



カラフルでみためも
食欲そそる！

たまつなチャーハン

エネルギー：
234kcal
たんぱく質：
11.1g
脂質：2.9g

材料（1人分）

ごはん・・・100g
こまつな・・・1株
パプリカ・・・1/4個
ツナ缶・・・1/2缶
たまご・・・1/2個
塩・・・少々
こしょう・・・少々
鶏がらスープのもと・・・小さじ1
油・・・適量

作り方

- 1 こまつなとパプリカを小さく切る
- 2 たまごを割って溶いておく
- 3 フライパンに油を入れてこまつなとパプリカを炒める
- 4 3に油を切ったツナを入れて軽く炒めたら、たまごを入れてツナと炒める
- 5 塩、こしょう、鶏がらスープのもとを入れて炒める
- 6 ごはんを入れて炒める

レシピ考案者のポイント

緑と黄色と赤が入って色とりどりでみためもキレイです！



エネルギー：
352kcal
たんぱく質：
12.4g
脂質：2.2g

ねばねばパワーで元気！ パワー全開！ねばとろ丼

材料（1人分）

モロヘイヤ・・・20g
ながいも・・・30g
なす・・・25g
たまご・・・1個
ごはん・・・150g
【たれ】
しょうゆ・・・大さじ1

作り方

- 1 モロヘイヤを茹でてから水にさらし、冷めたら5mmに切る
- 2 なすを小さな角切りにし、水にさらしてあくぬきをしてからザルにあげる
- 3 ながいもの皮をむき、小さく角切りにする
- 4 切った野菜を混ぜて、ごはんにかけてたまごを落とす
- 5 たれをかけてできあがり

レシピ考案者のポイント

1品で栄養満点！たれを変えて色々な味が楽しめます！

お好みでしょうゆにごま油を足して中華風にしたり、しょうゆの代わりにポン酢（さっぱり）やめんつゆ（まろやか）もオススメです



見た目もかわいく
栄養たっぷり！

こまつなおにぎり

材料（1人分）

ごはん・・・150g
こまつな・・・1株
白ごま・・・2g
しらす・・・10g
しょうゆ・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1

作り方

- 1 こまつなを細かく刻む
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、こまつな、しらす、白ごまを入れて中火で炒める
- 3 しょうゆと炒めた具材をごはんに混ぜ、三等分にし、おにぎりを作る
【お好みで】
- 4 たまご（1/2個）に塩・砂糖をそれぞれひとつまみ入れて混ぜ、油を熱したフライパンで薄焼きたまごを作り、のりと一緒におにぎりにまく

エネルギー：
338kcal
たんぱく質：
9.7g
脂質：2.1g

レシピ考案者のポイント

ひとつ食べれば、五大栄養素が摂取できます！



エネルギー：
348kcal
たんぱく質：
14.7g
脂質：4.5g

あぶらあげでつつむ

あげチーズおにぎり

材料（1人分）

ごはん・・・100g
えだまめ・・・5g
塩・・・少々
スライスチーズ・・・1枚
あぶらあげ・・・1枚
しょうゆ・・・小さじ1/2
みりん・・・小さじ1/2

作り方

- 1 ごはんにえだまめを混ぜ、塩をふりおにぎりを握る
- 2 チーズを半分に切り、おにぎりの両面につける
- 3 開いたあぶらあげでおにぎりをつつむ
- 4 しょうゆ、みりんを混ぜてあぶらあげに塗る
- 5 トースターで片面1分半ずつ両面に焼き色がつくまで焼く

レシピ考案者のポイント

焦げないように注意！



エネルギー：
383kcal
たんぱく質：
12.8g
脂質：10.7g

ふりかけを作り置きしておくと便利 カルシウムもりもり焼きおいなりさん

材料（1人分）

こまつなとしらすのふりかけ
こまつな・・・1/2株
しらす・・・大さじ1
ごま油・・・少々

A { しょうゆ・・・小さじ1/4
砂糖・・・小さじ1/2
白ごま・・・小さじ1/2

ごはん・・・150g

あぶらあげ・・・1枚

B { しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1/2

ごま油・・・少々

作り方

- 1 こまつなを細かく刻む
- 2 フライパンにごま油をひき、刻んだこまつなとしらすを炒め、Aを入れて味をつける
- 3 2で作ったふりかけをごはんに混ぜて、俵型のおにぎりをつくる
- 4 あぶらあげを半分に切り袋状に開く
- 5 あぶらあげの中に3のおにぎりをつめて、ようじで口を閉じる
- 6 ごま油をひいたフライパンで5をこんがり焼き、Bのたれを全体にからませる

