

凍り豆腐のあっさり煮

藤森有佳里さん

おすすめポイント

□ささっと作れてヘルシー料理です。

1人分

エネルギー

108kcal

塩 分

1.1g

主
菜



<4人分の材料>

凍り豆腐	40g	にんじん	80g
水菜	80g	しめじ	40g

煮汁

だし汁	400ml	しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2	砂糖	大さじ1
酒	大さじ2		



<作り方>

- ①凍り豆腐を戻し、水をきる。(よく水を切ることにより味がしみ込みやすくなる)
- ②にんじんを薄切りにし、凍り豆腐を食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。
- ③煮汁を鍋に入れ、沸騰したら水菜以外の材料をすべて入れる。煮汁の味をみながら加減する。
- ④野菜が柔らかくなったら、水菜を入れて火を通す。

調理上の注意点など

- 凍り豆腐の水切りの際、崩れないように気をつける。
- 味付けの調節に気をつける。
- 季節の食材をさらに入れると良い。

昔ながらの凍り豆腐の玉子とじ

主
菜



五味正子さん(豊平)

おすすめポイント

- ☐ しいたけは干しいたけを使い、戻し汁は煮汁に使う。
- ☐ 煮汁を凍り豆腐にたっぷり含ませる。長ねぎは多いほどおいしい。

1人分

エネルギー
塩 分

168kcal
1.6g

<4人分の材料>

凍り豆腐 4枚 干しいたけ中 4枚
長ねぎ 200g(2本) 卵 2個

しょうゆ 大さじ3
みりん 小さじ4
砂糖 小さじ4
だし汁 400cc



<作り方>

- ①凍り豆腐、干しいたけは、それぞれぬるま湯で戻しておく。
- ②凍り豆腐は食べやすい三角形に、干しいたけは細切りに、長ねぎは斜め薄切りに切っておく。
- ③干しいたけの戻し汁を使い、煮汁を作り、その中に材料を入れて凍り豆腐に味がしみ込むよう煮る。
- ④最後に溶き卵でとじる。

調理上の注意点など

●溶き卵を入れたら、すぐに火を消す。

凍り豆腐と野菜の卵とじ



石崎武子さん(中大塩)

おすすめポイント

- 野菜を多く取り入れたたんぱく質も取り入れ、子どもにも年配者にも食べやすい。

1人分

エネルギー
塩 分

168kcal
1.1g

<4人分の材料>

凍り豆腐	3枚
にんじん	40g
なす	200g
ズッキーニ	200g
しょうゆ	大さじ2と1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ3
じゃこ	10g
卵	2個
だし汁	300cc



<作り方>

- ①凍り豆腐、にんじん、なす、ズッキーニを4cmの長さ、厚さ3mmの短冊切りにする。
- ②しょうゆ、砂糖、みりんを煮立て野菜と凍豆腐を入れて煮る。
- ③じゃこをふりかけ、卵でとじる。

調理上の注意点など

主
菜

もやし・にら・ハムの卵炒め

藤森政子さん(宮川)

おすすめポイント

- ☐ 旬を問わず、いつでもある材料で、朝の忙しい時間にさっと手早くできるのでおすすめ。

1人分

エネルギー

129kcal

塩 分

0.9g

<4人分の材料>

卵	3個
もやし	1/2袋
にら	1/2束
ハム	4枚
酒	大さじ1
塩	ミニスプーン1
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1



<作り方>

- ①にらは4cmの長さに切り、ハムは短冊切りにする。
- ②卵は割りほぐして、塩ひとつまみ、酒を入れる。
- ③フライパンに油を熱し、もやし、にら、ハムを炒め、②の卵液を流し入れ大きくざっくり混ぜ合わせ、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。

調理上の注意点など

●野菜、卵は火を通しすぎないように

すごもいたまご



N・Tさん(金沢)

おあめポイント

☐どんな野菜を使ってもよいと思います。

1人分
エネルギー 194kcal
塩 分 1.5g

<4人分の材料>

白菜	300g	もやし	100g
玉ねぎ	100g	えのきたけ	100g
にんじん	50g	ベーコン	80g
油	大さじ1		
塩	小さじ2/3	こしょう	少々
卵	4個	酒	大さじ2



