

すこやかみさと朝食レシピ



三郷市 × ICG 女子栄養大学

ぱぱっと簡単!

しあわせ朝ごはん

忙しい朝も
これで解決!

動画もあるよ



三郷市キャラクター
かいちゃん&つぶちゃん



レンジでチン!



缶詰を活用!



同時料理で時短!



もくじ

この本の使い方… 3

普段の料理にも役立つ調理の基本を覚えましょう… 4

いいことづくめ! しあわせ朝ごはんを始めましょう!… 6

お弁当・お総菜を組み合わせるだけ! しあわせ朝ごはんコンビニ活用術… 8

初級編

【おにぎり】 しらすチーズおにぎり、ベーコンわかめおにぎり、

〔動〕 紅しょうがと天かすのおにぎらず… 10

【パン】 ブロccoliーバングラタン、枝豆ベーコントースト、パンサラダ… 11

【シリアル】 グラノーラグラタン… 12 【ごはんもの】 キャベバタごはん… 13

【おかず】 レンジで簡単! 茶碗蒸し… 14 【スープ】 焼きおにスープ… 15

【どんぶり】 じゅわっと親子丼… 16 〔動〕 サンマのかば焼き丼… 17

【スープ】 パンに合うみそスープ、〔動〕 まるごとトマトのスープ… 18

【ドリンク】 豆腐スムージー、ベリースムージー… 19

中級編

【レンジで同時調理】 〔動〕 カップケーキと野菜スープの洋風プレート… 20

〔動〕 おにぎりと小さなおかずの和風御膳… 21

【トースターで同時調理】 〔動〕 卵チーズごはん&ベーコン巻きセット… 22

〔動〕 バナナのセフレントースト ウインナーソーセージ添え… 23

上級編

【夕食をアレンジ】 ポテトサラダ→ポテサラピシソワーズ… 24 ポテサラリゾット… 25

【夕食をアレンジ】 かぼちゃの煮物→かぼちゃのサラダ… 26 かぼちゃのパンケーキ… 27

【夕食をアレンジ】 豚しゃぶ肉→冷しゃぶオープンサンド… 28 〔動〕 冷製豆乳担々麺… 29

新鮮! おいしさがいっぱい! 三郷市農産物直売所マップ… 30

この本の使い方

レシピは初級編、中級編、
上級編で紹介しています

初級編ではひと手間料理を16品。中級編は電子レンジ、オーブントースターで同時に調理する時短プレート。上級編は夕食の残ったおかずのアレンジです。



分量は1人分です。
作る人数に合わせて倍にして

おいしく作るには、初めは食材、調味料を計量してレシピどおりに作ってみてください。レシピは1人分なので、2人なら2倍、3人なら3倍にします。

電子レンジは ^{ワット}600W を
使用した加熱時間です

500Wの場合はレシピの1.2倍、
400Wは1.5倍、800Wは0.75倍の
時間になります。下表も参考に！

レンジのW数と加熱時間の目安

400W	6分
500W	4分48秒
600W	4分
800W	3分
1000W	2分24秒

分量の「適量」
「適宜」とは…

「適量」は、厳密な分量を指定しないけれど、必ず必要な材料の分量を指しています。必ず入れなくてもよい材料の分量を指す場合は「適宜」と表記しています。

動画があります

動



動マークのレシピは
三郷市ホームページ
に動画が掲載されて
います。

普段の料理にも役立つ調

計る

gで表記されているものは「はかり」で、mlは「計量カップ」で、大さじ・小さじは「計量スプーン」で計ります。



1カップ=200ml



大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

◆液体を計る

しょうゆや油など液体のものは、表面張力で液体が盛り上がるくらいに満たして計ります。



1カップ

カップを平らな所に置き、表面が盛り上がるまで液体を注ぎ入れます。「 $\frac{1}{2}$ カップ」は100mlの線まで、「 $\frac{1}{3}$ カップ」は約70mlです。



大さじ1・小さじ1

表面が盛り上がり、こぼれるぎりぎりまで注いだ状態。



大さじ $\frac{1}{2}$ ・小さじ $\frac{1}{2}$

スプーンを水平に持ち、深さの $\frac{3}{4}$ まで注ぎ入れるとほぼ $\frac{1}{2}$ になります。

◆粉末のものを計る

小麦粉などの粉状のものはふんわりと盛り、へら（またはスプーンの柄）ですり切って計ります。



1カップ

ふんわりと山盛りにすくい、へらを垂直に立てて、端から平らにすり切ります。



大さじ $\frac{1}{2}$ ・小さじ $\frac{1}{2}$

大さじ1（小さじ1）を計り、へらで半分を落とします。 $\frac{1}{4}$ はさらにその半分の半分を落とします。 $\frac{1}{3}$ 、 $\frac{2}{3}$ は三等分の線をつけて不要な部分を落とします。

計量カップ・スプーンの重量表 (g)

食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)	食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
しょうゆ	6	18	230	油	4	12	180
みりん	6	18	230	小麦粉 (薄力粉)	3	9	110
酢	5	15	200	かたくり粉	3	9	130
酒	5	15	200	顆粒コンソメ	3	9	—
食塩	6	18	240	トマトケチャップ	6	18	240
砂糖 (上白糖)	3	9	130	マヨネーズ	4	12	190

理の基本を覚えましょう

切り方

いちょう切り



にんじんや大根など切り口が丸い材料を縦4つ割りにし、端から一定の厚さに切る。

短冊切り



長さ5cmに切り、厚さ1cm程度に切る。これを倒して薄く切る。

乱切り



縦に2つか4つ割りにしてから、手前、向こう側と交互に斜めに切り分ける。

火加減

強火



こんろのつまみをほぼ全開にして、なべ底全体に炎が勢よく当たる状態。

中火



調理の基本の火加減です。なべ底の中心に炎の先がちょうど当たるくらい。

弱火



炎の先がなべ底に当たらない程度の状態。さらに弱いのが「とろ火」です。

煮加減

ひと煮立ち



煮汁の温度が上がり、軽く沸騰して具材がゆっくり動くくらいの状態。

煮つめる



煮汁の水分を蒸発させて、ほぼなくなる（少し残る）まで煮ること。

煮からめる



煮汁を具材のまわりからためて味をつけること。



しいにとずくめ!

