

プラス お弁当



手作りの「朝食」&「お弁当」に挑戦 ♪

給食で人気のメニューを中心に、「朝食」&「お弁当」の作り方をイラストで紹介。

いつでも、どこでも手に入る食材や調味料を使って、「煮る」「焼く」「炒める」「ゆでる」「和える」など、簡単な料理満載です！赤・黄・緑のグループの中からバランスよく組み合わせ、忙しい朝の食事づくりにぜひ、お役立てください。

目次

かんたん!おいしい! 朝食レシピ

お弁当

料理の基本〈よく使う食べものの重さ〉	2
料理の基本〈野菜の切り方〉〈油の温度の見分け方と揚げ物の適温〉	3
料理の基本〈計量カップ・スプーンによる重量表〉	4

赤の食品を 主にしたおかず

牛肉とにんじんのいためもの	6
牛肉ロール	6
牛肉ロールバリエーション	6
豚豚	7
豚カツ	7
豚肉のしょうがいため	7
豚肉のチーズロールフライ	8
チキンマリネ	8
とり肉の照煮	8
とりのから揚げ	9
とりレバーのカレー揚げ	9
とりレバーのしょうが煮	9
ハンバーグのケチャップ煮	10
ひき肉と豆腐のカップ焼き	11
いりこのぬかだき	11
いわしのしょうが煮	11
魚のたつた揚げ	12
いわしの梅煮	12
魚のホイル焼き	12
魚のみそ漬け焼き	13
鮭とコーンのマヨネーズ焼き	13
ちくわのいそべ揚げ	13
ツナの揚げギョーザ	14
えびのケチャップ煮	14
あさりのつくた煮	14
ほたての照焼	15
たこのから揚げ	15
たこのやわらか煮	15
卵のしょうゆ煮	16
卵のソース煮	16
卵焼き	17
卵焼きのバリエーション	17
スクランブルエッグ	18
スクランブルエッグのバリエーション	18
五目卵焼き	18
とり肉とアスパラガスのキッシュ風	19
ふくさ卵	19
ほうれんそうのココット	20
ミニかにたま	20
五目豆	21
大豆とミックスベジタブルのかき揚げ	21
大豆の昆布煮	21
ひじきのいため煮	22
豚肉と大豆のケチャップ煮	22
納豆のり巻き揚げ	22
凍豆腐の含め煮	23
ピーナッツみそ	23
枝豆のしょうゆ煮	23

黄の食品を 主にしたおかず

鮭ごはん	25
ごはんの具のバリエーション	25
たけのこごはん	26
たきこみごはんのバリエーション	26
カレーチャーハン	27
チャーハンの具のバリエーション	27
じゃがいものチーズグラタン	28
ジャーマンポテト	28
肉とじゃがいもの含め煮	29
粉ふきいも	29
ポテトコロッケ	30
コロッケのバリエーション	30
ポテトサラダ	31
ポテトサラダのバリエーション	31
さつまいもとりんごの甘煮	32
さつまいもととり肉の甘酢あえ	32
さつまいものからめあえ	33
大学いも	33
フライドポテト	34
さといものみそ田楽	34
ふくめ煮	35
大和いものいそべ揚げ	35
バナナ入りむしパン	36
じゃがいものお焼き	36
おもちのピザ	37
フレンチトースト	37
マカロニあべかわ	37

緑の食品を 主にしたおかず

油あげと青菜のいため煮	39
おくらのおかかあえ	39
かぼちゃのサラダ	39
かぼちゃのそぼろ煮	40
かぼちゃのフライ	40
グリーンアスパラガスの梅肉あえ	40
さやいんげんのピリッといため	41
ししとうのおかかいため	41
たかな漬の油いため	42
ちんげん菜のソテー	42
菜の花のからししょうゆあえ	42
にんじんのからしマヨネーズあえ	43
にんじんのグラッセ	43
ちりめんピーマン	43
ブロッコリーとえびのカップ焼き	44

ほうれんそうのなたねあえ	44
ほうれんそうのピーナッツバターあえ	44
野菜のごまマヨネーズあえ	45
煮豆	45
ピクルス(甘酢漬け)	45
かぶの千枚漬け	46
ドレッシングキャベツ	46
ゆかりあえ	46
きゅうりの土佐漬け	47
中華きゅうり	47
拌三絲	47
きんぴらごぼう	48
きんぴらのバリエーション	48
筑前煮	49
野菜のかき揚げ	49
切り干しだいごんの即席漬け	50
切り干しだいごんの含め煮	50
だいごんの酢のもの	50
たけのこのおかか煮	51
なすとトマトのチーズ焼き	51
なすのソテー	52
はくさいの浅漬け	52
もやしのカレーいため	52
スイートかぼちゃ	53
ほうれんそうのキッシュ	53
りんごのオーブントースター焼き	53

愛情たっぷり! お弁当

ごはんとおかずの割合	55
おにぎり	56
わかめふりかけ	57
三色ごはん	58
三色ごはんの具のバリエーション	58
もりつけのバリエーション	58
サンドイッチ	59
パンにぬるソース	59
中にはさむもの	59
ちょっとしたコツ	59
もりつけ方	60
変わりだねサンドイッチ	60
栄養素をおぎなうためのヒント	60

料理の基本

〈よく使う食べものの重さ〉



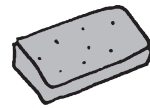
じゃがいも1コ 100g



さつまいも1コ 150g



さといも1コ 30g



こんにゃく1枚 200g



ほうれんそう1束 200g



にんじん1本 150g



ピーマン1コ 30g



ブロッコリー1株 200g



かぼちゃ1コ 1000g



オクラ1本 10g



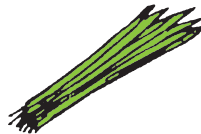
さやいんげん1本 5g



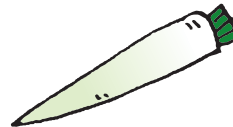
グリーンアスパラガス1本
20g



トマト1コ 150g



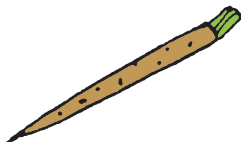
ねぎ1束 120g



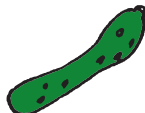
だいこん1本 1000g



たまねぎ1コ 200g



ごぼう1本 150g



きゅうり1本 100g



なす1本 100g



れんこん1節 250g



キャベツ1玉 1200g



レタス1玉 500g



もやし1袋 250g



しょうが1かけら 20g



干しいたけ1枚 2g



グリーンピース大さじ1
15g



たまご1コ 50g



えび1匹 20g



とうふ1丁 300g



油揚げ1枚 30g



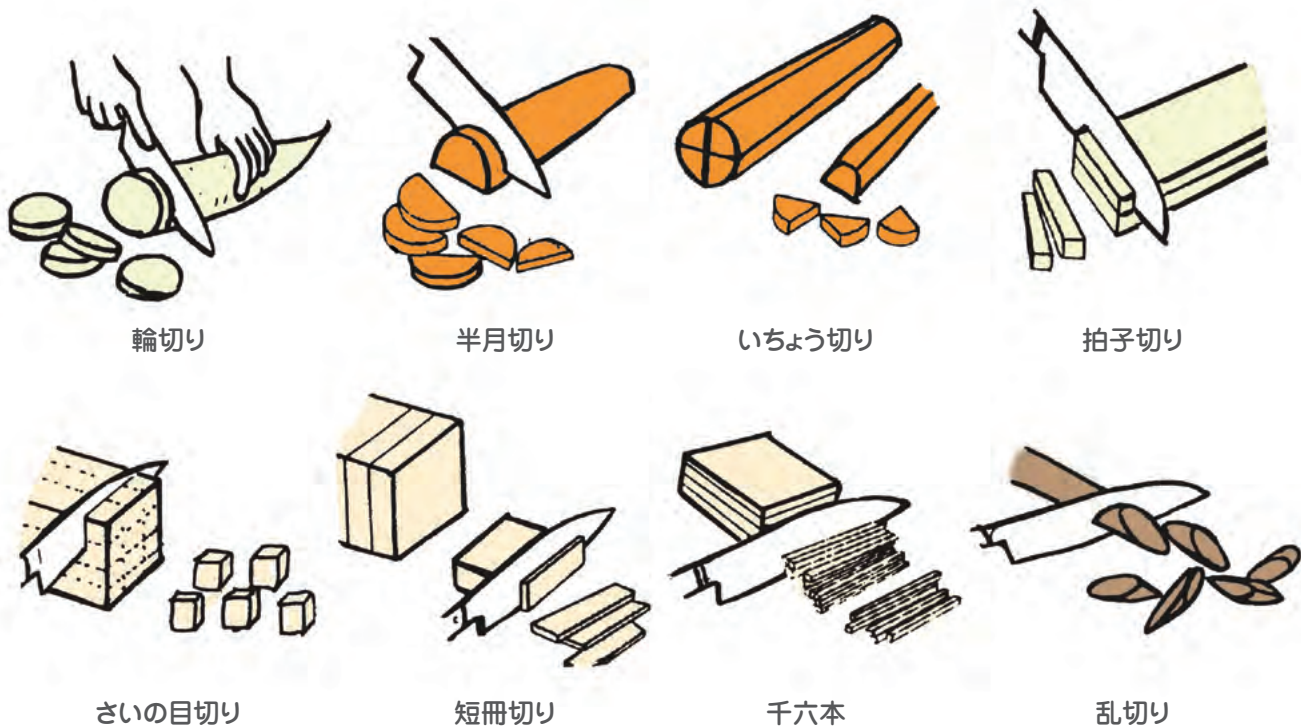
厚揚げ1丁 200g



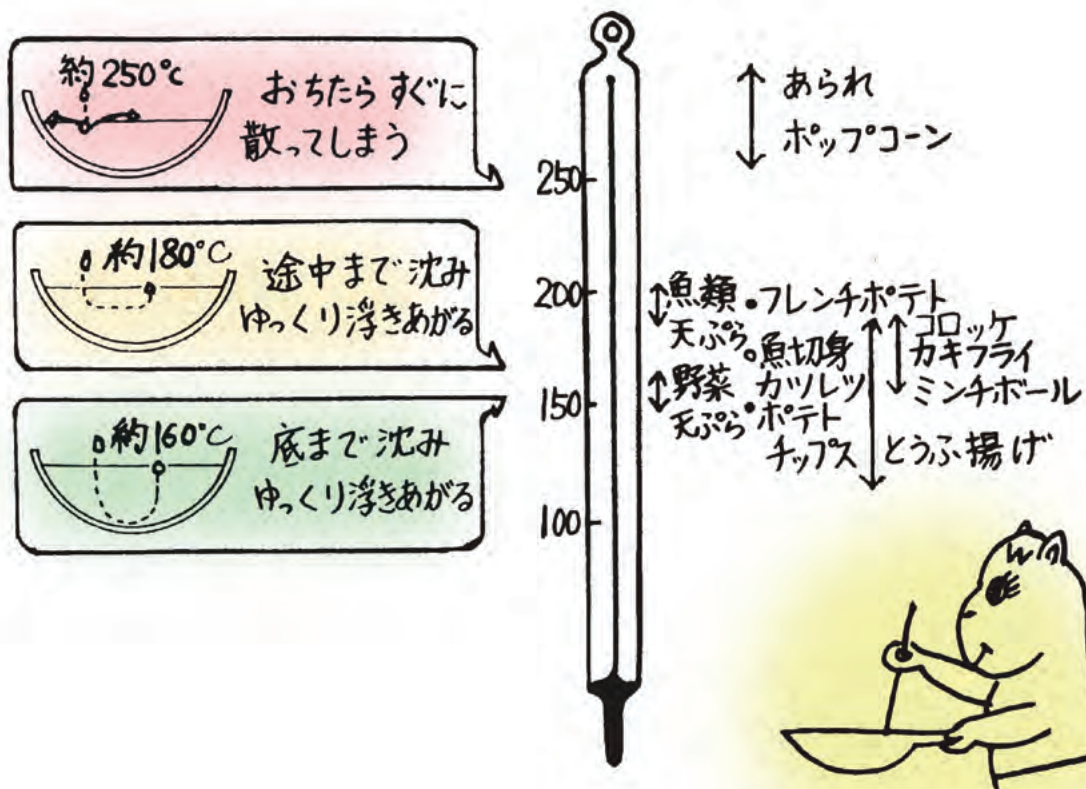
りんご1コ 250g

料理の基本

〈野菜の切り方〉



〈油の温度の見分け方と揚げ物の適温〉

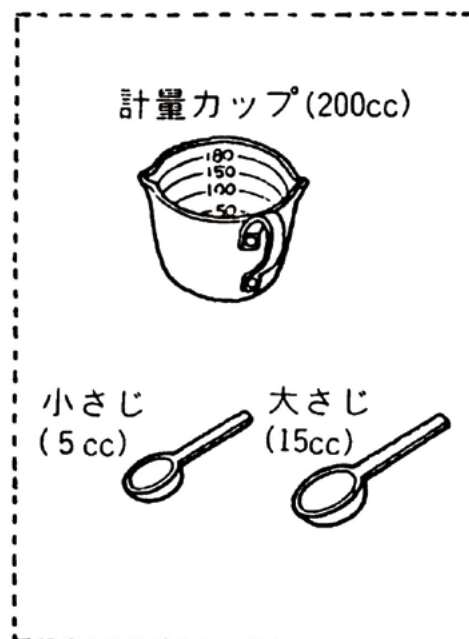
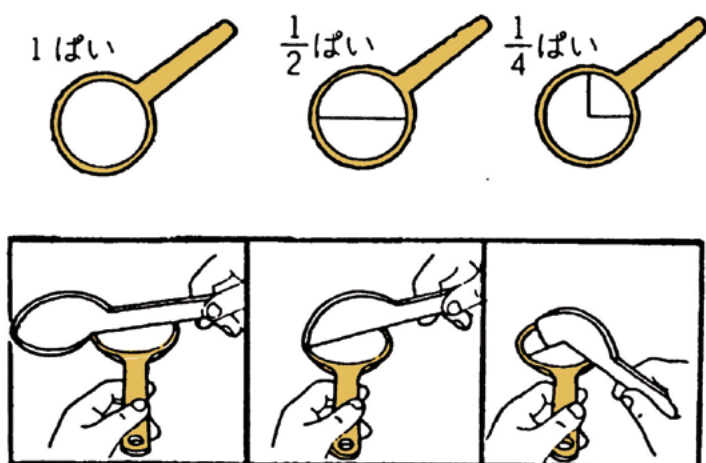


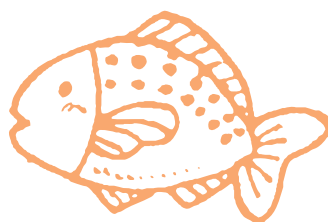
料理の基本

〈計量カップ・スプーンによる重量表〉

調味品類	小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)	カップ1 (200cc)
食塩	5g	15g	210g
水・酢・酒	5g	15g	200g
みそ・しょうゆ・みりん	6g	18g	230g
ウスターソース	5g	16g	220g
小麦粉(薄力粉)	3g	8g	100g
パン粉(乾)	1g	4g	45g
かたくり粉・さとう	3g	9g	110g
トマトケチャップ	6g	18g	240g
マヨネーズ	5g	14g	190g
油・バター・マーガリン	4g	13g	180g

〈計量スプーンの使い方〉





:たんぱく質

の食品を主にした
おかず





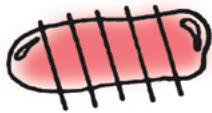
牛肉とにんじんのいためもの

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
143kcal / 2.4g / 12g

- 牛肉 (うす切り) …4枚 ● にんじん…1/2本 ● 白ねぎ…5cm ● しょうが…1かけ ● しょうゆ…大さじ1
- さとう…大さじ1 ● 酒…小さじ1 ● 油…小さじ2

①

牛肉は2cm幅に切る。



ねぎはみじん切り



にんじんしょうがはせん切り

(☆にんじんのかわりにしめじでもOK!)