<作り方>

- ①白菜は細切り、玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、えのきたけは根を切り落として半分にする。ベーコンは、1.5cm幅に切る。
 - ②フライパンを熱し油を敷き、ベーコンを炒める。野菜も入れて、しんなりするまで炒める。塩、こしょう、酒で調味し火を止める。
 - ③炒めた野菜を4等分してくぼみを作り、卵を割り入れる。2〜3分蒸し焼きにする。
- *好みでしょうゆをかけて食べる。

調理上の注意点など

主
菜

ほうれん草と卵の炒めもの

S・Eさん(ちの)

おすすめポイント

- ☐ 手軽で簡単。栄養もあり。時間のない朝でもピッタリのメニューです。

1人分

エネルギー	97kcal
塩分	1.1g



<4人分の材料>

ほうれん草	1束
卵	2個
焼きちくわ	1本
オリーブオイル	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1

<作り方>

- ①ほうれん草は4cm位の長さに切る。
- ②ちくわは半月切り。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、①②を炒める。
- ④溶き卵を加えて大きく混ぜ、フライパンの片側に寄せる。
- ⑤あいたところにAを加え、煮立ったら全体にからめる。

調理上の注意点など

キャベツと卵のレンジDE簡単ココット



I・Tさん(米沢)

おすめポイント

- ☐加熱時間1分半、簡単すぎて料理が苦手な人も失敗なし!
- ☐キャベツの甘みが感じられるヘルシーメニューです。
- ☐前の晩にキャベツとベーコンをココット皿に盛り付けておき、翌朝、卵を割り入れるだけの状態にしておくと、忙しい朝にも素早く作ることができます。

1人分	エネルギー	136kcal
	塩分	0.9g

<4人分の材料>

キャベツ 約4枚 卵 4個
ベーコン ハーフ4枚
こしょう 少々 しょうゆ 少々
(写真は1人前です)



<作り方>

- ①キャベツを食べやすい大きさに短冊に切る。(芯の部分は少し細目に)ベーコンも短冊に切る。
- ②ココット皿(スープ皿でもOK)にキャベツを入れ、中央にくぼみをつくり卵を割り入れる。
- ③卵の周りにベーコンをおく。
- ④卵の黄身をこわさないように楊枝で3~4ヶ所刺す。
- ⑤ラップをかけて電子レンジで約1分半加熱。(レンジのW数で時間を加減してください)
- ⑥こしょうをふって、しょうゆをかけていただきま〜す♪
※茹でたブロッコリーやアスパラ、人参などをのせるとさらにGood

調理上の注意点など

●卵の黄身を必ず楊枝などで刺してからレンジ加熱してください。
穴をあけないと黄身が爆発しレンジ内が汚れてしまいます。

寒天入りスクランブルエッグ

両角はつえさん(湖東)

おあめポイント

□茅野市特産の寒天入り！

1人分	
エネルギー	167kcal
塩分	0.5g

<4人分の材料>

寒天 1本 卵 4個
塩、こしょう 少々
サラダ油
じゃがいも 200g
キャベツ(せん切り)

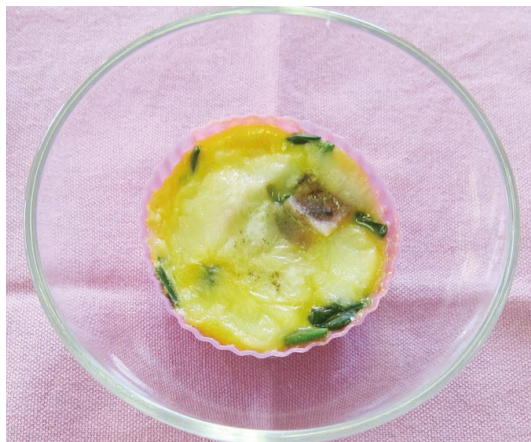


<作り方>

- ①寒天は水で押し洗いして、熱い湯でもどす。じゃがいもはいちょう切り（または短冊切り）にする。
- ②ボールに卵を入れてかきまぜる。その中に寒天を軽くしぼってちぎり、卵とよくかきまぜる。
- ③フライパンに油を多めに熱し、じゃがいもを入れ、塩こしょうで炒める。②を入れ、火が通ったら火を止める。
- ④キャベツのせん切りをお皿に多めにしき、その上にスクランブルエッグをのせる。

