



野菜の レシピ。



朝ごはん号



【発行・問合わせ先】
杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当
☎03-3391-1355



杉並区



朝こそしっかり食べよう!!



朝ごはんを食べる時間がないよ～!!

すると…

午前中ねむくなっちゃった…
仕事が進まない…



朝ごはんには、

「ねむっていた体を起こすスイッチ」を入れる効果があります!



さらに…

パンだけ、ご飯だけになりがちですが、プラスでたんぱく質を摂ることでさらに体温を上げることができるので、運動や勉強、仕事もはかどります。



このレシピ集は、杉並区食育推進ボランティア・

JA東京中央杉並中野地区女性部の

皆様のご協力で発行しています。

本レシピ集以外にも「すぎなみ健康サイト」で「野菜のレシピ集」を掲載しています。

新鮮な野菜を使ったアイデアレシピをたくさんご紹介しています。ぜひご活用ください。





忙しい朝のパパッと時短レシピ

バランスごはん.....P2～3

- ◆2種の簡単フレンチトースト
- ◆夏野菜のスタミナ丼
- ◇巣ごもり卵～食パンと共に～

おかず.....P4

- ◇長ネギ・舞茸^{いぬし}と鰯水煮缶の味噌煮
- ◆スペイン風オムレツ

具だくさんスープ.....P5～6

- ◆玉ねぎとポテトのポーチド味噌汁
- ◇サニーレタスとにんじんのつるっと朝ワントン
- ◆アッとすぐでき 冷製トマトスープ
- ◆ベーコンレタスクリームスープ

番外編 ちょっと余裕のある時のバランスレシピ.....P7

- ◇パンサラダ

前日準備・作り置き※活用の時短レシピ



バランスごはん.....P8～13

- ◆無限たまご丼
- ◆野菜をプラス 簡単カレートースト
- ◇カルボナーラうどん
- ◇野菜と鶏そぼろのワンハンドサンド
- ◇ひよこ豆のサンドイッチ(トルティーヤ) フィリング
- ◇玄米おにぎり定食
- ◆好きな具材で！百^{ひゃく}・麵^{めん}・素^{そう}

おかず.....P14～16

- ◇お手軽サラダ
- ◇ブロッコリーのモーニングサラダ
- ◆きのピ(きのこのピクルス)
- ◆トマトの塩こうじ漬け常備菜
- ◇食べるベジオリーブオイル
- ◆鶏むね肉と野菜の簡単マリネ

具だくさんスープ.....P17～18

- ◇カレーなる(味) 変身！野菜と鯖缶のおかずスープ
- ◇5色野菜のコロコロスープ

※作り置きをする場合は、清潔な保存容器に入れて、なるべく早めに食べ切るようにしましょう。

◇…杉並区食育推進ボランティア様のレシピ
◆…JA東京中央杉並中野地区女性部様のレシピ



忙しい朝のパパッと時短レシピ

バランスごはん

◆2種の簡単フレンチトースト

〈フレンチトーストベース〉

材料 (2人分) 2人

食パン (6枚切り) 2枚
 (バゲット1cm幅を4枚でも◎)
 卵 1個
 牛乳 100ml
 (豆乳やアーモンドミルクでも◎)

パンをちぎってから卵液に浸すことで、素早く浸み込み、時短に！

作り方

- ①パンは、食べやすい大きさ (食パンだと6等分程度) に手でちぎる。
- ②ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、牛乳を加え混ぜる。
- ③②のボウルに①のパンを浸し、卵液を浸透させる。
- ④アルミホイルに、③の浸したパンをもとの形になるように並べる。

〈王道フレンチトースト味 ver.〉



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 342kcal

◆たんぱく質 10.2g ◆炭水化物 44.3g
 ◆脂質 15.1g ◆食塩相当量 1.1g

〈ピザ風フレンチトースト味 ver.〉



1人分の
野菜の量
30g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 311kcal

◆たんぱく質 18.1g ◆炭水化物 31.3g
 ◆脂質 13.3g ◆食塩相当量 1.5g

材料 (2人分) 2人

メープルシロップ 大さじ2
 無塩バター 20g

作り方

- ⑤④にバターをのせてオーブントースターで軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ⑥メープルシロップをかけて完成。追加のバターやオリーブオイルで風味を付けても良い。

