

おだし香る～簡単!お味噌汁



<材料(1人分)>

かつお節…………… 2g
 味噌…………… 小さじ1/2～1
 焼き海苔…………… 全形1/8
 熱湯…………… 150cc
 お好みで 刻みねぎ・カイワレ大根など…………… 適量

作り方

- ①お椀に 味噌・かつお節をいれて熱湯を注ぐ。
- ②海苔・お好みの薬味をいれてよく混ぜていただきます。



調理時間
1分

1食あたり
30円

うるめ節などけずり節の種類を代えたり、生食できる野菜や豆腐をいれるなどアレンジ自在です。

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー 20kcal
 たんぱく質 2.5g
 脂質 0.4g
 炭水化物 1.6g
 食塩相当量 0.9g

HOT★ツナロール



<材料>

サンドウィッチ用食パン…………… 1枚
 レタス…………… 1枚
 ツナ缶…………… 大さじ1
 シーラーチャーソース…………… 小さじ1

作り方

- ①食パンにラップをかけて麺棒で薄くのばす。
- ②のばしたパンにちぎったレタスとツナ缶をのせる。
- ③シーラーチャーソースをかけてクルクル巻いてできあがり。



調理時間
1分

1食あたり
60円

シーラーチャーソース(タイ)がピリッと辛く、辛い物好きの人にはたまらぬおいしさ!! 材料をのせて巻くだけの簡単レシピ

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー 165kcal
 たんぱく質 7.5g
 脂質 6.2g
 炭水化物 19.7g
 食塩相当量 0.8g

昆布とねぎと卵かけごはん



<材料>

ごはん……茶碗1杯
卵黄………たまご1個
刻みねぎ…2つまみ(5g)
塩昆布……2つまみ(5g)
ごま油……大さじ1

材料

- ①茶碗のご飯の中央をくぼませる。
- ②刻みねぎ、塩昆布をごはんの上に盛る。
- ③ごはんのくぼみに卵黄を乗せる。
- ④全体にごま油をかけて完成。

調理時間
2分

1食あたり
45円

ごはんには具材を乗っけるだけの簡単メニューです。具材の量・食べる量なども調整が簡単にできます。忙しい朝でも手軽においしく食べることができます。女性に不足しがちな鉄分もこれだけで約1.6g摂れます!!



栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	475kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	22.2g
炭水化物	57.9g
食塩相当量	0.9g

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

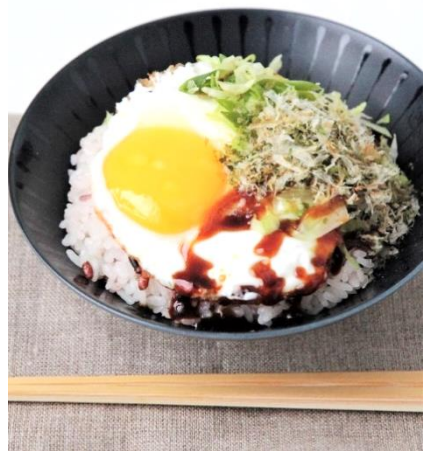
1食あたり
65円

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

お好み焼き風たまご丼



<材料>

ごはん……………150g

千切りキャベツ…50g

削り節・青のり…適量

マヨネーズ……………小さじ1/2

卵……………1個

刻みねぎ……………適量

サラダ油……………小さじ1/2

お好み焼きソース…適量

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、半熟の目玉焼きを焼く。
同時にキャベツをさっと炒める。
- ②茶碗にご飯をよそい、マヨネーズ・キャベツ・ねぎ・目玉焼きの順にのせる。
削り節・青のり・お好み焼きソースをかけ、混ぜて完成。

調理時間
3分

1食あたり
70円



カット野菜で可。お好み焼きソースをめんつゆにしても。

栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	390kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	8.8g
炭水化物	62.4g
食塩相当量	0.9g

包丁・火・水いらず！ のっけてロコモコ



<材料>

ごはん（事前に準備しておいたもの）

ミートボール……………3個

カット野菜レタス…少々

卵……………1個

ミニトマト……………2個

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、黄身にホークで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。

調理時間
3分

1食あたり
80円



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、糖質を抑えたいうえ、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

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小ネギをふりかける。

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