

海苔チーズトースト



<材料>

食パン………1枚 焼き海苔………全形1/8枚
千切りキャベツ…30g とけるチーズ…15g
ちりめんじゃこ…2g マヨネーズ………3g
スプラウトまたは刻みネギ…適量
ミニトマトまたはケチャップ…適量

作り方

- ①ミニトマトとスプラウトは食べやすく切る。
- ②食パンにうすくマヨネーズをぬり、キャベツ・トマト・ちりめんじゃこ・チーズ・ちぎった海苔の順にのせる。
- ③トースター（900w）で3～4分チーズが色づくまで焼く。スプラウトをのせて完成。



調理時間

5分

1食あたり

80円

まな板いらず、カット野菜でも可。

栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	259kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	9.0g
炭水化物	33.5g
食塩相当量	1.4g



包丁・火・水いらず！ のっけてロコモコ

調理時間
3分

1食あたり
80円

<材料>

ごはん（事前に準備しておいたもの）	卵……………1個
ミートボール……………3個	ミニトマト…2個
カット野菜レタス…少々	マヨネーズ

作り方

- ① ご飯の上にミートボールをのせ、ミートボールのタレをかける。
- ② 平たい皿に卵を落とし、黄身をホークで1回突き刺す。（爆発防止）
- ③ 電子レンジに①と②を2分ほどかける。
- ④ できた目玉焼きと、カットレタス、ミニトマトを盛り付ける。
- ⑤ マヨネーズをかける。



調理の手間である三大原因
「火を使う、包丁を使う、水を使う」をすべて除きました。
パンに比べ、糖質を抑えたい
え、腹持ちも良く炭水化物、
たんぱく質、ビタミンがとれます。後は、牛乳を飲めば更に
バランスがよくなります。

栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	565kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	18.5g
炭水化物	77.7g
食塩相当量	1.1g

チーズインスープ



<材料 (3食分)>

トマト……………1/2個	ピーマン…1/4個
玉ねぎ……………1/4個	水……………3カップ
固形コンソメ…2個	
溶けるチーズ (スライス) ……1枚	

作り方

- ① 3カップの水にコンソメを入れ沸騰させる。
- ② タマネギをみじん切りにし、耐熱容器に移し蓋がラップをして電子レンジで2分間加熱し、1cm角に切ったトマト、ピーマンを加えてさらに3分間電子レンジで加熱する。
- ③ ①の鍋に②の野菜を投入し2分間ほど加熱する。
- ④ 器に移し、チーズをちぎって投入しチーズがとけたら完成。

調理時間
10分

1食あたり
50円

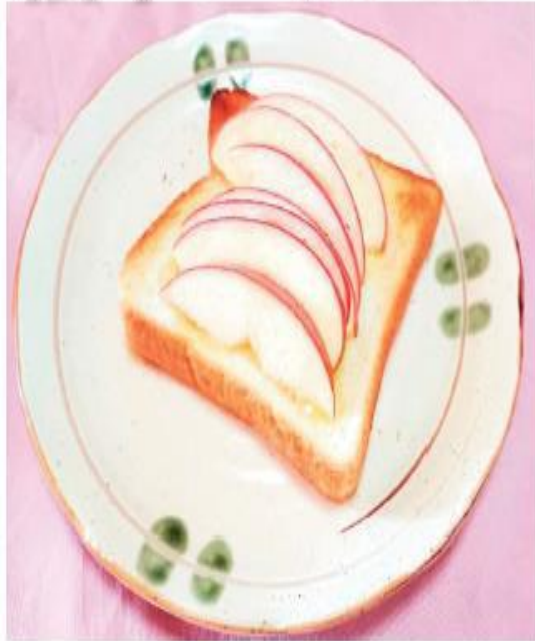


電子レンジの加熱時間はレンジの機種、野菜の種類により調整します。野菜はキャベツ、ほうれん草、ニンジンなんでもかまいません。

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	1.9g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	1.6g

