Have a nice day !

まつやま・もっと野菜を！プロジェクトや
その他レシピは、こちらをチェック！

Let’s have breakfast !

時短！
朝食レシピ集



–メイン食材活用からリメイク術まで–

松山市保健所　健康づくり推進課

〒790-0813　松山市萱町6丁目30番地5
TEL 089-911-1859　FAX 089-925-0230

2026.10作成

こんなことはありませんか？



気分のおちこみ



便秘

だるさ



片頭痛

肌あれ

冷え

これらは朝食を食べることでかわるかもしれません

朝食を食べるとこんなイイコトがあります♪



体内のリズムを整える



集中力UP

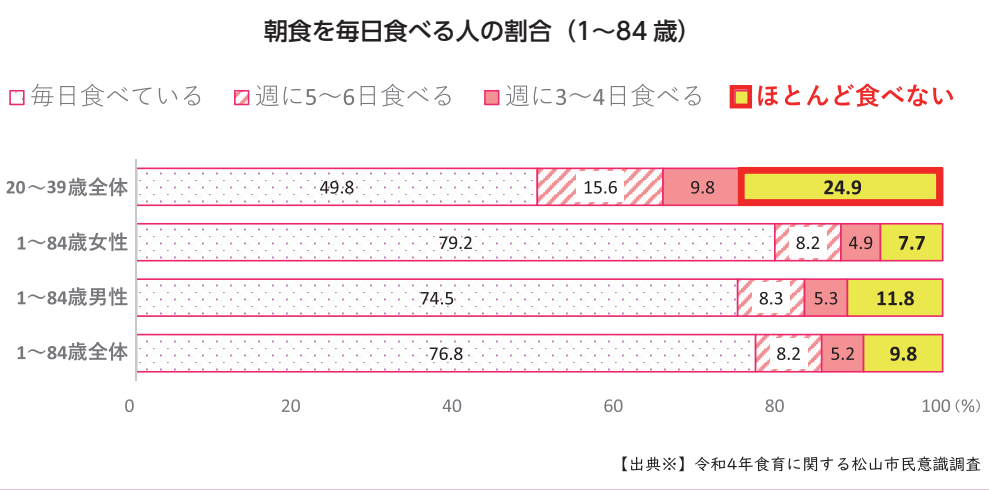
体温の上昇

肥満予防



排便習慣をつくりやすい

＜朝食摂取の現状＞



【出典※】令和4年食育に関する松山市民意識調査

＜朝食の摂取課題＞

朝食を毎日食べる人は、20～39歳全体では約5割で2人に1人は
欠食する日がある状況です。
特に「ほとんど食べない」では2割を超えています。※

＜朝食を食べるためのポイント＞

食べる時間がない人は・・・

・すぐに食べられるものを用意しましょう
・いつもより10分早く起きましょう

食欲がない人は・・・

・夕食や夜食の量を見直して、
朝食をおいしく食べられるようにしましょう

朝食はすべての人に必要です！

時短でおいしい朝食レシピ集です。
朝食から昼のお弁当、夕食への展開もできます。
パン派、ご飯派、麺派、いろいろなレシピをご紹介します♪

日本人に不足しがちな栄養素の代表

＜たんぱく質＞
筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモン、免疫物質をつくる

＜炭水化物＞
体内のエネルギー源として重要な栄養素

＜ビタミンA＞
目の正常な機能維持
皮膚や粘膜の正常保持

＜ビタミンB1＞
神経の正常な機能維持
精神状態の維持
疲労回復
代謝アップ

＜鉄・亜鉛＞
貧血予防
疲れ、だるさを緩和
PMS症状の緩和と軽減
皮膚や髪のトラブル改善

＜カルシウム・ビタミンD＞
骨や皮膚の健康維持
骨粗しょう症の予防

時短レシピ

～朝はパン派～
食パン活用レシピ


6P
キャラメル風トースト


7P
ふわふわ卵サンド


8P
ほうれん草
パンプディング


9P
トマトパンプディング


10P
ヘルシーキッシュ風

～朝は蒸しパン派～
ホットケーキミックス活用レシピ


11P
ベジタブル蒸しパン


12P
きな粉蒸しパン


12P
カラフル野菜蒸しパン


13P
ごまとほうれん草の
和風蒸しパン

～朝は麺派～
冷凍うどん活用レシピ


14P
ミネストローネ風うどん


15P
簡単ねばねばうどん


16P
うどん入り
茶碗蒸し


17P
冷やしきつね
サラダうどん

～ポリ袋調理の注意点～

通常使用される食品用のポリ袋は高温に適応していないため、
耐熱用であるか必ず表示を確認してください。

リメイクレシピ

～基本の万能ベジセットの活用～


19P
春雨豆乳スープ


20P
みそ煮込み風うどん


21P
中華丼


22P
トマトカレー


23P
白身魚の酒蒸し


24P
簡単クッパ

～基本の洋風炊き込みご飯の活用～


