。
- ③ ウインナーはななめ切りにしておく。
- ④ フライパンに油をひいて玉ねぎをいため、すき通ってきたらウインナーを入れる。
- ⑤ ウインナーに火が通ったら、①のじゃがいもと水を入れて水分がなくなるまでいためる。
- ⑥ 最後に塩こしょうで味を整える。



<フライパンで調理>

レンジを使って
時間短しゆく！

野菜
50g

サケのマヨネーズ焼き（4人分）1人分328kcal

<材料>

| | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| サケ（70g） | ・ ・ 4切れ | （マヨネーズソース） | |
| 塩こしょう | ・ ・ ・ 少々 | マヨネーズ | ・ ・ ・ 60g |
| 玉ねぎ | ・ ・ ・ 80g | 牛乳 | ・ ・ ・ 60ml |
| しめじ | ・ ・ ・ 80g | 卵 | ・ ・ ・ 1個 |
| 人参 | ・ ・ ・ 80g | | |
| パセリのみじん切り | ・ ・ ・ 少々 | | |



<オーブンで調理>

サケがなければ、アジやサバや白身魚でもできる！

野菜
40g

<作り方>

- ① サケに塩こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎはうす切り、しめじは石づきを取り小ふさに分け、人参は千切りにする。
- ③ マヨネーズ・牛乳・卵を混ぜ合わせソースを作る。
- ④ アルミホイルで器を作りサケ・玉ねぎ・しめじ・人参をのせ③のソースをかけ、200℃オーブンで20分焼き、パセリを散らす。

野菜のハム巻き（4人分）1人分240kcal

<材料>

| | | | |
|---------|---------------|-------|----------|
| ロースハム | ・ ・ ・ うす切り24枚 | アボカド | ・ ・ ・ 1個 |
| スライスチーズ | ・ 4枚 | 黄パプリカ | ・ ・ 1個 |
| レタス | ・ ・ ・ 4枚 | トマト | ・ ・ ・ 2個 |



ハム以外の具材をハムにのせてまいてみよう！

野菜
160g

<作り方>

- ① レタスは大きめにちぎり、アボカドは8等分のくし形切りにする。
- ② パプリカは細切りに、スライスチーズは3等分に、トマトはくし形に切る。
- ③ ラップにハム6枚を少しずつ重ねて広げ、17cmの正方形にする。
- ④ ③にレタスを1枚分しき、アボカド2切れ・パプリカ1/4量・スライスチーズを1枚分、まんべんなくのせる。
- ⑤ ラップをまきす代わりにして、しっかりと巻く。
- ⑥ ラップのまま輪切りにして、皿にもってからラップを外し、トマトをそえる。

きのこのめんつゆバター蒸し焼き(4人分) 1人分67kcal

<材料>

| | |
|-------------|------------------|
| しめじ | ・ ・ ・ 2パック(200g) |
| えのきだけ | ・ ・ ・ 2パック(200g) |
| エリンギ | ・ ・ ・ 1パック(100g) |
| しいたけ | ・ ・ ・ 4枚(50g) |
| バター | ・ ・ ・ 10g |
| めんつゆ(ストレート) | ・ 大さじ3 |
| 塩こしょう | ・ ・ ・ 適宜 |



<フライパンで調理>

食物せんい
たっぷりレシピ！

<作り方>

- ① しめじ、えのきだけ、エリンギは石づきを切って食べやすい大きさにほぐす。
- ② しいたけは石づきを切って、うすくスライスする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で加熱し、①②を入れ、フタをしてむし焼きにする。
- ④ きのこがしんなりしてきたら、めんつゆを入れて火を止める。
- ⑤ 味を見てうすければ、塩こしょうで調節する。

温野菜のサラダ（4人分） 1人分206kcal

<材料>

人参・・・1本
かぼちゃ・・・200g
ブロッコリー・・・1/2かぶ
キャベツ・・・葉4枚

(ごまソース)