レシピ考案者のポイント

朝からたっぷりカルシウムが摂れて元気もりもりです！



エネルギー：
47kcal
たんぱく質：
2.5g
脂質：1.9g

作り置きしておくと便利 家族のキツ菜めし

材料（約10人分）

こまつな・・・1束
にんじん・・・50g
ツナ缶・・・1缶
あぶらあげ・・・1枚
白ごま・・・適量
しょうゆ・・・大さじ2と1/2
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
塩・・・少々
ごま油・・・大さじ1

作り方

- 1 こまつなとあぶらあげは5mm幅、にんじんは千切りにする
- 2 鍋にごま油を入れ、にんじん、こまつなの順で炒め、塩をふる
- 3 野菜がしんなりしてきたら、あぶらあげと油を切ったツナをいれる
- 4 みりん、しょうゆを入れ、水分が少し残るくらいまで煮詰める
- 5 白ごまをふり、少し炒めて火を止める

※できた具をごはんに混ぜるのがオススメです！

レシピ考案者のポイント

三郷市の特産品のこまつなを使って、栄養満点です！



エネルギー：
358kcal
たんぱく質：
19.5g
脂質：6.3g

あっさり！優しい味 鶏スープかけごはん

材料（1人分）

鶏もも肉・・・60g
にんじん・・・10g
だいこん・・・15g
たまねぎ・・・10g
しいたけ・・・1/2個
小ねぎ・・・少々
たまご・・・1個
鶏がらスープのもと
・・・小さじ1/2
和風だしのもと・・・小さじ1/2
塩・こしょう・・・少々
しょうが・・・適量
ごはん・・・100g
水・・・300ml

作り方

- 1 鍋に水を沸かし、食べやすい大きさにカットした肉、野菜を入れる
- 2 ゆでたまごを作る
- 3 小ねぎを切る
- 4 1の具材に火が通ったら、調味料を入れて味つけをする
- 5 どんぶりにごはんを入れ、できあがったスープ、ゆでたまご、小ねぎをちらしてできあがり

レシピ考案者のポイント

お肉と色々な野菜が入っていて
おいしいです！



エネルギー：
425kcal
たんぱく質：
11.9g
脂質：2.1g

やみつきになる味！

たまごとじたぬき丼

材料（1人分）

水・・・50ml
めんつゆ・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
たまねぎ・・・1/4玉
冷凍ほうれん草・・・15g
たまご・・・1個
ごはん・・・150g
天かす・・・15g

作り方

- 1 たまねぎはスライスする
- 2 フライパンに水とめんつゆ、しょうゆを入れて煮立たせ、たまねぎと冷凍ほうれん草を入れる
- 3 天かすを入れ、割りほぐしたたまごを入れる
- 4 ごはんの上にかけてできあがり

レシピ考案者のポイント

フライパンひとつでできるので、後片付けも楽です！



エネルギー：
428kcal
たんぱく質：
12.0g
脂質：2.2g

野菜たっぷり！

トマトリゾット

材料（1人分）

トマト・・・1個
しいたけ（しめじ）・・・1個
ブロッコリー・・・1房
A { 鶏がらスープのもと
・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
たまご・・・1個
片栗粉・・・小さじ1
ごはん・・・150g
チーズ・・・20～30g
水・・・250ml

作り方

- 1 トマトとしいたけとブロッコリーを食べやすい大きさに切る
- 2 鍋に水を入れて沸かし、1の具材を入れ、火が通ったらAを入れる
- 3 水溶き片栗粉を入れ、たまごを割り入れる
- 4 ごはんを入れ、温まったらチーズを入れる

レシピ考案者のポイント

栄養バランスも最高！彩りもきれいです！



用意する時間も
食べる時間も時短！

サバサンドイッチ

材料（1人分）

食パン（8枚切り）・・・2枚
サバ缶・・・1/4缶
レタス・・・適量
塩・・・少々
こしょう・・・少々
マヨネーズ・・・大さじ1/4
パセリ・・・適量

作り方

- 1 食パンを焼く
- 2 水気を切ったサバをボウルにあげてほぐす
- 3 2に塩、こしょう、マヨネーズ、パセリを入れて混ぜる
- 4 レタスとサバを、焼いた食パンにはさむ