②



フライパンに油を入れ材料をいため調味する。



牛肉ロール

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
105kcal / 4.9g / 6.6g

- 牛肉 (うす切り) …4枚 (下味用) ● みりん…大さじ1/2 ● しょうゆ…大さじ1/2 ● グリーンアスパラガス…4本
- 小麦粉…小さじ1 ● さとう…小さじ2 ● しょうゆ…大さじ1 ● 酒…小さじ1 ● 油…大さじ1

①



牛肉は下味をつける。



アスパラガスはゆでる。

②



アスパラガスを肉にのせて巻き、小麦粉をまぶす。

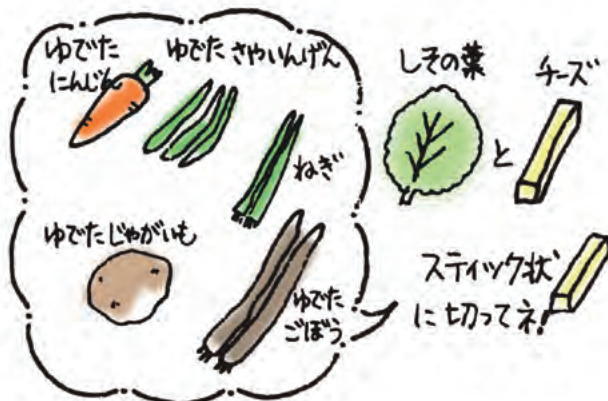
③



フライパンに油を入れ、牛肉ロールを焼き調味料をからめる。

牛肉ロールバリエーション

● 中に入れるもの



★牛肉のかわりに

「とり肉」「豚肉」「ベーコン」「ハム」でもOK!

～ 味つけ ～

- 塩・こしょう
- トマトケチャップとソース
- カレー粉

など、いろいろ工夫して!

酢豚

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
256kcal / 12.4g / 12.3g

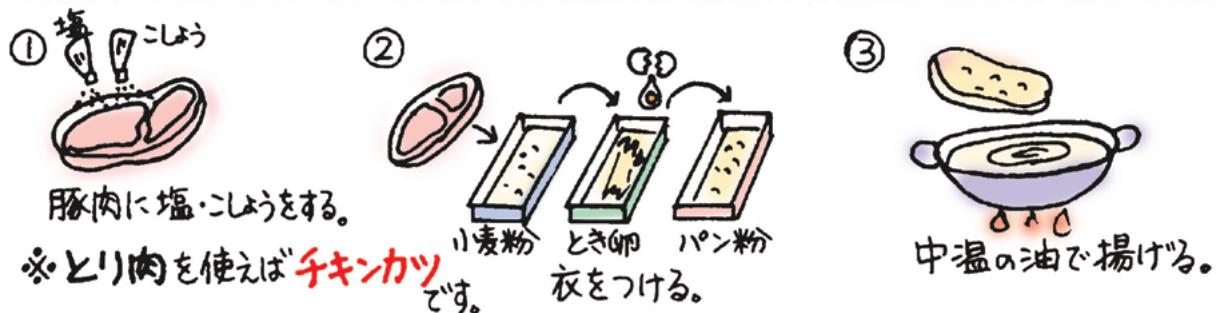
- 豚肉 (角切り) …200g (下味用) ● しょうが…1かけ ● 酒…小さじ1 ● しょうゆ…大さじ1 ● さとう…小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ3 ● 揚げ油…適量 ● たまねぎ…1/2個 ● にんじん…1/4本 ● ピーマン…1個 ● パイン (缶) …2枚
- 油…小さじ2 ● さとう…大さじ2 ● トマトケチャップ…大さじ1 ● 酢…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2 ● かたくり粉…小さじ2



豚カツ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
176kcal / 10.1g / 11.1g

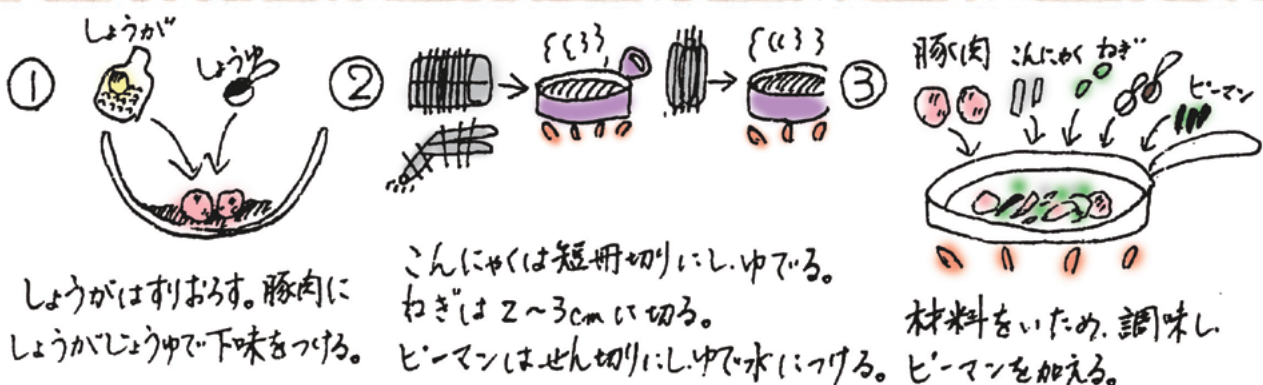
- 牛肉 (うす切り) …4枚 ● にんじん…1/2本 ● 白ねぎ…5cm ● しょうが…1かけ ● しょうゆ…大さじ1
- さとう…大さじ1 ● 酒…小さじ1 ● 油…小さじ2



豚肉のしょうがいため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
85kcal / 9.2g / 3.5g

- 豚肉赤身…160g ● しょうが…10g ● こんにゃく…80g ● 白ねぎ…6cm (40g) ● ピーマン…小1コ (25g)
- サラダ油…小さじ2 ● 砂糖…大さじ1強 ● しょうゆ…大さじ2/3





豚肉のチーズロールフライ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
148kcal / 7.7g / 9.8g

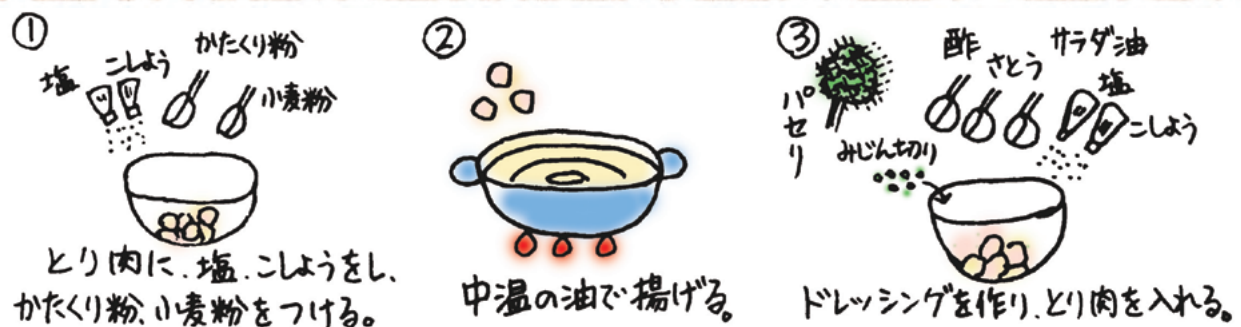
- 豚肉 (うす切り) …4枚 ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 棒チーズ…4本 ● 小麦粉…大さじ2
- 卵…大さじ1 ● パン粉…1/4カップ ● 揚げ油…適量



チキンマリネ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
226kcal / 9g / 17.6g

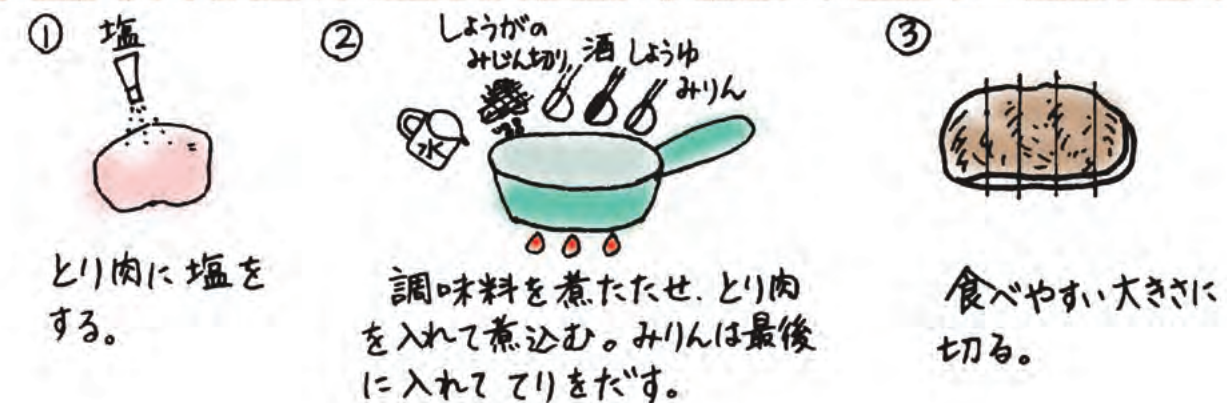
- とり肉 (角切り) …200g (下味用) ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● かたくり粉…大さじ2 ● 小麦粉…大さじ1
- 揚げ油…適量 ● パセリ…少々 ● さとう…少々 ● サラダ油…大さじ1 ● 酢…大さじ1 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



とり肉の照煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
146kcal / 9g / 9.6g

- とりもも肉…200g ● 塩…少々 ● 酒…小さじ1 ● しょうゆ…大さじ1 ● さとう…大さじ1/2 ● みりん…大さじ1
- しょうが…1かけ



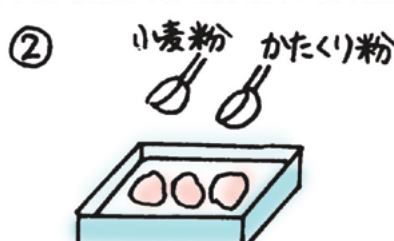
とりのから揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
198kcal / 9.1g / 14.6g

- とり肉…200g ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● ガーリック…少々 ● かたくり粉…大さじ1 ● 小麦粉…大さじ2
- 揚げ油…適量



① とり肉に塩・こしょう・ガーリックをする。



② とり肉に小麦粉・かたくり粉をまぶす。



③ 高温の油でからっと揚げる。

とりレバーのカレー揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
116kcal / 8g / 5.3g

- とりレバー…160g ● しょうが…1かけ ● しょうゆ…小さじ2 ● 酒…小さじ1 ● カレー粉…小さじ1/4
- からくり粉…大さじ4 ● 揚げ油…適量



① とりレバーは一口大に切り、水で洗って血ぬきをし、熱湯をかける。



② とりレバーに下味をつける。



③ かたくり粉をまぶして油で揚げる。

とりレバーのしょうが煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
47kcal / 4.5g / 1.6g

- とりレバー…80g ● しょうが…1かけ ● 油…小さじ1 ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2 ● 酒…小さじ1



① とりレバーは一口大に切り、水で洗って血ぬきをし、熱湯をかける。



② しょうがはみじん切りにする。

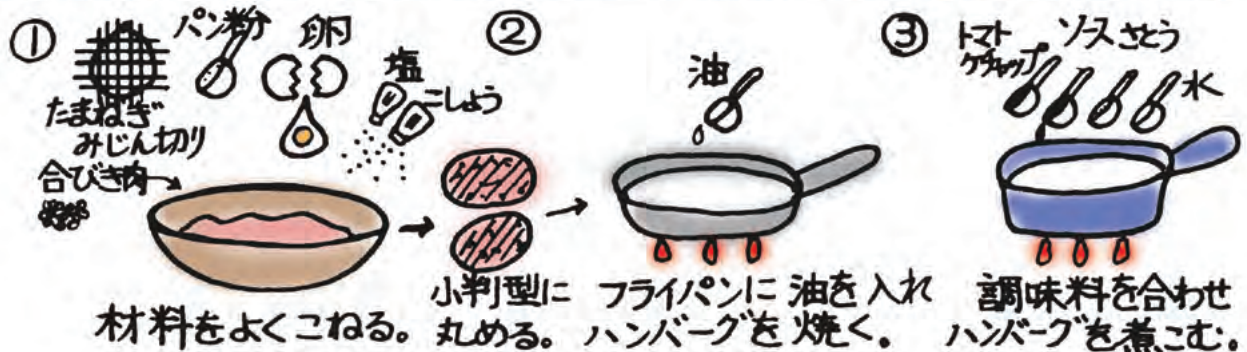


③ 油でとりレバーをいため、調味料を入れて煮る。

ハンバーグのケチャップ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
287kcal / 10.6g / 21.3g

- 合びき肉…200g ● たまねぎのみじん切り…大さじ2 ● パン粉…大さじ2 ● 卵…1コ ● 塩…少々 ● こしょう…少々
- 油…大さじ2 (調味料) ● トマトケチャップ…大さじ3 ● ソース…大さじ2 ● さとう…大さじ1+1/2 ● 水…少々

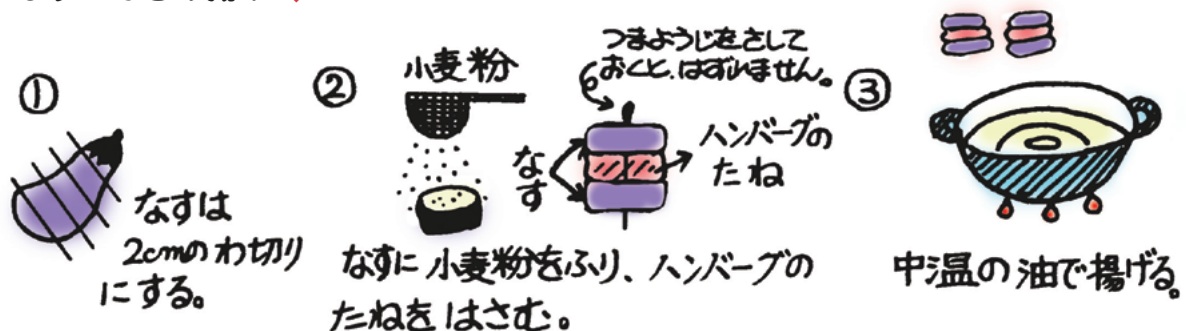


ハンバーグのバリエーション

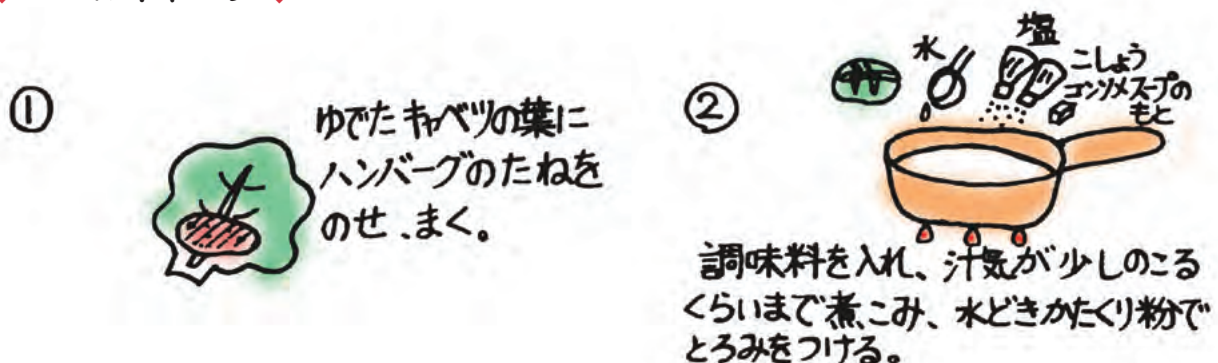
◆ ピーマンの肉詰め ◆



◆ なすのはさみ揚げ ◆



◆ ロールキャベツ ◆

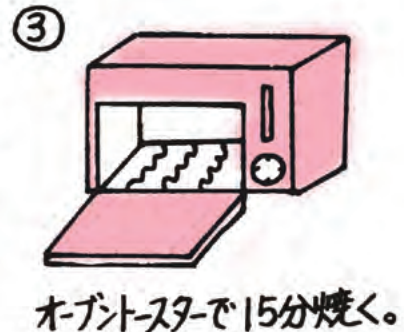




ひき肉と豆腐のカップ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
98kcal / 7.4g / 5.5g

- とりひき肉…120g ● とうふ…1/6丁 ● にんじん…1/4本 ● 白ねぎ…10cm ● 白みそ…大さじ1
- うす口しょうゆ…小さじ2 ● さとう…小さじ1 ● アルミカップ



いりこのぬかだき

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
41kcal / 4g / 0.4g

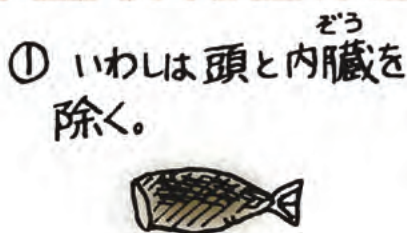
- いりこ…2/3カップ ● しょうゆ…大さじ1/2 ● さとう…大さじ1+1/3 ● みりん…小さじ2 ● 酒…大さじ1
- 水…少々 ● ぬか床…大さじ2



いわしのしょうが煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
210kcal / 16.9g / 11.1g

- いわし(小)…4尾 ● しょうが…1かけ ● さとう…大さじ2 ● みりん…小さじ2 ● しょうゆ…大さじ3 ● 酒…小さじ2
- 水…1/2カップ

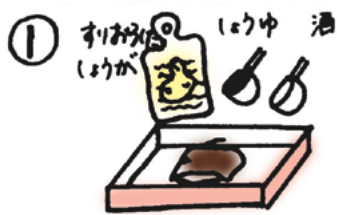




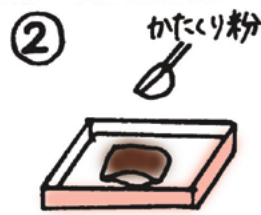
魚のたつた揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
151kcal / 12.6g / 7.2g

● 白身魚…4切れ ● しょうが…1かけ ● しょうゆ…小さじ2 ● 酒…小さじ1 ● かたくり粉…大さじ4 ● 揚げ油…適量



魚に下味をつけておく。



汁気をきり、かたくり粉をまぶす。



中温の油で揚げる。

魚のかわりに
とり肉、豚肉
でもOK!



