

ラクラク ホットサンド

調理時間
13分

1食あたり
200円



<材料>

食パン…2枚	ツナかん
卵…1個	塩こしょう
カットキャベツ	マヨネーズ



ホットプレート1枚で包丁を使わず簡単に作れます！カットキャベツはコンビニエンスストアで売っている袋入りのものです。カット野菜なら何でもOKです。

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	472kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	17.5g
炭水化物	57.5g
食塩相当量	2.1g

材料

- ①ホットプレートに目玉焼き→キャベツ、ツナ→パンの順にのせる。
- ②ツナはキャベツの上にのせて途中で混ぜる。(混ぜすぎ注意)
- ③全て1枚のパンに乗せ、マヨネーズをかけてもう1枚のパンをのせる。

ぽかぽかおろしごはん

調理時間
15分

1食あたり
150円



<材料>

(おろし茶漬け)

ご飯…1膳	だしの素
醤油…少々	海苔
小ねぎ…少々	お茶
生姜チューブ…小さじ1	かつおぶし
わさびチューブ…少々	
大根おろし…大さじ3~4	

<材料>

(みぞれ汁)

好きな具(写真は厚揚げ)1~2個
味噌大さじ1/2
小ねぎ少々
だし汁200cc
大根おろし大さじ3~4

大根おろしで腹持ちよく、食が進まない朝でも茶漬けでさらさらと！しょうがを加えて体ポカポカ！朝からしっかり食べたい方にも十分なボリューム！



栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	293kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	1.7g
炭水化物	61.5g
食塩相当量	1.1g

作り方

(おろし茶漬け)

- ①おろした大根に軽くラップをし500Wで1分加熱し、2等分にする。
- ②器にだしの素、わさび、しょうがを溶いて醤油を加える。
- ③茶碗にご飯を盛り、軽く絞った①を上のにせ②をかけてかつおぶし、のり、ねぎの順に盛り付ける。

(みぞれ汁)

- ①だし汁に具を入れ煮る。
- ②具に火が通ったら味噌を溶き水気をしっかり切った大根おろしを加えひと煮たちさせたら火を止める。
- ③器に盛り小ねぎをちらす。

楽しく簡単 彩り朝食

調理時間

15分

1食あたり

300円



<材料>

(トマトリゾット)

ごはん120g
トマトジュース100g
冷凍ほうれん草20g
ツナ缶20g
粉チーズ少々
コンソメ1/2
塩・こしょう少々

<材料>

(コンソメスープ)

市販カットキャベツ等野菜30g
コーン缶10g
乾パセリ少々
コンソメ1/2個

<材料>

(えだまめ和え)

冷凍むきえだ豆40g
かにかま20g
えのきだけ(味付)10g



包丁は使わず冷凍野菜や缶詰などを使うため野菜が腐ることもなくストックしておけます。洗物も鍋だけでよく片付けもラク、味付けもほとんどしなくてもよいので調理初心者でも簡単に作ることができます。食欲がない時でもリゾットのようにすれば食べやすく、枝豆和えは混ぜるだけでできて色も良いので食欲をそそります。

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	399kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	5.3g
炭水化物	67.2g
食塩相当量	2.6g

作り方

(トマトリゾット)

- ①鍋にトマトジュース、瑞を50cc、コンソメを入れ煮立てる。
- ②沸騰したらほうれん草、ツナ缶、ごはんを加え煮る。
- ③味を見て塩、こしょうをし、皿に盛り粉チーズをふる。

(コンソメスープ)

- ①水150ccにコンソメを入れ沸騰させる。
- ②コンソメが溶けたらカット野菜を加えコーンを入れる。
- ③沸騰して野菜がしなったら皿に盛りパセリをふる。

(えだ豆和え)

- ①冷凍むきえだ豆をレンジで加熱。(40秒)
- ②かにかまを手でさく。
- ③味付えのきを加えてまぜる。

休日の朝ごはん

調理時間
30分

1食あたり
450円



栄養成分表示 (1食あたり)

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>

バケット……………10cm
ブロッコリー…小房7個
小ポイルエビ…10匹
ミニトマト………2個
ミックスリーフ…100g
卵……………1個
コーン……………50g

お好みのドレッシング…少々
塩コショウ……………少々
粉チーズ……………少々
コーンクリーム……………100cc
牛乳……………50cc
パセリ……………適量



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します。

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100ccの酢と卵を割り入れ10分火にかけ黄身が半熟になったらお玉で取り出す。バケットは、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ボイルしておく。エビは軽くボイルする。ミニトマトは半分に切る。
- ②皿にミックスリーフを敷き、バケット・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。

ヘルシー！スープライス デザート添え

調理時間

3分※

1食あたり

240円

※準備調理（40分）
が必要です。



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



<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……………250ml	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もよい。
- 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、白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250mlに対し、白出汁の素を大匙1入れ、ひと煮立ちさせる。味は好みで調整する。
- 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。