

おなかの中は ぱわー・ほかほか・げんきマン



竹澤ゆみ子さん(諏訪市)

おあめポイント

- ☐ 短時間で3人の栄養マンをそろえる手軽な朝食です。
- ☐ ケチャップ味やハム、ソーセージは子どもも喜び、食べやすい。

1人分	エネルギー	553kcal
	塩分	2.4g

<4人分の材料・作り方>

- ①食パン 4枚(トースト)
- ②納豆 2パック(子ども、若い人は苦手)
発酵食品はおすすめですが、朝食しか食べられないため、1人1/2パック
- ③ヨーグルト
冷凍ブルーベリーをレンジでチンして、プレーンヨーグルトを入れると温かくてGood
はちみつをティースプーン1/2入れても良いです。
- ④簡単スクランブルエッグ
卵4個、ケチャップ小さじ2卵をほぐし、強火で熱したフライパンに流す。回りからかき混ぜ、半熟で1/2に折り、その1/4をヘラで切る。ケチャップ少々味の付け
- ⑤三色野菜ソテー
キャベツ(1cm幅ざく切り)3枚 人参(3cm×2を縦に半分に切り、短冊切り)
ピーマン1cm幅(ないときは野沢菜、ほうれん草のおひたし残り)
ハム2枚(またはウィンナー2本) オリーブ油大さじ1
強火1分、1~2回混ぜ、弱火1分で火を止め、ハーブソルトをして、ふたをして余熱でしんなりさせる。
- ⑥クリームコーンスープ
クリームコーン缶、牛乳、ハーブソルト(または塩こしょう)
缶から出して、同量の牛乳を混ぜる。味付けはハーブソルト(塩こしょうでも可)のみ



調理上の 注意点など

- スクランブルエッグの強火は、最初の1分弱で。形ができれば折り、半熟で火を止める。
- ソテーの野菜は洗って切って、しっかり水を切らないで良いです。野菜の蒸し焼き炒めなので、余熱を活かしている間に他の事ができます。

塩麴でゆで豚サンドと野菜スープ



住田晴子さん(中大塩)

おすすめポイント

- 加工品の添加物が気になるなら
時々手作り、漬けてボイルするだけです。

1人分	
エネルギー	324kcal
塩分	1.9g

<4人分の材料>

豚肉肩ロースブロック 400g
 塩麴 200g 野菜の切れ端など適宜
 パン
 スライスチーズ4枚 レタス、トマト 適量
 マスタード 適宜
 キャベツ、玉葱、人参、セロリ しめじ等 200g
 麴 適量 塩、こしょう 適宜



<作り方>

- ①肉と塩麴を密閉袋に入れ冷蔵庫で1日置く。
- ②鍋に漬け汁ごと入れ、かぶるくらいの水と長ネギの青い部分やセロリの葉などを加えボイルし、冷所に置く。
- ③翌朝、肉を取り出し白く浮いた脂と野菜をこす。
- ④肉半分をスライスし、チーズ、レタス、トマト等を、軽く焼いてマスタードを塗ったパンにのせオープンサンドにする。
- ⑤ゆで汁に千切りにした野菜、水を加え煮て、塩こしょうで加減する。
- ⑥クルトン代わりに焼麴を浮かべる。
- ⑦残った肉はハムの代わりに使う。

調理上の注意点など

- 塩麴の塩加減により調味する。
- 果物はぜひ朝に、ミルクティーやカフェオレと一緒にどうぞ

子どもにも出来るかんたんオードブル



宮下龍之介さん(玉川)

おすすめポイント

- ☐自分で作る楽しみがある。
- ☐ママが忙しくても自分でできる。
- ☐きゅうりの食感とチーズの甘み、生ハムの塩気がとてもグー。
- ☐おつまみにもなる。

1人分	エネルギー	95kcal
	塩分	1.8g

<4人分の材料>

生ハム	4枚
ベビーチーズ	4個
浅漬きゅうり	4切



<作り方>

- ①ベビーチーズに浅漬のきゅうりをのせ生ハムで包む。
- ②ピックでとめる。

調理上の注意点など

●きゅうりは味噌の浅漬(一夜漬)が一番あいます。
大きめに切って。

ねぎみそシーチキンあえ



今井英恵さん(上原)