マヨネーズ・・・大さじ4
ゆず果汁・・・大さじ2
すりごま・・・大さじ3
さとう・・・大さじ1
うす口しょうゆ・・・大さじ1



<なべとむし器で調理>

<作り方>

- ① 人参は厚さ5mmの輪切りにして花型にぬき、かぼちゃは一口大に切る。
- ② 人参とかぼちゃをむし器でむす。
- ③ ブロッコリーは一口大の小ふさに分けておく。(しんも皮をむき、うす切りにしてゆでると食べられる)
- ④ キャベツは大きめにちぎる。
- ⑤ なべに湯をわかし、ふつとうしたらキャベツを入れ、少ししてからブロッコリーも入れ、固めにゆでザルにあげておく。
- ⑥ ②で蒸した人参の花の外側を、マッシャーやフォークでペースト状につぶしソースの材料と混ぜ合わせる。
- ⑦ ②と⑤の野菜を皿に盛りつけソースをかける。

むし器がなければ、レンジでもOK!

野菜
175g

ゆで卵とほうれん草のサラダ(4人分)1人分123kcal

<材料>

卵・・・4個
ほうれん草・・・1束
ミニトマト・・・4個

(みそドレッシング)

酢・・・大さじ1
オリーブオイル・・・大さじ1
みそ・・・小さじ2
さとう・・・小さじ1/2



<なべで調理>

<作り方>

- ① なべに水を張り、卵を入れ10分ほどゆで、ゆで卵を作りからをむき、4等分のくし形に切る。
- ② ほうれん草はサッとゆでて3cm長さに切り、しっかりしぼる。
- ③ ミニトマトはヘタを取り、洗っておく。
- ④ みそドレッシングの材料を混ぜ合わせ、皿にもり付けた①②③に食べる直前にかける。

野菜は前日に下しよりしておく朝の時間が短しゆくできます!

野菜
85g

具だくさんミルクスープ（4人分）1人分167kcal

<材料>

かぶ(大根)・・・200g
じゃがいも・・・1個
人参・・・1/2本
玉ねぎ・・・1/2個
ベーコン・・・2枚
春ぎく・・・20g

水・・・400ml
牛乳・・・400ml
コンソメかりゅう・・・小さじ2
塩こしょう・・・少々
油・・・少々



<なべで調理>

<作り方>

- ① かぶはくし形に切る。(大根なら大きめのらん切り)
- ② じゃがいも、人参、玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ ベーコンは5ミリはばに切る。
- ④ 春ぎくは小さくきざむ。
- ⑤ 大きめのなべに油を入れ熱し、玉ねぎとベーコンをいためる。
- ⑥ 人参、かぶ、じゃがいもの順に加え、いため合わせる。
- ⑦ 水とコンソメを加え、材料がやわらかくなるまで加熱する。
- ⑧ 牛乳を加え、塩こしょうで味を整え、再びふつとうしたら火を止め春ぎくを散らす。

春ぎくは白菜、キャベツなどでも代用できます!

野菜
100g

切り干し大根のみそ汁（4人分） 1人分81kcal

<材料>

| | |
|------------------|------------------|
| 切り干し大根(ほし)・・・30g | 小松菜・・・40g |
| 厚あげ・・・・・・・・・・80g | だし汁・・・・・・・・600ml |
| 人参・・・・・・・・・・40g | みそ・・・・・・・・大さじ3 |



<作り方>

- ① 切り干し大根は水にひたしてもどし、水けをしぼってざく切りにする。
- ② 厚あげは食べやすい大きさに、人参は細切りにする。
- ③ 小松菜は3cm長さに切る。
- ④ だし汁(下記参照)をわかし①②を入れ、材料に火が通ったら小松菜を入れ、みそをとき入れる。

<なべで調理>

野菜
62g

*だし（一番だし）の取り方

- ① なべに水6カップと5センチ長さのこん布1枚を入れ火にかける。
- ② ふっとう直前にこん布を取り出し、かつおけずり節20gを加え、ふっとうしたら火を止める。
- ③ かつお節がなべ底にしずむまで待ち、ザルにクッキングペーパーをかけ静かにこす。

