



目玉焼き丼

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯
卵	1 個
ベーコン (ハーフサイズ)	1 枚
こしょう	少々
スライスチーズ (溶けるタイプ)	1 枚
大葉	1 枚



作り方

- ①フライパンでベーコンを軽く焼く。
- ②ベーコンの上に卵を割り落として目玉焼きを作り、こしょうをかける。
- ③丼ぶりに白ごはんをよそい、その上にスライスチーズ、目玉焼きの順に盛る。
- ④刻んだ大葉を散らす。





和風とデザート感覚
でお楽しみ



サンドイッチ

材料(1人分)

食パン (8枚切)	2枚
しらす	25g
のり (8つ切)	2枚
薄口しょうゆ	小さじ 2/3
ブルーベリージャム	小さじ 2
クリームチーズ	1個



作り方

食パンは半分に切っておく。

<しらすパン>

①ボウルにしらすと薄口しょうゆを混ぜ合わせる。

②食パンにのり、①、のりの順にのせ、残りの食パンではさむ。

<ブルーベリーチーズパン>

①食パンにクリームチーズをぬる。

②①にブルーベリージャムをぬり、パンを重ねる。



エネルギー：366kcal たんぱく質：16.5g 脂質：11.0g 食塩相当量：2.9g



残り物をアレンジ！



枝豆とひじきのおにぎり

材料(1人分)

残り物の白ごはん	丼ぶり 1 杯
むき枝豆 (冷凍)	30g
ひじきの煮物 (惣菜)	40g



作り方

- ①白ごはんは電子レンジ (600W) で約 2 分加熱する。
- ②むき枝豆は電子レンジ (600W) で約 1 分加熱する。
- ③ボウルに①、②、ひじきの煮物を入れて混ぜる。
- ④ラップにつつみ、食べやすい大きさのおにぎりにする。





カット野菜で
包丁いらず



しめじとほうれん草のスクランブルエッグ

材料(1人分)

卵	1 個
ほうれん草 (冷凍)	30g
カットしめじ	20g
バター	小さじ 2・1/2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、ほうれん草とカットしめじを入れて炒める。
- ③②に半分ほど火が通ったところで①を入れて食材に火が通るまで炒める。



エネルギー：160kcal たんぱく質：7.7g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.0g



卵とトマトの洋風炒め

材料(1人分)

卵	1 個
ミニトマト	3 個
レタス	30g
油	小さじ 1
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
こしょう	少々



作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、レタスとトマトを炒める。
- ③レタスがしんなりしてきたら、溶き卵を加え、半熟になるようさっと炒める。
- ④顆粒コンソメとこしょうを加えて味を調える。





ごはんがすすむ 1品



鶏もも肉のてりマヨ炒め

材料(1人分)

	鶏もも肉 (切込み)	70g
	炒め用カット野菜	60g
A	マヨネーズ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	濃口しょうゆ	大さじ 1/2



作り方

- ①フライパンに鶏もも肉を皮目から入れて、蓋をして約3分蒸し焼きにする。
焼けたら裏返してカット野菜を加え、全体に火が通るまで炒める。
- ②①にAを入れてからめる。



エネルギー：277kcal たんぱく質：13.3g 脂質：19.0g 食塩相当量：1.6g



電子レンジで簡単スープ

主菜
副菜



簡単スープ

材料(1人分)

サニーレタス	30g
にんじん	20g
ウインナー	1本
コーン	15g
水	カップ 3/4
コンソメ	2g
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①にんじんは薄切りにし、細かく刻む。サニーレタスは手で食べやすい大きさにちぎる。ウインナーは一口サイズに切る。
- ②耐熱容器に①とコーン、水、コンソメを加え、ふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で約4分加熱する。
- ③塩・こしょうで味を調える。