いわしの梅煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
209kcal / 17g / 11.2g

● いわし…4尾 (80g×4) ● 梅干…2コ ● しょうゆ…大さじ2・1/3 ● 酒…大さじ2 ● 砂糖…小さじ4 ● ねぎ…60g (大1本)

① いわしはうろこと
頭、腹わたをとる。



② ねぎはぶつ切りに
する。梅干は粗かく
ちぎる。



③ なべに280mlの水に
調味料を加え、煮たたら
いわしを入れ、調味料がな
くなるまで煮る。



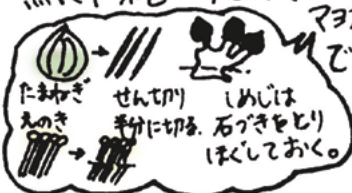
魚のホイル焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
171kcal / 14.1g / 10.8g

● 白身魚…4切れ (下味用) ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 酒…小さじ2 ● しょうゆ…大さじ1
● えのきだけ…1袋 ● たまねぎ…1/4コ ● しめじ…1/2パック ● マヨネーズ…大さじ4 ● しょうゆ…小さじ1/3



魚に下味をつけておく。



アルミホイルに魚と
マヨネーズ、しょうゆで
あえた野菜をのせ。
きっちりつつむ。



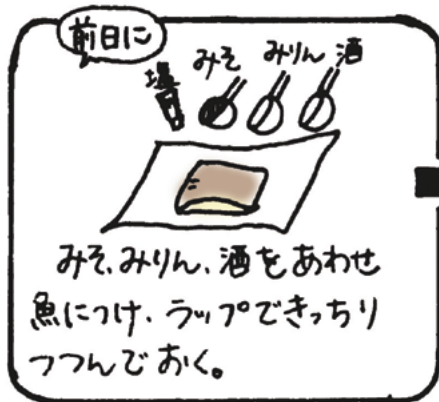
オーブトースターで10～15分
焼く。



魚のみそ漬け焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
92kcal / 13g / 1.4g

● 白身魚…4切れ ● 塩…少々 ● みそ…大さじ1+1/2 ● みりん…大さじ1 ● 酒…小さじ2 ● 油…小さじ1



鮭とコーンのマヨネーズ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
207kcal / 13.9g / 9.8g

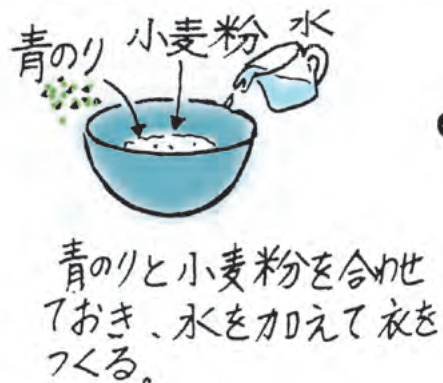
● 鮭(甘塩)…1切れ ● 冷凍コーン…大さじ4 ● マヨネーズ…大さじ4



ちくわのいそべ揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
73kcal / 7.7g / 4.1g

● ちくわ…2本 ● 青のり…小さじ1 ● 小麦粉…大さじ1





ツナの揚げギョーザ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
130kcal / 6.2g / 7.6g

- ツナ (缶) …1/2缶 ● ねぎ…1/3束 ● マヨネーズ…大さじ1+1/2 ● カレー粉…小さじ2/3 ● ギョーザの皮…8枚
- 揚げ油…適量



① 油をきったツナ、小口切りのねぎ、調味料をまぜあわせる。



② 水でふちをぬらす
スプーン1杯の具をギョーザの皮にのせ半分に折る。



③ 中温の油で揚げる。



えびのケチャップ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
94kcal / 11.3g / 0.1g

- えび (中) …12尾 ● ケチャップ…大さじ3 ● さとう…小さじ2 ● しょうゆ…小さじ2 ● 酢…小さじ1
- 一味とうがらし…少々



① 調味料を入れ煮たたせる。



② えびは殻をむいておく。
えびを入れ煮る。



あさりのつくだ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
39kcal / 3.8g / 0.1g

- あさりむき身 (缶) …1/2カップ ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2 ● みりん…大さじ1 ● しょうが…1かけ



① 調味料を入れ煮たたせる。



② あさりを入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮る。



ほたての照焼

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
93kcal / 6.1g / 3.7g

● ほたて貝…8コ ● しょうゆ…大さじ2 ● みりん…大さじ2 ● しょうが汁…大さじ1 ● 油…小さじ1



ほたて貝は調味料につけておく。



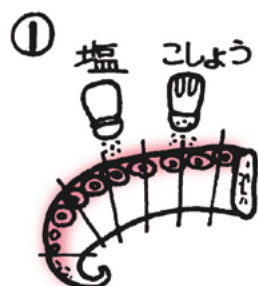
フライパンに油を入れ、ほたて貝を焼き、つけ汁を入れてからめる。



たこのから揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
105kcal / 4.9g / 8.6g

● ゆでだこ…160g ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 小麦粉…大さじ2 ● 揚げ油…適量



たこは輪切りにして、塩・こしょうをする。



小麦粉をまぶす。



油であげる。



たこのやわらか煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
95kcal / 6.2g / 5.2g

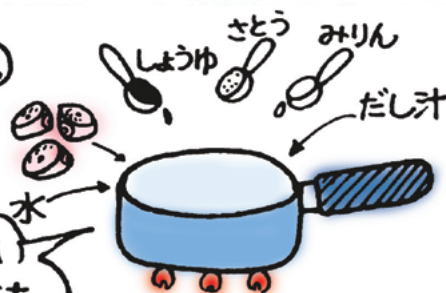
● ゆでだこ…200g ● しょうゆ…大さじ2 ● さとう…大さじ2 ● みりん…小さじ2 ● だし汁

①



たこは乱切りにする。

②



1時間くらい
たくと、とっても
やわらかくなる。

調味料を入れて、たこが
やわらかくなるまで 弱火で煮る。



卵のしょうゆ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
86kcal / 6.6g / 5.2g

●ゆで卵…4コ ●酒…大さじ4 ●さとう…小さじ4 ●しょうゆ…大さじ2 ●水…1カップ



① ゆで卵を水と調味料で10分ほど煮る。

②



煮汁といっしょに冷蔵庫に入れて保存する。

うずら卵でもおいしいヨ!



卵のソース煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
77kcal / 6.2g / 5.2g

●ゆで卵…4コ ●ウスターソース…適量 ●タバスコソース…少々 ●水…1カップ



① ゆで卵を調味料で煮る。

②



煮汁といっしょに冷蔵庫に入保存する。

ゆで卵をうまくつくるコツ

①



冷蔵庫から出してすぐゆでると、カウにヒビが入ります。火にかける前に、しばらく水につけておきましょう。

②



ゆでる時は水の中に小さじ1杯の塩か酢を入れておくと、もし割れても白身が広がりにません。

③



はじめの2~3分はじこころがすと黄身がまん中にきます。



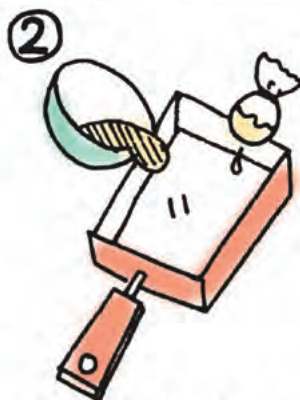
卵焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
83kcal / 6.2g / 5.2g

● 卵…4コ ● だし汁 (水か牛乳でもよい) …小さじ4 ● さとう…大さじ1 ● 塩…少々 ● 油…少々



① 卵をよくほぐして調味料を入れる。



② 卵焼き器を中火にかけ油をひいて卵のすを流す。



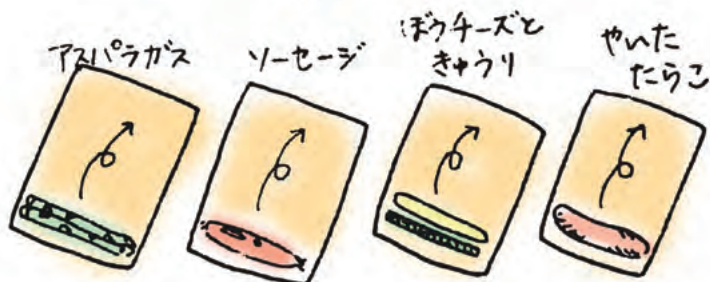
③ 半じゅくになったらおこうから巻き、残りの半分を入れて同じように焼く。

卵焼きのバリエーション

★ 中に混ぜて焼くとおいしいよ！

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ しらす干し | ☐ パセリのみじん切り | ☐ 冷凍コーン |
| ☐ さくらえび | ☐ カニ缶、ツナ缶、サケ缶 | ☐ 青のり |
| ☐ ミックスベジタブル | ☐ トマト角切り | ☐ ピーマン |
| ☐ チーズ | ☐ ねぎ | |

卵を うすく 焼いて
巻くと きれいです。



他にも水分の
少ないものなら
OK



スクランブルエッグ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
173kcal / 7.8g / 13.3g

- 卵…4コ ● 牛乳…大さじ2 ● たまねぎ…1/2コ ● トマト…1/2コ ● ピーマン…1コ
- 塩…少々 ● こしょう…少々 ● バター…大さじ1 ● 油…大さじ1



① トマト、ピーマン、たまねぎは小さく切って油でいためる。



② いためた野菜にバターを加え、調味した卵を入れる。



③ はしやフォークでかき混ぜる。

スクランブルエッグのバリエーション

★ フライパンでも、アルミカップに入れて焼いてもいいよ。

- ゆでたじゃがいもとパセリ
- ベーコンとたまねぎ
- 牛ミンチ、たまねぎ、にんじんをいためたものとパセリ

★ 味つけは塩、こしょう、ケチャップでね!



五目卵焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
60kcal / 3.7g / 1.7g

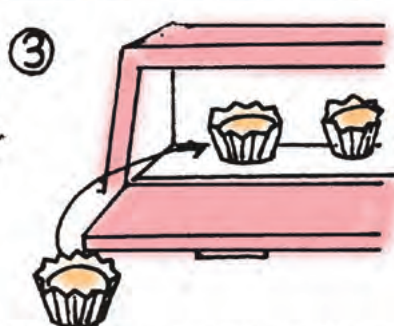
- 卵…2コ (調味料) ● だし…大さじ1 ● さとう…大さじ1+1/2 ● しょうゆ…小さじ1/2 ● 塩…少々
- にんじん…1/5本 ● さやえんどう…4枚 ● きくらげ…2枚 ● 干しえび…大さじ1 ● 酒…小さじ1



① 卵と調味料をよく混ぜておく。



② 干しえびは酒でもどしておく。にんじん、さやえんどうはせん切りにし、さつゆでる。きくらげはもどし、せん切りにする。



③ ①に②を加え混ぜる。アルミカップに流し入れ180℃で15分位焼く。



とり肉とアスパラガスのキッシュ風

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
234kcal / 5.4g / 12.2g

- とり肉…80g ● マッシュルーム…4コ ● グリーンアスパラ…2本 ● スライスチーズ…1枚 ● バター…小さじ1
- 塩…少々 ● こしょう…少々 (生地) ● 卵…2コ ● 生クリーム…大さじ3 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



とり肉は一口大、マッシュルームは薄切り、グリーンアスパラガスはゆで、水にとり3cm位に切る。

バターでとり肉、マッシュルーム、グリーンアスパラガスを炒め、塩、こしょうする。卵、牛乳、生クリームを混ぜあわせ、塩、こしょうをする。

アルミホイルに②を入れ、チーズをのせ、180℃で20分やく。

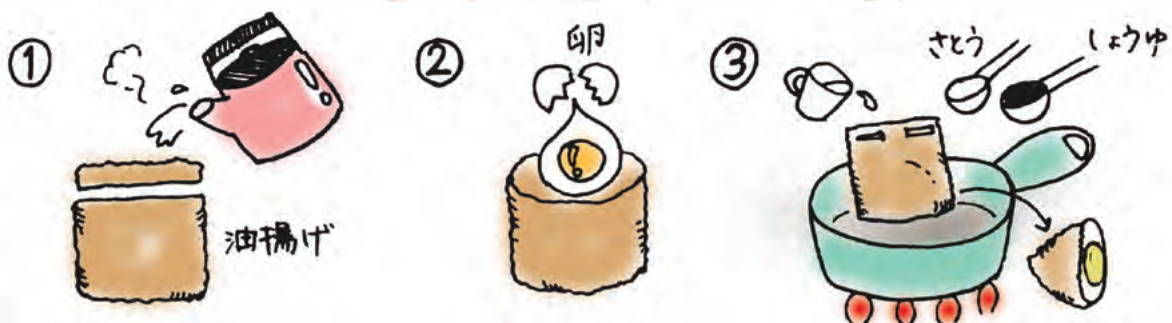
生クリームのかわりにマヨネーズでもおいしいヨ!



ふくさ卵

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
56kcal / 4.3g / 1.8g

- 卵…2コ ● 油揚げ(四角)…2枚 ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2



油揚げは上を切り、ふくろ状にし、湯をかけ、油めきする。

油揚げの中にくずれないように卵を入れ、つまようじでとめる。

さとう、しょうゆに水少々を加え、たく。
※ ななめに切るときれいです。

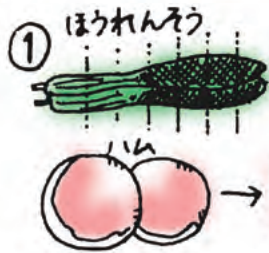
もどしたひじき、にんじん、さやいんげんを入れてもきれいでおいしいよ。



ほうれんそうのココット

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
187kcal / 12g / 10.1g

●卵…4コ ●ほうれんそう…1/2束 ●ハム…4枚 ●マーガリン…大さじ1 ●塩…少々 ●こしょう…少々



ほうれんそうは ゆで、水に
さらし、2~3cmに切る。
ハムは短冊切りにする。



ハムをゆでる。



アルミカップにマーガリン
ほうれんそう、ハムを入れ
その上に卵をおとし、オ
ーブントースターでやく。

じゃがいも、にんじん、ピーマンの
せん切りをいためたものや、チーズを
ふりかけてもおいしいよ!

おべんとうの中に入
れる卵は、しっ
かりと火をと
おしましょう!