材料 (2人分) 2人

しらす (またはジャコ) 30g
 ④ お好みの野菜の薄切りなど 60g
 (トマトやピーマンなど)
 ピザ用チーズ 40g

作り方

- ⑤④をオーブントースターで軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ⑥④をトッピングし、チーズがとろけるまでさらに加熱する。

◆夏野菜のスタミナ丼

材料 (2人分) 2人

ご飯	2杯分
お好みの野菜	
なす	150g (1本)
ピーマン	100g (2個)
玉ねぎ	100g (1/2個)
ズッキーニ	100g (1/2本)
にんじん	30g (1/4本)
油	大さじ1と1/2
ウスターソース	大さじ1
塩、こしょう	適量
卵黄	2個

作り方

- ①お好みの野菜を短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ③ウスターソースを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ④器にご飯を盛り、③と卵黄をのせたら完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 378kcal

◆たんぱく質	6.4g	◆炭水化物	71.5g
◆脂質	9.8g	◆食塩相当量	0.8g

肉そぼろ (P13) をプラスしてボリュームアップするのもおすすめ! 余った卵白は、スープや味噌汁に入れてもOK。

◇巣ごもり卵～食パンと共に～

〈食パン〉

材料 (2人分) 2人

食パン (5枚切り)	2枚
顆粒和風だし	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ①顆粒和風だしとマヨネーズをよく混ぜておく。
- ②①をパンに塗り、トースターで表面がふつふつするまで焼いたら完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 383kcal

◆たんぱく質	14.3g	◆炭水化物	41.6g
◆脂質	14.5g	◆食塩相当量	1.8g

※写真の巣ごもり卵は2人分

〈巣ごもり卵〉

材料 (2人分) 2人

にんじん	30g (1/4本)
キャベツ	100g (3枚)
卵	2個
サラダ油	小さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

- ①にんじんは短冊の薄切り、キャベツは千切りにする。
- ②大きめのフライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③フライパンの中で②のキャベツを丸く形を整え、中央をくぼさせて、その中に卵を割り入れる。
- ④水大さじ1 (分量外) をフライパンのまわりに回し入れ、蓋をして、卵が好みの固さになるまで蒸し焼きにし塩、こしょうで味を調えて完成。

おかず

◇長ネギ・舞茸と鰯水煮缶の味噌煮

材料(2人分)

鰯水煮缶(無塩).....	190g(1缶)
長ネギ.....	50g(1/2~1/3本)
舞茸.....	50g(1/2~1/3パック)
味噌.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ1
水.....	大さじ1
おろししょうが.....	少々
炒りごま(お好みで).....	適量

作り方

- ①長ネギは5mm幅の斜め切りにし、舞茸は小房に分けておく。
- ②鍋に味噌、砂糖、水、おろししょうが、鰯水煮缶の汁を入れ、混ぜる。
- ③②に、鰯水煮と①を入れ、蓋をして中火にかけ、長ネギがしんなりするまで(約5分)煮る。
※煮汁が少ないようであれば、途中で少量水(分量外)を加える。
- ④器に盛り、お好みで炒りごまをかけて完成。



1人分の
野菜・きのこ
の量
50g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 244kcal

◆たんぱく質.....	24.6g	◆炭水化物.....	12.1g
◆脂質.....	10.1g	◆食塩相当量.....	2.5g

- 野菜類・きのこ類の中でも下準備に時間がかからず、火が通りやすい長ネギと舞茸を使用しました。
- 作り方②で調味料をよく混ぜることで、短時間でも味が均一に染み込みます。

◆スペイン風オムレツ

材料(2人分)

魚肉ソーセージ.....	35g(約1/2本)
(ウインナー4本でも◎)	
ズッキーニ.....	50g(1/2本)
玉ねぎ.....	50g(1/4個)
ミニトマト.....	40g(4個)
卵.....	2~3個
オリーブオイル.....	大さじ3
(サラダ油でも◎)	
④「マヨネーズ.....	大さじ1
塩こしょう.....	少々
ケチャップ.....	適量

作り方

- ①魚肉ソーセージとズッキーニは5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは細切りにする。ミニトマトは半分に分けてから、さらに3等分に切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、④を入れて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、①を炒め、②のボウルに入れる。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、③を流し入れて好みの形にまとめる。
- ⑤皿に盛り、お好みでケチャップをかけて完成。