26P
簡単オムライス風


27P
簡単リゾット風


28P
ライスコロッケ風


29P
洋風ベジ巻き

～基本の野菜炒めの活用～


31P
甘辛油揚げ包み


32P
野菜塩焼きそば


33P
カリカリ焼き

～基本の丸ごと温野菜の活用～


35P
たまねぎのおかか和え


36P
蒸し鶏のキャロット添え


37P
かぼちゃのクリーム
チーズ和え


38P
キャベツのツナ和え

～朝はパン派～
食パン活用レシピ

キャラメル風トースト



味噌とマヨネーズに
水切りしたプレーンヨーグルトを
組み合わせてもOK

<材料>

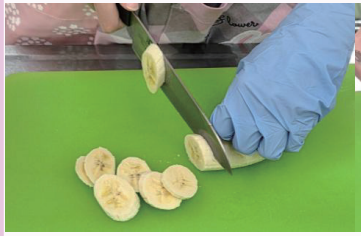
食パン(6枚切り)	1枚
バナナ	140g
味噌	小さじ1(6g)
マヨネーズ	小さじ1(4g)



<作り方>

①バナナを薄くスライスし、食パンに並べる。
②味噌とマヨネーズを混ぜ、バナナの表面に塗る。
③トースター等で表面に焼き色がつくまで焼く。

①



②



③



エネルギー　317kcal　　たんぱく質　7.5g　　脂質　6.0g　　炭水化物　61.3g

ふわふわ卵サンド

安定しないときは
全体をラップで包むと
形が整います。



<材料>

食パン(6枚切り)	2枚
卵	2個
塩	1g
スキムミルク	大さじ1(6g)
A マヨネーズ	大さじ1(12g)
A マスタード	小さじ1/2(2g)
(からしでもOK)	



<作り方>

①耐熱ポリ袋に卵、塩、スキムミルクを入れ、袋ごと混ぜ合わせる。
②①の袋口を軽く縛り、椀型の耐熱容器に置いて安定させ、
　電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
③食パンの片面にAをそれぞれ塗り、袋から出した②を挟む。

①



②



エネルギー　559kcal　　たんぱく質　26.4g　　脂質　25.5g　　炭水化物　60.0g

ほうれん草パンプディング

<材料>

食パン(6枚切り)	1枚
冷凍ほうれんそう	30ｇ
卵	1個
牛乳	100ml
粉チーズ	2ｇ
トマトケチャップ	小さじ1(6ｇ)





<作り方>

①耐熱ポリ袋に食パン以外の全ての材料を入れ、袋ごと混ぜ合わせる。
②①に食べやすい大きさにちぎった食パンを入れてなじませる。
③②を袋から取り出し深さのある耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で
　3分30秒加熱し、トマトケチャップを添える。

①　　②　　③







エネルギー　310kcal　　たんぱく質　17.2g　　脂質　12.6g　　炭水化物　35.6g

トマトパンプディング

<材料>

食パン(6枚切り)	1枚
冷凍ミックスベジタブル	30ｇ
卵	1個
トマトジュース(無塩タイプ)	100ml
こしょう	少々





<作り方>

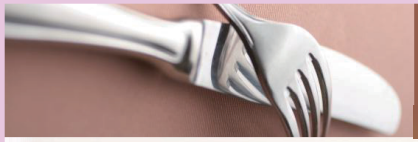
①耐熱ポリ袋に食パン以外の全ての材料を入れ、袋ごと混ぜ合わせる。
②①に食べやすい大きさにちぎった食パンを入れてなじませる。
③②を袋から取り出し深さのある耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で
　3分30秒加熱する。