調理上の注意点など

朝から元気なほうれん草と ぱわーのベーコンたまごでキッシュ風



M・Aさん(ちの)

おあめポイント

□レンジでチンしてできあがり。

1人分		
エネルギー		173kcal
塩	分	1.0g

主
菜

<4人分の材料>

卵	4個
牛乳	大さじ8
下茹でしたほうれん草	120g
ベーコン細切り	4枚
溶けるチーズ	40g(大さじ4)
こしょう	少々



<作り方>

- ①卵～こしょうまでのすべての材料をカップに入れて、レンジ600Wで2分30秒～3分加熱するだけ。(半熟が好みの方は、加熱時間を2分30秒位が目安です。)

調理上の注意点など

- レンジの機種によっては加熱時間が異なるので、注意してください。
- 写真の様なカラフルなシリコンカップに流してもできますよ。

はんぺんの鰻風蒲焼きと ツナ缶入り茶巾卵焼き

青木秀子さん(金沢)

おあめポイント

- はんぺんは好みによって、山椒をかけると良い。もしくは、ぽん酢もおいしい。
- 朝の忙しい時ですが、意外と早く料理が完了しますので、見た目も豪華に見えます。
- 大事な朝食ですので、主婦として愛情をこめて作りたいものです。

1人分 エネルギー 284kcal
塩 分 3.1g



<4人分の材料>

はんぺんの鰻風蒲焼き

はんぺん 2枚 鶏ひき肉 80g
棒葱 40g 片栗粉 大さじ1弱

ツナ缶入り茶巾卵焼き

卵 4個 ツナ缶 1個 赤パプリカ 1個
玉ねぎ 半個 ぶなしめじ 少々
あんかけ・・・かいわれ大根 1パック だし汁2:酢1:しょうゆ2:みりん1
みそ汁 乾燥しじみ、わかめ、ふ
漬け物 大根の甘酢漬け4切れくらい
フルーツ 小さいみかん半分

<作り方>

はんぺんの鰻風蒲焼き

- ①鶏ひき肉、棒葱は、細かく切り、片栗粉少々で混ぜ、こしょうを入れる。
- ②はんぺんを半分にして、①をはんぺんに塗る。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて、具を塗った面から焼く。焦げ目がついたら裏返し。すぐ火が通ります。

ツナ缶入り茶巾卵焼き

- ①玉葱が透き通ったら、その他卵等は半熟でも良い。
 - ②サランラップに1人分ずつ入れ、茶巾風にゴムで入り口を閉じる。
 - ③レンジへ1分30秒入れると固まる。
- *あんかけには、かいわれを入れることによって、鉄分の吸収がよい。

調理上の注意点など

レタスとさば缶の和え物



宮下泰史さん(玉川)

おすすめポイント

- ☐ 野菜がおもわずたくさん食べることが出来ます。
- ☐ 骨まで食べる缶づめを使っているので、カルシウムもとれてよいです。

1人分	
エネルギー	51kcal
塩分	0.4g

主
菜

<4人分の材料>

レタス	400g
さば水煮缶	小1缶(80g)
しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- ①レタスをザクザクと大きめにきざむ。
- ②さばの水煮缶を汁ごと入れて混ぜ、しょうゆを入れる。

調理上の注意点など

- きゅうりを入れてもおいしいです。
- 箸ではなく手で混ぜる方が、野菜がやわらかくなっておいしいです。

ネパール風スープカレー

北原陽子さん(ちの)

おあめポイント

- あまり煮込まないので、時間がそれほどかからずできます。
- さらっとさわやかな感じがおいしいので、朝ごはんにもおすすめです。寒い冬は特に体が、あたたまってポカポカします。