しあわせ朝ごはん

朝ごはんを食べれば、体も心も変わり
しあわせになれる「朝ごはん習

メリット

1

体内時計をリセットする 「体の目覚まし時計」

私たちの体のリズムを作っている体内時計。周期が24時間より少し長いので、毎日少しずつずれてしまいます。これをリセットするのが「朝の光」と「朝ごはん」。朝、太陽の光を浴びて朝ごはんを食べることで、体温、血圧など体のリズムが“休息モード”から“活動モード”に切り替わり、ベストな状態で1日をスタートできます。

メリット

2

便秘を解消！ 体も軽やかに

ごはんを食べると腸が動く「胃・結腸反射」。これが一番強く大きく起こるのが朝です。スープ1杯を飲むだけで、腸から脳へ信号が伝わり、腸の蠕動運動ぜんどうにスイッチが入ります。自然と便意を感じるようになり、おなかスッキリ！ 便秘の予防・改善につながります。

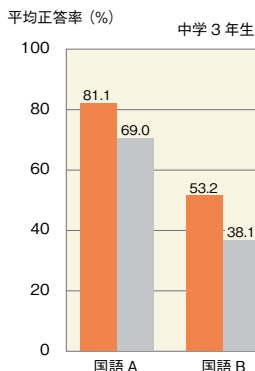
メリット

3

集中力アップ！ 仕事も勉強も 自分の力を最大限に発揮

朝ごはんをきちんと食べている人は午前中の“やる気度”が高く、時間を効率よく使えるので仕事や勉強、家事がはかどります。グラフからもわかるように、毎日朝食を食べる児童・生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向に。脳をしっかり活動させるためには朝食で栄養を摂取することが大切です。

朝食を食べると正答率



を始めましょう！

、運命が変わる!? 健康で美しく、
「慣」を身につけてみませんか？

メリット

4

基礎代謝量をキープして 太りにくい体に！

私たちが生きていくために最低限必要なエネルギー量を「基礎代謝量」といいます。朝食を抜いたり食べる量を極端に減らすと体は消費エネルギーを節約。基礎代謝量が下がって脂肪がつきやすい体になります。バランスのよい食事で基礎代謝量を保つことは、肥満予防、ダイエットにも効果的です。

メタボ対策にも
なるよ！



メリット

5

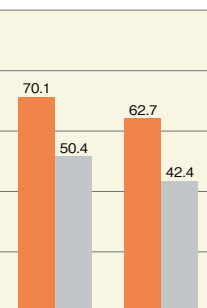
生活が充実して しあわせ度がアップ！

すっきりと目覚めて体も心も絶好調！ 家族といっしょに朝ごはんを食べて、仕事も勉強も家事もスイスイはかできれば、毎日の生活に充実感が得られ、しあわせ度が高まります。朝ごはんは「しあわせ」の第一歩です。

朝ごはんがしあわせを
運んでくる♪



が高くなる！



数学 A 数学 B

■毎日食べている ■まったく食べていない

文部科学省「平成 26 年度全国学力・学習状況調査」



お弁当・お総菜を

組み合わせるだけ!

しあわせ朝ごはん

朝ごはんの組み合わせポイント

1

ごはん、パンなどの主食をチョイス!

ごはんやパンに多く含まれる炭水化物は、体を動かすエネルギー源。消化・吸収されると分解され、ブドウ糖になって脳の大切なエネルギーとなるので、しっかりとると集中力がアップ。

2

たんぱく質を使った食品をチョイス!

肉や魚、豆・豆製品に多く含まれるたんぱく質は私たちの体を作る大切な栄養素。元気の源です。しっかりとって筋肉を維持しましょう。

3

野菜、海藻類を意識してチョイス!

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜や海藻類は意識してとりたい食品。腸内環境を整えておなかの健康、便秘解消にも役立ちます。