②　　③

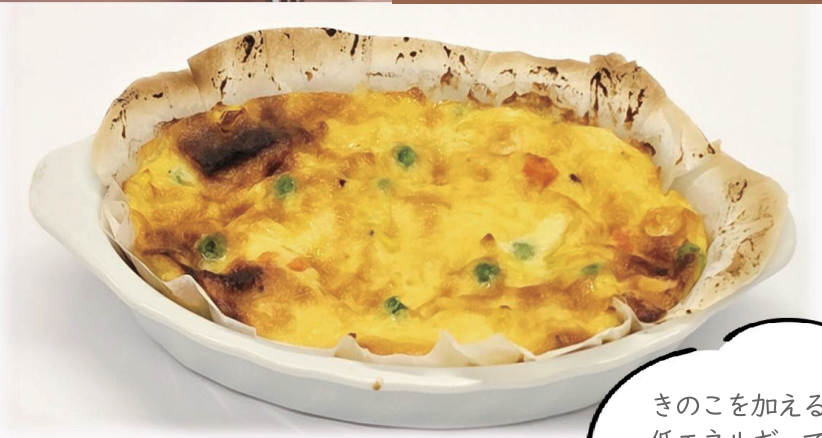




エネルギー　265kcal　　たんぱく質　13.7g　　脂質　8.4g　　炭水化物　36.6g



ヘルシーキッシュ風



きのこを加えると
低エネルギーで満足度がUP
器にクッキングペーパーを
敷いておくと片付けが簡単！

＜材料＞

食パン(6枚切り)	1枚
絹ごし豆腐又は充填豆腐	150ｇ
卵	1個
冷凍ミックスベジタブル	20ｇ
ピザ用チーズ	10ｇ
塩	1ｇ
こしょう	少々



＜作り方＞

①食パンはひと口大にする。
②耐熱ポリ袋に豆腐を入れ、なめらかになるまで揉む。
③②に食パン以外の材料を加え、袋ごと混ぜ合わせる。
④耐熱容器に食パンを敷き、③をのせてトースター等で表面に焼き色がつくまで焼く。

①



④





エネルギー　362kcal　たんぱく質　22.8g　脂質　16.0g　炭水化物　35.1g



～朝は蒸しパン派～
ホットケーキミックス
活用レシピ

ベジタブル蒸しパン



＜材料＞

ホットケーキミックス	150ｇ
牛乳	150ml
ベーコン	30ｇ
粉チーズ	30ｇ
冷凍ミックスベジタブル	90ｇ
サラダ油	大さじ1(12g)

＜作り方＞

①ベーコンを適当な大きさに切る。
②耐熱ポリ袋に全ての材料を入れ、袋ごと混ぜ合わせる。
③②の袋口を軽く縛り耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
④③の生地の中心に竹串をさして生地がつかなければ、袋から出して食べやすい大きさに切って盛る。

②



③





1切れ(1/4)
エネルギー　252kcal　たんぱく質　9.3g　脂質　9.9g　炭水化物　33.5g

きな粉蒸しパン



<材料>

ホットケーキミックス	150ｇ
きな粉	50ｇ
プレーンヨーグルト	100ｇ
牛乳	100ml
卵	1個
サラダ油	大さじ1(12g)



1切れ(1/4)

エネルギー　267kcal　　たんぱく質　10.9g　　脂質　10.8g　　炭水化物　34.0g

カラフル野菜蒸しパン

<材料>

ホットケーキミックス	150ｇ
卵	1個
野菜ジュース	150ml
冷凍ミックスベジタブル	50ｇ
サラダ油	大さじ1(12g)

少量の砂糖水と一緒に
加熱すると甘みがUP





1切れ(1/4)

エネルギー　203kcal　　たんぱく質　5.4g　　脂質　6.1g　　炭水化物　32.8g

ごまとほうれん草の和風蒸しパン

<材料>

ホットケーキミックス	150ｇ
卵	1個
牛乳	150ml
冷凍ほうれん草	30ｇ
黒炒りごま	大さじ1(6g)
かつおぶし	1ｇ
サラダ油	大さじ1(12g)





ごまは炒ってから加えると
風味がUP

1切れ(1/4)

エネルギー　216kcal　　たんぱく質　6.6g　　脂質　8.2g　　炭水化物　30.3g

＜きな粉蒸しパン・カラフル野菜蒸しパン・
ごまとほうれん草の和風蒸しパンの作り方＞

①耐熱ポリ袋に、全ての材料を入れ、袋ごと混ぜ合わせる。
②①の袋口を軽く縛り、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
さらに袋の上下を逆さにし、3分加熱後、しばらく置いて蒸らす。
③②の生地中心に竹串をさして生地がつかなければ、袋から出し
食べやすい大きさに切って盛る。

①



同じ作り方で3種類できます！
カラフル野菜蒸しパンは、
野菜ジュースの色を変えると
見た目にも楽しいですよ！

～朝は麺派～
冷凍うどん活用レシピ

ミネストローネ風うどん

<材料>(1人分)

