

～ふわふわ卵の雑炊～



調理時間
5分

1食当たり
100円



【材料】

A	ご飯	150g (茶碗1杯分)
	絹ごし豆腐	75g (150g パック半分)
	冷凍ほうれん草	20g
	顆粒中華だし	2.5g (小さじ1)
	水	150g (3/4カップ)
	鶏卵	50g (M玉1個)
	鮭フレーク	5g (大さじ1/2)



【栄養成分表示】

(1食当たり)

エネルギー	371kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	8.7g
炭水化物	58.0g
食塩相当量	1.5g

【ポイント】

包丁を使用しない
電子レンジで簡単調理
洗い物が少なく時短
ストックしやすい食材
下処理いらずの冷凍野菜

【作り方】

耐熱容器にAを入れて、豆腐を崩すように混ぜる。
溶き卵を に入れて、軽く混ぜる。

に軽くラップをし、電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。

よく混ぜ、鮭フレークを盛り付けたら、出来上がり。

「たんぱく質」もしっかり摂ろう！！



レシピに関するアンケートにご協力をお願いします！



～ 鶏だし野菜うどん ～



調理時間
10分

1食あたり
90円



【材料】

冷凍うどん	120g (1玉)
冷凍ほうれん草	10g
しめじ	10g
こねぎ	3g
鶏細切れ肉	50g
顆粒中華だし	3.3g
水	250g



【作り方】

耐熱容器に冷凍うどんを入れる。
に冷凍ほうれん草・しめじ・鶏細切れ肉を重ねないようにして、まんべんなく乗せる。
さらに、顆粒中華だし・水を入れる。
の耐熱容器にラップをして、電子レンジ600Wで7～8分加熱する。
こねぎを上盛りにしたら、出来上がり。

【栄養成分表示】

(1食あたり)

エネルギー	210kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	3.1g
炭水化物	33.3g
食塩相当量	1.8g

【ポイント】

包丁を使用しない
電子レンジで簡単調理
洗い物が少なく時短
下処理いらずの冷凍野菜
朝からでも食べやすい



レシピに関するアンケートにご協力をお願いします！



朝食を食べて、元気いっぱいの1日を過ごそう！

～ かにかまパングラタン～



調理時間
10分

1食当たり
120円



【材料】

A	薄力粉	10g (大さじ1)
	牛乳	100g (1/2カップ)
	固形ブイヨン	1.5g (小さじ1/3)
	塩こしょう	0.1g (1振り)
	食パン	60g (6枚切り1枚)
	かにかま	15g (1本)
	ミックスベジタブル	30g
ピザ用チーズ	15g	



【栄養成分表示】

(1食当たり)

エネルギー	322kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	9.7g
炭水化物	47.4g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	199 mg

【ポイント】

包丁を使用しない
洗い物が少なくて時短
ストックしやすい食材
下処理いらずの冷凍野菜
乳製品が豊富で満足感がある

【作り方】

耐熱容器にAを入れて、よく混ぜる。

を電子レンジ600Wで25秒加熱し、取り出してよく混ぜる。これを3回繰り返す。

オーブン対応の耐熱容器に一口サイズにちぎった食パンを入れ、の3/4量をかける。

の上に、かにかま、ミックスベジタブルをのせ、残りの をかけてチーズをのせる。

オーブントースターで5分、焼き色が付いたら、出来上がり。

「カルシウム」もしっかり摂ろう！！



活水女子大学食育向上委員会
Instagramもご覧ください。



～ 簡単炒り豆腐 ～



調理時間
8分

1食あたり
50円



【材料】

木綿豆腐	50g
ミックスベジタブル	10g
上白糖	4g
濃口しょうゆ	5g (小さじ1)



【作り方】

豆腐をキッチンペーパーで包みラップをして、耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。

の豆腐をフォークでつぶす。
別の耐熱容器にミックスベジタブルを入れ、ラップをして600Wで1分加熱する。

と を混ぜ合わせる。
上白糖と濃口しょうゆを加えて和え、冷やして出来上がり。

【栄養成分表示】

(1食あたり)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.4g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.8g

【ポイント】

包丁を使用しない
電子レンジで簡単調理
洗い物が少なく時短
ストックしやすい食材
もう1皿のおかずぴったり

朝食で生活リズムを整えよう！！



活水女子大学食育向上委員会
Instagramもご覧ください。



～ 出汁巻き玉子定食 ～



調理時間
10分

1食あたり
70円



【栄養成分表示】

(1食あたり)

エネルギー	334kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	7.7g
炭水化物	57.9g
食塩相当量	0.7g

【ポイント】

包丁を使用しない
電子レンジで簡単調理
ストックしやすい食材
あっさりした味わい
顆粒和風だしで味付け簡単

【材料】

ご飯	150g (茶碗1杯分)
出汁巻き玉子	
鶏卵	60g (L玉1個)
絹ごし豆腐	30g
冷凍ほうれん草	20g
大根おろし	10g (小さじ2)
顆粒和風だし	1g
水	5g (小さじ1)

【作り方】

耐熱容器に豆腐と卵を入れ、ほぐして混ぜる。
にほうれん草、大根おろし、顆粒和風だしを加え、さらに混ぜ合わせる。
にラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。
をきれいなラップの上に乗せ、ラップの両端をひねり、形を整える。
その状態で5分程度、粗熱をとる。
好みの大きさに切り、盛り付けたら出来上がり。

朝食を毎日モリモリ食べよう！！



← レシピに関するアンケートにご協力をお願いします！



~ ひじきとツナのおにぎり ~



調理時間
5分

1食あたり
50円



【材料】

ご飯 150g (茶碗1杯分)
水戻しひじき 4g (大さじ1)
ツナ缶(油漬) 20g (小さじ1)
めんつゆ(2倍希釈) 7g

【作り方】

乾燥ひじき0.5gを水に漬けて、水戻しひじきにする。(市販品を利用してもよい)
容器にツナ、水戻しひじき、めんつゆを入れ、混ぜ合わせる。
にご飯を加え、具とご飯を混ぜる。
ラップでおにぎりの形に整えたら、出来上がり。

【栄養成分表示】

(1食あたり)

エネルギー	319kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	7.0g
炭水化物	57.0g
食塩相当量	0.8g

【ポイント】

包丁を使用しない
洗い物が少なく時短
ストックしやすい食材
ツナ缶で風味アップ
めんつゆ1つで味付け簡単

朝食でエネルギーチャージしよう！！

「朝食」は1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。毎日しっかり食べて、元気に過ごしましょう！！



活水女子大学食育向上委員会
Instagramもご覧ください。