いろいろサラダで
朝ベジ！



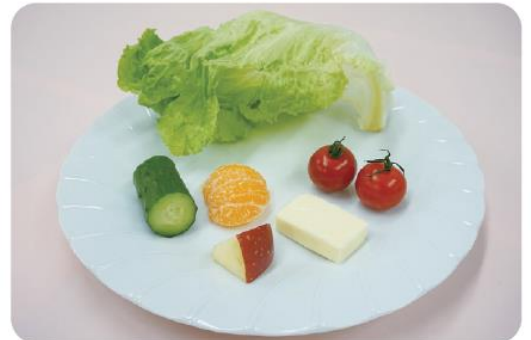
主菜
副菜



フルーツサラダ

材料(1人分)

レタス	40g
きゅうり	25g
ミニトマト	2個
温州みかん	20g
りんご	10g
ベビーチーズ	1個
ドレッシング (お好み)	大さじ 1



作り方

- ①レタス、きゅうり、温州みかん、ベビーチーズは食べやすい大きさに切る。
りんごは皮付きのまま 8 等分にし、2mm の厚さにスライスする。
- ②①、ミニトマトを器に盛り、お好みのドレッシングをかける。





野菜スープ

材料(1人分)

キャベツ	15g
にんじん	15g
もやし	15g
鶏ガラスープの素	小さじ 2/3
お湯	カップ 3/4



作り方

- ①にんじんはスライサーでスライスし、キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②スープ用カップに野菜を入れ、ラップをかけて、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。
- ③②に鶏ガラスープの素、お湯をそそぎ、混ぜ合わせる。



火の通りにくい野菜は
細かく刻もう



副菜



トマトスープ

材料(1人分)

トマト水煮缶	50g
せん切りキャベツ	30g
なす	20g
玉ねぎ	20g
コンソメ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/3
水	カップ 1/2



作り方

- ①なすは 1cm 角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とせん切りキャベツ、トマト水煮缶、コンソメ、砂糖、水を入れる。
- ③②にふんわりラップをかけ、電子レンジ (600W) で約 5 分加熱する。



エネルギー：37kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.3g 食塩相当量：0.9g



カット野菜であっという間に
即席みそ汁!



みそ汁

材料(1人分)

カット野菜	30g
顆粒だし	小さじ 1/3
みそ	小さじ 1
お湯	カップ 3/4



作り方

- ①カット野菜をラップに包み、電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- ②汁椀に①、顆粒だし、みそを入れてお湯を注ぎ入れ、みそを溶かしながら混ぜる。





わかめの塩気が
アクセントに



レタスのみそ汁

材料(1人分)

レタス	15g
カットしめじ	15g
カットわかめ	1g
顆粒だし	小さじ 1/3
みそ	小さじ 1
お湯	カップ 3/4



作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。
- ②①とカットしめじをラップに包んで電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- ③汁椀に②、カットわかめ、顆粒だし、みそを入れてお湯を注ぎ入れ、みそを溶かしながら混ぜる。



エネルギー：19kcal たんぱく質：1.5g 脂質：0.5g 食塩相当量：1.2g



トマトジュースを
使った包丁いらずの1品



トマトとチキンのさっぱりリゾット

材料(1人分)

A	サラダチキン (ほぐし)	1/2 個
	白ごはん	茶碗 1 杯
	ほうれん草 (冷凍)	60g
	コーン	10g
	トマトジュース	300mL
	固形コンソメ	1 個
	塩	少々
	こしょう	少々
	スライスチーズ (溶けるタイプ)	1 枚



作り方

- ①鍋に A を入れて、焦げないように混ぜながら強火で約 5 分煮詰める。
- ②塩・こしょうで味を調え、全体に火が通ったら火を止め、器に盛る。
- ③スライスチーズをのせる。





マグカップ De ゴハン

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯
ミックスベジタブル	40g
カットベーコン	20g
卵	1 個
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小さじ 1



作り方

- ①ボウルに白ごはんと全ての食材、調味料を加えてよく混ぜる。
- ②マグカップに①を入れ、軽くラップをして電子レンジ (600W) で約 1 分半加熱し、1 度取り出して軽く混ぜ合わせ、さらに約 1 分半加熱する。



エネルギー：478kcal たんぱく質：14.5g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.8g

マグカップで簡単オムライス!