1人分の
野菜の量
70g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 360kcal

◆たんぱく質.....	12.3g	◆炭水化物.....	8.3g
◆脂質.....	31.5g	◆食塩相当量.....	1.2g

具だくさんスープ

◆玉ねぎとポテトのポーチド味噌汁

材料(2人分)

玉ねぎ	50g(1/4個)
じゃがいも	100g(中1個)
卵	2個
だし汁	500ml
味噌	大さじ1
かいわれ大根	10g(1/4パック)
乾燥わかめ	小さじ1



1人分の
野菜・海藻
の量
36g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 144kcal

◆たんぱく質	10.4g	◆炭水化物	15.1g
◆脂質	6.4g	◆食塩相当量	1.5g

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもは細切りにする。
- ②だし汁を火にかけて①を加え、蓋をして、具材が柔らかくなるまで3分ほど加熱する。
- ③味噌を入れて味を調え、卵を割り入れ1分ほど加熱して火を止める。
- ④かいわれ大根と乾燥わかめを入れてから蓋をして、余熱でしんなりとさせて完成。

具材を薄くスライスすることで、早く火が通ります。手軽でボリュームのある味噌汁です。

◇サニーレタスとにんじんのつるっと朝ワントン

材料(2人分)

スープ	
水	500ml
① 固形コンソメ	1個(5g)
しょうゆ	小さじ1
日本酒	小さじ1
塩、こしょう	少々

ワントン

ワントンの皮	18枚
豚ひき肉	50g
しょうゆ	小さじ1/2
② 日本酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
ごま油	少々

好みの野菜など

サニーレタス	25g(2~3枚)
にんじん	25g(1/5本)
カットしめじ	20g(10本)
乾燥わかめ	小さじ1



1人分の
野菜・きのこ・
海藻の量
41g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 241kcal

◆たんぱく質	10.2g	◆炭水化物	35.1g
◆脂質	7.0g	◆食塩相当量	2.4g

作り方

- ①スープの材料①を全て鍋に入れて火にかけて、沸騰したら火を止めておく。

- ②ワントンの具②を全てビニール袋に入れ、揉んでしっかりと混ぜ、18等分し、ワントンの皮で好みの形に包む。
- ③にんじんはピーラーで皮を剥くように薄くそぎ切りし、サニーレタスは手で5cm大くらいにちぎる。
- ④①の鍋にカットしめじ、乾燥わかめ、③の野菜を入れて1分煮る。さらにワントンも入れ、肉に火が通るまで2分くらい煮て、塩、こしょうで味を調えて完成。

◆アツとすぐでき 冷製トマトスープ

材料 (2人分) 2人

トマトジュース(無塩) 190ml(1缶)
 無調整豆乳 190ml
 オクラ 20g(1本)
 オリーブオイル 小さじ1/2

作り方

- ①オクラはヘタとガクを取って輪切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで600W1分半加熱する。
- ②トマトジュースと豆乳を同量ずつスープ皿に入れ、混ぜ合わせる。
- ③②に①をトッピングし、オリーブオイルをたらして完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 69kcal

◆たんぱく質 4.4g ◆炭水化物 7.5g
 ◆脂質 3.0g ◆食塩相当量 0.0g

豆乳の代わりに牛乳やアーモンドミルクを使用してもおいしいです。塩気が欲しい場合はお好みで塩、こしょうを振っても良いです。

◆ベーコンレタスクリームスープ

材料 (2人分) 2人

ブロックベーコン 40g
 (ウインナー2本でも◎)
 レタス 4~5枚(150g程度)
 無調整豆乳 300ml
 水 200ml
 固形コンソメ 1個(5g)
 塩、こしょう 少々

作り方

- ①ベーコンは5mm幅に切る。(ウインナーなら輪切りにする)
- ②鍋に①、水、固形コンソメを入れ、煮立たせる。
- ③②に手でちぎったレタス、豆乳を入れ、軽く温める。
- ④塩、こしょうで味を調えて完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 117kcal