冷凍うどん	200g
トマトジュース(無塩)	200ml
冷凍ミックスベジタブル	30g
ウインナー	20g
おろしにんにく	1g
顆粒コンソメ	3g

酸味が強い時は、
少量の砂糖を加えましょう





<作り方>

①ウインナーは適当な大きさに切る。
②耐熱容器に全ての材料を入れてラップをし、電子レンジ(500W)で4分加熱する。

①



②



エネルギー　356kcal　　たんぱく質　9.8g　　脂質　7.6g　　炭水化物　64.6g

簡単ねばねばうどん

タレの味が薄い時は
めんつゆを加えて調整しましょう

<材料>(1人分)

冷凍うどん	200g
納豆	1パック(40g)
味付けめかぶ	1パック(40g)
えのきたけ	50g
めんつゆ(ストレート)	30ml





<作り方>

①えのきたけは石づきを除きほぐす。
②耐熱容器にうどんと①を入れ、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
(ラップはしない)
③②に付属のたれと混ぜ合わせた納豆、めかぶを乗せめんつゆをかける。

①



②



③



エネルギー　336kcal　　たんぱく質　14.0g　　脂質　5.1g　　炭水化物　62.0g

うどん入り茶碗蒸し



＜材料＞(1人分)

冷凍うどん	200ｇ
冷凍ほうれん草	30ｇ
かに風味かまぼこ	15ｇ
卵	1個
白だし	20ml
水	150ml



＜作り方＞

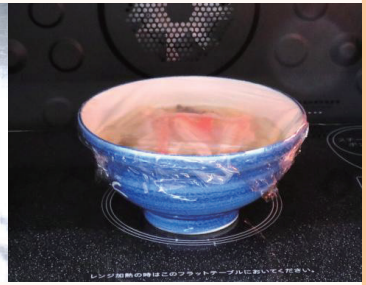
①耐熱容器にうどんとほうれん草を入れてラップをし、
　電子レンジ(500W)で4分加熱し冷ます。
②別容器で卵を溶き、耐熱容器に全ての材料を入れ、ラップをし、
　電子レンジ(500W)で5分加熱する。

①



②





エネルギー　333kcal　たんぱく質　29.8g　脂質　6.7g　炭水化物　53.9g

冷やしきつねサラダうどん

＜材料＞(1人分)

冷凍うどん	200ｇ
味付きうどんあげ	70ｇ
かいわれ大根	20ｇ
レタス	20ｇ
めんつゆ(ストレート)	50ml





＜作り方＞

①かいわれ大根は根元を除く。レタスは適当な大きさにちぎる。
②耐熱容器にうどんを入れてラップをし、電子レンジ(500W)で
　4分加熱する。氷を加えて冷ました後、水気を切る。
③②に①とあげを盛り、めんつゆをかける。

①



②



③



エネルギー　417kcal　たんぱく質　14.4g　脂質　10.1g　炭水化物　68.7g

基本の万能ベジセット



<材料>(1人分)

にんじん	1本(150g)
たまねぎ	1玉(200g)
キャベツ	1/2玉(400g)
ニラ	1袋(100g)
しめじ	1袋(100g)



<作り方>

①にんじんは皮をむき、3cm長さの短冊切りにする。
　たまねぎは皮をむき、1cm幅にスライスする。
　キャベツはひと口大にする。
　ニラは3cm長さにする。
　しめじは石づきを除き、小房にする。
②①を6等分にし、ポリ袋に入れる。
　空気を抜いて袋口を縛り冷凍庫で保存する。(6セット作る)

にんじん



たまねぎ

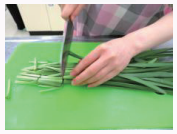


キャベツ





にら



しめじ





エネルギー　40kcal　　たんぱく質　2.1g　脂質　0.3g　　炭水化物　9.7g

春雨豆乳スープ



<材料>(1人分)

春雨	10g
豚ロース(スライス)	30g
基本の万能ベジセット(P18)	1セット分
おろしにんにく	2g
中華風顆粒調味料	5g
豆乳	150ml
ごま油	適量



<作り方>

①耐熱ボウルに豆乳とごま油以外の材料を入れ、ふんわりとラップをし、
　電子レンジ(500W)で4分加熱する。
②全体を混ぜて、豆乳を加え、再度ラップをし電子レンジ(500W)で
　1分30秒加熱する。
③器に盛り、ごま油をかける。

①



②





エネルギー　263kcal　　たんぱく質　13.4g　脂質　12.6g　　炭水化物　28.3g

みそ煮込み風うどん





＜材料＞(1人分)