組み合わせ例 1

Plus
+

エネルギー:396kcal
食塩相当量:3.0g

おにぎり(こんぶ) + 豚しゃぶサラダ

手軽でおいしいコンビニのおにぎり。カロリーが気になるなら脂質が少なめの具をチョイス。おかずも豚しゃぶサラダやあえ物など脂肪分少なめのものを。

コンビニ活用術

エネルギー:449kcal
食塩相当量:4.3g

組み合わせ例 2



パスタサラダ+ロールパン+ヨーグルト

主食と野菜がいっしょにとれる「パスタサラダ」は時間がない朝にピッタリ。ロールパン、ヨーグルトをプラスして、炭水化物とたんぱく質を補います。

組み合わせ例 3



エネルギー:423kcal
食塩相当量:1.9g

ミックスサンドイッチ+ 野菜ジュース

サンドイッチの中では、比較的栄養バランスのいい「ミックスサンドイッチ」。お茶系よりも野菜ジュースを組み合わせると、ビタミン、ミネラルを補給！

混ぜるだけ！のせるだけ！簡単おにぎり3種

カルシウムもたっぷり！
しらすチーズおにぎり

材料（1人分）

ごはん…100g
しらす干し…大さじ1（5g）
ペビーチーズ…1個
いり黒ごま…
ティースプーン1杯（2.4g）

作り方

- 1 ペビーチーズはサイコロ形に切る。
- 2 ごはんに1、しらす干し、ごまを混ぜて、おにぎりを作る。

ベーコンでうま味とコクをプラス
ベーコンわかめおにぎり

材料（1人分）

ごはん…100g
ベーコン…½枚
乾燥わかめ…ティースプーン1杯
塩…ひとつまみ

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切ってキッチンペーパーで包み、電子レンジで30秒加熱する。
- 2 ごはんに1、わかめ、塩を混ぜておにぎりを作る。

エネルギー:244kcal
たんぱく質:8.0g
脂質:5.8g
炭水化物:37.8g
食塩相当量:0.8g

エネルギー:209kcal
たんぱく質:3.8g
脂質:4.2g
炭水化物:37.1g
食塩相当量:0.5g

動

QRコードは
3ページ

“天むす”風でボリューム満点
紅しょうがと
天かすのおにぎらず

材料（1人分）

ごはん…150g
天かす…大さじ1
めんつゆ
（3倍濃縮タイプ）…小さじ1
紅しょうが…20g
のり…1枚

作り方

- 1 天かすにめんつゆをかけ、浸す。
- 2 ラップの上のにりをおき、中央にごはんの半量のをせて広げる。
- 3 1、紅しょうが、残りのごはんのをせ、のりをたんで四角く包み、半分に切る。

エネルギー:293kcal
たんぱく質:5.6g
脂質:2.8g
炭水化物:60.3g
食塩相当量:2.1g

MEMO

おにぎりは前日などにまとめて作って冷凍しておく、朝食の強い味方になります。食パンもトーストだけでなく、手軽な冷凍野菜やカット野菜サラダを利用すると、簡単にバリエーションを広げることができます。



野菜たっぷり！パンメニュー

初級編／パン

主食とおかずをまとめてとれる パンサラダ

材料（1人分）

食パン（8枚切り）… 1枚
カット野菜サラダ…50g
ツナオイル漬け缶詰…½缶
ミニトマト… 2個

A オリーブ油…小さじ2
塩…ひとつまみ
こしょう…少量
粉チーズ…小さじ1

エネルギー:261kcal
たんぱく質:8.8g
脂質:14.9g
炭水化物:22.7g
食塩相当量:1.1g

作り方

- 1 食パンはオーブントースター（1000W）で加熱し、16等分に切る。
- 2 カット野菜サラダは食べやすいようにキッチンバサミで切る。ミニトマトは半分に切る。
- 3 器に2、油を切ったツナ、Aを混ぜ合わせ、1を加え混ぜる。



旬の季節は三郷の枝豆で 枝豆ベーコントースト

材料（1人分）

食パン（6枚切り）… 1枚
マヨネーズ…大さじ1（12g）
ベーコン… 1枚

冷凍枝豆…15～20粒
（20g）
とろけるチーズ… 1枚

エネルギー:365kcal
たんぱく質:16.0g
脂質:18.9g
炭水化物:32.5g
食塩相当量:1.7g

作り方

- 1 枝豆を袋の表示どおりに電子レンジで解凍し、さやから実を取り出す。
- 2 食パンにマヨネーズを塗り、半分に切ったベーコン、1、とろけるチーズの順にのせる。
- 3 オーブントースター（1000W）で2分焼く。



くりぬいておいしさをギュッと！ ブロッコリーパングラタン

材料（1人分）

ロールパン…2個
冷凍ブロッコリー…4房（40g）
ミートソース（またはピザソース）…大さじ2（32g）
とろけるチーズ…1枚

エネルギー:294kcal
たんぱく質:13.0g
脂質:11.8g
炭水化物:34.5g
食塩相当量:1.7g

作り方

- 1 冷凍ブロッコリーを袋の表示どおりに電子レンジで解凍する。
- 2 ロールパンをブロッコリーが入る大きさにくりぬく。
- 3 くりぬいた中にミートソース、1を入れ、とろけるチーズをのせる。
- 4 3、くりぬいたパンをオーブントースター（1000W）で3分焼く。





エネルギー:308kcal
たんぱく質:9.1g
脂質:9.8g
炭水化物:45.7g
食塩相当量:2.0g

オシャレ女子に人気のグラノーラをグラタンに

グラノーラグラタン

材料 (1人分)

グラノーラ…40g
冷凍かぼちゃ…1個 (30g)
ホワイトソース…1人分 (70g)
とろけるチーズ…1枚

作り方

- 1 耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- 2 1をフォークなどでつぶす。
- 3 2にグラノーラを加えて、混ぜ合わせる。
- 4 表面を平らにならし、ホワイトソースをかける。
- 5 チーズのをせ、オーブントースター (1000W) で5分焼く。

MEMO

オート麦などの穀物とドライフルーツ、ナッツ類、シロップなどを混ぜてオーブンで焼いた「グラノーラ」。シリアルの中でも食物繊維が豊富に含まれているのが特徴です。冷凍かぼちゃを、しめじやまいたけなどのこにかえるのもおすすめです。