1人分 エネルギー 153kcal
塩 分 1.1g



<4人分の材料>

大根 1/2本 玉ねぎ 2個
りんご 1個 トマト缶 (カット) 1缶
豚肉(または鶏肉) 200g
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ
コンソメスープの素 1個

※

カレー粉	小さじ1	garam masala	小さじ1/2
クミン	小さじ1	coriander	小さじ1
ウコン	小さじ1/2	salt	適量
しょうゆ	小さじ1	olive oil (or salad oil)	小さじ1
水	適量		



<作り方>

- ①大根は1cmくらいの半月切り、玉ねぎは粗めのみじん切り、豚肉は食べやすい小さめの大きさに切る。りんごはすりおろす。にんにくとしょうがは細かいみじん切りにそれぞれ切る。
- ②鍋ににんにく、しょうが、油を入れて、火にかける。香りが出てきたら、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③豚肉、大根を入れ炒めて、豚肉の色が変わったら、トマト缶、りんごのすりおろしを加える。
- ④③に※を加え、さっと混ぜて、水とコンソメスープを入れる。水は具材がたぐたぐにつかる程度。
- ⑤具材に火が通ったら、塩、しょうゆで味を整える。出来上がり！

調理上の注意点など

- カレー粉を入れなくても香辛料の味や風味がしておいしくできます。
- いろいろ好みで分量や香辛料を加えると楽しいです。

納豆揚げ



河角よし子さん(米沢)

おすすめポイント

- ☐ ネバネバ朝食をしっかり摂ること
で一日のスタートを踏み出そう！

1人分	
エネルギー	174kcal
塩分	0.2g

<4人分の材料>

納豆	3パック		
玉ねぎ	1/2個		
オクラ	5本		
生しいたけ	2枚		
味噌	小さじ1	ゴマ	小さじ1
小麦粉	大さじ3	卵	1個
揚げ油	適宜		



<作り方>

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②オクラは薄く輪切りにする。
- ③生しいたけは細かく切る。
- ④納豆に付属のタレを加えて混ぜ、玉ねぎ、オクラ、生しいたけ、味噌、ゴマ、小麦粉、卵を加え混ぜ合わせる。
- ⑤小判形に丸めて油でカリッと揚げる。

調理上の注意点など

- 朝から揚げ物と思う方は、テフロン加工のフライパンに油を適宜しき、焼くこともできます。
- 納豆についているタレは全部使わずに、味を見ながら使用してください。

カリフラワーとゆで卵の マヨネーズグラタン

A・Sさん(本町西)

おあめポイント

□レパートリーのないカリフラワーも子どもがパクパク食べます。

1人分	
エネルギー	267kcal
塩分	1.1g



<4人分の材料>

カリフラワー(茹でておく)
小1房(300g)
ゆで卵(4つ切にしておく) 2個
マヨネーズ 適量
ピザチーズ 適量



<作り方>

- ①耐熱容器に小房に切って茹でたカリフラワー、ゆで卵を並べて、その上からマヨネーズをかけ、ピザチーズをのせる。
- ②グリル、またはオーブンで、少しこげめがつくまで焼く。

調理上の注意点など

●焦げないように♡

長芋と豆腐のアツアツグラタン



T・Yさん(宮川)

おすすめポイント

- ☐ 通常のグラタンよりもとても簡単でアツアツで冷めにくい。
- ☐ 容器の大きさで何人分にもなる。

1人分

エネルギー

137kcal

塩 分

0.6g

主
菜

<4人分の材料>

豆腐 200g(絹でも木綿でもいいが絹の方が滑らかでよい)

長いも 20cm ねぎ 20g(お好みで)

醤油又はだし汁、めんつゆ等 大さじ1

ピザ用チーズ

マヨネーズ 大さじ1(お好みで)



<作り方>

- ①長いもをする。お好みで全部する。半分だけすってあとは切る。
切るとしゃきしゃきした食感が味わえます。
- ②長いもと豆腐、ねぎ、調味料を全部混ぜる。混ぜ具合はお好みで。
- ③容器に入れてピザ用チーズをのせる。
- ④オーブンやトースターなどでおいしそうな焦げ目がついたらOK。

調理上の注意点など