

男の親子料理 ネバネバ丼



宮下泰史さん・龍之介さん(玉川)

おすすめポイント

- ☐ 丼にしてもよし、副菜としてもよい。
- ☐ つゆを変えて日本そば、ソーメンにもよく合います。

1人分	
エネルギー	325kcal
塩 分	0.5g

<4人分の材料>

ごはん	150g×4人分
オクラ	8本
モロヘイヤ	100g
納豆	2パック(80g)
味付けのり	適量
青じそドレッシング	大さじ2



<作り方>

- ① オクラ、モロヘイヤは茹でて切る。
 - ② ①を納豆と合わせ、青じそドレッシングで味を整える。
 - ③ ごはんの上に味付けのりを細かくしたものを散らし、その上に②をのせる。
- ※卵黄をのせると、もっとパワーがあるよ。

調理上の注意点など

●オクラの茹で過ぎに注意

ほかほかマンで元気もりもり 朝ごはんピザ

S・Rさん(諏訪市)

おあめポイント

- 朝の忙しい時間でも簡単にできます。子どもにも人気。
- あとは、サラダか具だくさんのスープがあれば、3人の栄養マンがそろって、元気もりもりです。

1人分
エネルギー 378kcal
塩 分 1.3g



<4人分の材料>

ごはん	560 g
マヨしょうゆペースト	
しらす	40 g
マヨネーズ	大さじ4
しょうゆ	小さじ1と1/2
青ネギ	大さじ4(2本 16 g)
とけるチーズ	120 g
いりごま	15 g
サラダ油	小さじ1



<作り方>

- ①炊いたご飯にごまをまぜる。
- ②青ネギは、小口切りにする。Aのマヨしょうゆペーストの材料を混ぜておく。
- ③サランラップにごはんを入れ、直径7～8センチ程度に丸く広げる。(1人2くらいできます)
- ④ラップをそとはがし、薄く油をひいて熱したフライパンに入れ、両面を焼く。
- ⑤②のマヨしょうゆペーストを塗り、チーズをのせて蓋をして、弱火で焼く。
- ⑥チーズが溶けたら、出来上がり。

調理上の注意点など

- ごはんは、しっかり握ってから、丸く広げると壊れにくいです。
- 焼いてる時は、あまりいじらずに、1度ひっくり返す程度で。

朝粥これ一杯プラス

住田晴子さん(中大塩)

おすすめポイント

□食欲の無い朝も作り置きプラスで色々な栄養を。

1人分	
エネルギー	408kcal
塩分	1.5g



<4人分の材料・作り方>

朝粥

ご飯 400g 餅 2枚
 海老、鶏肉、肉団子、白身魚、帆立など 200g
 野菜(青硬菜、レタス、水菜、ブロッコリー等) 100g
 ①野菜以外の具をいれ、お粥を作る。
 ②餅は1/4に切り後から、野菜も最後に入れ色よく仕上げる。

トッピング(お浸し、サラダ、ご飯に混ぜても良い)

油揚げ 1枚 ちりめんじゃこ 30g
 乾燥ワカメ 5g ゴマ 2g ごま油 小さじ1
 ①油抜きした油揚げは7mm角位に切る。
 ②ごま油少々で、材料がカラカラになるまで炒る。

佃煮(納豆に混ぜても良い)

ピーマン 4個 人参 100g えのきなど 100g
 塩昆布 15g オリーブオイル、酒、切りゴマ 薬味少々
 ①ピーマン、人参は干切り、きのこは5cm長さぐらいに切る。
 ②フライパンに油、酒少々と①を入れ蓋をして火にかけ、水気が出たら塩昆布を入れ、なじむまで混ぜる。
 ③ねぎ、大葉、生姜、唐辛子など、季節、好みで加える。

調理上の注意点など

●お粥の具はだしの出るものなら何でも

豆乳でばわー、トマトでげんき、 ほかほかリゾット

M・Aさん(ちの)

おすすめポイント

- ☐ 一杯で、3人の栄養マンがそろそろレシピです。
- ☐ 簡単に作れますよ。

1人分	
エネルギー	434kcal
塩 分	1.5g



<4人分の材料>

豆乳(無調整) 400ml～
 トマト水煮 160g
 ご飯 560g
 固形ブイヨン 2個
 カレー粉 小さじ1(好みで調整)
 ウィナー 70g 冷凍コーン 60g
 じゃがいも 80g 塩・こしょう 少々
 とろけるチーズ 60～70g 茹でたほうれん草 80g