エネルギー:222kcal
たんぱく質:3.3g
脂質:4.4g
炭水化物:40.3g
食塩相当量:1.1g

しょうゆとバターが絶妙です

キャベバタごはん

材料（1人分）

冷凍焼きおにぎり… 1個
キャベツ…外葉½枚
ハム…1枚
バター…4g
こしょう…少量

作り方

- 1 冷凍焼きおにぎりを袋の表示どおりに電子レンジで解凍し、ほぐす。
- 2 キャベツは洗い、一口大にちぎる。
- 3 器に2、ハムをちぎり入れ、1のおにぎり、バターの順に入れる。ラップをふんわりとかけて、電子レンジで2～3分加熱する。
- 4 こしょうをふり、バターがなじむまで全体を混ぜる。

MEMO

冷凍焼きおにぎりの代わりに、ごはん 100gにしょうゆ小さじ1を混ぜてもOK。
キャベツの外葉はビタミン類が豊富に含まれているので、捨てずに使しましょう。
冷凍ミックスベジタブルを加えるとカラフルに。夜食にもおすすめ。





エネルギー:48kcal
たんぱく質:4.1g
脂質:2.8g
炭水化物:1.9g
食塩相当量:0.6g

ハードルの高い茶碗蒸しもパパッと!

レンジで簡単! 茶碗蒸し

材料 (1人分)

卵… $\frac{1}{2}$ 個分
お吸い物の素… $\frac{1}{2}$ 袋
お湯…100ml

作り方

- 1 耐熱容器にお吸い物の素を入れてお湯でとく。
- 2 卵をといて1に入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ラップをふんわりとかけて、電子レンジで1~2分加熱する。

MEMO

卵は泡が立たないように箸で切るようにしっかりときほぐすと、なめらかな茶碗蒸しに仕上がります。三郷市の特産品・小松菜、ほうれん草など好みの野菜、豆腐、かまぼこ、カニかまなどを加えると彩りもよくなり、栄養バランスもアップ。





エネルギー:192kcal
たんぱく質:4.5g
脂質:1.5g
炭水化物:40.1g
食塩相当量:1.8g

材料を入れてレンジでチン！ 超早ワザレシピ

焼きおにスープ

材料（1人分）

冷凍焼きおにぎり…1個
卵スープ（フリーズドライタイプ）
…½食分
水…180ml

作り方

- 1 耐熱容器に卵スープ、冷凍焼きおにぎり、水を入れる。
- 2 ラップをふんわりとかけて、電子レンジで4分加熱する。

MEMO

ごはんとスープがいっしょにとれる雑炊風レシピ。火を使わずに洗い物も器ひとつだけ。時間がない忙しい朝にぴったり！ 冷凍焼きおにぎりがなければ、ごはん100gにしょうゆ小さじ1を混ぜ合わせてもOK。





エネルギー:409 kcal
たんぱく質:21.0g
脂質:11.0g
炭水化物:53.0g
食塩相当量:2.0g

焼き鳥缶詰の味つけ+めんつゆで簡単調味!

じゅわっと親子丼

材料 (1人分)

ごはん…120g
焼き鳥缶詰…1缶 (60g)
卵…1個
めんつゆ (3倍濃縮タイプ)
…小さじ1
水…小さじ2
小松菜…2本 (20g)

作り方

- 1 小松菜は熱湯で30秒ゆで、ざるに上げる。3cm幅に切る。
- 2 卵はときほぐし、めんつゆ、水を入れて混ぜる。
- 3 耐熱容器に焼き鳥缶詰、1、2を入れて混ぜる。ラップをふんわりとかけて電子レンジで1~2分加熱する。
- 4 どんぶりにごはんを盛り、3をのせる。

MEMO

常温で長期保存できる缶詰。焼き鳥缶詰はすでに味つけされ、うま味がしっかり出ているので、朝ごはんレシピの強い味方です。材料を混ぜて加熱するだけで「親子丼」の完成。ラップは“ふんわりとかける”のがふくらませ上げるポイントです。





エネルギー:461kcal
たんぱく質:19.7g
脂質:17.6g
炭水化物:52.6g
食塩相当量:1.3g

動

QRコードは
3 ページ

濃厚なたれとふんわり卵が相性抜群

サンマのかば焼き丼

材料 (1人分)

ごはん…120g
サンマのかば焼き缶…½缶
卵…1個
砂糖…小さじ1
塩…ひとつまみ
サラダ油…小さじ1
万能ねぎ(小口切り)…好みで適宜

作り方

- 1 サンマは耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで20秒加熱する。
- 2 ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、2を一気に流し入れる。半熟になったら大きくかき混ぜて火を止める。
- 4 どんぶりにごはんを盛り、1、3のをせて、好みでねぎを散らす。

MEMO

缶詰レシピパート2は「サンマのかば焼き缶」を使います。濃厚なたれがしみ込んだサンマのかば焼きと、やさしい味わいの卵が好相性。卵は半熟状態で火を止めてふんわりと仕上げます。



野菜ジュースのほどよい酸味が みそ汁を洋風テイストに パンに合うみそスープ

材料 (1人分)

レタス…1枚
コーン(缶詰)…ティースプーン1杯
みそ…小さじ1
砂糖…小さじ $\frac{1}{2}$
バター…5g
100%野菜ジュース…100ml
水…100ml

エネルギー:78kcal
たんぱく質:1.8g
脂質:4.6g
炭水化物:8.1g
食塩相当量:0.9g

作り方

- 1 レタスは一口大にちぎる。
- 2 すべての材料をスープカップに入れ、電子レンジで2分半加熱する。



トマトと相性のいい
チーズをトッピング!