◆たんぱく質 9.3g ◆炭水化物 7.6g
 ◆脂質 6.1g ◆食塩相当量 0.5g

レタスは、加熱するとしんなり食べやすくなります。お好みで、粉チーズや豆類を入れてボリュームアップもおすすめ。



番外編 ちょっと余裕のある時のバランスレシピ

◇パンサラダ

材料 (2人分) 2人

食パン (6枚切り) 2枚
 バター 大さじ1
 お好みの野菜
 [キャベツ 70g (2枚)
 サニーレタス 30g (3枚)
 ミニトマト 60g (4個)
 お好みの果物
 [オレンジ 100g (1個)
 りんご 250g (小1個)
 ベビーチーズ 2個
 ツナ缶 (ノンオイル・食塩無添加)
 70g (1缶)
 ウインナー 50g (約3本)
 シーザードレッシング 大さじ3



作り方

- ①野菜と果物を小さめの一口大に切る。(キャベツとサニーレタスは一口大にちぎり、ミニトマトは1/4、オレンジは皮を剥き2cm角、りんごはいちょう切りにする。りんごは変色しないように塩水(分量外)に浸けておく)
- ②ベビーチーズはさいの目切りにする。
- ③ウインナーは7mmほどの輪切りにし、フライパンで軽くソテーする。
- ④食パンをトーストしてバターを塗り、16等分に切る。(右のイラスト)
- ⑤大き目のボウル状の器に、①～④とツナ缶を入れて軽く混ぜる。
- ⑥上からシーザードレッシングを回しかけて完成。



- 休日のランチにワンボウルでバランス良く、お好みの具材で作れるメニューです。
- たんぱく質はベーコンやハムでも。
- 野菜は、ブロッコリーやカリフラワー、水菜等でも。
- 果物は、季節に合わせてイチゴやぶどう、パイナップル等でも。
- ドレッシングはサラッと系よりもドロッと系の方が合います。



前日準備・作り置き活用の時短レシピ



朝は忙しくていつも同じものになっちゃう…
今日は何にしよう…

そんな悩みに
このレシピ！

作り置きおかずや下ごしらえをしておくことで、
朝の忙しい時間を乗り切りましょう！

もちろん、お昼ごはんや夕ごはんにも使えます！



バランスごはん

◆無限たまご丼

前日準備OK

材料(2人分)

ご飯	2杯分
卵	2個
玉ねぎ	50g(1/4個)
長ネギ	20g(10cm)
大葉	2g(2枚)
豆苗	100g(1パック)
鷹の爪	1~2本
しょうが	10g(1かけ)
しょうゆ	100ml
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
ごま油	大さじ3
炒りごま	大さじ1

④



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 391kcal

たんぱく質	11.9g	炭水化物	63.8g
脂質	10.9g	食塩相当量	1.9g

お好みで納豆や肉そぼろ(P13)のをせても
おいしい！

作り方

〈前日の準備〉

- ①半熟卵を作る。(P15参照)
- ②玉ねぎと長ネギはみじん切り、大葉は細切り、豆苗は根を切り落として1cmの長さに切る。しょうがはすりおろし、鷹の爪は種を除きながらハサミで細かく切る。
- ③保存袋に②と④を入れて混ぜる。
- ④①の卵の殻をむいて③に入れ、一晚漬ける。

〈朝の仕上げ〉

- ⑤どんぶりにご飯を盛り、④のタレ適量と具材のをせて完成。(タレのかけすぎに注意！)

◆野菜をプラス 簡単カレートースト

前日準備OK

材料 (2人分) 2人

食パン (6枚切り)	2枚
レトルトカレー	100g (1/2パック)
卵	2個
ミニトマト	40g (4個)
ブロッコリー	80g (1/4個)
スライスチーズ	2枚

作り方

〈前日の準備〉

- ①ゆで卵を作り (P15参照)、殻を剥いて4等分の輪切りにする。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③ブロッコリーを小房に分け、小さめに切る。茎の部分も固い皮を除いて小さめに切る。耐熱容器に入れ、電子レンジで600W4分程度加熱する。(または茹でる)

〈朝の仕上げ〉

- ④食パンにレトルトカレーをぬり、①～③とチーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで焼き目が付くまで焼いたら完成。



1人分の
野菜の量
60g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 318kcal

◆たんぱく質	17.0g	◆炭水化物	35.1g
◆脂質	12.6g	◆食塩相当量	2.0g

耐熱皿にレトルトカレーや具材をたっぷりのせて、パングラタン風に作るのもおすすめ!

