

海苔チーズトースト



<材料>

食パン………1枚
 千切りキャベツ…30g
 ちりめんじゃこ…2g
 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
 焼き海苔………全形1/8枚
 とけるチーズ…15g
 マヨネーズ………3g

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

焼きおにぎり満足プレート



<材料>

（焼きおにぎり）
 ごはん…茶碗1杯分
 大葉………2枚
 炒りごま…1つまみ（2g）

作り方

- ①大葉は洗って粗目のみじん切りにし、ごはん・ゴマと混ぜ、おにぎりの形に整える。お好みでネギや海苔をかける。
- ②ブロッコリーは軽く下茹でしておく。サケは食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンに油を入れて温め、サケ・ブロッコリー・おにぎりを入れる。
- ④片面に焦げ目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤全体に火が通ったら薄口しょうゆをかける。
- ⑥プレート皿に盛って完成！

<材料>

（サケとブロッコリーの炒め物）
 サケ………1きれ（60g）
 ブロッコリー…3～4房（50g）
 薄口しょうゆ…小さじ1/2
 サラダ油………2g

調理時間
5分

1食あたり
160円

前日におにぎりをにぎっていたり、ブロッコリーを下茹でしておけば朝は焼くだけにすることもできます朝からしっかりごはん・魚・野菜がとれてしかも満足できます。



栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	384kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	6.6g
炭水化物	59.0g
食塩相当量	0.595g

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。

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

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。

づけ茶漬け



調理時間
5分

1食あたり
200円

<材料（1人文）>

ごはん……………150g	刻みネギまたは三つ葉……………適量
刺身……………50g	お茶またはお湯……………適量
海苔……………適量	すりごま……………適量
ワサビ……………適量	

めんつゆ（ストレートタイプ） 小さじ2～大さじ1



前日から刺身をつけておくと簡単。長崎の美味しい魚を。

作り方

- ①刺身にめんつゆ・すりごま・わさびをかける。（少しなじませると美味しい。3分～一晩お好みで）
- ②ごはんの上に、①を漬けダレごとのせる。
- ③お好みでネギや海苔をかける。最初はツケ丼として、途中でお茶漬けにすると楽しめます。

栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	639kcal
たんぱく質	59.1g
脂質	5.9g
炭水化物	119.2g
食塩相当量	0.6g

パパッとミルクがゆ



<材料 (2食分) >

白菜……………150g	水…………… 300cc
ミックスベジタブル…… 60g	チキンスープの素…小さじ1
ミックスビーンズ (缶) …… 120g	牛乳……………200cc
ホタテ貝柱 (缶) ……小 (70g)	ご飯…………… 200g
塩、コショウ	乾燥パセリ……………適量

作り方

- ①鍋に水とチキンスープの素を入れ火にかけ、白菜は葉と芯に分け1cm角に切っておく。
- ②①の鍋に②の白菜の芯の方とミックスベジタブル、ミックスビーンズ、ホタテ貝柱を軽くほぐして汁ごと加える。
- ③沸騰したらアクを取って蓋をして5分煮て③にご飯と①の白菜の葉、牛乳を加え、ひと煮たちしたら塩、コショウで味を調えて、最後に器に盛り、パセリをかける。

調理時間
8分

1食あたり
350円



チーズを加えたり、冷蔵庫の残り野菜を使うのもok! 季節の果物を添えていただくとより良いですね!

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	393kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	5.4g
炭水化物	65.0g
食塩相当量	2.5g

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

- ①3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、耐熱容器に移し蓋か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。
- ③1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

しらすチーズトーストサンド



<材料>

青のり……少々
食パン……2枚
マーガリン……4g
しらす……適量
玉ねぎ……約1/8個
パプリカ……1/4個
スライスチーズ・1枚
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切り、野菜を挟む。



調理時間
10分

1食あたり
150円

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。

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