ミニかにたま

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
99kcal / 7g / 4.4g

●卵…4コ ●かに缶…1/2缶 ●ねぎ…1/2束 ●酒…小さじ1/2 ●塩…少々 ●こしょう…少々 ●油…小さじ1



ねぎは小口切りにする。
ボールに卵をわりほぐし
材料をよく混ぜる。



フライパンをよく熱し、
油をひいて①の材料の
半を入れ、かき混ぜる。



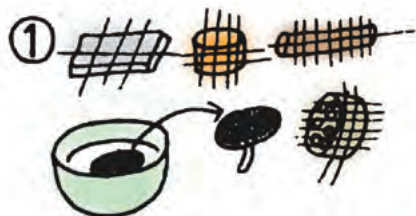
半じゃくになったら
うり返してやく。



五目豆

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
80kcal / 4g / 1.4g

- 水煮大豆…2/3カップ ● こんにゃく(小)…1/2枚 ● にんじん…1/2本 ● ごぼう…10cm ● れんこん…3cm
- 干しいたけ…1枚 ● さとう…大さじ2 ● しょうゆ…大さじ2 ● みりん…大さじ1/2



① 野菜、こんにゃくは角切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし角切りにする。



② 大豆と①をなべに入れて煮て調味する。



大豆とミックスベジタブルのかき揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
122kcal / 3.9g / 7.3g

- 水煮大豆…1/3カップ ● ミックスベジタブル…1/2カップ ● チーズ(角切り)…大さじ1 ● 小麦粉…1/4カップ
- 揚げ油…適量



① 材料を全部混ぜ合わせる。



② スプーンですくって入れ、中温の油であげる。



大豆の昆布煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
79kcal / 4.2g / 3.1g

- 水煮大豆…1カップ ● 煮昆布…5cm ● さとう…小さじ4 ● しょうゆ…大さじ1+1/2 ● みりん…大さじ1+1/2 ● 水…少々



① 昆布は水洗いし、角切りにして、水につけておく。



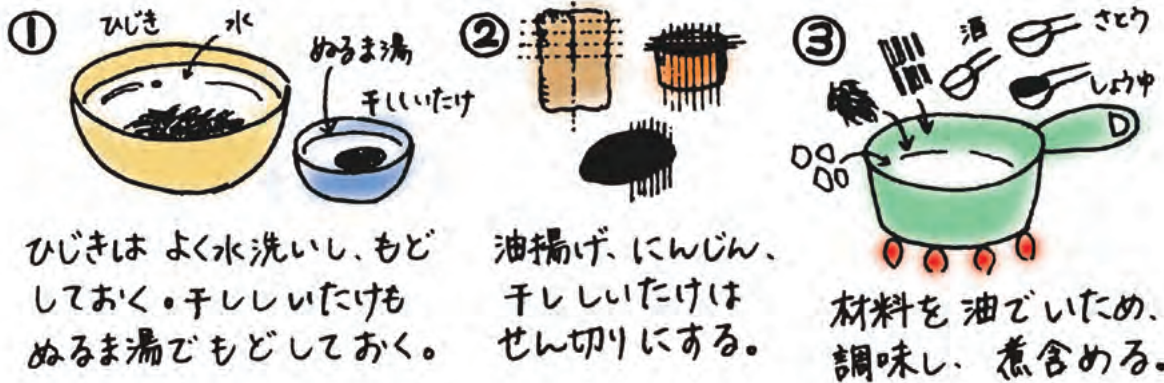
② 昆布をやわらかくなるまで煮て大豆を入れ、調味する。



ひじきのいため煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
73kcal / 2.6g / 2.6g

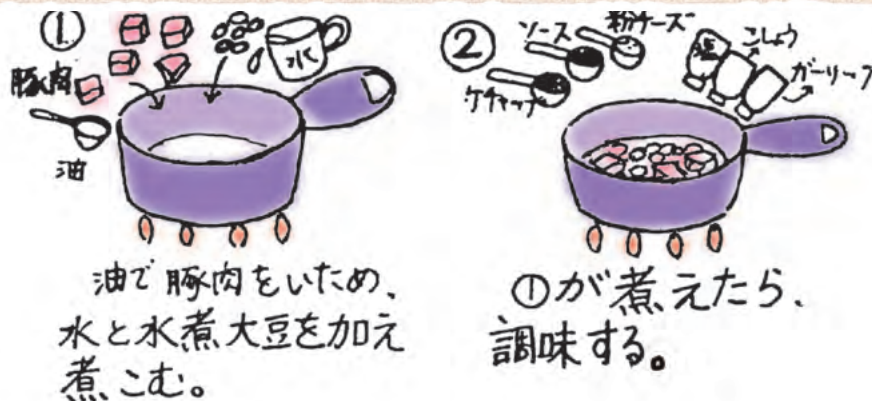
- 芽ひじき…大さじ2 ● 油揚げ…1枚 ● とり肉 (こま切れ) …40g ● にんじん…1/4本 ● 干しいたけ…1枚
- 油…小さじ1 ● さとう…大さじ1 ● 酒…小さじ1 ● しょうゆ…大さじ2



豚肉と大豆のケチャップ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
79kcal / 6.6g / 3.3g

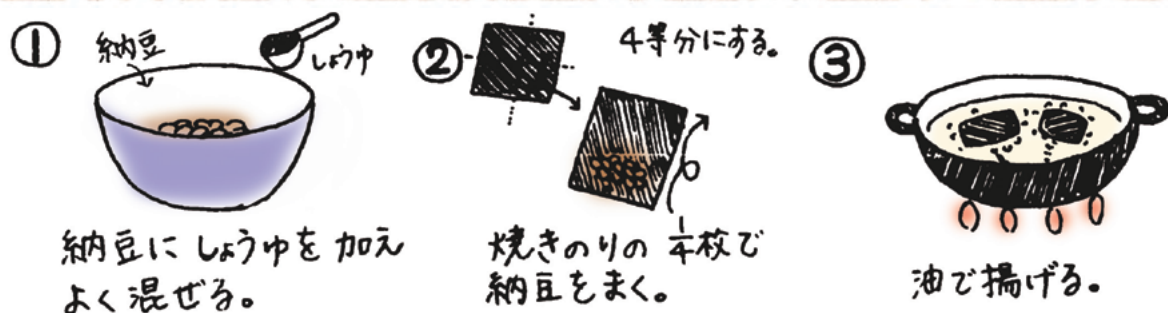
- 豚肉…60g ● 水煮大豆…80g ● グリンピース…大さじ1 ● ガーリック…少々 ● トマトケチャップ…大さじ2
- ソース…小さじ2 ● 粉チーズ…大さじ1 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



納豆ののり巻き揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
46kcal / 2.9g / 3g

- 納豆…60g ● しょうゆ…小さじ1 ● 焼きのり…1枚 ● 揚げ油…適量

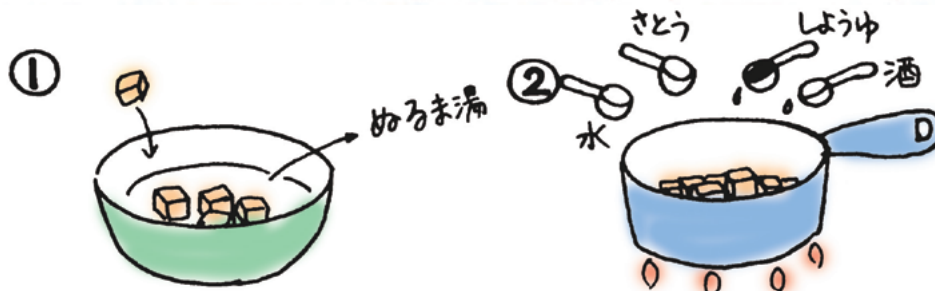




凍豆腐の含め煮

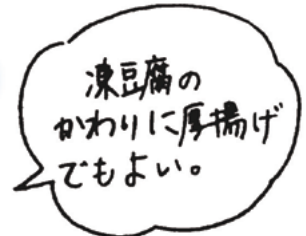
エネルギー / たんぱく質 / 脂質
58kcal / 4.3g / 2.7g

●凍豆腐(角)…32g ●酒…小さじ1g ●さとう…大さじ1+1/2 ●しょうゆ…小さじ2



凍豆腐は やわらかくもどしてしぼる。

調味料を入れ、よく煮こむ。



ピーナッツみそ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
40kcal / 1.4g / 1.8g

●ピーナッツ…大さじ2 ●赤みそ…大さじ1 ●さとう…大さじ1+1/2 ●酒…小さじ1 ●水…大さじ1



ピーナッツは みじん切りにし、弱火でからいりする。

調味料をあわせ、ねりみそを作る。

①のピーナッツを入れ、まぜる。



につけて食べるとおいしいヨ。



枝豆のしょうゆ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
45kcal / 3.7g / 1.9g

●枝豆(さやつき)…200g ●さとう…小さじ1 ●しょうゆ…大さじ1/2



枝豆は さやからとりだす。

なべに枝豆とひたひたの水・調味料を入れ、火にかけて汁気がなくなるまで煮る。



:炭水化物



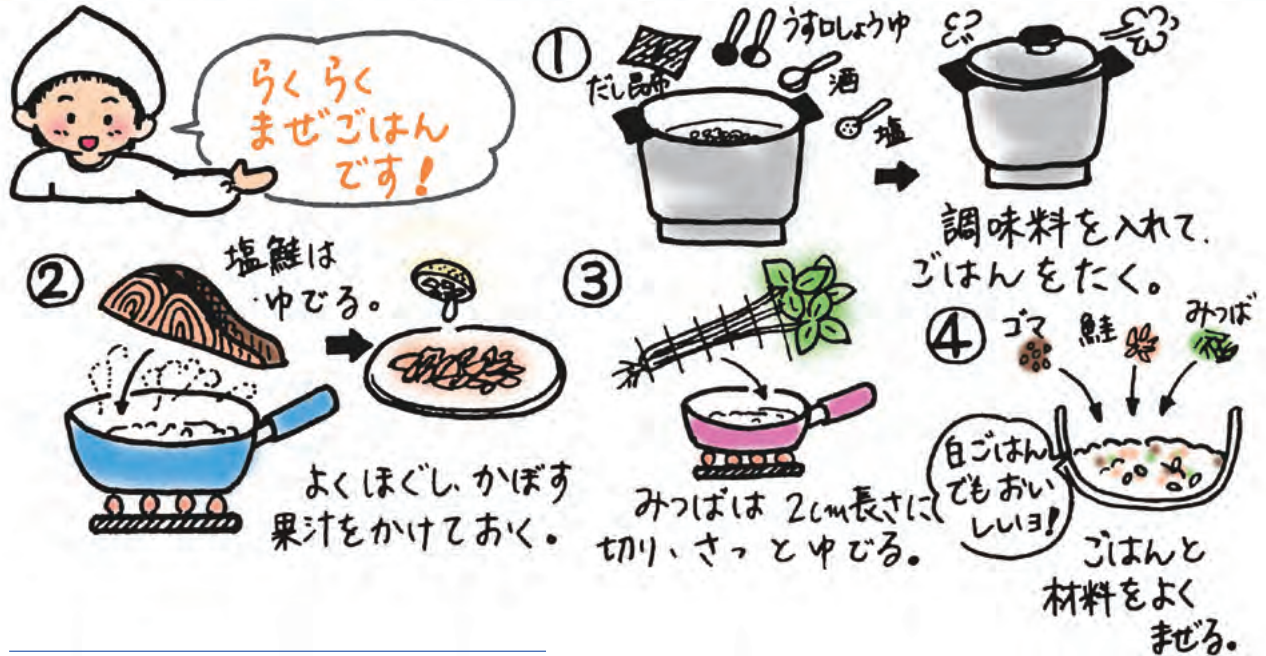
の食品を主にした
おかず



鮭ごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
447kcal / 13.9g / 3.7g

- 米…2+3/4カップ (調味料) ● うす口しょうゆ…小さじ1+1/2 ● 酒…大さじ1 ● だし昆布10cm角…1枚 ● 塩…少々
- 塩鮭…1切れ ● かぼす果汁…1/4コ分 ● みつば…1/2束 ● いりごま…大さじ1



まぜごはんの具のバリエーション



・菜飯…ゆでて、こまかく切った大根葉を油でいため、しょうゆと塩で味つけし、ちりめんじゃこ・ごまを入れ、まぜあわせる。

・梅ごはん…こまかくきざんだ青じその葉と梅干し、ちりめんじゃこをまぜあわせる。

たけのこごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
405kcal / 8.7g / 1.4g

- 米…2+3/4カップ ● とり肉 (こま切れ) …40g ● ゆでたけのこ (小) …1本 ● にんじん…1/4本 ● 干しいたけ…4枚
- さやいんげん…4本 ● うす口しょうゆ…小さじ2 ● 酒…大さじ1 ● 塩…少々

①



干しいたけは石づきをと
り、ぬるま湯でもどす。

②



たけのこ、干しいたけ、にんじんは
しきしきにする。

③



さやいんげんはあじをと
り、さつやで、小口切りにする。

④



②の野菜ととり肉、調味
料を入れ、ごはんをたく。

⑤



ごはんをよく
ほぐし、さやい
んげんを加える。

たきこみごはんのバリエーション



カレーチャーハン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
480kcal / 13.4g / 7.4g

- ごはん…1kg ● 牛ひき肉…120g ● にんじん…1/2本
- たまねぎ…1コ ● 冷凍グリーンピース…大さじ2 ● 油…小さじ2
- カレー粉…小さじ1/2 ● ガーリック…少々 ● さとう…小さじ1/2
- ソース…小さじ1 ● 塩…少々

のこりごはんで作れる
お弁当うだよ!



① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。



フライパンに油を入れ①の野菜とひき肉を入れてよく炒める。



② 調味料を入れ、弱火で煮こみ、仕上げにごはんを入れてまぜ合わせる。

グリーンピースはゆでてしあげに入れる。

☆ カレーチャーハンの具+フライドポテトで
おいしいおかずにへんし〜ん!!

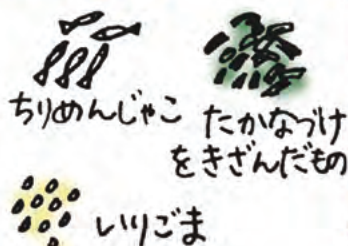


フライドポテトが こわれないように
まぜてネ! フライドポテトのつくり方は
34 ページにのっています。

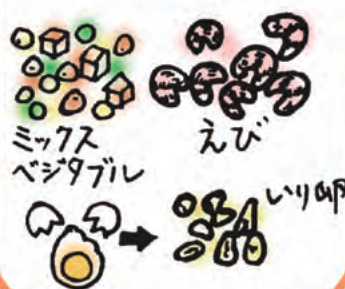


チャーハンの具のバリエーション

その1



その2



その3



★ 味つけは、しょうゆやソース、塩、こしょうなどでつけましょう。

じゃがいものチーズグラタン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
97kcal / 2.8g / 4.4g

●じゃがいも…2コ ●バター…大さじ1 ●牛乳…1カップ ●スライスチーズ…2枚 ●塩…少々 ●こしょう…少々



① じゃがいもは角切り
にしてゆでる。



② じゃがいもがやわらかく
なったら湯をすて、牛乳
バター、塩、こしょうを
加えて水分がなくな
るまで煮る。

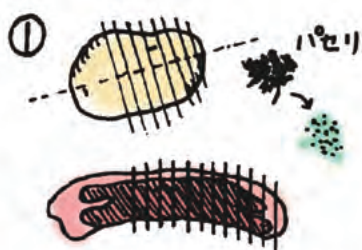


③ ②をアルミカップに入れ、
半分に切ったチー
ズをのせ、オーブト
ースターで4分焼く。

ジャーマンポテト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
80kcal / 2.1g / 4.8g

●じゃがいも…1・1/2コ ●ベーコン…2枚 ●パセリ…少々 ●バター…小さじ1 ●塩…少々 ●こしょう…少々



① じゃがいもはうすい
半月に切る。ベー
コンは1cm幅に切る。
パセリはみじん切り
にする。



② バターでベーコンと
じゃがいもをいため
塩、こしょうをする。



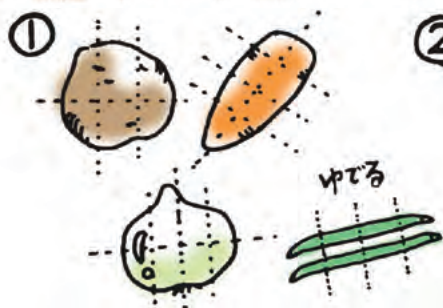
③ さいごにパセリを
入れる。

★たまねぎ、ピーマンをいれてもおいしいです!

肉とじゃがいもの含め煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
111kcal / 5.0g / 7.1g

- 牛肉…60g ● じゃがいも…2コ ● 糸こんにゃく…1/2袋 ● にんじん…1/5本 ● たまねぎ…1/3コ
- さやいんげん…4本 ● 油…小さじ1 ● さとう…大さじ2 ● しょうゆ…大さじ2



じゃがいも、にんじんは
角切り、たまねぎは角
切りにする。糸こんに
ゃく、さやいんげんは
ゆでて適当な大きさに
切る。



なべに油を入れて牛肉
をいため、にんじん、
たまねぎ、糸こんにゃ
く、じゃがいもをいた
める。

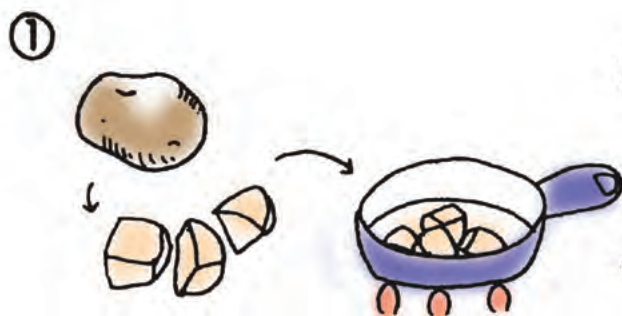


ひたひたの水で煮て
さとう、しょうゆで
味つけする。さやい
んげんを入れる。

粉ふきいも

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
39kcal / 1.0g / 0.1g

- じゃがいも…2コ ● パセリ…少々 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



じゃがいもは 3cmの角切りに
してゆでる。



じゃがいもがやわら
かになったら湯をきる。



さらに弱火にして、じゃが
いもの粉をふかせ、塩
こしょう、パセリをふる。

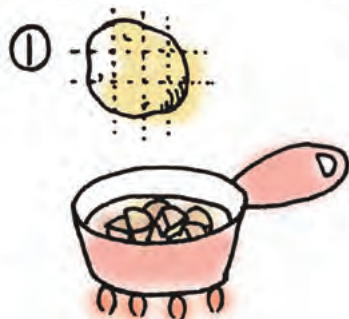
仕上げに粉チーズをふったり、しょうゆや
バターを加えると、いろいろな味が
楽しめるよ！



ポテトコロッケ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
219kcal / 6.9g / 10.7g

- じゃがいも…3コ ● たまねぎ…1/2コ ● 牛ひき肉…60g ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 卵…1コ
- パン粉…1/2カップ ● 小麦粉…大さじ3 ● 揚げ油…適量



① じゃがいもはゆでてつぶす。



② みじん切りにしたたまねぎと牛肉をいため調味する。



③ ①と②をよく混ぜ合わせ、たわら型にして小麦粉、卵、パン粉をつけて180℃の油であげる。

コロッケのバリエーション

— 味に変化を! —

塩、こしょうのほかにマヨネーズやカレー粉を加えるとおしゃれな味にへんし〜ん!