簡単！りんごトースト



調理時間
5分

1食あたり
100円

りんご……………1/4 食パン……………1枚
バター……………4g はちみつ…適量
グラニュー糖…ひとつまみ（上白糖でも可）
シナモン……………適量
*グラニュー糖、シナモンはお好みで。



リンゴの皮を剥かないので料理が苦手な人でも挑戦しやすいです。普段あまり果物を食べない人でも手軽に果物を食べられます。エネルギー源である糖質を朝からきちんと摂ることができます。

作り方

- ①リンゴは皮は剥かずに1/4の量を薄めに切る。
- ②トーストにバターを塗る。
- ③リンゴを②の上に並べ、好みに砂糖、シナモンをかけトースターで200℃で2～3分程焼き完成。

栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	323kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	6.8g
炭水化物	59.8g
食塩相当量	1.1g

パパッとサバサンド



<材料(2食分)>
食パン2枚…(6~8枚切り)
葉物野菜
サバの水煮缶詰
マスタード

作り方

- ①食パン2枚にマヨネーズ、マスタードを塗る。
- ②①の食パン1枚に葉物野菜をのせ、箸でほぐしたサバの水煮をのせる(量はお好みで)。
- ③②の上に①の食パン1枚を重ねて包丁で2分割し、出来上がり。

調理時間

3分

1食あたり

65円



最近よく目にするサバの缶詰を使って、ツナマヨサンド風のサバサンドを作ってみました。

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー	340kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	17.2g
炭水化物	29.6g
食塩相当量	1.2g

優秀賞

らくちん！ピザトースト

調理時間
10分

1食あたり
80円



<材料>
食パン……………1枚
ウィンナー…………1本
ピーマン……………1/2個
とろけるチーズ…適量
ぶなしめじ…………適量

作り方

- ①食パンにケチャップをぬる。
- ②ピーマンは輪切り、ウィンナーはななめ薄切り、しめじは石づきを
取って分けておく。
- ③①の食パンの上に②の具材をのせ、その上にとろけるチーズをかける
- ④オーブントースターに③を入れて5分程度焼く。

具材を切っただけで焼くだけの簡単なレシピです。野菜やチーズがのっているので、これ一枚食べるだけで栄養素をバランスよく摂取することができます。

手軽にパッとたくさんの食材をバランスよく食べられます。

栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	292kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	11.5g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	1.8g



優秀賞

レンジで簡単!! 栄養満点スープ



<材料>

ベーコン……………20g	トマト……………10g
冷凍ほうれん草…40g	トマトケチャップ…8g
キャベツ……………30g	塩コショウ……………少々
玉ねぎ……………15g	
人参……………10g	
冷凍トウモロコシ…10g	
牛乳……………150cc	

調理時間

15分

1食あたり

80円

作り方

- ①野菜とベーコンを適当な大きさに切る。
(今回は1cmほどの大きさに切っている)
- ②皿に野菜と冷凍ほうれん草、トウモロコシ、牛乳、トマトケチャップ、塩コショウを入れて軽くかき混ぜる。
- ③500Wで5分くらい加熱する。途中様子を見てかき混ぜることで全体の温度が均一になる。(少し沸騰するくらいまで温めるとおいしい)
- ④最後にトマトをのせて出来上がり。

*今回使ったベーコンはモモベーコン *「突沸」に注意してください。

栄養成分表示 (1食あたり)

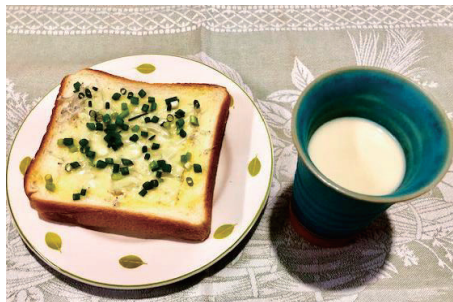
エネルギー	191kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	9.0g
炭水化物	18.0g
食塩相当量	1.17g