◇カルボナーラうどん

前日準備OK

材料 (2人分) 2人

茹でうどん	200g (1袋)
薄切りベーコン	2枚
トマト	75g (約1/2個)
しめじ (椎茸4枚でも◎)	20g (10本)
三つ葉 (青ネギなどでも◎)	適量
粗挽き黒こしょう	少々
④牛乳 (豆乳でも◎)	200ml
④卵	2個
④粉チーズ	大さじ6 (30g)
④塩	小さじ1/2

作り方

〈前日の準備〉

- ①ベーコンは1cm幅に切る。トマトは一口大に切る。しめじは石付きを取り、食べやすい大きさに割く。三つ葉は2cmに切る。
- ②ボウルに④を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②にうどんとベーコンを入れて混ぜ、2つの器に汁ごと分け入れる。
- ④それぞれの上にトマト、しめじ、三つ葉をトッピングして、ラップを軽くかける。
- ⑤冷蔵庫で保存する。

〈朝の仕上げ〉

- ⑥電子レンジで600W4分ほど加熱する。(中央がまだ少し液状になっているくらいまで)
- ⑦出来上がりに粗挽き黒こしょうをお好みでかけて完成。



1人分の
野菜・きのこ
の量
50g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 345kcal

◆たんぱく質	22.3g	◆炭水化物	30.2g
◆脂質	16.8g	◆食塩相当量	3.1g

うどんをご飯にしてもOK!

◇野菜と鶏そぼろのワンハンドサンド……………作り置きを使ってアレンジ

〈作り置き：おかず3種〉

●おかかピーマン

材料(作りやすい分量：2人分×3回分)

ピーマン……………80g(2個)
しょうゆ……………小さじ1
かつお節……………1g

作り方

- ①ピーマンのヘタと種を取り除き、細切りにする。
- ②電子レンジ対応の耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで500W2分加熱する。
- ③少し置いて蒸らす。熱いうちにかつお節としょうゆを加え、よく混ぜて完成。

●鶏そぼろ

材料(作りやすい分量：2人分×3回分)

鶏ひき肉……………100g
しょうが汁……………1かけら分(小さじ1)
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①鍋に鶏ひき肉を入れる。
- ②しょうが汁、酒、しょうゆを加え、よく混ぜる。
- ③火にかけて菜箸で混ぜながら、そぼろ状になるように加熱して完成。



炒りにんじん⇒鶏そぼろの順番で調理すると鍋1つででき、洗い物の手間が省けます。

●炒りにんじん

材料(作りやすい分量：2人分×3回分)

にんじん……………80g(約1/2本)
塩……………小さじ1/4

作り方

- ①にんじんを千切りにする。
- ②鍋ににんじんと塩を入れ、にんじんの水分が出るまで約3分置く。
- ③火にかけて、しゃもじで炒るように加熱して水分がとべば完成。

〈朝の仕上げ：作り置きを使ってワンハンドサンドに〉

材料(2人分) 2人

食パン(8枚切り)……………2枚
鶏そぼろ……………30g
おかかピーマン……………30g
炒りにんじん……………30g
スライスチーズ……………2枚
マヨネーズ……………大さじ1

作り方

- ①食パンにマヨネーズを塗る。
- ②作り置きの鶏そぼろ、おかかピーマン、炒りにんじんの順でのせる。
- ③最後にスライスチーズをのせて、ラップなしで電子レンジで500W1分加熱する。柔らかいうちに2つにたたんで完成。(ラップなどで包んで形を整えると切りやすい)



1人分の
野菜の量
27g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 247kcal

◆たんぱく質……………11.7g ◆炭水化物……………23.3g
◆脂質……………13.1g ◆食塩相当量……………1.7g

鶏そぼろのしょうがとおかかピーマンのかつお節が味のアクセント。炒りにんじんはシンプルですが、チーズとの相性が良いです。食パンをご飯にするとワンボウルライスに応用できます。

◆ひよこ豆のサンドイッチ(トルティーヤ)フィリング

〈作り置き：フィリング〉 作り置き

材料(作りやすい分量：2人分×2回分)

ひよこ豆水煮……………230g(1箱)
 練りごま(タヒニ)……………大さじ3
 マスタード……………小さじ2
 レモン汁(または酢)……………大さじ1
 セロリ……………50g(約1/3本)
 きゅうりのピクルス……………70~80g(約3本)
 塩、こしょう……………各小さじ1/4
 砂糖……………小さじ1
 (※スイートピクルスを使う時は、砂糖は不要)
 (あれば)ヒマワリの種ロースト……………大さじ1