— ちょっぴりあまい スイートポテコロッケ —

じゃがいものかわりにつぶしたさつまいもを塩、こしょうで味つけてつくります!

— きれいな黄色の パンプキンコロッケ —

同量のじゃがいもと、かぼちゃをつぶしてつくります!

ハムとたまねぎを加えるとおいしいヨ!

たわらがた 00

まるがた 000

こぼんがた

形をいろいろかえるとたのしいヨ!



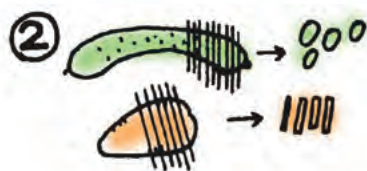
ポテトサラダ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
74kcal / 2.2g / 5.4g

- じゃがいも…2コ ●卵…1コ ●きざみチーズ…10g ●にんじん…少々 ●きゅうり…1/4本
- マヨネーズ…大さじ2 ●塩…少々 ●こしょう…少々



じゃがいもはゆでてつぶす。ゆで卵はみじん切りする。



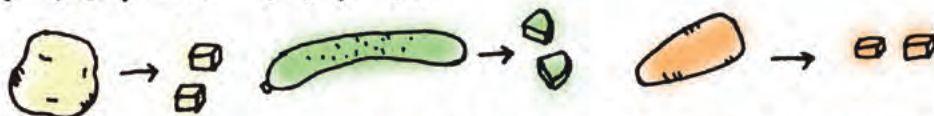
きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りする。



材料をマヨネーズであえ塩、こしょうをする。

ポテトサラダのバリエーション

☆ マセドワンサラダ ☆



ポテトサラダの材料を全部1cmの角切りにし、あえたらマセドワンサラダ。じゃがいもはつぶれないようにかためにゆでる。

☆ マカロニサラダ ☆



じゃがいものかわりにゆでたマカロニを入れたらマカロニサラダ。

☆ スイートポテトサラダ ☆

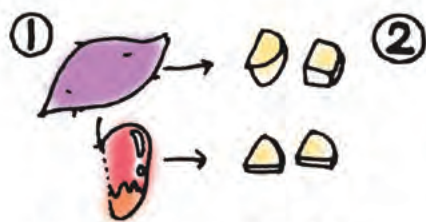


じゃがいものかわりにつぶしたさつまいもを入れるとちょっぴり甘いスイートポテトサラダのできあがり。いちょう切りにして、塩水にさらしたりんごも入れてみよう。

さつまいもとりんごの甘煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
79kcal / 0.4g / 0.9g

● さつまいも…1本 ● りんご…1/2コ ● バター…大さじ1 ● さとう…大さじ1 ● 塩…少々 ● 水…適量



さつまいもは厚く皮をむき、乱切りにし、水につける。りんごはよく洗い厚めのいちょう切りにする。



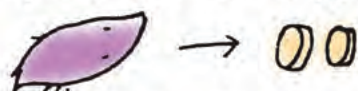
りんごとさつまいもをひたひたの水で煮る。



火が通ったら、バターとさとうを入れ、水分がなくなるまで煮る。

バリエーション

さつまいものあま煮



さつまいもを1口大に切り、水につける。

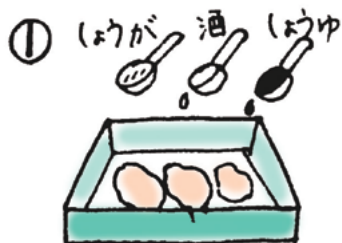


さつまいもをひたひたの水で煮る。火が通ったらさとう、塩、レモン汁を加え煮含める。

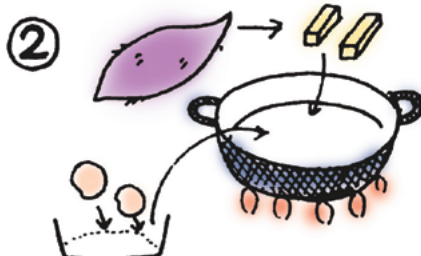
さつまいもととり肉の甘酢あえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
165kcal / 5.1g / 7.8g

● とり肉(もも・角切り)…100g (下味用) ● しょうゆ…小さじ1 ● 酒…小さじ1 ● しょうが…少々 ● かたくり粉…大さじ2
● さつまいも…1本 ● 揚げ油…適量 ● 酢…大さじ1 ● しょうゆ…小さじ2 ● さとう…大さじ1



とり肉に下味をつけておく。



とり肉は汁気をきり、かたくり粉をまぶし、さつまいもは棒状に切り、水につける。それぞれを油であげる。

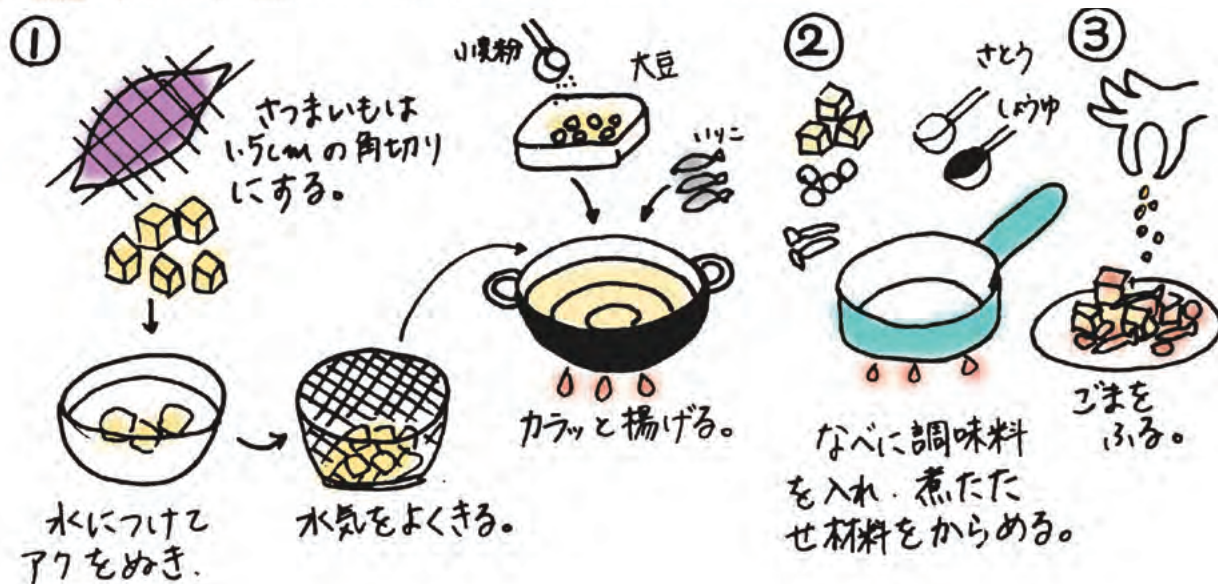


調味料を煮たてせ、とり肉とさつまいもをからめる。

さつまいものからめあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
132kcal / 4.4g / 5.2g

- 水煮大豆…大さじ2 ● 小麦粉…小さじ4 ● さつまいも…1本 ● いりこ (小ぶり) …大さじ2 ● 揚げ油…適量
- しょうゆ…小さじ2/3 ● さとう…小さじ1 ● いりごま…小さじ1



大学いも

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
114kcal / 0.9g / 4.6g

- さつまいも…1本 ● さとう…大さじ3 ● しょうゆ…大さじ1 ● 水…大さじ1 ● 揚げ油…適量 ● いりごま…小さじ1



フライドポテト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
85kcal / 1.0g / 5.1g

●じゃがいも…2コ ●揚げ油…適量 ●塩…少々 ●こしょう…少々

①



じゃがいもは皮と
めもと棒状に
切る



水につけて
アクをぬく。



水気をよくきる。



170℃の油で
カラッと揚げる。

②



揚げあわたら
あついうちに塩、
こしょうをふる。



※粉チーズをふいてもおいしい。

さといものみそ田楽

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
54kcal / 2.0g / 0.5g

●さといも…8コ ●赤みそ…大さじ2 ●みりん…小さじ1 ●さとう…大さじ1+1/2 ●酒…大さじ1

①



皮つきの
まま

さといもは洗って
ラップにつつみ
1コにつきレンジで
1～2分

②



調味料を火に
かけてねり、田楽みそ
をつくる。

③

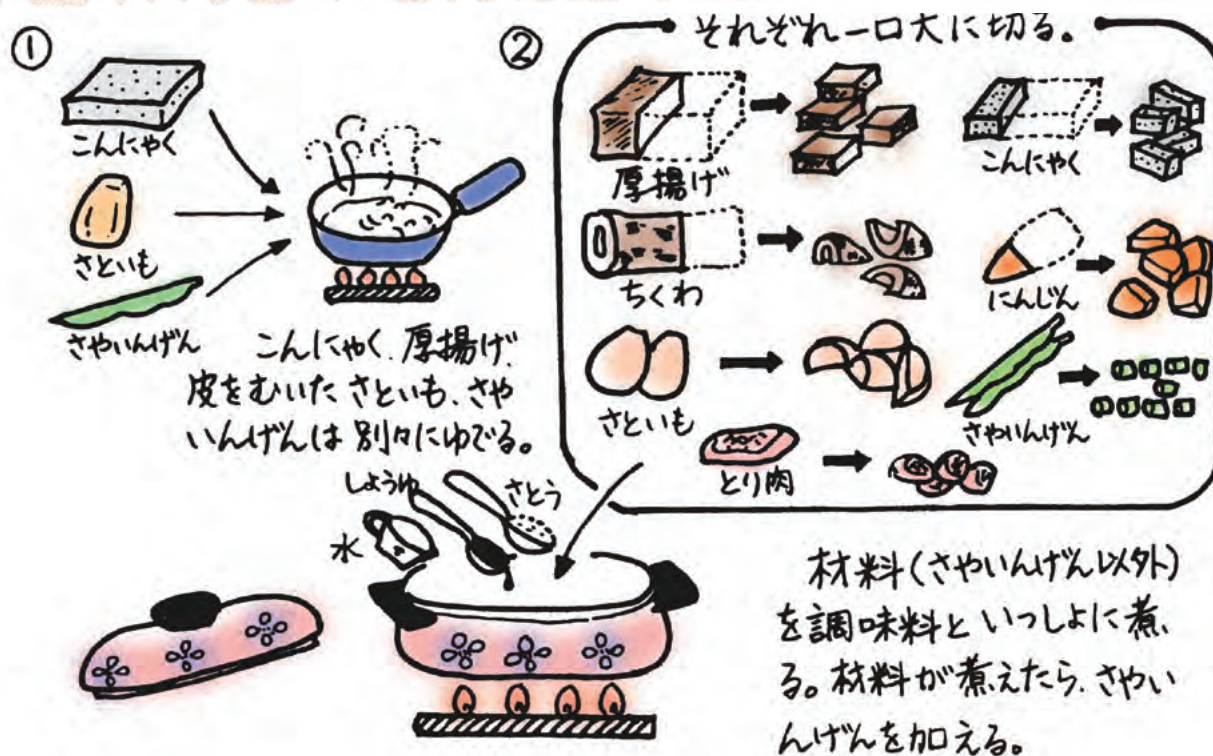


ゆでて皮をむいたさといも
をアルミカップなどに入れ
田楽みそをかける。

ふくめ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
85kcal / 6.0g / 4.0g

- とり肉 (角切り) …40g ● 厚揚げ …1/3コ ● ちくわ …1/2本 ● さといも …2コ ● こんにゃく …1/4枚
- にんじん …1/4本 ● さやいんげん …2本 ● さとう …大さじ1 ● しょうゆ …大さじ2



大和いものいそべ揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
69kcal / 2.0g / 3.4g

- 大和いも …15cm (ねばりけのあるもの) ● 焼きのり (八切り) …8枚 ● かつおだしのもと …小さじ1/4 ● 塩 …少々
- 揚げ油 …適量



バナナ入りむしパン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 3.1g / 4.1g

- むしパンのもと (またはホットケーキのもと) …80g ● 牛乳…大さじ2+1/3 ● 卵…1コ ● バター…10g ● バナナ…1本
- レモン汁…小さじ1 ● アルミカップ…4コ



じゃがいものお焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
86kcal / 2.5g / 1.7g

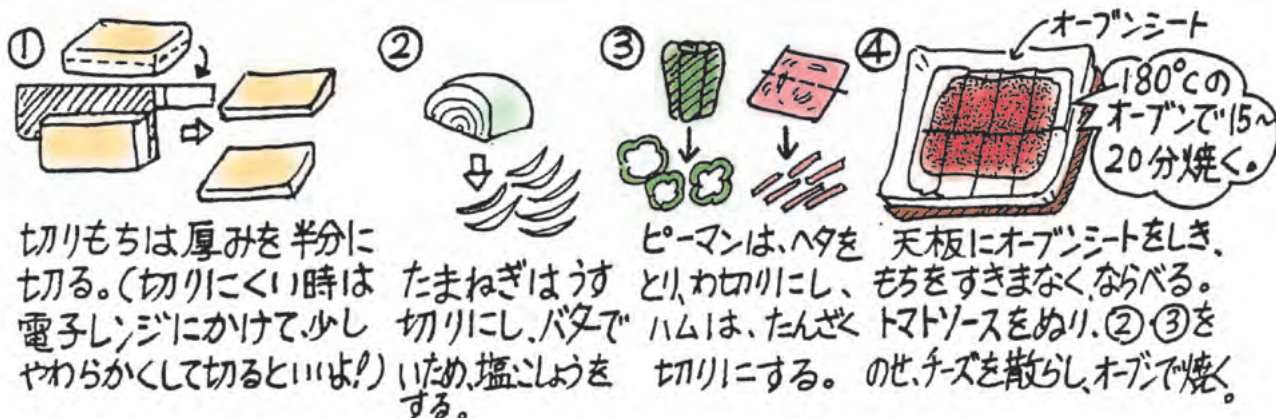
- じゃがいも…3コ ● たまねぎ…1/2コ ● 小麦粉…大さじ1 ● 卵黄…1コ分 ● 塩…小さじ1 ● こしょう…少々
- バター…少々 ● 醤油…少々



おもちのピザ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
188kcal / 6.4g / 6.0g

- 切りもち…4コ ● たまねぎ…1/2コ ● ピーマン…1コ ● ハム(うす切り)…40g ● トマトソース(市販のもの)…大さじ3
- チーズ(ピザ用)…40g ● バター…大さじ1/2 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



フレンチトースト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
290kcal / 12g / 8.1g

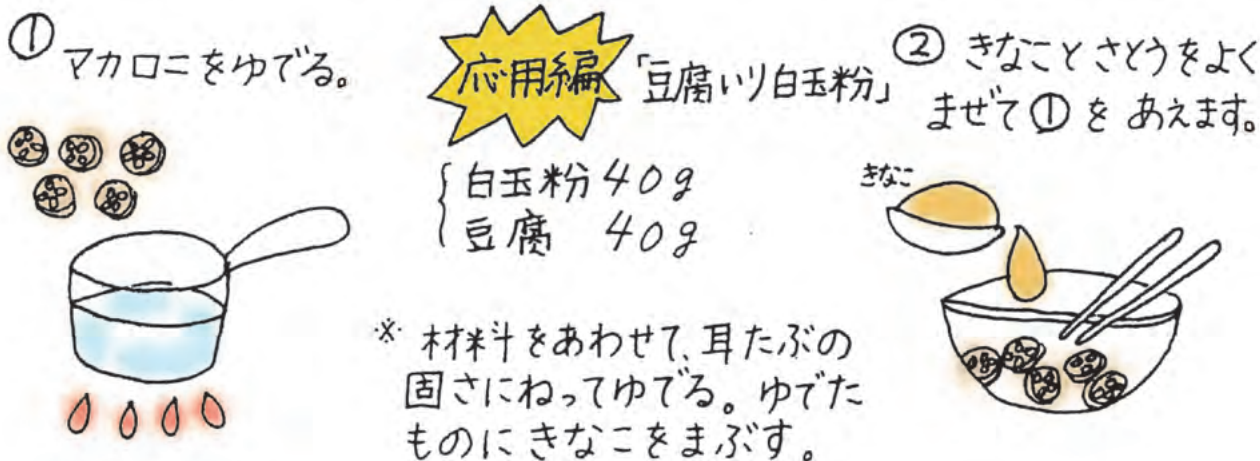
- 食パン…4コ ● さとう…大さじ4 ● 卵…2コ ● 牛乳…80cc ● バター…80g