おすすめポイント

- ☐ これだけあれば、白いご飯がとってもうまい！！
- ☐ 乾燥わかめを入れてお湯を入れれば、即席みそ汁にもなる。

1人分	エネルギー	68kcal
	塩分	0.4g

<4人分の材料>

長ネギ 100g

(我が家は1本の白い部分のみです。)

好みの分量で)

みそ 大さじ2

シーチキン 80g(小さな缶、ライトツナがよい)



<作り方>

- ①ネギを細かくきざむ。ボールにネギとみそを入れてよく混ぜる。
- ②シーチキンの油をきって、ボールに入れ、よく混ぜる。

調理上の注意点など

●みそがしょっぱい場合は、みそを加減する。
かつおぶしを入れてもいいですよ。

キャベツ入りホットケーキ



I・Mさん(本町西)

おすすめポイント

□キャベツ以外の野菜、柑エビなどを入れてもよい。

1人分	
エネルギー	246kcal
塩分	0.6g

<4人分の材料>

ホットケーキの素	200g
キャベツ	150g
卵	1個
牛乳	150cc



<作り方>

- ①卵と牛乳を混ぜ、ここにホットケーキの素を混ぜて種を作る。
- ②キャベツは千切りにする。長さは2～3cmくらいにするとやりやすいが、長くてもよい。
- ③①にキャベツを混ぜる。
- ④フライパンに油をしき、3～4か所に種を流し、ふたをして両面焼く。
- ⑤このままかバターをつけてもよい。

豆乳きなこ

石井悦子さん(中大塩)

おすすめポイント

- ☐ 豆乳の分量は3回位に分けて硬さをみる。
- ☐ なにより簡単一品
- ☐ 冷凍は固くしすぎない
- ☐ この一品で食物繊維、蛋白質、ビタミンE等、普段とれない食品がとれます。
- ☐ カロリーがあるから食前が良い
- ☐ 冷凍しないとき、ポテトサラダに入れても良い



1人分	エネルギー	44kcal
	塩分	0g

作りやすい分量

豆乳	500cc～1,000cc
きな粉	1袋(200g)
うぐいすきな粉	1袋(150g)
すりごま(黒)	1袋(55g)
ピーナッツ(粉末)	1袋(80g)
レーズン	1袋(80g)
*この分量で約2週間分位	
1日約80g位(目安) 朝(40g)と夜(40g)	



<作り方>

- ①材料を全部容器に入れてかき混ぜておき、豆乳を少しずつ入れてパン生地より少し柔らかめにする。
 - ②ビニールの袋(30cm×20cm)の中に入れ、平べったくのばしてそのまま冷凍する。冷凍時間は2時間くらい。
 - ③②を『サイコロ目』に切って保存しておく。
- ※この分量で作っておくといつでも手軽に食べられる。

調理上の注意点など

- そのまま食べると『ノド』がつかえます。解凍しても同じ。あくまで冷凍のままで食べる。

牛乳ゼラチン固め



石井悦子さん(中大塩)

おすすめポイント

- ☐ 牛乳が飲めない方におすすめ
- ☐ ヨーグルトで腸にもやさしい
(便秘に最適)
- ☐ 子どもから高齢者まで
- ☐ 簡単一品です

1人分

エネルギー	110kcal
塩分	0.2g

<4人分の材料>

牛乳	2カップ
ゼラチン	2スティック
水	100cc
加糖ヨーグルト	1～1/2カップ
季節の果物	適量



<作り方>

- ①鍋に水を沸騰させ、すばやくゼラチンを入れてかき混ぜながら火を止める。
- ②透明っぽくなったら、牛乳とヨーグルトを加えてかき混ぜ、冷蔵庫で固める。
- ③果物は食べやすい大きさに切る。

- *多めに作っておけば毎日作る手間が省ける(牛乳ゼラチン)
- *写真は、映りをよくするためにブルーベリージャムをかけました。牛乳ゼラチンは甘いので、ジャムをかける場合は甘くなりすぎないように。

調理上の注意点など

●ゼラチンを固めるとき、あまり早く火を止めるとダメになる。