エネルギー：
346kcal
たんぱく質：
15.2g
脂質：10.1g

レシピ考案者のポイント

用意する時間と食べる時間を短縮するため、レタスをはさみました！



エネルギー：
257kcal
たんぱく質：
8.2g
脂質：9.7g

材料混ぜるだけで簡単！

チーズにんじん ウィンナーカップケーキ

材料（8個分）

ホットケーキミックス・・・160g
たまご・・・1個
牛乳・・・100ml
ウィンナー・・・4本
ベビーチーズ・・・2個
にんじん・・・100g
ケチャップ・・・適量

作り方

- 1 ボウルにホットケーキミックス、たまご、牛乳を入れ、泡だて器で混ぜる
- 2 1にみじん切りにしたにんじんを加えて混ぜる
- 3 2をアルミカップに流し入れ、輪切りにしたウィンナーと細かく切ったベビーチーズをのせる
- 4 190度に予熱したオーブンで20～25分焼く
- 5 お好みでケチャップをかけてできあがり

レシピ考案者のポイント

にんじん嫌いでも食べられます！



エネルギー：
265kcal
たんぱく質：
14.0g
脂質：11.8g

サンドイッチに ひと手間！

簡単フレンチトースト風まきパン

材料（1人分）

食パン（8枚切り）・・・1枚
スライスチーズ・・・1枚
ハム・・・1枚
たまご・・・1/2個
バター・・・少々

作り方

- 1 食パンの耳を切り、パンの上にスライスチーズとハムをのせてまき（少しパンを押さえながらまくとまきやすい）
- 2 たまごをとく
- 3 フライパンにバターを入れて温める
- 4 パンにたまごをさっとからめて、まき終わりを下にして焼き色がつくまで焼く
※余った耳もたまごにつけて焼いて食べよう！

レシピ考案者のポイント

できあがり切ってみると断面もかわいくて食べやすくなります！



エネルギー：
538kcal
たんぱく質：
20.3g
脂質：6.8g

玉子焼きをサンドイッチに こまつなサンド

材料（1人分）

食パン（8枚切り）・・・2枚
こまつな・・・2株
たまご・・・2個
砂糖・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1
チーズ・・・40g
バター・・・適量
玉子焼き用の油・・・適量

作り方

- 1 こまつなを1cm幅に切って茹でる
- 2 たまご、こまつな、砂糖、しょうゆを混ぜて玉子焼きを作る
- 3 食パンにバターをぬって片方に玉子焼きをのせ、チーズをかける
- 4 2枚の食パンをトースターで焼いて、チーズが溶けたら2枚を合わせて半分に切る



朝から
栄養満点！



エネルギー：
204kcal
たんぱく質：
7.2g
脂質：4.6g

おからを使って蒸しパンに！

こまつなのおから蒸しパン

材料（2人分）

こまつな・・・2株
生おから・・・90g
たまご・・・1個
牛乳・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ2
こむぎこ・・・大さじ2
プレーンヨーグルト・・・大さじ1
ベーキングパウダー・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1

作り方

- 1 こまつなは茹でて刻む
 - 2 材料をすべて深めの耐熱容器に入れ、泡だて器でダマがなくなるまで混ぜる
 - 3 ふんわりラップをかけ、電子レンジ（600Wで4分30秒）で加熱する
 - 4 電子レンジから取り出し、逆さまにして粗熱をとる
- ※生地が生っぽい時は30秒ずつ加熱する

小麦粉とベーキングパウダーの代わりにホットケーキミックス大さじ2でも代用できます！

レシピ考案者のポイント

こまつなは三郷市の特産品です！



エネルギー：
389kcal
たんぱく質：
14.6g
脂質：16.0g

2品作ってみよう！

ウィンナーパンとコンソメスープ

材料（2人分）

<ウィンナーパン>

ホットケーキミックス・・・100g
とうふ・・・75g
たまご・・・1/2個
ウィンナー・・・4～5本
ケチャップ・・・適量

<コンソメスープ>

ズッキーニ・・・1/2本
たまねぎ・・・1/2個
たまご・・・1個
コンソメ・・・小さじ2
塩・こしょう・・・少々
水・・・500ml

作り方

- 1 ボウルにホットケーキミックスととうふ、たまごを入れて混ぜ、アルミカップに流し入れ、ウィンナーをのせる
- 2 180度のオーブンで15分焼く
- 3 お好みでケチャップをかける