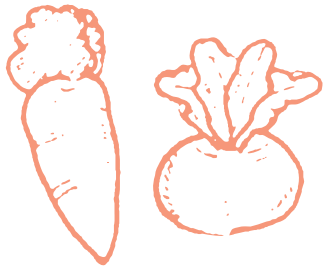


マカロニあべかわ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
86kcal / 3.3g / 1.5g

- マカロニ…50g ● きなこ…20g ● さとう…20g





緑

:野菜

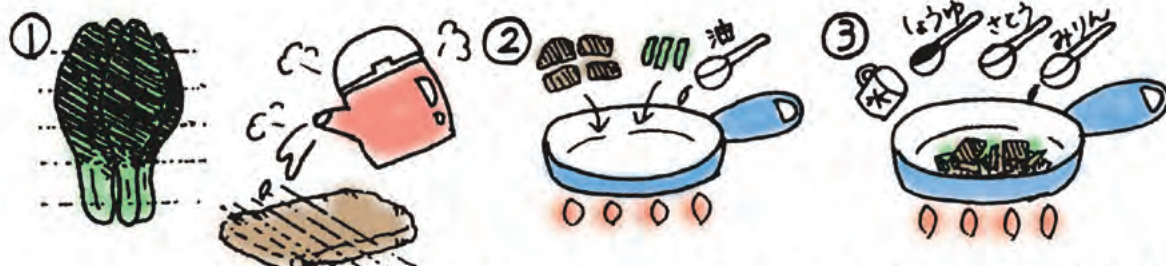
の食品を主にした
おかず



油あげと青菜のいため煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
80kcal / 2.5g / 2.8g

●油揚げ…1枚 ●青菜…1束 ●みりん…大さじ2 ●さとう…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ2 ●油…小さじ1



油揚げは熱湯をかけて短冊切りにし、青菜はよく洗って3cm長さに切る。

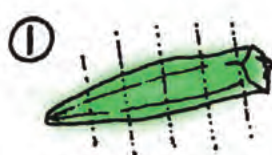
なべに油を入れて油揚げと青菜を入れ、さっといためる。

さとう・しょうゆ・みりん水を入れ、汁が少なくなるまで煮る。

おくらのおかかあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
12kcal / 1.5g / 0g

●おくら…8本 ●かつお節…1パック(4g) ●しょうゆ…小さじ2



① おくらをさっとゆでて水にさらし1cmくらいの輪切りにする。

②



①のおくらをかつお節、しょうゆであえる。

★おくらかわりにグリーンアスパラガス、ほうれんそうなどでもできます。

かぼちゃのサラダ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
82kcal / 0.9g / 5.4g

●かぼちゃ…1/5 ●コマヨネーズ…大さじ2



① かぼちゃをしょうぎのこまくらいに切る。

②



①に水少々をふり、ラップにつつんで電子レンジでやわらかくする。(ゆでてでもよい。)

③



②のかぼちゃをマヨネーズであえる。

かぼちゃのそぼろ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
88kcal / 4.4g / 2.9g

- かぼちゃ…1/8コ
- とりひき肉…60g
- しょうが…1/2かけ
- グリーンピース…大さじ1
- 油…大さじ1/2
- さとう…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1

①



かぼちゃは角切り、しょうがはみじん切りにする。

②



油を入れてしょうが、とりひき肉をいためる。かぼちゃと調味料を入れて煮詰めグリーンピースを入れる。

かぼちゃのフライ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
113kcal / 2.2g / 6.1g

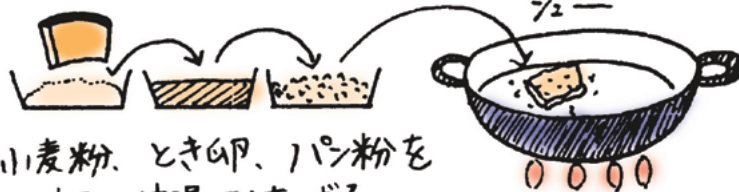
- かぼちゃ…1/5コ
- 小麦粉…大さじ2
- 卵…大さじ2
- パン粉…大さじ4
- 揚げ油…適量

①



かぼちゃは厚さ1cmの1口大に切る。

②



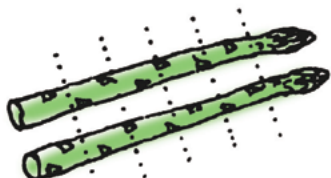
小麦粉、とき卵、パン粉をつけて、中温であげる。

グリーンアスパラガスの梅肉あえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
19kcal / 2.4g / 0.2g

- グリーンアスパラガス…12本
- 梅干し…大1コ
- かつお節…1パック(4g)
- しょうゆ…少々

①



グリーンアスパラガスをゆでて水にさらし、3~4cmに切る。梅干しは種をとりみじん切りにする。



梅干しは種をとりみじん切りにする。

②



しょうゆと梅干しをあわせ、アスパラガスをあえ、かつお節を加える。

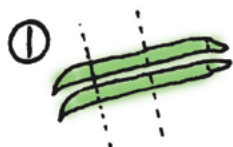
☆ きゅうりや、ゆでたぶきやにんじん、その他いろいろな野菜にあいます。



さやいんげんのピリツといため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
38kcal / 1.4g / 2.7g

- さやいんげん…12本 ● ベーコン…2枚 ● しょうゆ…小さじ1 ● さとう…小さじ1 ● とうぼんじゃん…少々
- みそ…小さじ1 ● 油…大さじ1



① さやいんげんは、へたとすじをとって3cm長さに切る。



② ベーコンは1cmはばに切っておく。



③ フライパンに油を入れ①と②をいため調味する。



ししとうのおかかいため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
43kcal / 1.3g / 2.0g

- ししとう…20コ ● かつお節…1パック ● 油…小さじ2 ● しょうゆ…小さじ2



① フライパンに油を入れ、ししとうをいため、しょうゆを入れかつお節をまぶす。

☆ アスパラ、いんげん、きぬさやなどでもおいいですよ!

たかな漬けの油いため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
40kcal / 1.6g / 2.1g

● たかな漬け…千切り1/2カップ ● いりごま…大さじ1 ● ちりめんじゃこ…大さじ1 ● 酒…大さじ1 ● 油…小さじ1

①



たかな漬けをせん切りにする。
塩からい場合は水をかけ、塩
ぬきをして、せん切り。

②



フライパンに油を入れ、たかな漬け、
ちりめんじゃこ、ごまをいため、調
味する。

ちんげん菜のソテー

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
34kcal / 0.8g / 1.1g

● ちんげん菜…2株 ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● ごま油…少々

①



ちんげん菜は2~3cmに切り
葉とくきを分けておく。

②



フライパンにごま油を入れ、ちんげん
菜のくきをいため、火が通ったら、葉
を加え、塩、こしょうをふる。

☆ピーマンやほうれんそうなど いろいろな野菜で！ 豚肉やベーコンを入れ
てもおいしいですよ！

菜の花のからしじょうゆあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
54kcal / 1.8g / 0.1g

● 菜の花…1/2束 ● しょうゆ…小さじ2 ● ねりがらし…少々

①



菜の花をゆで、水にさらし2~3cm
に切る。

②



ねりがらし、しょうゆをあわせ、
①の菜の花をあえる。

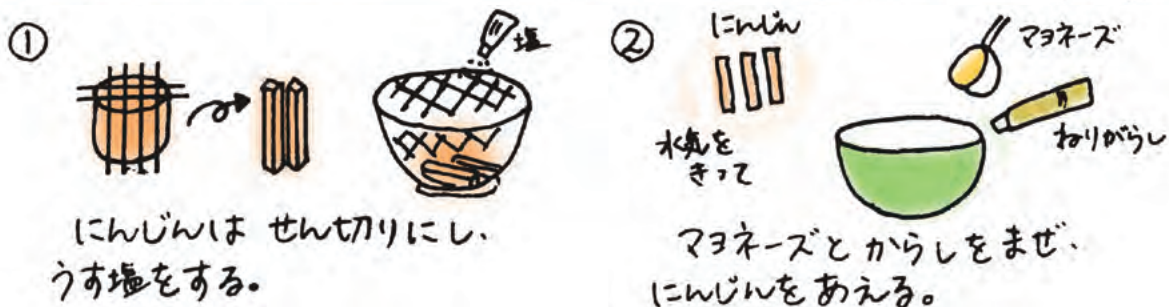
★ほうれんそうやブロッコリーなど、いろいろな野菜でもできます。



にんじんのからしマヨネーズあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
47kcal / 0.2g / 4.6g

●にんじん…中4cm程度 ●マヨネーズ…大さじ2 ●ねりがらし…少々 ●塩…少々



にんじんのグラッセ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
54kcal / 0.5g / 2.5g

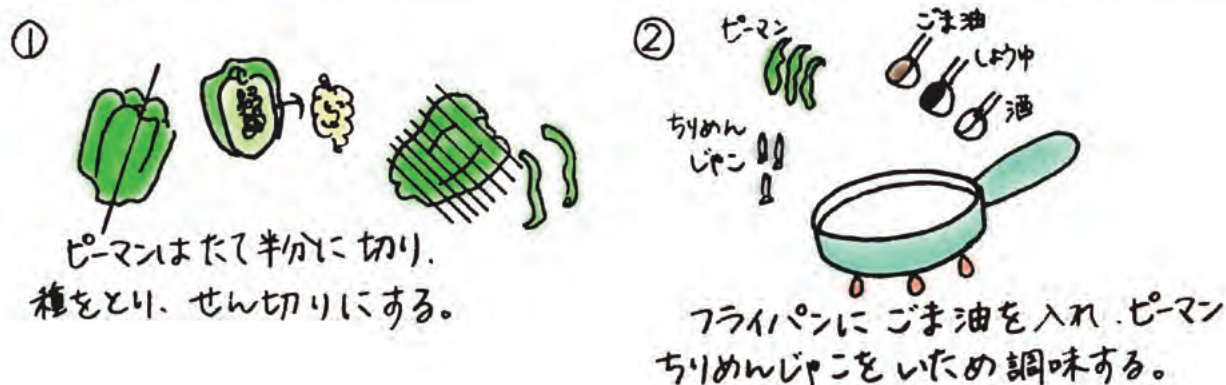
●にんじん…1本 ●さとう…大さじ2 ●バター…大さじ1 ●塩…少々 ●パセリ…少々



ちりめんピーマン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
33kcal / 3.7g / 1.5g

●ピーマン…4コ ●ちりめんじゃこ…大さじ3 ●ごま油…小さじ1/2 ●しょうゆ…大さじ1 ●酒…大さじ1/2





ブロッコリーとえびのカップ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
189kcal / 14.8g / 12.9g

- ブロッコリー…1/2株 ● えび…8尾 ● 卵黄…4コ ● とろけるチーズ…大さじ2 ● マヨネーズ…大さじ2
- パン粉…少々 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



① えびは殻をむき 背わたをとり、ブロッコリーといっしょに、塩少々を入れた湯で 2分ゆでる。



② ブロッコリー、エビをオイルケースなどに入れ、上からとろけるチーズと卵黄とマヨネーズをあわせたものをかけ、パン粉少々をふるオーブントースターで 5~6分チーズにこげ目がつくまで焼く。



ほうれんそうのなたねあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
42kcal / 2.6g / 2.6g

- ほうれんそう (青菜でもよい) …1/2束 ● 卵…1コ ● 油…小さじ1 ● さとう…小さじ1 ● しょうゆ…小さじ2



① ほうれんそうは ゆでて 水にさらし 2cm に切る。



② フライパンに油を入れ、ときほぐした卵を入れ、いり卵をつくる。



③ ほうれんそうと、さました卵を、さとう、しょうゆであえる。



ほうれんそうのピーナッツバターあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
47kcal / 2.7g / 2.3g

- ほうれんそう…1束 ● ピーナッツバター…小さじ4 ● さとう…小さじ2 ● しょうゆ…小さじ2



① ほうれんそうは ゆでて 水にさらし 2~3cm に切る。



② ピーナッツバターに さとう、しょうゆをあわせ、ほうれんそうとあえる。

★ キャベツを使ってもよいです。

野菜のごまマヨネーズあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
69kcal / 1.6g / 5.9g

- ほうれんそう…1/4束 ●キャベツ…1枚 ●にんじん…2cm ●いりごま…大さじ2 ●マヨネーズ…大さじ2
- しょうゆ…小さじ2



キャベツはたんざく切り、にんじんはせん切りにしてゆでる。ほうれんそうはゆで、水にさらし2~3cmに切る。



ごまはすりごまか切りごまにする。

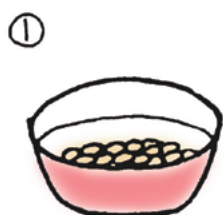


ごま、マヨネーズ、しょうゆをあわせ材料をあえる。

煮豆

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
58kcal / 1.6g / 0.2g

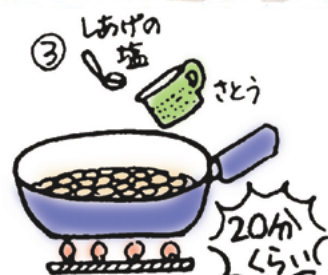
- うすら豆…1/4カップ ●さとう…大さじ4 ●塩…少々



豆はよく洗い、たっぷりの水に1晩つけておく。



たっぷりの水で豆を煮る。煮汁がこい茶色になったらゆで汁をすて、もう一度水をかえてゆでる。



豆がやわらかくなったら煮汁をすて、さとう、塩を加えて煮る。

ピクルス(甘酢漬け)

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
53kcal / 1.3g / 0.1g

- かぶ…1コ ●きゅうり…1本 ●セロリー…1/2本 ●にんじん…1/3本 ●酢…1/3カップ ●さとう…大さじ1+1/2
- 塩…小さじ1 ●こしょう…少々



きゅうりは1cm厚さの輪切り、セロリーはすじをとって1cmはばに切る。



にんじん、かぶは皮をおき、1.5cm角に切る。



調味料をなべで煮たて冷まし、材料をつけこむ。

別容器に入れ冷蔵庫で保管する。

かぶの千枚漬

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
26kcal / 0.6g / 0g

● かぶ…1コ ● 塩…少々 ● かぼす果汁…少々



① 葉は
おとす
かぶは皮をむき、うすい いちょう
切りにし、塩をする。

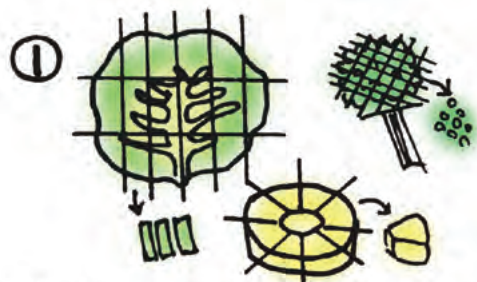


② かぶがしんなりしたら水気をしぼり、かぼすのしぼり汁をふる。

ドレッシングキャベツ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
49kcal / 0.4g / 3.0g

● キャベツ…1枚 ● パイン(缶)スライス…2枚 ● パセリ…大さじ1 ● サラダ油…小さじ3 ● 酢…小さじ2 ● 塩…少々
● こしょう…少々



① キャベツはせん切り、パセリは
あらみじん切り、パインは
一口大に切る。

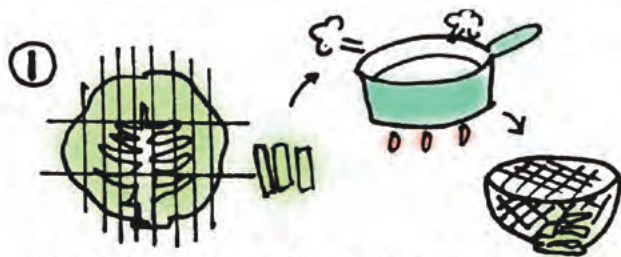


② 調味料をあわせて器でよくませ
ドレッシングを作り、材料をあえる。

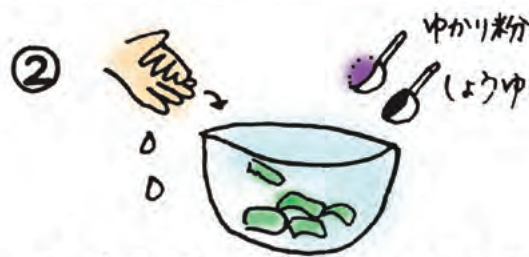
ゆかりあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
7kcal / 0.5g / 0.1g