冷凍うどん	200g
豚ロース(スライス)	30g
基本の万能ベジセット(P18)	1セット分
水	200ml
白だし	大さじ1(15g)
麦みそ	大さじ1(18g)

＜作り方＞

①耐熱ボウルに麦みそ以外の材料を入れ、ふんわりとラップをし、
　電子レンジ(500W)で5分加熱する。
②全体を混ぜ、再度電子レンジ(500W)で5分加熱する。
③②に麦みそを溶き入れて混ぜ、器に盛る。

①



③



エネルギー 383kcal　たんぱく質 15.1g　脂質 7.7g　炭水化物 66.4g

中華丼

＜材料＞(1人分)

白ごはん	茶碗1膳(150g)
基本の万能ベジセット(P18)	1セット分
シーフードミックス	50g
A 中華風顆粒調味料	3g
A 薄口しょうゆ	小さじ2/3(4g)
B 片栗粉	小さじ1(3g)
B 水	15ml





＜作り方＞

①耐熱ボウルに“基本の万能ベジセット”、シーフードミックス、Aを入れ、
　ラップをして電子レンジ(500W)で5分加熱する。
②Bの水溶き片栗粉を①に加えてよく混ぜ、再度ラップをして
　電子レンジ(500W)で1分加熱する。
③器に白ごはんを盛り、②をのせる。

①



②





エネルギー 326kcal　たんぱく質 12.6g　脂質 1.4g　炭水化物 69.8g

トマトカレー

<材料>(1人分)

白ごはん	茶碗1膳(150g)
基本の万能ベジセット(P18)	1セット分
鶏むね肉	40g
トマト缶(カットタイプ)	100g
水	100ml
カレールウ	20g
おろしにんにく	2g

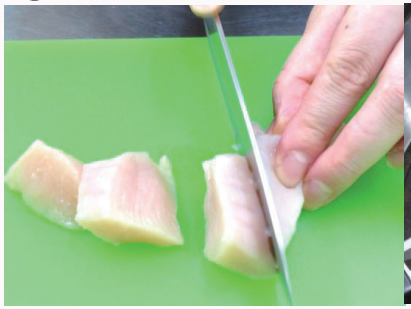




<作り方>

①鶏むね肉はひと口大に切る。
②鍋に“基本の万能ベジセット”、①、トマト缶、水を入れて加熱する。
③鶏むね肉に火が通ったらカレールウとにんにくを入れて弱火で煮込む。
④器に白ごはんを盛り、③をかける。

①



②



エネルギー　435kcal　たんぱく質　17.4g　脂質　8.5g　炭水化物　79.4g

白身魚の酒蒸し





<材料>(1人分)

白身魚(切り身)	80g
基本の万能ベジセット(P18)	1セット分
酒	大さじ1(15g)
A ポン酢	大さじ1(17g)
A ごま油	小さじ1/2(2g)
A おろしにんにく	2g

<作り方>

①クッキングシートで魚と“基本の万能ベジセット”、酒を入れて包み、両端を捻り止め耐熱容器にのせる。
②①を電子レンジ(500W)で5分加熱する。
③Aを混ぜ合わせてタレを作り、②に添える。

①



②



エネルギー　144kcal　たんぱく質　16.9g　脂質　3.1g　炭水化物　13.4g

簡単クッパ

<材料>(1人分)

白ごはん	茶碗1膳(150g)
豚ロース(スライス)	30g
基本の万能ベジセット(P18)	1セット分
おろしにんにく	2g
中華風顆粒調味料	5g
塩	1g
ごま油	適量
水	150ml





<作り方>

①耐熱ボウルにごはん以外の材料を入れ、ラップをして
電子レンジ(500W)で7分加熱する。
②①に白ごはんを加えて混ぜ、再度ラップをして電子レンジ(500W)で
1分加熱し、器に盛る。

①



②



エネルギー　380kcal　たんぱく質　12.4g　脂質　8.6g　炭水化物　67.9g

基本の洋風炊き込みご飯

<材料>(1人分)

精白米	2合(300g)
たまねぎ	1玉(200g)
にんじん	1本(150g)
しめじ	1袋(100g)
A 固形コンソメ	2個分(10g)
A 塩	小さじ1弱(5g)
A こしょう	少々