<作り方>

- ①ウィナーは、輪切り。じゃがいもは、1cm角に切る。
- ②じゃがいもは、レンジで柔らかく加熱する。又は、さっと茹でる。
- ③塩・こしょうとチーズ以外を鍋に入れ、ブイヨンを溶かしながらふたをせずに中火で煮る。
※混ぜ過ぎないこと。
- ④水分を吸ってきたら塩・こしょうで味を調え、チーズを加えてさっと混ぜる。
器に盛り、茹でたほうれん草をのせる。
※水分が少ないと焦げやすいので、水分が少なければ豆乳又は、水を足してください。
※カレー粉は、お好みで加減してください。
※ご飯がつぶれるので、混ぜ過ぎない。

調理上の注意点など

- 時間があれば、写真の様にチーズを混ぜずにリゾットの上に散らしてトースターで加熱します。ドリア風。トマトの赤・チーズの黄・ほうれん草の緑できれいですよ。

朝からもりもり!! 簡単五平もち

朝倉奈々さん(北山)

おすすめポイント

- ☐ 残りご飯でOK!! 甘じょっぱいみそだれで、朝から食欲が出ます。
- ☐ 我娘2人も大好きです。

1人分	
エネルギー	434kcal
塩 分	0.9g



<4人分の材料>

ご飯 700g～800g ごま油 少々

<みそだれ>

みそ 大さじ4 みりん 大さじ1
 さとう 大さじ2 黒ごま 小さじ1
 白ごま 小さじ1
 アイスcreamの木のスプーンなど



<作り方>

- ① 温かいご飯をすりこぎで半殺しにつぶす（半分つぶす）。つぶしたご飯をアイススプーン（棒）につけながら、形を整える。
- ② フライパンにごま油を入れ、五平もちを並べて焼く。片面がカリカリになったらひっくり返して、もう片面も焼く。
- ③ 焼いている間に<みそだれ>を作る。たれの素を全て混ぜたら、レンジで10秒ほどあたためて混ぜる。これを2回繰り返す。（混ぜるだけでもOK）
- ④ たれをつけて!! いただきます。

調理上の注意点など

- 全て棒つき五平もちでなくても俵形でも大丈夫です。
- 食べていると崩れてきますが、気にせず、食べてもらいましょう。

ピザ風トースト



荒木輝一さん(宮川)

おすすめポイント

□一度にいろいろ食べられて、一人暮らしの方におすすめ。

1人分	
エネルギー	236kcal
塩分	1.6g

<4人分の材料>

全粒粉食パン 4枚(食パンでも良い)
ミニトマト(半分に切る)
16~24粒(またはトマト小2ケ)
トマトケチャップ 小さじ8
ピーマン(千切り) 2個(または水菜40g)
ナチュラルチーズ 60g



<食パン1枚当たりの作り方>

- ①食パンにトマトケチャップ小さじ2をぬる。
- ②半分に切ったミニトマト4~6粒をへたをとって半分にし並べる。
- ③千切りにしたピーマン1/2個分をその上にのせる。(または水菜10gを3cmに切りのせる)
- ④チーズ15gのをせ、オーブントースターで3分焼く。

調理上の注意点など

しらすマヨトースト



北原陽子さん(ちの)

おすすめポイント

- ☐ しらすに塩気があるので、塩、こしょうはかなり軽めに。
- ☐ しらすはたっぷりのせた方がすごくおいしいです！
- ☐ キャベツ、大根、トマトでなくても旬の野菜(白菜、ねぎ、かぶ等)でもすごくおいしいです。
- ☐ のりとしらすは絶対入れてください！

1人分	エネルギー	347kcal
	塩分	1.8g

<4人分の材料>

食パン 4枚
 マーガリン 適量
 わさび(または、からし)
 ぴりっとしたのが好きな方
 のり 1枚 キャベツ 1/4個(300g)
 大根 5cm(100g)
 ミニトマト 8個(または、トマト2個)
 しらす 34g 塩こしょう適量
 マヨネーズ 40g



<作り方>

- ①のりは手でもんで小さくするか、切って食べやすい大きさにする。キャベツ、大根は千切り。ミニトマト(トマト)は食べやすい大きさに切る。
- ②食パンにマーガリン、好きな方はわさびを塗り、のりをばらばらとのせる。キャベツ、大根をその上にのせる。塩、こしょうを軽くふる。ミニトマト、しらすをその上にのせる。マヨネーズを細めの線でかける。
- ③マヨネーズに軽くこげめがつくくらいにトースターでトーストする。
- ④出来上がり！

調理上の注意点など

●野菜はトーストすると小さくかさが減るので、多目で大丈夫です。その方がさくさくしておいしいです。