忙しい朝でも、栄養をきちんと取る簡単なレシピです。温かいスープを食べることで身体の温度を上げることができます。野菜の1日の摂取基準350gの約1/3にあたる115gとることができます。どの世代の人にも不足しがちなカルシウムを手軽に取ることができるように牛乳を使用しました。味付けはトマトケチャップを使っているのでとてもやさしい味です、最後にトマトをのせることで、彩りが良くなります。

電子レンジで簡単に出来て、朝から多くの栄養素が取れます、バケツにも良く合いそうです。電子レンジでの加熱になるので「突沸」には十分注意してください。

じゃこチーズトースト



<材料>

食パン(6枚切り)……1枚
 しらす干し………大さじ3
 溶けるチーズスライス…1枚
 かつお節、小ねぎ、マヨネーズ 適量

作り方

- ①パンにマヨネーズをぬり、しらすとかつお節をのせる。
- ②溶けるチーズをのせトースターで加熱する。
- ③小ネギをのりかける。

調理時間

3分

1食あたり

90円



しらすがあれば本当に簡単です！

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー	260kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	10.5g
炭水化物	28.5g
食塩相当量	1.5g

カルシウムたっぷり朝食



<材料>

ロールパン……2個 マヨネーズ…8g
 ハム ……1枚 ケチャップ…5g
 チーズ………1枚 牛乳………200g
 ツナ………20g
 サニーレタス…2枚

材料

- ①ロールパンの真ん中を切る。
- ②サニーレタスを洗う。
- ③1個にサニーレタス、チーズ、ハムをはさみケチャップをかける。
- ④もう一個にサニーレタス、ツナマヨをはさんでできあがり。

調理時間

3分

1食あたり

120円



チーズや牛乳を使うことでカルシウムを多く摂取することができます。

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー	535kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	30.4g
炭水化物	41.3g
食塩相当量	2.3g

ヘルシー！スープライス デザート添え



栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	361kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	13.4g
炭水化物	38.2g
食塩相当量	0.6g



調理時間
3分*

1食あたり
240円

※準備調理（40分）
が必要です。

<材料>

（ヘルシー・スープライス）

五穀米入りご飯…80g	全卵……………60g
レタス類…………30g	サバ水煮缶…30g
ほうれん草…25g	ちりめん山椒…3g
山芋……………20g	生姜……………1g
葉ねぎ…………10g	わかめ…………5g
鰹出汁…………250cc	赤パプリカ…3g

<材料>

（デザート）

リンゴ…15g
キウイ…20g
バナナ…50g

作り方

<準備調理>約40分

- ①精白米に五穀米を少量加え、炊飯する。
- ②デザートの果物を適当に切る。※夏は冷やしておくとうよい。
- ③野菜はすべて洗浄後、水切りし、レタスとパプリカは千切り、ほうれん草は茹でた後水切りし、2cm程度に切る。葉ねぎは小口切り、塩わかめは塩抜き後水切りし、粗みじん切り、山芋は1cmほどのさいの目切り、生姜はすりおろす。
- ④全卵は600wで20秒ほどレンジにかけ、自身が柔らかく凝固する程度にする。（フォークで黄身に穴をあけておく※爆発防止）

<本調理>約3分

- ①鰹出汁は水250ccに対し、白出汁の素を大さじ1入れ、ひと煮立ちさせる。味は好みに調整する。
- ②深皿の中心にご飯を入れる。その日の気分で周りに具材を盛り付ける。
- ③最後に、あつあつの出汁をかけて、完成！混ぜながら食べる。

1日の始まりである朝から体温を上昇させ、栄養バランスのよい朝食です。また、一皿に盛り付け、温かい出汁が入るので、水分と共に五大栄養素が一度に摂取でき時短になります。魚缶の利用で、必須脂肪酸のDHAやEPAも適度に摂れ、タンパク質も摂取しながら生活習慣病予防にもつながり、卵と果物を加えて、全体のアミノ酸価も満たされ代謝UPにもつながります。卵の代わりに納豆を利用したり、季節の食材を取り入れ、季節感を感じながら食事を楽しむことができます。