まるごとトマトのスープ

材料 (1人分)

トマト…1個
顆粒コンソメ…2g
塩…ひとつまみ
水…120ml
とろけるチーズ…1枚
パセリ…好みで適宜

エネルギー:101kcal
たんぱく質:5.4g
脂質:4.7g
炭水化物:10.5g
食塩相当量:1.9g

作り方

- 1 トマトは洗い、へたをくりぬく。へたの反対側に十字の切り込みを入れる。
- 2 スープカップにコンソメ、塩、水を入れて混ぜ、1を入れる。
- 3 2に、とろけるチーズをのせて十字に切り込みを入れます。ラップをふんわりとかけて電子レンジで3分加熱する。好みでパセリをふる。



動

QRコードは
3ページ

MEMO

「みそスープ」はご家庭のみそで作れます。赤みそを使うと塩味が強く、白みそは少し甘めのスープに仕上がります。「まるごとトマト」は、電子レンジの機種や食材の温度によってチーズのとけ方が変わるので、様子を見ながら加熱しましょう。





エネルギー:137kcal
たんぱく質:2.4g
脂質:1.0g
炭水化物:32.9g
食塩相当量:0g

クセのない小松菜は ドリンクにしても美味! 豆腐スムージー

材料 (1人分)

豆腐…25g
小松菜…¼束 (50g)
りんご…¼個 (50g)
バナナ…½本 (30g)
水…50ml
はちみつ…大さじ1
氷…3個
バナナ(飾り用)…3枚

作り方

- 1 小松菜、りんご、バナナを一口大に切る。
- 2 すべての材料をミキサーに入れて攪拌する。
- 3 グラスに注ぎ、飾り用のバナナを飾る。

酸味と甘みのバランスがよく
さわやかな朝にぴったり!

ベリースムージー

材料 (1人分)

冷凍ベリーミックス…50g
牛乳…50ml
乳酸菌飲料(希釈タイプ)…50ml

作り方

- 1 食品用保存袋にすべての材料を入れ、空気を抜きながら密封する。
- 2 平らにして、冷凍庫で凍らせる。
- 3 かたまったら、もみほぐしてグラスに入れる。



エネルギー:181kcal
たんぱく質:3.3g
脂質:2.0g
炭水化物:38.7g
食塩相当量:0.1g

MEMO

野菜や果物に含まれているビタミン類や食物繊維がたっぷりとれるスムージー。「豆腐スムージー」は人気のグリーンスムージーに豆腐をプラスして、カルシウム量アップ。甘酸っぱい「ベリースムージー」はだれからも愛される味わいです。



エネルギー:80kcal
たんぱく質:3.9g
脂質:3.1g
炭水化物:9.4g
食塩相当量:0.1g

エネルギー:125kcal
たんぱく質:5.1g
脂質:9.8g
炭水化物:4.6g
食塩相当量:1.8g

フルーツヨーグルト

カップケーキ

野菜スープ

エネルギー:209kcal
たんぱく質:4.4g
脂質:4.2g
炭水化物:38.1g
食塩相当量:0.4g

エネルギー:413kcal
たんぱく質:13.4g
脂質:17.1g
炭水化物:52.1g
食塩相当量:2.3g

動

QRコードは
3 ページ

カップケーキと野菜スープの洋風プレート

材料 (1人分)

〈カップケーキ〉

ホットケーキミックス…大さじ4
牛乳…大さじ3
サラダ油…小さじ¼
ジャム…好みで適量

〈野菜スープ〉

レタス…½枚 (20g)
ミニトマト…2～3個
ソーセージ…2本
A 顆粒コンソメ…2g
塩…ひとつまみ
こしょう…少量
水…150ml

〈フルーツヨーグルト〉

ヨーグルト…100g
好みのフルーツ…30g

●レンジで同時調理●

カップケーキ

カップにホットケーキミックス、牛乳、サラダ油の順に入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。



ぬらしてよく絞ったキッチンペーパーをのせる。



電子レンジで同時に2分加熱する。



ジャムをのせる。

野菜スープ

カップにへたをとったミニトマト、手でちぎったレタスを入れる。ソーセージはキッチンばさみで1cm長さに切って入れる。



Aを加え、ラップをふんわりとかける。



電子レンジで同時に2分加熱する。

レンジで加熱している間に「フルーツヨーグルト」を作る器にヨーグルトを入れ、食べやすく切ったフルーツを盛る。



エネルギー: 12kcal
たんぱく質: 0.5g
脂質: 0g
炭水化物: 2.5g
食塩相当量: 0.7g

おにぎり

エネルギー: 182kcal
たんぱく質: 4.4g
脂質: 0.6g
炭水化物: 38.2g
食塩相当量: 0.2g

サラダ

えきのおかかあえ

エネルギー: 40kcal
たんぱく質: 3.3g
脂質: 2.3g
炭水化物: 2.3g
食塩相当量: 0.2g

卵焼き

エネルギー: 116kcal
たんぱく質: 6.9g
脂質: 7.7g
炭水化物: 3.7g
食塩相当量: 0.8g

エネルギー: 384kcal
たんぱく質: 15.2g
脂質: 10.7g
炭水化物: 56.0g
食塩相当量: 1.9g

動

QRコードは
3 ページ

おにぎりと小さなおかずの和風御膳

材料 (1人分)