● キャベツ…1枚 ● ゆかり粉(赤じそのふりかけ)…小さじ1/2 ● しょうゆ…小さじ1



① キャベツはたんざく切りにし、
ゆでて水気をきる。

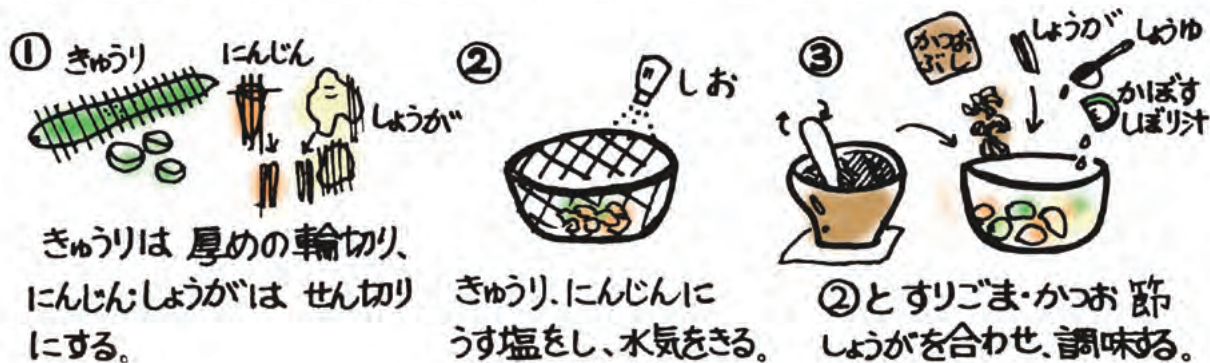


② しぼったキャベツにゆかり粉と
しょうゆをませる。

きゅうりの土佐漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
17kcal / 1.6g / 1.6g

- きゅうり…1+1/2本 ● にんじん…少々 ● しょうが…少々 ● かぼす果汁…小さじ1 ● かつお節…1パック(4g)
- しょうゆ…小さじ1+1/2 ● いりごま…小さじ1



中華きゅうり

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
14kcal / 0.5g / 0.5g

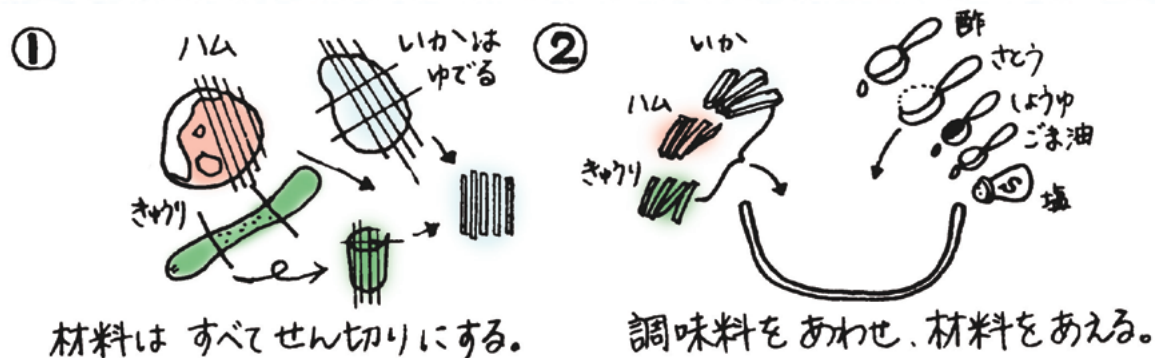
- きゅうり…1+1/2本 ● 塩…少々 ● かぼす果汁…小さじ1 ● 酢…小さじ1/2 ● さとう…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1+1/2 ● ごま油…少々 ● 一味とうがらし…少々



ばんさんすう 拌三絲

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
43kcal / 3.3g / 1.9g

- ハム…2枚 ● いか(甲)…1/2枚 ● きゅうり…2/3本 ● ごま油…小さじ1 ● 酢…大さじ1 ● さとう…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1 ● 塩…少々



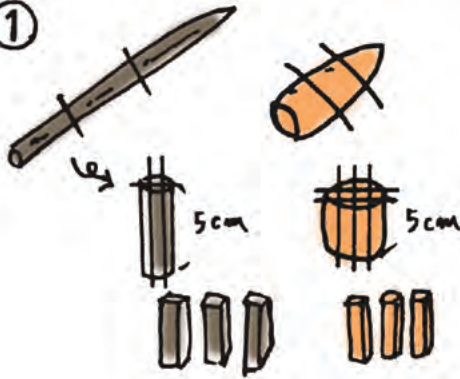


きんぴらごぼう

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
59kcal / 0.7g / 3.4g

- ごぼう…1/3本 ●にんじん…1/5本 ●しょうゆ…小さじ2 ●みりん…小さじ2 ●さとう…小さじ2
- いりごま…小さじ1 ●油…大さじ1 ●一味とうがらし…少々

①



ごぼう、にんじんは 5cm長さの
たんざく切りにし、ごぼうは
水につけアクぬきする。

②



フライパンに油を入れごぼう、にんじん
をいため、調味料で味をつけ煮る。
でき上がりにすりごまをふる。

きんぴらのバリエーション

いろいろな材料でできますよ!

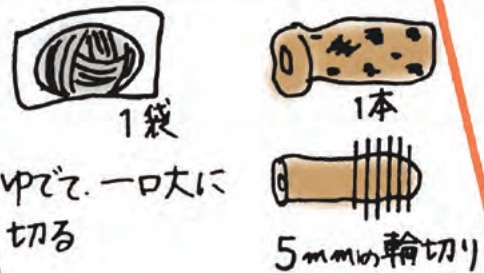
じゃがいも+ピーマン



じゃがいもは 4cm くらいに
切り、水にさらす。

ピーマンは 5cm 長さ
のせん切り。

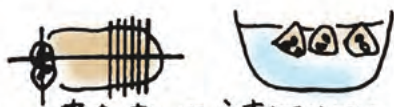
糸こんにゃく+ちくわ



ゆでて、一口大に
切る

5mmの輪切り

れんこん



皮をむいてうす切りにし、水につける。

かぼちゃ



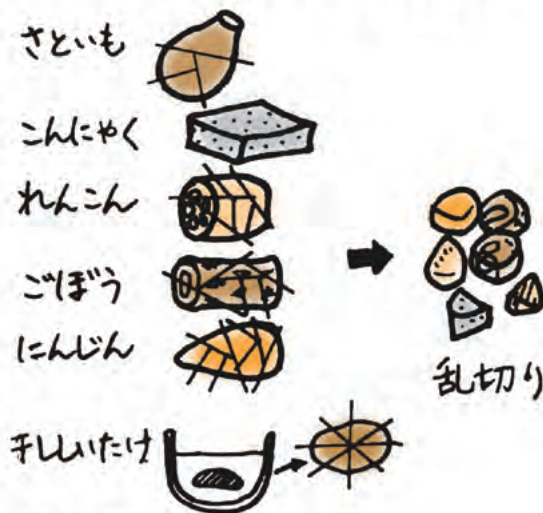
せん切り
にする。

筑前煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
93kcal / 4.8g / 3.6g

- とり肉 (角切り) …60g ● さといも…1コ ● こんにやく…1/3枚 ● れんこん…2cm ● 干しいたけ…2枚
- ごぼう…10cm ● にんじん…1/5本 ● さやいんげん…2本 ● さとう…大さじ1+1/3 ● しょうゆ…大さじ2
- みりん…小さじ2 ● 油…小さじ2 ● 塩…少々

① 材料はすべて乱切りにする。



②



材料を油でいため 適量の水と調味料を入れ煮る。
しあけずに さやいんげんを加える。



野菜のかき揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
72kcal / 1.7g / 2.6g

- ごぼう…20cm ● にんじん…1/4本 ● 小麦粉…大さじ5 ● 卵…大さじ1 ● 塩…少々 ● 揚げ油…適量

① にんじんはせん切り



②



③



少しずう. はしで
まとめて揚げる。

☆バリエーション: さやいんげん・たまねぎ・だいこんで作ってもおいしいですよ!



切り干しだいこんの即席漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
24kcal / 0.7g / 0g

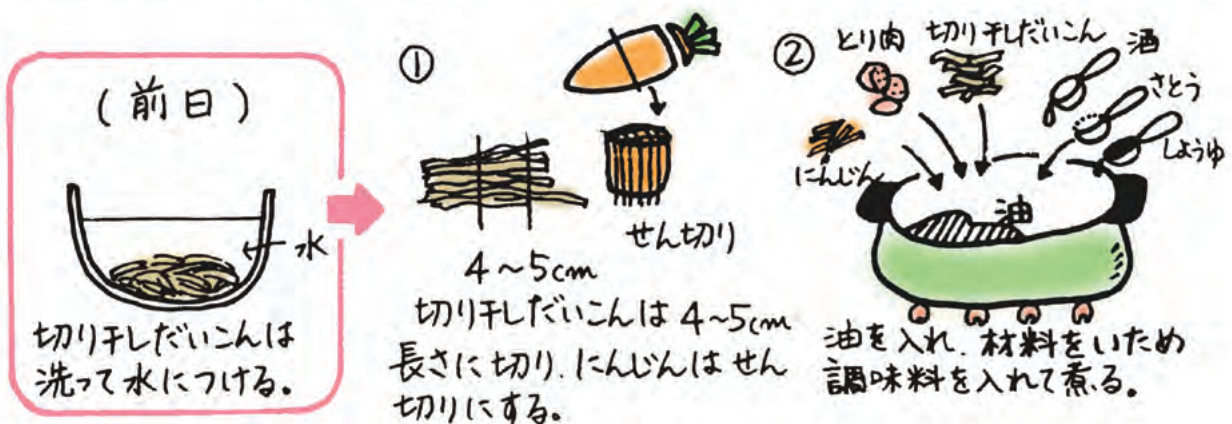
- 切り干しだいこん…20g ● きざみ昆布…少々 ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1/2 ● 酢…大さじ1



切り干しだいこんの含め煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
50kcal / 1.6g / 1.9g

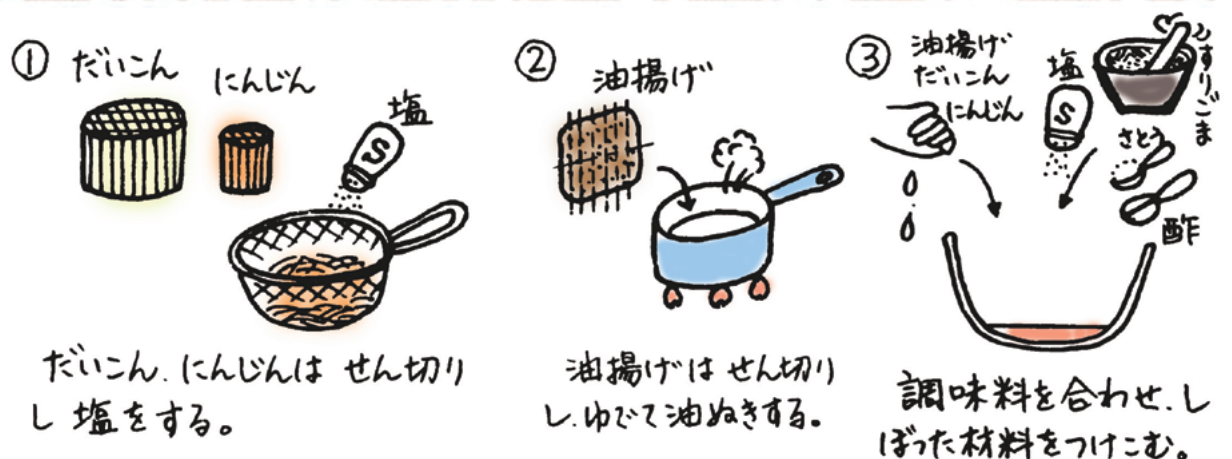
- 切り干しだいこん…20g ● とり肉…20g ● にんじん…1/4本 ● 油…小さじ1 ● さとう…小さじ2 ● 酒…小さじ1 ● しょうゆ…小さじ2 ● 塩…少々



だいこんの酢のもの

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
50kcal / 1.7g / 2.4g

- だいこん…1/4本 ● にんじん…中2cm程度 ● 油揚げ…1枚 ● いりごま…大さじ1 ● さとう…大さじ1 ● 酢…小さじ2 ● 塩…少々



たけのこのおかか煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
63kcal / 5.6g / 2.9g

- たけのこ (水煮) …60g ● とり肉 (角) …40g ● かつお節…1パック (4g) ● こんにゃく…1/5枚 ● さやいんげん…4本
- 油…小さじ1 ● さとう…小さじ1 ● しょうゆ…小さじ2 ● みりん…小さじ1/2 ● 塩…少々



① たけのこは乱切り、こんにゃくは乱切りしゆでる。さやいんげんはゆでて水にとり、2~3cmに切る。

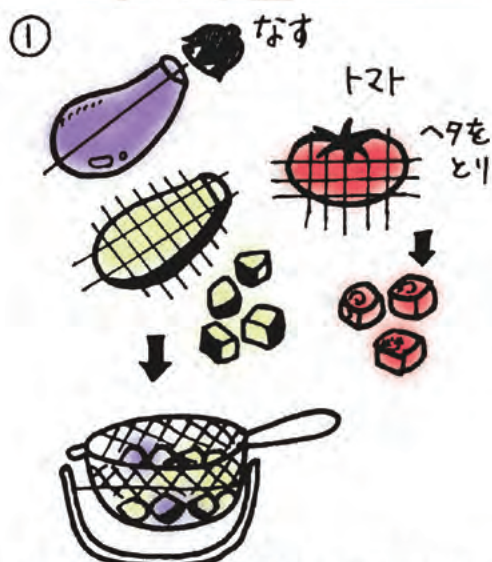


② 油を入れ、とり肉、たけのこ、こんにゃくをいため調味料を入れて煮る。しあげにかつお節とさやいんげんを加える。

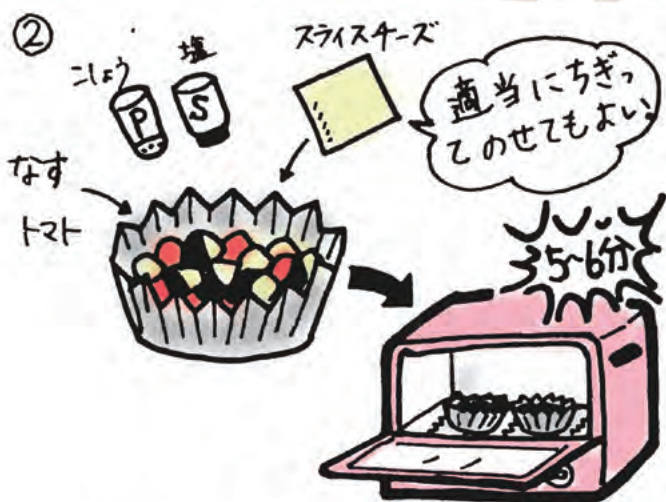
なすとトマトのチーズ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
42kcal / 2.7g / 2.6g

- なす1本 ● トマト…1/2コ ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● スライスチーズ…2枚



① なすは1cmの角切りにし水につけアクぬきする。トマトも1cmの角切りにする。



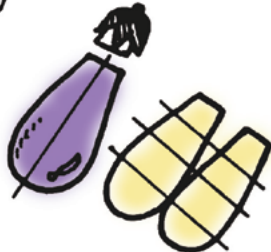
② アルミカップに なすとトマトを入れ塩、こしょうをし、スライスチーズをのせてオーブントースターで5~6分焼く。

なすのソテー

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
29kcal / 1.3g / 2.1g

● なす…1本 ● 油…小さじ1 ● かつお節…1パック(4g) ● しょうゆ…大さじ1

①



なすはヘタをとり
4等分にし、水につける。

②



フライパンに油を入れ
弱火でなすの両面を焼く。

③



アルミカップに焼いた
なすを入れ、かつお節
しょうゆをかける。

はくさいの浅漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
5kcal / 0.7g / 0g

● はくさい…1枚 ● 塩…少々 ● ちりめんじゃこ…大さじ1 ● 酢…小さじ1 ● しょうゆ…大さじ1

①



はくさいは たんざく切りにし
塩をする。

②



ちりめんじゃこ
は熱湯をかけ
酢をふいておく。

③



はくさいの水気をしぼり
ちりめんじゃこ、しょうゆ
を入れて混ぜる。

もやしのカレーいため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
23kcal / 0.8g / 2.1g