たっぷりレタスのかんたんかきたま汁（4人分） 1人分30kcal

<材料>

| | |
|-------------------|--------------------|
| レタス・・・・・・・・1/2玉 | 水・・・・・・・・300ml |
| プチトマト・・・8個 | うす口しょうゆ・・・大さじ1と1/3 |
| 卵・・・・・・・・2個 | 塩・・・・・・・・少々 |
| かつおパック・・・2ふくろ(6g) | |



<なべで調理>

野菜
35g

<作り方>

- ① レタスはちぎっておく。プチトマトはヘタを取り半分に切る。
- ② なべに分量の水を入れ火にかける。
- ③ ふっとうしてきたら、レタスとトマトを入れる。
- ④ ③がにえたらかつおパックを加え、混ぜながら溶き卵を流し入れる。
- ⑤ しょうゆと塩少々で味を整え火を止める。

アップルポテトケーキ（20cm角型1個分） 1/16切分 125kcal

<材料>

| | |
|--------------------|----------------|
| ホットケーキミックス・・・200g | りんご・・・1個 |
| バター（常温にもどす）・・・100g | 塩・・・・・・・・ひとつまみ |
| さとう・・・・・・・・30g | さつまいも・・・200g |
| 卵（常温にもどす）・・・2個 | |
| 牛乳(豆乳)・・・・・・・・80ml | |



<オーブンで調理>

<作り方>

- ① さつまいもは(皮をむき)1.5cm角の角切りにし、水にさらしてからザルにあげておく。
- ② りんごは皮をむき8等分してから、1cm厚さのイチヨウ切りにし塩をまぶしておく。
- ③ たい熱容器にバターと牛乳を入れ、バターがとけるまで約1分レンジにかける。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし③とさとうを加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④にホットケーキミックスを加え、さっくりと切るように混ぜる。
- ⑥ ①のさつまいもと②のりんごを⑤に混ぜる。
- ⑦ 焼き型にオーブンシートをしき、⑥を入れて平らにする。180℃のオーブンで25分焼き、真ん中に竹ぐしをさして何もつかなければ焼きあがり。

かんたん朝食レシピ



時間がない朝でも、かんたんにできる朝食レシピです。
ぜひお家で作ってみてくださいね！

1人当たり摂取
できる野菜
量を表示

かんたん豆ふどん（4人分） 1人分 338kcal

<材料>

ごはん・・・・・・・・・・600g
オクラ・・・・・・・・・・20本
きぬごし豆ふ・・・・・・・・2丁
かつお節・・・・・・・・・・ミニ1袋
めんつゆ(ストレート)・・大さじ4

<作り方>

- ① オクラは塩少々をまぶして、まな板の上でころがし、1～2分ゆで小口切りにする。
- ② 豆ふはレンジで2～3分温める。
- ③ 器にごはんをもり、豆ふをくすしながらのせ、かつお節をかける。
- ④ 真ん中にオクラをもり、めんつゆをかける。



<レンジとなべで調理>

野菜
43g

なすどん（4人分） 1人分 337kcal

<材料>

| | |
|-----------------|----------------|
| ごはん・・・・・・・・600g | ごま油・・・・・・・・少々 |
| なす・・・・・・・・3本 | 松の実・・・・・・・・20g |
| にんにく・・・・ひとかけ | うす口しょうゆ・・大さじ2 |
| しょうが・・・・ひとかけ | 本みりん・・・・大さじ2 |
| 桜エビ・・・・15g | 日本酒・・・・大さじ1 |
| ブロッコリースプラウトなど少々 | |

<作り方>

- ① なすはイチョウ切りにし水にさらしアクを抜き、ざるにあげておく。
- ② にんにく・しょうが・桜エビは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し②と松の実を入れ、香りが出るまで炒める。
- ④ なす・しょうゆ・みりん・日本酒も加え、汁けがなくなるまで炒める。
- ⑤ 器にご飯をもり、④を上のにせブロッコリースプラウトなどでかざる。