〈卵焼き〉

卵…1個

- A 砂糖…小さじ1
塩…ひとつまみ
めんつゆ (3倍濃縮タイプ)
…小さじ½
サラダ油…小さじ½

〈えきのおかかあえ〉

えきたけ…¼袋 (25g)
酒…小さじ1
ツナ油漬缶詰…¼缶

- B かつお節…1g
ポン酢しょうゆ…小さじ½
万能ねぎ (小口切り)…好みで適宜

〈おにぎり〉

好みのおにぎり…1個

〈サラダ〉

カット野菜サラダ…30g
好みのドレッシング…小さじ2

〈フルーツ〉

好みのフルーツ…適量

●レンジで同時調理●

卵焼き

耐熱容器に卵を割り入れて、ときほぐす。

Aを入れて混ぜる。

電子レンジで同時に1分加熱する。

ラップを敷いたシリコンカップに入れ、20秒再加熱する。冷めたらラップから取り出し、食べやすい大きさに切る。

おにぎり、ドレッシングをかけたサラダ、りんごとともに盛りつける。

えきのおかかあえ

えきは石づきを取って2等分に切り、耐熱容器に入れる。

えきをほぐして酒をふり、ラップをかける。

油を切ったツナ、Bを入れて混ぜ合わせ、好みで万能ねぎを散らす。

卵チーズごはん

トロピカル
ティー

エネルギー:58kcal
たんぱく質:0.3g
脂質:0.1g
炭水化物:15.2g
食塩相当量:0g

エネルギー:331kcal
たんぱく質:12.8g
脂質:9.1g
炭水化物:46.0g
食塩相当量:1.2g

ベーコン巻き

エネルギー:181kcal
たんぱく質:5.7g
脂質:16.3g
炭水化物:3.2g
食塩相当量:0.8g

動

QRコードは
3 ページ

卵チーズごはん&ベーコン巻きセット

材料 (1人分)

〈卵チーズごはん〉

- ごはん…120g
- めんつゆ (3倍濃縮タイプ)
…小さじ1½
- 卵…1個
- とろけるチーズ…1枚
- かつお節…好みで適宜
- 万能ねぎ (小口切り)…好みで適宜

〈ベーコン巻き〉

- ハーフベーコン…4枚
- 冷凍いんげん…6本
- 冷凍フライドポテト…6本

〈トロピカルティー〉

- 紅茶…80ml
- パイナップルジュース…80ml
- ガムシロップ…1個

●同時調理で時短●

卵チーズごはん

耐熱容器にごはんを入れ、めんつゆ、卵を加えて混ぜ合わせる。

とろけるチーズのをせる。

オーブントースター (1000W) にベーコン巻きを入れて10分加熱する。5分たったら卵チーズごはんを入れる。

ベーコン巻き

ベーコンを2枚ずつ並べ、冷凍いんげん、冷凍フライドポテトを3本ずつのせて巻く。

アルミ箔を舟形にし、ベーコン巻きを入れる。

トースターで加熱している間に「トロピカルティー」を作る
グラスにパイナップルジュースを注ぎ、ガムシロップを入れてかき混ぜる。静かに氷を入れ、氷に沿わせるようにそっと紅茶を注ぐ。

サラダ

エネルギー:12kcal
たんぱく質:0.5g
脂質:0g
炭水化物:2.5g
食塩相当量:0.7g

エネルギー:144kcal
たんぱく質:5.9g
脂質:12.8g
炭水化物:1.4g
食塩相当量:0.9g

ウインナーソーセージ

フレンチトースト

エネルギー:408kcal
たんぱく質:16.0g
脂質:12.2g
炭水化物:59.4g
食塩相当量:1.1g

エネルギー:564kcal
たんぱく質:22.4g
脂質:25.0g
炭水化物:63.3g
食塩相当量:2.7g

動

QRコードは
3 ページ

バナナのせフレンチトースト ウインナーソーセージ添え

材料 (1人分)

〈フレンチトースト〉

食パン (6枚切り) … 1枚

卵 … 1個

牛乳 … 100ml

砂糖 … 小さじ1

バナナ … ½本 (30g)

グラニュー糖 … 好みで適宜

はちみつ … 好みで適宜

〈ウインナーソーセージ〉

ウインナーソーセージ … 2本

粒マスタード … 適量

〈サラダ〉

カット野菜サラダ … 30g

ミニトマト (半分に切ったもの) … 1個

ドレッシング … 小さじ2

●同時調理で時短●

フレンチトースト

ウインナーソーセージ

卵はよくときほぐし、砂糖と牛乳を入れてよく混ぜて卵液を作る。

ウインナーソーセージをアルミ箔で包む。

半分に切ったパンを卵液に浸す。途中、パンを裏返す。

バナナを薄く切る。

アルミ箔にパン、バナナの順にのせ、好みでグラニュー糖をふる。

オーブントースター (1000W) で同時に10分加熱する。

サラダを盛り、ドレッシングをかける。トーストにはちみつをかけ、ウインナーソーセージに粒マスタードを添える。

夕食で残った「ポテトサラダ」をアレンジ

ヨーグルトを加えて
さわやか&ヘルシー！
ポテトサラダ



エネルギー:194kcal
たんぱく質:4.3g
脂質:11.0g
炭水化物:20.0g
食塩相当量:1.1g

材料 (1人分)