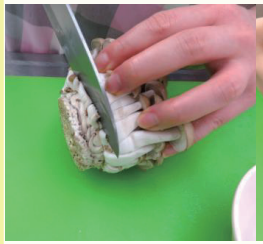


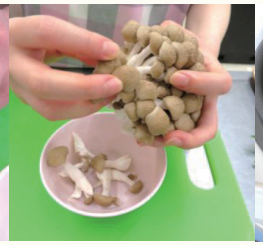


<作り方>

①米は洗って水切りした後、炊飯器に移し450mlの水を加えて
30分おく。
②たまねぎは皮をむき、上下を切り落とす。
にんじんは皮をむき、ヘタを切り落とす。
しめじは石づきを除き、小房にする。
③①に②をのせ、Aを加えて炊飯する。
④炊き上がったら具材を潰しながら全体を混ぜ合わせ、4等分にする。

②





③



④



0.5合分
エネルギー　295kcal　たんぱく質　6.2g　脂質　1.0g　炭水化物　67.4g

簡単オムライス風

<材料>(1人分)

基本の洋風炊き込みご飯(P25)	0.5合分
卵	1個
マヨネーズ	2g
ケチャップ	10g





<作り方>

①耐熱ポリ袋に卵を割り入れ、溶くように揉む。
　途中、マヨネーズを加えて混ぜる。
②①に事前に炊いた“基本の洋風炊き込みご飯”を加えて形を整え、
　空気を抜きながら袋口を縛り、耐熱皿にのせる。
③電子レンジ500Wで3分加熱する。
④器に卵の面を上に盛り、ケチャップを添える。

②



③



エネルギー　397kcal　たんぱく質　13.1g　脂質　8.2g　炭水化物　70.5g

簡単リゾット風

<材料>(1人分)

基本の洋風炊き込みご飯(P25)	0.5合分
牛乳	50ml
水	50ml
ピザ用チーズ	20g
冷凍ブロッコリー	50g
おろしにんにく	3g
粗びきこしょう	少々





<作り方>

①耐熱ポリ袋に、事前に炊いた“基本の洋風炊き込みご飯”と全ての材料を
　入れ、全体が混ざるように揉む。
②ポリ袋の空気を抜きながら袋口を縛る。
③電子レンジ(500W)で3分加熱し、器に盛る。

①



③



エネルギー　423kcal　たんぱく質　15.0g　脂質　9.2g　炭水化物　74.2g

ライスコロッケ風

＜材料＞(1人分)
基本の洋風炊き込みご飯(P25)　0.5合分
パン粉　5g

A
- おろしにんにく　2g
- 粉チーズ　2g
- オリーブオイル　小さじ1(4g)
- (サラダ油でもOK)





＜作り方＞

①“基本の洋風炊き込みご飯”は温め、ひと口大に丸める。
②Aの材料を混ぜ合わせ、フライパン又はトースターで黄金色になるまで加熱する。
③①に②をまぶし、器に盛る。

①



②



エネルギー　361kcal　たんぱく質　7.9g　脂質　5.8g　炭水化物　71.5g

洋風ベジ巻き

＜材料＞(1人分)
基本の洋風炊き込みご飯(P24)　0.5合分

A
- レモン汁　7g
- 砂糖　小さじ1(3g)
- こしょう　少々

カニ風味かまぼこ　1本
レタス　2枚(40g)





＜作り方＞

①温めた“基本の洋風炊き込みご飯”に、混ぜ合わせたAを加え、よく混ぜる。
②レタスに①とカニ風味かまぼこ1/2量をのせ、手巻きにする。
同じものをもう一つ作る。

②





エネルギー　319kcal　たんぱく質　7.3g　脂質　1.1g　炭水化物　72.8g

基本の野菜炒め

<材料>

たまねぎ	1玉(200g)
にんじん	1本(150g)
しめじ	1袋(100g)
キャベツ	1/2玉(400g)
もやし	1袋(100g)
サラダ油	大さじ1(12g)
薄口しょうゆ	大さじ1/2(9g)
中華風顆粒調味料	5g





<作り方>

①野菜は好みの大きさに切る。
②フライパンにサラダ油を熱し、①を加えて加熱する。
軽く加熱したところで、調味料を加え、野菜がしんなりとするまで加熱し、3食分に分ける。

①



②



エネルギー 120kcal　たんぱく質 4.5g　脂質 4.5g　炭水化物 19.4g

甘辛油揚げ包み



<材料>(1人分)

油揚げ	1枚(20g)
基本の野菜炒め(P30)	1食分
薄口しょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ2/3(4g)
砂糖	小さじ2(6g)



<作り方>

①油揚げは半分の長さに切り、切った面から袋状にする。
②①に“基本の野菜炒め”を入れ、袋口をつまようじで止める。
③熱したフライパンで②の両面を焼き、調味料を加えて汁気がなくなるまで面を裏返しながら味をまとわせ、器に盛る。