<フライパンで調理>

野菜
75g

つくねトースト（4人分） 1人分 236kcal

<材料>

| | |
|-------------------|-------------------|
| 食パン（8枚切り）・・4枚 | パセリみじん切り・・大さじ1 |
| とりミンチ・・・・・・・・200g | かたくり粉・・・・・・・・小さじ1 |
| たまご・・・・・・・・1個 | 焼き肉のたれ・・・・大さじ2 |
| 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 | |

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①と食パン以外の材料を全部ビニールふくろに入れ、ふくろの上からもみこみ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 4等分して食パンの上にくすくすのぼし、フライパンで両面キツネ色になるまで焼く。



<フライパンで調理>

野菜
24g

ライスオムレツ (4人分) 1人分 372kcal

<材料>

ごはん・・・480g
たまご・・・4個
ピザ用チーズ・・・大さじ4
ツナかん(ライト)・・・小1かん
玉ねぎ・・・小1個
青しそ・・・10枚
塩コショウ・・・少々
油・・・少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、青しそは千切りにする。
- ② ボールにたまごをわりほぐし、①とごはん・ツナかん・チーズ塩コショウを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をうすくひき、②を流しいれ、平らにならす。
- ④ フタをして弱火でじっくりと両面がきつね色になるまで焼き中まで火をとす。



<フライパンで調理>

野菜
28g

ほうれん草のかん単グラタン(4人分) 1人分94kcal

<材料>

ほうれん草・・・1束
牛にゅう・・・200ml
粉末コンソメ・・・小さじ1 (3g)
かたくり粉・・・大さじ1
ピザ用チーズ・・・30g
うずらのたまご・・・4個

<作り方>

- ① ほうれん草は塩ゆでし、水をしぼり3センチ位の長さに切る。
- ② なべに牛にゅうと粉末コンソメを入れ弱火にかけ、わいたら水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、たい熱容器に分けて入れる。
- ④ 真ん中にうずらのたまごをわり入れ、周りにチーズをかけ、うずらたまごに火が通るまで焼く。



<鍋とオーブントースターで調理>

野菜
76g

カリカリ目玉焼き(1人分) 1人分183kcal

<材料>

たまご・・・1個
ハム・・・1枚
パセリ・・・ひとつまみ
パン粉・・・大さじ2
サラダ油・・・適量

<作り方>

- ① ハムとパセリはみじん切りにする。
- ② フライパンを弱火で温め油をひき、パン粉・ハム・パセリの半量を入れ、その上にたまごをわり入れ、たまごの上から残りのハム・パセリ・パン粉をふりかけ、両面パン粉がカリっとなるまで焼く。



<フライパンで調理>

豆ふナゲット (約 25 個分) 1 個あたり 44kcal

<材料>

| | |
|--------------|----------------|
| 木綿豆ふ・・・250g | うす口しょうゆ・・・大さじ2 |
| とりミンチ・・・250g | さとう・・・小さじ1 |
| 玉ねぎ・・・小1個 | かたくり粉・・・大さじ3 |
| にんにく・・・1かけ | ごま(白・黒)・・・適量 |
| しょうが・・・1かけ | 油・・・適量 |
| たまご・・・1個 | |

<作り方>

- ① 木綿豆ふは適当な大きさに切り皿に入れ、レンジに2～3分かけると水分が出てくるので、ざるに入れ水を切っておく。
- ② 玉ねぎは細かいみじん切り、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ③ 厚手のビニールふくろに、①・とりミンチ・②・たまご・しょうゆ・さとう・かたくり粉を入れ、豆ふのかたまりがなくなるまで、つぶしながらよく混ぜ合わせる。
- ④ ビニールふくろのすみを切り、油を引いたフライパン(ホットプレート)の上にしぼり出し、形をナゲット風に整えゴマをふる。
- ⑤ ふたをして中火で両面がキツネ色になり、すこしふくらむまで焼く。

* 形がくずれるので火が通るまでは、あまりさわらないこと！



<フライパンで調理>

高野豆ふのごま和え (4 人分) 1 人分 50kcal

<材料>

| | |
|------------------|-------------|
| 高野豆ふ・・・20g | さとう・・・小さじ2 |
| きゅうり・・・1本 | みりん・・・小さじ1 |
| にんじん・・・1/2本(80g) | しょうゆ・・・小さじ2 |
| ごま・・・小さじ1 | 塩・・・少々 |