じゃがいも…1個(100g)
きゅうり…1/3本
ハム…1枚
A マヨネーズ…大さじ1
ヨーグルト…大さじ1
塩…ひとつまみ
酢…小さじ1/2
黒こしょう…少量

作り方

- 1 じゃがいもは洗って皮をむき、芽をとる。縦半分になり、さらに半分に切って6~7mm幅のいちょう切りにする。
- 2 なべに1がつかくくらいの水を入れて沸かし、竹串がすくと通るまでゆでる。
- 3 2をざるに上げて水けをきり、ボールに入れてつぶす。
- 4 きゅうりは薄切りにし、塩少量(分量外)をふってしんなりしたら汁けを絞る。ハムは食べやすい大きさに切る。
- 5 3の粗熱がとれたら4、Aを加えて混ぜ合わせる。



エネルギー:164kcal
たんぱく質:5.4g
脂質:9.3g
炭水化物:14.8g
食塩相当量:0.6g

冷たさを生かして おしゃれな冷製スープに変身！ ポテサラビシソワーズ

材料 (1人分)

ポテトサラダ…80g
牛乳…100ml

作り方

- 1 ポテトサラダをスープ皿に入れる。
- 2 牛乳を数回に分けて注ぎ入れ、そのつどよくかき混ぜる。

MEMO

フランス料理の冷たいスープ「ビシソワーズ」。じゃがいもと牛乳のクリーミーな口当たりが魅力です。ポテトサラダのじゃがいもの粒をつぶすようによくかき混ぜるのがポイントです。夏はもちろん、寒い冬に暖かい部屋で飲むのもオツ。





エネルギー:330kcal
たんぱく質:9.2g
脂質:9.7g
炭水化物:49.6g
食塩相当量:1.9g

コクがあってまろやか！ 本格リゾットに ポテサラリゾット

材料（1人分）

ポテトサラダ…50g
ごはん…茶碗に軽く1杯（100g）
牛乳…80ml
顆粒コンソメ…2g
とろけるチーズ…½枚
塩…ひとつまみ
あらびき黒こしょう…適宜

作り方

- 1 なべにごはんを入れ、牛乳とポテトサラダ、コンソメを入れて弱火にかける。
- 2 グツグツしてきたら、チーズ、塩を加えて混ぜる。
- 3 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。



なべに材料を入れて軽く煮るだけ。牛乳、チーズを加えることで、コクとまろやかさがプラス！ 不足しがちなカルシウムも補給できる朝ごはんです。消化がよく胃にやさしいので、小さなお子さんと胃腸が疲れているときにもおすすめです。



夕食で残った「かぼちゃの煮物」をアレンジ

甘い味がほっとする家庭料理の王道
かぼちゃの煮物

エネルギー:118kcal
たんぱく質:2.7g
脂質:0.3g
炭水化物:25.5g
食塩相当量:0.9g

材料 (1人分)

冷凍かぼちゃ…100g
水…70ml
酒…小さじ1
砂糖…小さじ1
みりん…小さじ1
しょうゆ…小さじ1

作り方

- 1 なべに水、酒、砂糖を入れて火にかける。
- 2 ひと煮立ちしたら、かぼちゃを皮を下にして入れ、弱火で15分ほど煮る。
- 3 みりん、しょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- 4 火を止め、3分ほどおいて味をなじませる。

エネルギー:225kcal
たんぱく質:4.8g
脂質:10.8g
炭水化物:27.1g
食塩相当量:1.7g

和とマヨネーズのステキな出会い！
コクまデリ風サラダに早変わり
かぼちゃのサラダ

材料 (1人分)

かぼちゃの煮物…100g
ハム…1枚
きゅうり…¼本
塩…ひとつまみ
マヨネーズ…大さじ1
こしょう…少量

作り方

- 1 きゅうりは輪切りにし、塩でもむ。
- 2 ボールにかぼちゃの煮物を入れ、フォークでつぶす。
- 3 2にハムをちぎり入れ、1の水けを絞って加える。マヨネーズ、こしょうを入れて混ぜ合わせる。



MEMO

かぼちゃの甘みをそのまま堪能できる「かぼちゃのサラダ」。マヨネーズを加えることでコクとうま味が増し、和風と洋風の“いいとこどり”のレシピに。ベースが煮物なのでごはんに合い、ディップ代わりにバンにつけてもおいしい！





エネルギー:256kcal
たんぱく質:5.9g
脂質:6.9g
炭水化物:42.4g
食塩相当量:0.9g

パンケーキの生地にプラス かぼちゃのパンケーキ

材料（1人分）

かぼちゃの煮物…40g
牛乳…50ml
ホットケーキミックス…40g
バター…4g
好みのフルーツ…適量

作り方

- 1 ボールにかぼちゃの煮物を入れて、フォークなどでつぶす。
- 2 1に牛乳、ホットケーキミックスを入れて、へらで混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで30秒加熱する。
- 4 3に2を入れて軽く混ぜ合わせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで5分加熱する。
- 5 器に盛り、好みのフルーツを飾る。



砂糖を加えずに、煮物とホットケーキミックスの甘さだけで、しっとりやさしい甘さのパンケーキに仕上がります。フライパンで焦がす心配もなく、洗いが少ないのもメリット。フルーツを添えると酸味が加わり、味のバランスがよくなります。



夕食で残った「豚しゃぶ肉」をアレンジ

エネルギー:287kcal
たんぱく質:24.0g
脂質:16.3g
炭水化物:11.1g
食塩相当量:1.8g

家族の団らんに
出番の多い人気のなべ
豚しゃぶ



材料 (1人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…100g
白菜…100g
もやし…30g
ねぎ…½本(30g)
えのきたけ…30g
豆腐…⅙丁
水…150ml
だしのもと…小さじ½
ポン酢しょうゆ…大さじ1