①



②





③







エネルギー 232kcal　たんぱく質 9.5g　脂質 11.4g　炭水化物 27.5g

野菜塩焼きそば

<材料>(1人分)

やきそば麺	1人前(150g)
基本の野菜炒め(P30)	1食分
おろしにんにく	3g
サラダ油	大さじ1/2(6g)
中華風顆粒調味料	5g
塩	少々(0.5g)
白炒りごま	少量





<作り方>

①焼きそば麺を耐熱皿に移し、ふんわりとラップをして
　電子レンジ(500W)で1分加熱する。
②フライパンに油とおろしにんにくを入れ、香りが出てきたら
　①と“基本の野菜炒め”、調味料を加えて炒める。
③器に盛りごまをふる。

①



②





エネルギー　444kcal　　たんぱく質　13.0g　　脂質　14.2g　　炭水化物　76.1g

カリカリ焼き

<材料>(1人分)

ライスペーパー		2枚(20g)
基本の野菜炒め(P30)		1食分
A	ピザ用チーズ	30g
	ちりめん	5g
	サラダ油	小さじ2(8g)





<作り方>

①ライスペーパーを軽く濡らしてひろげる。
②①の上に、Aと“基本の野菜炒め”をのせ、平たくなるように包む。
③フライパンに油を熱し、②を並べて両面がきつね色になるように
　焼く。

②





③



エネルギー　383kcal　　たんぱく質　14.3g　　脂質　21.9g　　炭水化物　37.3g

基本の丸ごと野菜

<材料>(1人分)

鶏むね肉	80g
たまねぎ	1/2玉(100g)
にんじん	1本(150g)
キャベツ	1/4玉(200g)
かぼちゃ	50g
水	200ml

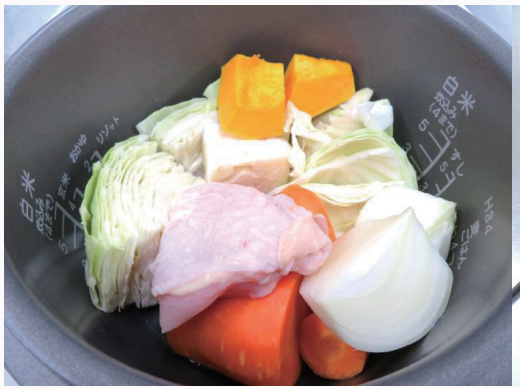




<作り方>

①野菜は皮をむくなどの下処理後、炊飯器に入る大きさに切る。
②炊飯器に①を入れ、水を加えて通常の炊飯モードで炊く。

①



②



たまねぎのおかか和え

<材料>(1人分)

基本の丸ごと温野菜(P34)たまねぎ	全て
かつお節	5g
薄口しょうゆ	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1(3g)
酢	小さじ1弱(3g)

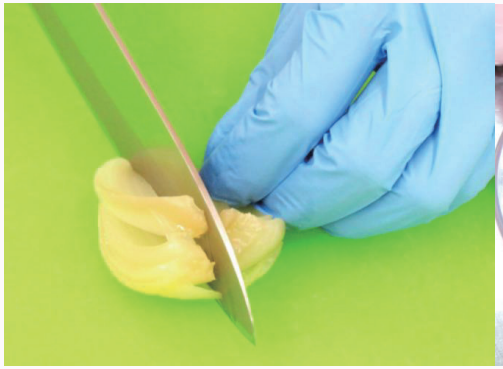




<作り方>

①玉ねぎはくし形に切る。
②ボウルに①と全ての材料を加えて混ぜ、器に盛る。

①



②



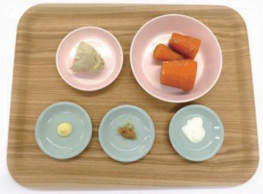
エネルギー　65kcal　　たんぱく質　5.1g　　脂質　0.3g　　炭水化物　11.8g

蒸し鶏のキャロット添え



<材料>(1人分)
基本の丸ごと温野菜(P34)鶏むね肉　全て
基本の丸ごと温野菜(P34)にんじん　全て

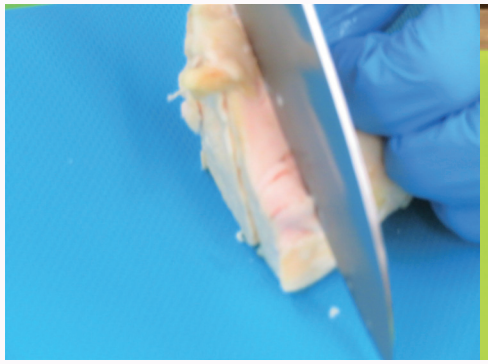
A
- マヨネーズ　小さじ1(4g)
- 麦みそ　小さじ1/2(3g)
- プレーンヨーグルト　10g