主食
主菜
副菜

マグカップオムライス

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯	トマトケチャップ	小さじ 1
ミックスベジタブル	40g	ピザ用チーズ	20g
カットベーコン	20g	仕上げ用	
卵	1 個	パセリ	適量
こしょう	少々	トマトケチャップ	適量
コンソメ	小さじ 1		



作り方

- ①白ごはんは電子レンジ (600W) で約 2 分加熱する。
- ②ボウルに①とミックスベジタブル、ベーコン、こしょう、コンソメ、トマトケチャップを加えてよく混ぜる。
- ③マグカップに②を入れ、チーズをのせる。さらに溶き卵を上流し、軽くラップをして電子レンジ (600W) で約 3 分加熱する。お好みで、トマトケチャップやパセリをかける。



ホッと温まる
やさしい味



主食
主菜
副菜

卵雑炊

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯
水	カップ 1・1/4
ブロッコリー (冷凍)	30g
かに風味かまぼこ	1 本
卵	1 個
顆粒だし	小さじ 1/3
濃口しょうゆ	小さじ 1・3/4



作り方

- ①鍋に水、白ごはん、ブロッコリーを入れて煮る。
- ②①に割いたかに風味かまぼこ、顆粒だし、濃口しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
- ③強火にし、溶き卵をゆっくり入れて軽く混ぜ、卵がふんわりとしたら火を止め、器に盛る。



エネルギー：306kcal たんぱく質：12.8g 脂質：5.7g 食塩相当量：2.5g



お弁当にも
ぴったり！



おにぎらず

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯
ロースハム	1 枚
豆苗	20g
卵	1/2 個
のり (全形)	1 枚
油	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①豆苗は 3cm 長さに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、豆苗を入れてしんなりするまで炒め、溶き卵を加えて炒める。
- ④のりの中心に半量のごはんをのせ、ハム、③の順に重ね合わせる。残りのごはんをのせ、四隅のりを折りたたみ、たたんだ面を下にして形をなじませる。
- ⑤形がなじんできたら半分に切る。





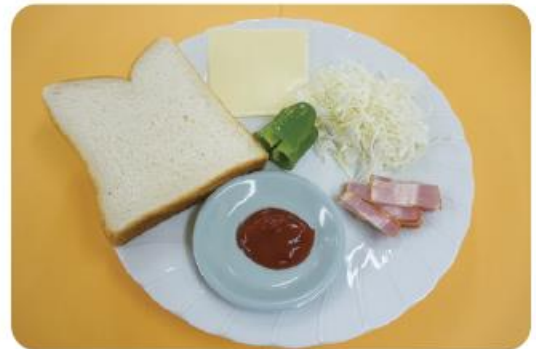
具材はお好みで
アレンジ OK



ピザパン

材料(1人分)

食パン (6枚切)	1枚
せん切りキャベツ	20g
ピーマン	1/2個
カットベーコン	15g
スライスチーズ (溶けるタイプ)	1枚
トマトケチャップ	大さじ1



作り方

- ①ピーマンは、輪切りにする。
- ②食パンにトマトケチャップ、スライスチーズ、野菜、ベーコンをのせる。
- ③②をトースターで具材に火が通るまで焼く。



エネルギー：302kcal たんぱく質：12.2g 脂質：13.3g 食塩相当量：2.0g



市販のポテトサラダを
活用して



簡単ポーチドエッグ風パン

材料(1人分)

食パン (6枚切)	1枚
卵	1個
ポテトサラダ (市販)	40g
カット野菜	20g



作り方

- ①食パンの中央をへこませる。
- ②食パンにカット野菜をのせ、へこませた周りにポテトサラダをのせる。
- ③へこませた部分に、卵を割り落とし、トースターで約4分加熱する。



インスタントスープに
野菜をプラスして野菜量UP!