作り方

- 1 たまねぎはスライス、ズッキーニは輪切りに切る
- 2 鍋に水、切った具材とコンソメを入れ火を通す。塩、こしょうで味つけをする
- 3 溶いたたまごを入れる

レシピ考案者のポイント

パンを焼いている間にスープを作ることですぐになります！



エネルギー：
335kcal
たんぱく質：
18.0g
脂質：6.8g

三郷のこまつなを使った1品

三郷のこまつなパンキッシュ

材料（1人分）

食パン（6枚切り）・・・1枚
こまつな・・・1枚
えだまめ・・・5g
ミニトマト・・・2個
スライスチーズ・・・1枚
ベーコン・・・1枚
たまご・・・1個

A { 牛乳・・・10ml
粉チーズ・・・小さじ1
コンソメ・・・小さじ1/2
塩・こしょう・・・少々
バター・・・適量

作り方

- 1 ボウルにたまごを割り、Aを入れて混ぜる
- 2 耐熱皿の周りにバターを塗り、パンの耳をバターを塗ったところに置く
- 3 残ったパンを真ん中に置き、バターを上に乗せ1を入れる
- 4 トマトは半分、えだまめ、こまつなは一口大、ベーコンは1cm幅に切って入れ、チーズを入れる
- 5 電子レンジ（500Wで1分30秒）のあと、オーブントースターで4分加熱する

レシピ考案者のポイント

簡単においしく仕上がります！！



エネルギー：
307kcal
たんぱく質：
13.8g
脂質：4.3g

おしゃれな一品！

豆乳パンプディング

材料（1人分）

食パン（6枚切り）・・・1/4枚
たまご・・・1個
砂糖・・・小さじ2
調整豆乳・・・200ml
グラノーラ・・・大さじ1

作り方

- 1 大きめの耐熱容器を用意し、パンを入れる
- 2 ボウルにたまごと砂糖を入れて泡だて器で混ぜ、調整豆乳を少しずつ入れグラノーラを加えて混ぜる
- 3 食パンの入ったカップに2を注ぎ、電子レンジ（600Wで2分30秒～3分）で加熱する
- 4 冷ましたらできあがり

レシピ考案者のポイント

甘すぎず、栄養もたくさん摂れます！



かんたんおかずパンをつくろう！

ホットケーキミックスで おかずパン2種

材料（10個分）

ホットケーキミックス・・・200g

牛乳・・・100ml

たまご・・・1個

油・・・大さじ1

マヨネーズ・・・適量

コーン缶・・・1缶

チーズ・・・適量

ミニトマト・・・5個

ウインナー・・・3本

えだまめ・・・50g

たまねぎ・・・1/4個

ケチャップ・・・適量

パセリ・・・適量

作り方

- 1 ボウルにホットケーキミックス、たまご、牛乳、油を混ぜ合わせる
- 2 コーンマヨ：マヨネーズとコーンを合わせる
トマチーえだまめ：ミニトマト1/4、ウインナー輪切り、たまねぎ薄切りに切る
- 3 耐熱型に生地を入れ、それぞれ具材をのせパセリをふる
- 4 180度のオーブンで18～20分焼く
- 5 トマチーえだまめにケチャップをかけてできあがり

エネルギー：
265kcal
たんぱく質：
7.4g
脂質：8.8g

レシピ考案者のポイント

朝から何個でも食べられます！



エネルギー：
329kcal
たんぱく質：
11.6g
脂質：2.2g

優しい味で栄養たっぷり！

トマトとたまごのそうめん

材料（1人分）

トマト・・・1個
たまご・・・1個
そうめん・・・50g
砂糖・・・小さじ1
めんつゆ・・・大さじ2
油・・・小さじ1
水・・・300ml
のり・・・適量

作り方

- 1 トマトは角切りにする
- 2 なべに油とトマトを入れたら中火で炒め、砂糖、めんつゆ、水を入れる
- 3 沸騰したらそうめんを入れ1分煮る
- 4 割りほぐしたたまごを入れる
- 5 3分たったら火を止めて、器に盛り、のりをのせる