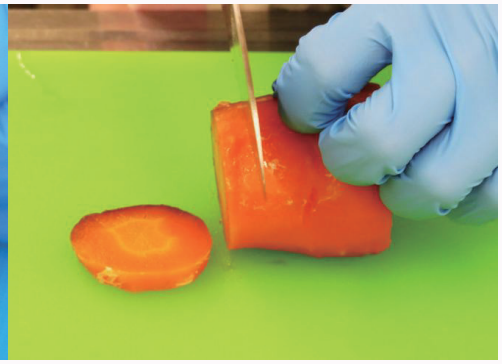


<作り方>

①鶏肉、にんじんは食べやすい大きさに切り、器に盛る。
②Aの調味料を加えて混ぜ、①にかける。

①





エネルギー　174kcal　たんぱく質　20.4g　脂質　5.3g　炭水化物　15.6g

かぼちゃのクリームチーズ和え

好みでレモン汁を
加えてもOK

<材料>(1人分)
基本の丸ごと温野菜(P34)かぼちゃ　全て
クリームチーズ　20g
粗びきこしょう　少々



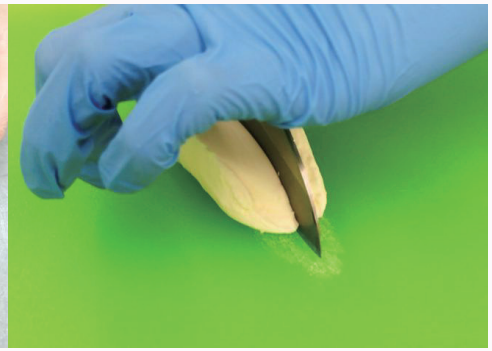


<作り方>

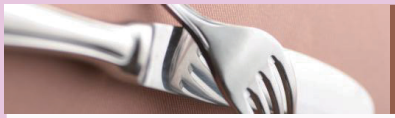
①かぼちゃは粗めにつぶす。
　クリームチーズは小さいサイコロ状に切る。
②ボウルに①と調味料を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

①





エネルギー　102kcal　たんぱく質　2.6g　脂質　6.8g　炭水化物　10.8g



キャベツのツナ和え

＜材料＞(1人分)

基本の丸ごと温野菜(P34)キャベツ	全て
ツナ缶(オイル漬け)	1缶(70g)
塩	1g
粗びきこしょう	少々





＜作り方＞

①キャベツはひと口大に切る。
②ボウルに①とツナ缶、調味料を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

①



②



エネルギー　282kcal　　たんぱく質　14.8g　　脂質　15.4g　　炭水化物　10.8g

～1日の野菜目標量350g～

～手ばかり栄養法～
手のひらを秤の代用として、必要な量を確認しましょう

両手1杯分



緑黄色野菜
（色の濃い野菜）
120g

両手2杯分



淡色野菜
（色の薄い野菜）、その他
230g

～野菜料理を1日5皿～

野菜たっぷりの料理を**1日**に**5皿を**目安に食べると、
野菜目標量をしっかりととることができます







野菜たっぷりの料理は、
にぎりこぶし1つ分で**70g**(目安)の
野菜量がとれます





今のうちから骨貯金！

成長期に獲得した最大骨量はおよそ40代まで維持し、
その後減少傾向をたどります。
強い骨を作るにはバランスの良い食事が大切です。

～栄養バランスの良い食生活を～

たんぱく質

筋肉や臓器、
肌、髪、爪、
体内のホルモン、
免疫物質をつくる

～肉・魚・卵・大豆製品を使ったレシピ～



ふわふわ卵サンド



ヘルシー
キッシュ風



簡単ねばねばうどん



うどん入り
茶碗蒸し



冷やしきつね
サラダうどん



春雨豆乳スープ



みそ煮込み風
うどん



中華丼



トマトカレー



白身魚の酒蒸し



簡単クッパ



簡単オムライス風



甘辛油揚げ包み



蒸し鶏の
キャロット添え



キャベツの
ツナ和え

カルシウム

骨や皮膚の健康維持
骨粗しょう症の予防

～乳製品を使ったレシピ～



ベジタブル蒸しパン



きな粉蒸しパン



ごまとほうれん草の
和風蒸しパン



簡単リゾット風



カリカリ焼き



かぼちゃのクリーム
チーズ和え