休日の朝ごはん

調理時間
30分

1食あたり
450円



エネルギー	518kcal
たんぱく質	37.3g
脂質	14.6g
炭水化物	60.9g
食塩相当量	6.6g

<材料>

ポケット……………10cm	お好みのドレッシング…少々
ブロッコリー…小房7個	塩コショウ……………少々
小ポイルエビ…10匹	粉チーズ……………少々
ミニトマト…2個	コーンクリーム……………100cc
ミックスリーフ…100g	牛乳……………50cc
卵……………1個	パセリ……………適量
コーン……………50g	



包丁はなるべく使わない食材を使用し、スープまでついて見栄えが良いカフェ風の朝食が簡単にできます。ミックスリーフは、長崎県産の物を使用し袋から開けそのまま盛りつける事が出来るのでとても便利でインスタ映えます。

作り方

- ①ポーチドエッグは鍋に卵がかぶるくらいの水を沸騰させ大きじ2の酢とお卵を割り入れ10分火にかけ黄身が半熟になったらお玉で取り出す。ポケットは、縦半分になり、5cmほどに切りバターを敷いたフライパンで少し焼き色がつくまでソテーして取り出しておく。フライドポテトは、フライパンに油を敷き焼き色がつくまで焼く。ブロッコリーは塩少々入れたお湯でポイルしておく。エビは軽くポイルする。ミニトマトは半分にする。
- ②皿にミックスリーフを敷き、ポケット・ブロッコリー・ポテト・ミニトマト・コーン・エビ・ポーチドエッグを盛る。仕上げに粉チーズ・塩こしょうを振る。
- ③コーンクリーム缶を鍋にかけ、牛乳を入れ温め、仕上げにパセリを飾る。

しらすチーズトーストサンド



<材料>
 青のり……少々 玉ねぎ……約1/8個
 食パン……2枚 パプリカ……1/4個
 マーガリン……4g スライスチーズ・1枚
 しらす……適量 すりゴマ……適量

- 作り方
- ①食パンの上に玉ねぎを乗せ、その上にパプリカを乗せる。
 - ②しらすをのせ、チーズをたっぷりのせる。
 - ③最後に青のりをのせてもう1枚の食パンにマーガリンを塗る。
2枚一緒にオーブントースターでおよそ5分焼く。
 - ④チーズが溶けたらサンドにして完成。

調理時間
10分

1食あたり
130円



普通のサンドウィッチと違って、温かくておいしいです。

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	433kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	14.4g
炭水化物	58.6g
食塩相当量	2.4g

サラダサンド



<材料>
 食パン……2枚
 カット野菜……60g
 かにかま……20g
 マヨネーズ……大さじ1
 砂糖……大さじ2/3

- 作り方
- ①マヨネーズ大さじ1を鍋に入れる。
 - ②カット野菜とかにかまを炒め、砂糖を加える。
 - ③パンをそれぞれ半分になり、野菜を挟む。



カット野菜やかにかまなど手軽に購入できる食材を使用しました。できるだけ調理時間を短くできるように出してすぐ使えるような工夫をしました。

調理時間
10分

1食あたり
150円

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	474kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	14.7g
炭水化物	70.6g
食塩相当量	2.2g

優秀賞

県産野菜のガレット

調理時間

9分

1食あたり

100円



栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	7.3g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	1.4g

<材料>

じゃがいも……1個 ピザ用チーズ…20g
お好みの野菜…適量 塩・こしょう…適量
オリーブオイル………小さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、スライサーなどで薄く千切りにする。
玉ねぎ・レンコン・カブなどお好みの野菜も薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、じゃがいもとチーズをあわせてひろげる。
片面がこんがりと固まってくるまで、ヘラなどで押さえながら焼く。薄切り野菜や葉野菜をのせて、ひっくり返す。きつね色に焼けたら塩こしょうをふる。

塩のかわりにちりめんじゃこにしても美味しい。
子供〜若者まで好きな味なので、休日のゆったり
朝食にいかがでしょうか？



単品でも栄養バランスが優れています、ホットミルクやコーヒー、紅茶・・・色々な飲み物と召上がってください。