作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、白菜はざく切りに、ねぎは斜め切りにする。えのきは石づきをとってほぐす。豆腐は水切りして食べやすい大きさに切る。
- 2 なべに水とだしの素を入れて火にかける。具材は火が通ったら、豚肉はしゃぶしゃぶして色が変わったら、ポン酢しょうゆをつけていただく。

エネルギー:257kcal
たんぱく質:9.3g
脂質:5.5g
炭水化物:40.1g
食塩相当量:1.2g



野菜のうま味がしみ込んだ
シンプルごちそう

冷しゃぶオープンサンド

材料 (1人分)

冷凍焼きおにぎり…1個
豚しゃぶ肉…2枚
レタス…10g
ミニトマト…1個
ドレッシング…適宜

作り方

- 1 冷凍焼きおにぎりは袋の表示どおりに電子レンジで解凍し、厚さを半分に切る。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- 3 おにぎりの上にレタス、豚しゃぶ肉をのせて、もう一つのおにぎりではさむ。
- 4 器に盛り、トマト、ドレッシングを添える。

MEMO

「豚しゃぶ」で少しだけお肉が残ってしまったら、しゃぶしゃぶしてラップで包み、冷蔵庫で保存。翌日の朝ごはんにすぐ使えます。焼きおにぎりには味がついていますが、味が足りないときはドレッシングをかけていただきます。





エネルギー:499kcal
たんぱく質:35.5g
脂質:20.1g
炭水化物:39.6g
食塩相当量:1.1g

栄養抜群！ポリウム朝ごはん 冷製豆乳担々麺

動

QRコードは
3ページ

材料（1人分）

冷凍うどん…1玉
豚しゃぶ肉…3～4枚
めんつゆ（3倍濃縮タイプ）…小さじ2
無調整豆乳…200ml
冷凍小松菜…30g
ラー油…好みで適量

作り方

- 1 なべに湯を沸かし、冷凍うどんを袋の表示どおりにゆでてざるに上げ、流水で冷やす。
- 2 小松菜は電子レンジで30秒加熱する。
- 3 ボールにめんつゆ、豆乳を入れて混ぜ合わせる。
- 4 器に1、2、豚しゃぶ肉を盛り、3をまわしかける。好みでラー油をかける。

MEMO

辛みを効かせた「担々麺」。豆乳を使ったマイルドな味わいです。うどんで炭水化物を、豚しゃぶ肉、豆乳でたんぱく質を、小松菜でビタミン、ミネラル、食物繊維をとれる優秀朝ごはん。「朝から元気」を応援します。



No	氏名	即売品	所在地
①	杉橋 崇男	たまご	半田 644
②	富山 浩三	野菜	半田 1390
③	染谷 直行	野菜・米	小谷堀 342
④	榎本 貞夫	野菜・米	前間 131 / 采女 1-127 / 早稲田 6-11-3
⑤	山本 功力	蜂蜜	前間 444
⑥	斉藤 昌之	野菜・菊	早稲田 8-13-13
⑦	大熊 陽子	野菜	茂田井 662
⑧	石井 貞江	野菜	中央 3-38-3
⑨	野口 和夫	野菜	早稲田 7-23-5
⑩	加藤 章	野菜	茂田井 165-3 / 茂田井 1205
⑪	中川 宏子	観葉植物	幸房 141
⑫	面来 洋司	野菜	半田 161
⑬	戸張 欽一	野菜	彦川戸 1-120-1
⑭	山澤 榮次	野菜	上口 1-143-1
⑮	沼野 和徳	野菜	彦成 1-217
⑯	島田 幸子	野菜	番匠免 1-155
⑰	篠田 浩	野菜・米	番匠免 1-255
⑱	小川 正浩	野菜	彦江 1-281
⑲	加藤 幸治	野菜	谷口 263
⑳	中村 誠	野菜	彦糸 1-150
㉑	柴井 忠司	野菜	番匠免 1-77 / 戸ヶ崎 4-80
㉒	鈴木 茂行	野菜	彦江 1-91
㉓	中村 正幸	野菜	鷹野 4-135
㉔	中川 庸良	野菜	東町 77
㉕	荒井 鉄也	野菜	中央 2-44-8
㉖	田中 敏雄	野菜	中央 2-37-5
㉗	加賀谷 恵子	果物	戸ヶ崎 2283
㉘	鈴木 敏弘	野菜	戸ヶ崎 1-27
㉙	江川 眞澄	野菜	戸ヶ崎 1-122
㉚	篠田 早苗	野菜・米	戸ヶ崎 1-186-3
㉛	加藤 常繁	野菜	戸ヶ崎 2-700
㉜	濱島 武定	野菜	戸ヶ崎 3-286 / 笹塚 112-2
㉝	田中 浩	野菜・米	戸ヶ崎 3-538
㉞	野瀬 広道	野菜・果物	高州 3-73
㉟	福岡 永二	野菜・米	高州 3-88
㊱	竹沢 利夫	野菜	高州 3-156
㊲	浅阪 修巳	野菜	鷹野 5-448
㊳	白石 茂	花・野菜	鷹野 2-22
㊴	田中 淑子	野菜	高州 2-446- 1
㊵	木津 甚一郎	野菜	戸ヶ崎 4-116

どれも簡単なので朝食を
作ってみませんか？



発行／三郷市 市民生活部健康推進課
埼玉県三郷市花和田 648-1
TEL: 048-930-7771 (直通)

レシピ・料理作成／女子栄養大学 給食システム研究室
堀端ゼミ

監修／女子栄養大学 給食システム研究室
准教授 堀端 薫

制作／女子栄養大学出版部