レシピ考案者のポイント

5分程度でできます！！



エネルギー：
246kcal
たんぱく質：
1.3g
脂質：11.7g

おつまみにも！

じゃがいものスライスチーズ焼き

材料（1枚分）

じゃがいも・・・1個
チーズ・・・30g
油・・・大さじ1
中濃ソース・・・適量

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、1～2mm厚さにスライスしたじゃがいもを並べる
- 2 じゃがいもが温まったらチーズを入れてふたをする
- 3 チーズがとけたらお好みで中濃ソースをかけてできあがり

レシピ考案者のポイント

パンにもごはんにも合う味！



エネルギー：
264kcal
たんぱく質：
4.2g
脂質：0.2g

あまったおもちでもう一品！ もちピザ

材料（1人分）

もち・・・2つ
チーズ・・・大さじ1
コーン・・・大さじ1
ケチャップ・・・少々
ピーマン・・・1/4個
ミニトマト・・・1個

作り方

- 1 器にもちを入れる
- 2 ピーマンはスライス、ミニトマトは1/2に切る
- 3 もちの上にケチャップ、ピーマン、コーン、ミニトマト、チーズの順に重ねる
- 4 ラップをかけて電子レンジ（600Wで2分）で温める

レシピ考案者のポイント

短時間で作れます！



エネルギー：
115kcal
たんぱく質：
6.8g
脂質：5.7g

栄養たっぷり温まるスープ

朝から体が温まるスープ

材料（1人分）

レタス・・・葉2枚
お好みのきのこ・・・10g
ミニトマト・・・2個
ベーコン・・・1枚
牛乳・・・100ml
水・・・50ml
コンソメ・・・キューブ1/3
こしょう・・・少々

作り方

- 1 レタスを食べやすい大きさに手でちぎる
- 2 きのこは食べやすい大きさに切る
- 3 ベーコンは一口大に切り、ミニトマトはようじで穴をあける
- 4 スープカップに具材、牛乳、コンソメを入れて、ラップをかけて電子レンジ（600Wで2分）で加熱する
- 5 お好みでこしょうをふってできあがり

レシピ考案者のポイント

栄養満点です！！



エネルギー：
157kcal
たんぱく質：
8.6g
脂質：0.4g

オートミールを使って
ヘルシーに！

オートミールトマトリゾット

材料（1人分）

オートミール・・・30g
水・・・100ml
トマトジュース・・・80ml
コンソメ・・・小さじ1/2
ツナ缶・・・30g
ミニトマト・・・3個
乾燥パセリ・・・少々
塩・・・お好みで

作り方

- 1 耐熱容器にオートミール、水、トマトジュース、コンソメ、ツナを入れる
- 2 ミニトマトは4等分に切って入れる
- 3 電子レンジ（600Wで2分）で加熱する
- 4 全体をかき混ぜて、乾燥パセリをかけてできあがり

レシピ考案者のポイント

食欲のない朝にもぴったり！



エネルギー：
156kcal
たんぱく質：
6.6g
脂質：1.4g

おつまみにも！

厚揚げの甘酢マヨ焼き

材料（1人分）

厚揚げ・・・約60g
かたくりこ・・・小さじ1
油・・・小さじ1
＜甘酢＞
しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
酢・・・小さじ1/2
＜仕上げ用＞
マヨネーズ・・・適量

作り方

- 1 甘酢の調味料を合わせておく
- 2 厚揚げは食べやすい大きさに切り、ボウルに入れ片栗粉が全体につくようにまぶす
- 3 フライパンを中火に熱し、油を入れて2を焼く
- 4 ひっくり返しながら表面がカリッとなるまで焼く
- 5 フライパンを弱火にし、甘酢をもう一度よく混ぜてから入れ、絡ませる
- 6 火を止めて、器に盛り付けてマヨネーズをかけてできあがり

レシピ考案者のポイント

外はカリッと、中はやわらかい食感がおいしいです！



エネルギー：
107kcal
たんぱく質：
7.2g
脂質：3.9g

こまつなたっぷり！

簡単！ボリュームこまつな玉子焼き

材料（4人分）

こまつな・・・1束
たまご・・・4個
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
牛乳・・・30ml
バター・・・10g

作り方

- 1 こまつなは2～3cmに切る
- 2 フライパンでバターを温めてこまつなを炒める
- 3 たまご、牛乳、塩、こしょうを混ぜる
- 4 こまつなを炒めたフライパンに3を流し入れる
- 5 弱めの中火で片面が焼けたらひっくり返して両面焼く
- 6 焼き終わったらお皿に移して完成

レシピ考案者のポイント

家にある食材で簡単に作れます！