<作り方>

- ① 高野豆ふはやわらかくもどし、水気をしぼってひょう子切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにし、分量外の塩でもみ、軽くしぼっておく。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ なべに水と調味料・にんじん・高野豆ふを入れ火にかけ、しる気なくなるまでにする。
- ⑤ ボールに②・④・ごまを入れ混ぜ合わせる。

* ④の水は入れすぎないように注意！



<なべで調理>

野菜
45g

チンゲン菜とレンコンのマヨネーズ和え (4 人分) 1 人分 91kcal

<材料>

| |
|-------------------------------|
| チンゲン菜・・・240g (小松菜などでも代用できます。) |
| レンコン・・・60g |
| ツナかん(ライト)・・・小1/2かん |
| かつお節・・・2g |
| うす口しょうゆ・・・小さじ1/2 |
| マヨネーズ・・・30g |

<作り方>

- ① チンゲン菜はサッとゆでて水にとり、水けをしぼって3cmはばに切る。
- ② レンコンは皮をむいて、うすい半月切りにし、1分ほどゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ③ ①と②をボウルに入れ、ツナ・かつお節・調味料と和える。



野菜
75g

野菜たっぷりクリームシチュー(4人分)1人分190kcal

<材料>

| | |
|-------------|----------------|
| かぼちゃ・・・1/8個 | 水・・・・・・・・600ml |
| 玉ねぎ・・・1個 | 牛にゅう・・・100ml |
| にんじん・・・1本 | シチュールウ・・・60g |
| キャベツ・・・180g | |

<作り方>

- ① 野菜をすべて一口大に切る。
- ② なべに①の野菜と水を入れ、野菜に火が通るまでに込む。
- ③ いったん火を止め、シチュールウをとかし混ぜ、牛にゅうを加える。
- ④ ふたたび火をつけて、とろみがつくまでに。

* かぼちゃはにすぎるととけてなくなるので、②のとちゅうでなべに入れるとよいでしょう！



<なべで調理>

野菜
180g

かんたんコーンスープ(4人分)1人分131kcal

<材料>

| | |
|---------------------|--------------|
| キャベツ・・・・・・・・・・葉3枚 | 豆にゅう・・・1カップ |
| 粉末コンソメ・・・・・・・・4～5g | 塩・・・・・・・・適量 |
| 水・・・・・・・・・・2カップ | ふ・・・・・・・・20g |
| スイートコーン(クリーム状)・380g | |

<作り方>

- ① なべにちぎったキャベツ・粉末コンソメ・水を入れ、弱火でキャベツがやわらかくなるまでに。
- ② ①にスイートコーンと豆乳を加え、味をみて塩気が足りなければ、塩で味を整え、ふっとう直前に火を止め、最後にふを加える。



<なべで調理>

野菜
50g

具だくさんトマトみそ汁(4人分)1人分88kcal

<材料>

| | |
|----------------|----------------|
| 大根・・・・・・・・150g | かつお節粉・・・小さじ1 |
| にんじん・・・・100g | 厚あげ・・・・100g |
| トマト・・・・1個 | トマトケチャップ・大さじ2 |
| えのきだけ・・・1/3束 | みそ・・・・・・・・大さじ2 |
| 小松菜・・・・30g | 水・・・・・・・・600ml |

<作り方>

- ① 大根とにんじんはらん切り、トマトはざく切りにする。
- ② えのきだけは根元部分を切り、3cm長さに切る。
- ③ 小松菜は2cm長さに切る。
- ④ 厚あげは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ なべに①・②・水・かつお節粉を入れ、材料に火が通るまでに。
- ⑥ 厚あげ・小松菜・ケチャップも加え、火が通ったら、火を止め最後にみそをとき入れる。

* トマトにはうまみ成分が豊富にふくまれているので、みその量を減らしても味がしっかり感じられます。



<なべで調理>

野菜
95g