● もやし…1/2袋 ● 塩…少々 ● カレー粉…小さじ1 ● 油…大さじ1/2

①



もやしはよく洗い
いためやすいように
半分くらいに切る。

②



フライパンに油を入れ
もやしをいためる。

③



火が通ったら塩、カレー
粉で味をつける。

🍈 スイートかぼちゃ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
63kcal / 1.1g / 1.2g

● かぼちゃ…300g ● 干しぶどう…10g ● さとう…20g ● バター…5g ● 卵黄…少々

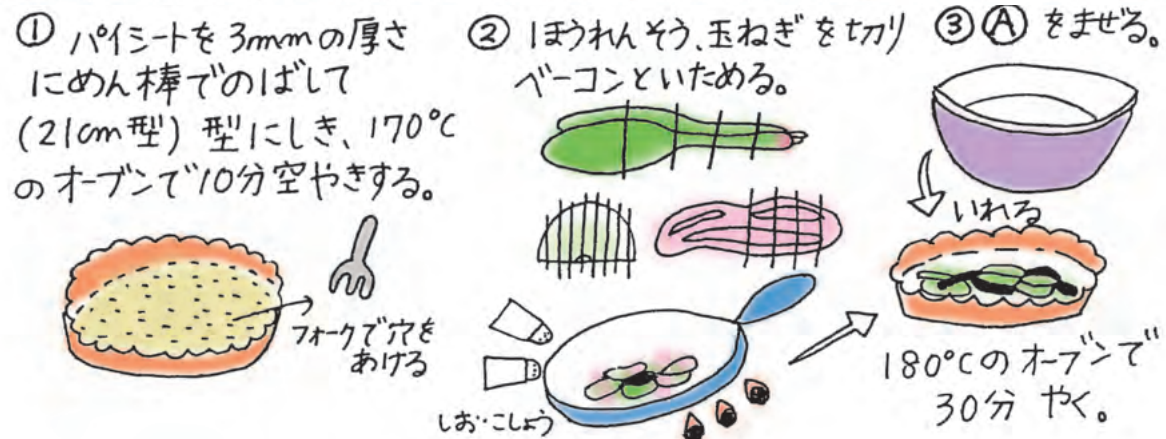


🍈 ほうれんそうのキッシュ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 5.3g / 9.5g

● 冷凍パイシート…1枚 ● ほうれんそう…200g ● たまねぎ…100g ● ベーコン…50g

① ● 卵…3コ ● 牛乳…200g ● 生クリーム…150cc ● 塩…少々 ● こしょう…少々



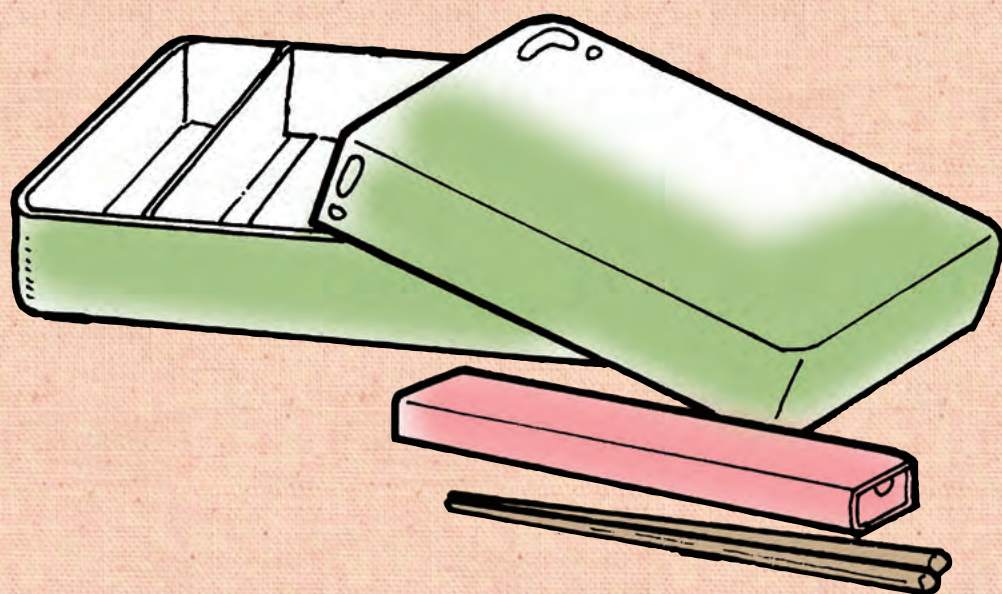
🍈 りんごのオーブントースター焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 0.6g / 3.6g

● りんご…1.5コ ● さとう…25g ① ● 小麦粉…20g ● さとう…15g ● バター…17g ● アルミカップ



愛情たっぴい!
お弁当



ごはんとおかずの割合

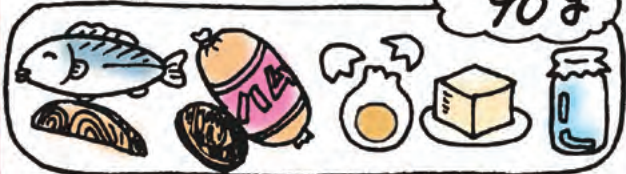
しゅしよく しゅさい ふくさい
主食：主菜：副菜の割合は、3：1：2くらい
てきとう
が適当です。



主菜(1)

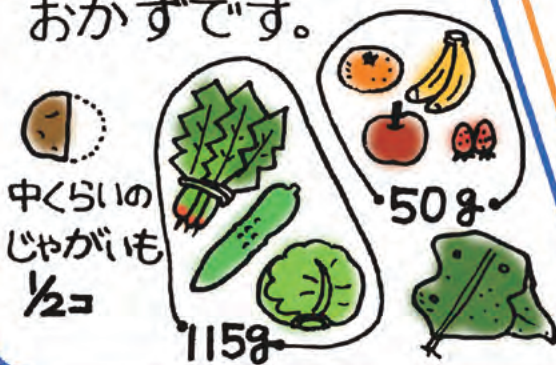
肉・魚・豆・卵など
「たんぱく質」の多い
食品を使ったおかずで
す。

あわせて
90g



副菜(2)

野菜・いも類・
海藻など「ビタ
ミン・無機質」の
多い食品を使った
おかずです。



主食(3)

ごはん・パン・めん類
など「糖質」の多い食品
です。おべんとう箱の
半分くらいが、適当で
す。

ごはん茶わん
2杯

1食分
ごはん 250g



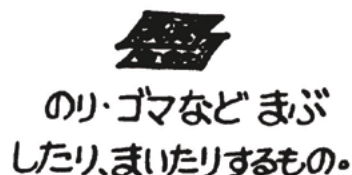
※ 分量は、中学生の目安量です。

おにぎり

★ごはんの量は、1人分250g（茶わん2杯分）

おにぎりの作り方

用意するもの



〈中に入れるもの〉

- 梅干し
- つくだ煮
- 塩昆布
- たらこ
- 鮭
- かつお節にしょうゆをかけたもの

汁気がなくて小さくできるものなら
なんでもOK

〈まわりにつけるもの〉

- ゴマ
- ふりかけ
- 青のり

〈まくもの〉

- のり
- とろろ昆布
- うすやき卵
- 青菜

1



手にかかるく水をつける。
(水をつけすぎない)

2



うすく塩をつける。

3



ごはんを広げ、
中心に具をうずめるようにしておく。

4



具をつむようにして、ごはんを
にぎる。

ちょっとしたコツ！

のりを別に持って行って食べるときにまくと、パリッとしておいしく食べられます。

作っておくと便利な一品

そくせきつくだ煮

- A ● 小ぶりのいりこ又は、ちりめんじゃこ…20g ● 細切りの塩昆布…10g ● かつお節…10g ● いりごま…10g
B ● さとう…大さじ1+1/2 ● しょうゆ…小さじ1+1/2 ● みりん…小さじ2 ● 酢…小さじ2

Bの調味料をまぜ合わせて、Aの材料とよくあえる。



わかめふりかけ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
15kcal / 2.7g / 0.1g

- 干しわかめ…5g
- にんじん…1/4本
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- 酒…少々
- しょうゆ…小さじ1/2



干しわかめは
水でもどす。



にんじんとわかめは みじん切りにし、
ちりめんじゃこといっしょに調味する。



汁気がなくな
るまでよく
いってネ!

こがさないでネ!



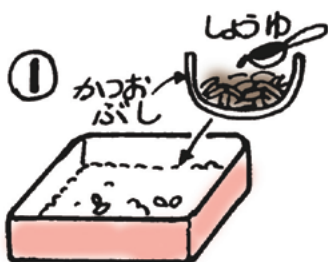
ゆでて こまかくほぐした
魚をみりん・酢・酒で味付けしたもの + ゆかり粉



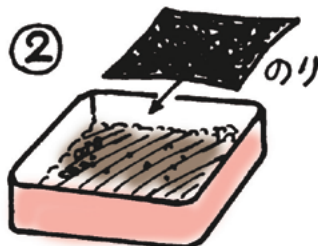
こまった時の おたすけ弁当

◆ のりおかか弁当 ◆

- ごはん…茶わん8杯
- のり…6~8枚
- かつお節…3gパック8袋
- しょうゆ



ごはんの量をべん
とう箱にすくひろげ、
かつお節をひろげる。

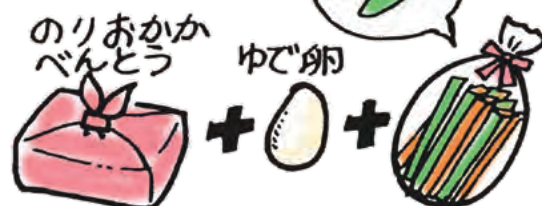


①の上に のりを
のせる。

①・②を
くりかえす。



栄養素をおぎなうためのヒント



三色ごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
532kcal / 17.9g / 12.0g

- ごはん…茶わん8杯
- とりそぼろ (● とりひき肉…160g
- しょうが…1かけ
- さとう…小さじ2
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1)
- いり卵 (● 卵…2コ
- さとう…小さじ1
- 塩…少々
- 油…小さじ1)
- きざみのり…大さじ4

★牛ひき肉でもおいしいです!



三色ごはんの具のバリエーション

きれいな色の具。

- ★ 紅しょうが
- ★ たくあんを細く切ったもの
- ★ にんじん → せん切り、みじん切り

にんじんに さとう としょうゆで味をつけたもの。

緑色の具。

- ★ グリンピース
- ★ 青のり
- ★ さやいんげん
- ★ さやえんどう
- ★ だいこん葉

ゆでて 細かく切り、塩で味をつけたもの。

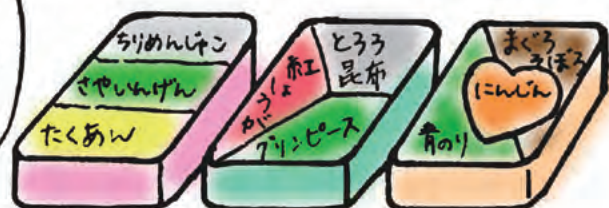
入れるとおいしい具。

- ★ とろろ昆布
- ★ かつお節
- ★ ちりめんじゃこ

さとう・みりん・しょうゆ・酒で味つけし、そぼろ風によくからいりしたものを、油をきったまぐろ油づけ。



もりつけのバリエーション



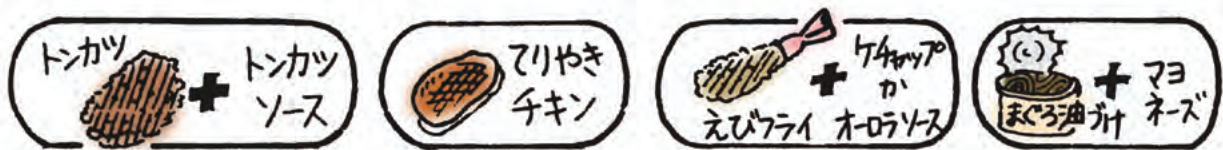
サンドイッチ

パンにぬるソース



中にはさむもの

★ 肉・魚類



★ 卵



★ 野菜・いも類

生野菜・ゆでたじゃがいもやにんじん、コロツケ

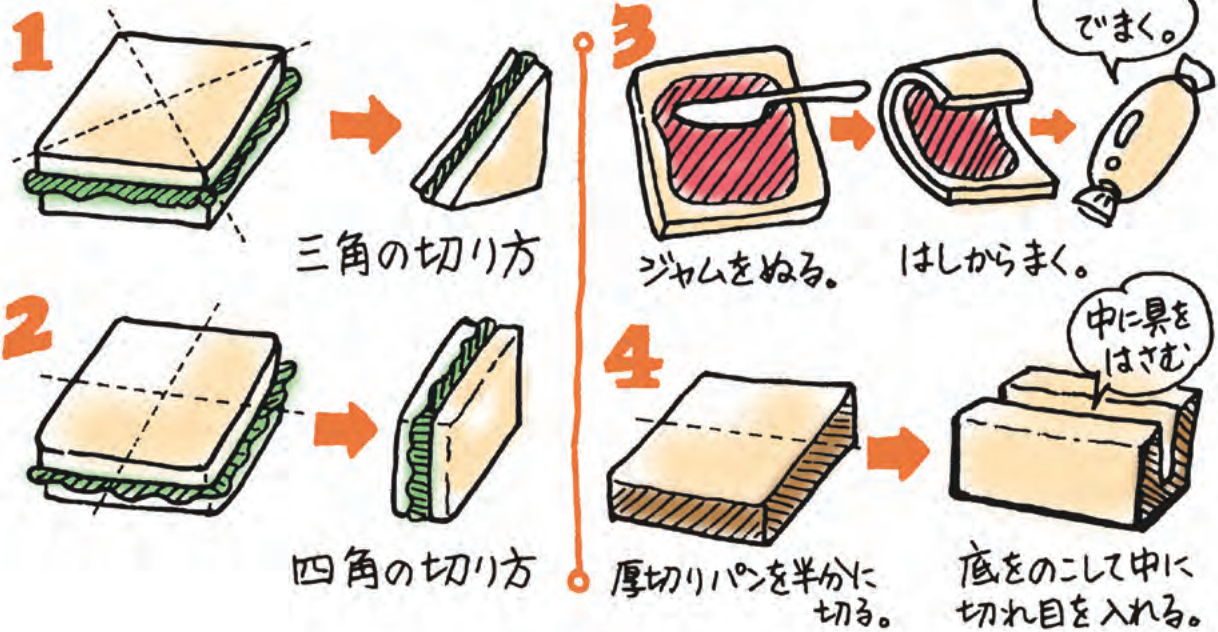
※ その他に スライスチーズ や ハム などをはさんでもおいしいですよ!

ちょっとしたコツ

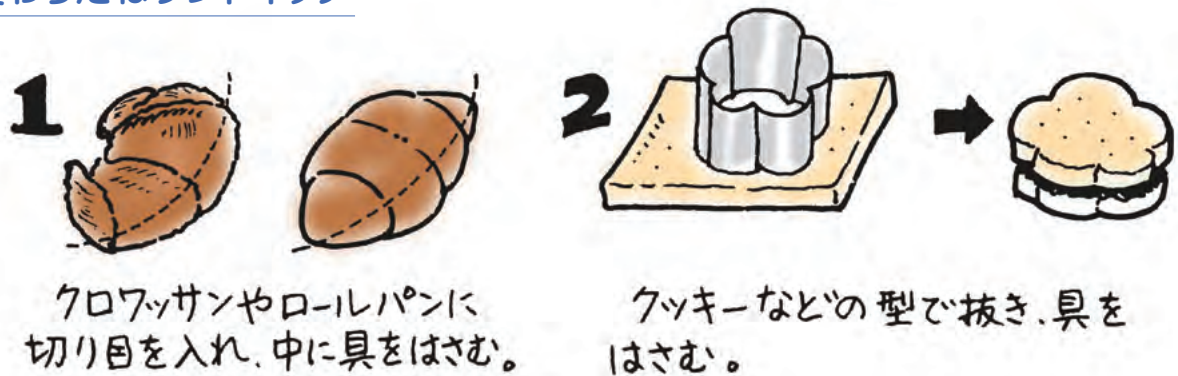
- ☆ サンドイッチの下にせん切りキャベツやレタスをしくとパンがパサパサになりません。
- ☆ パンの耳はつけたままで! ★ 色のアクセントになり、ポリウムもあります
- ☆ ときには、パンと具を別々に持って行ってセルフサービスに!



もりつけ方



変わりだねサンドイッチ



栄養素をおぎなうためのヒント