エッグトースト ～具たくさんスープ添え～

材料(1人分)

食パン (6枚切)	1枚
卵	1個
ピザ用チーズ	10g
インスタントスープ	1個
カット野菜	30g



作り方

<エッグトースト>

- ①食パンの真ん中をくり抜く。(くり抜いたパンも③で使用)
- ②フライパンに①をのせ、くりぬいた部分に卵を割り入れ、チーズをのせる。
- ③蓋をして弱火で5分焼く。(①でくり抜いた部分も一緒に焼く。)

<具たくさんスープ>

- ④耐熱ボウルにカット野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- ⑤インスタントスープに④を入れて、お湯をそそいで混ぜ、くり抜いたパンをのせる。



エネルギー：280kcal たんぱく質：14.5g 脂質：10.5g 食塩相当量：2.4g



レタスとトマトで
いろいろバッチリ



ホットドッグ

材料(1人分)

ホットドッグ用パン	1 個
ソーセージ	1 本
油	小さじ 1
レタス	1 枚
ミニトマト	2 個
(お好み) トマトケチャップ	適量
粒マスタード	適量



作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ソーセージを焼く。
- ③パンにレタス、①、②をはさみ、お好みにトマトケチャップ・粒マスタードをかける。





電子レンジで
簡単いり卵



ハムエッグサンド

材料(1人分)

ホットドッグ用パン	1 個
ロースハム	2 枚
サニーレタス	1 枚
卵	1 個
牛乳	大さじ 1
マヨネーズ	小さじ 1
トマトケチャップ	小さじ 1



作り方

- ①深めの耐熱容器に卵と牛乳、マヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。
- ②①を電子レンジ（600W）で約 40 秒加熱し、1 度取り出して卵をほぐし、さらに様子を見ながら約 30 秒加熱する。
- ③パンにサニーレタス、ハム、②を入れてはさみ、トマトケチャップをかける。



エネルギー：273kcal たんぱく質：14.3g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.6g

サラダチキンを使った
簡単サンド



がさつ女子のイングリッシュマフィンサンド

材料(1人分)

イングリッシュマフィン	1 個
トマト	30g
レタス	1 枚
サラダチキン (ほぐし)	30g
マヨネーズ	小さじ 3/4
(お好み) こしょう	少々



作り方

- ① トマトは輪切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② イングリッシュマフィンを横半分に切り、オーブントースターで少しこんがりするまで焼く。
- ③ ②の半分に下からレタス、トマト、サラダチキンの順に重ねてマヨネーズ、お好みでこしょうをかけ、残りの半分ではさむ。



★ ★ 休日のちょっぴり豪華な
モーニングに ★ ★



野菜オムレツキッシュ

材料(2人分)

サンドイッチ用食パン	2枚	A	卵	2個
カットベーコン	20g		牛乳	カップ 3/4
ほうれん草 (冷凍)	40g		塩	小さじ 1/6
じゃがいも	80g		こしょう	少々
玉ねぎ	50g		マヨネーズ	大さじ 1
ミニトマト	6個		ピザ用チーズ	20g
油	小さじ 1			



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもは 1cm 幅の薄めの短冊切りにし、水にさらす。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ベーコンと①を加えて焦げないように炒め、火が通ったら冷ましておく。
- ③ボウルに A を加え混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。
- ④耐熱容器に食パンを敷き、型に押し付ける。その上に③を流し入れ、ミニトマトを飾る。
- ⑤オーブントースターで約 15 分焼く。



エネルギー：413kcal たんぱく質：17.7g 脂質：22.8g 食塩相当量：1.9g



フライパン1つで

パスタも調理!



ミルクパスタ

材料(1人分)

パスタ	80g
キャベツ	80g
カットベーコン	20g
コーン	20g
牛乳	カップ 1/3
水	カップ 1・1/4
塩	小さじ 1/6
鶏ガラスープの素	小さじ 1
こしょう	少々



作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンに水と塩を入れ、半分に折ったパスタと①を入れて火にかけ、くっつかないように混ぜながら沸騰後約1分加熱する。蓋をして火を止め、表示茹で時間になるまで放置する。
- ③②の蓋をとり、ベーコン、コーン、牛乳、鶏ガラスープの素、こしょうを加えて、ひと煮立ちさせる。