作り方

- ①ひよこ豆水煮はフォークでつぶしておく。セロリときゅうりのピクルスはみじん切りにする。
- ②フィリングの材料を全て混ぜ合わせ、冷蔵庫で保存しておく。

〈朝の仕上げ：サンドイッチ、トルティーヤ〉

材料(2人分) 2人

サンドイッチ用薄切りパン……………4枚
 (フラワー・トルティーヤを4枚でも◎)
 トマト……………中2~3個
 お好みの緑の野菜など
 きゅうり、サラダ菜、パクチー、アボカド
 ………………適量
 マスタードなど……………適量(お好みで)

作り方

- ①トマト、きゅうり、アボカドは挟みやすいように薄切りし、サラダ菜、パクチーなども挟みやすい大きさに切る。
- ②トーストしたパンにマスタードなどを好みで塗って、作り置きのフィリングと①、マスタードなどの具材を挟んで完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 426kcal

◆たんぱく質……………18.9g ◆炭水化物……………73.9g
 ◆脂質……………16.7g ◆食塩相当量……………2.0g

食物繊維がたっぷり摂れる、プラントベースのレシピです。フィリングを作り置きしておけば、朝は手軽にサンドイッチ(またはトルティーヤ巻)が作れます。こぼれにくく扱いやすいフィリングなので、忙しい朝も片付けが楽です。

プラントベース食品とは？

植物由来の原材料を使用し、畜産物や水産物に似せて作られた食品のこと。
 動物性原材料は使用していない。

参考：消費者庁HP「プラントベース食品って何？」

◇玄米おにぎり定食

〈もち米入り玄米おにぎり〉 冷凍ストックの活用

材料(作りやすい分量：2人分×4回分)

玄米	2合
もち米	1合
水	650ml

作り方

〈事前の準備〉

- ①玄米ともち米を合わせて研ぎ、水を加えて1時間程度浸漬し、炊飯する。
- ②炊き上がったら、食べやすいサイズのおにぎりにし、ラップで2重に包み冷凍する。(2重の方が冷凍のにおいが付かない)

〈朝の仕上げ〉

- ③食べる時は、前日に冷蔵庫に移しておき、電子レンジで600W1分半～2分ほど加熱する。冷凍のままなら、もう少しかける。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 519kcal

◆たんぱく質	22.6g	◆炭水化物	63.0g
◆脂質	21.2g	◆食塩相当量	3.05g

〈きんぴら〉 作り置き

材料(作りやすい分量：2人分×2回分)

にんじん	100g(1本)
ごぼう	160g(大1本)
ごま油	適量
みりん	大さじ2
だししょうゆ	大さじ3
すりごま	適量

作り方

- ①にんじん、ごぼうを千切りにして、水にさらさず、そのままごま油で炒める。
- ②油がまわったら、みりんを加え、火を弱めて蓋をしてしばらく食材に火を通す。
- ③しんなりしたら、だししょうゆで味を調え、すりごまを振る。

※煮干し粉について

- 煮干し粉は、市販のものもありますが、時間のある時に、煮干しの頭とワタを取り除き、ざっと鍋で乾煎りし、冷ましてミル等で粉にするのもおすすめです。しけりやすいので、瓶に乾燥剤を入れて保管してください。
- 野菜によく合い、煮干しそのものを直接使うよりも食べやすいです。

〈朝の仕上げ：お味噌汁〉

材料(2人分) 2人

なす	100g(1本)
油揚げ	1/4枚
かいわれ大根	40g(1パック)
豆腐	1/4パック
ごま油	少々
水	500ml
卵	2個
煮干し粉*	大さじ2
味噌	25g

作り方

- ①なすは縦に2等分に切り、1cm幅に切る。
- ②油揚げは5mm幅に切る。(残りは切ってから保存用袋に入れ、冷凍しておくと便利)
- ③かいわれ大根は根を切り、ざっと洗う。
- ④豆腐はサイコロ切りにする。(できるだけ小分けのものを買う。大きいものなら4等分し、残りはタッパーで保存する)
- ⑤鍋にごま油を熱し、なすを入れて絡めて炒める。水を500mlを入れて煮立ったら、油揚げと豆腐を加える。さらに、卵を割り入れ、煮干し粉を入れ混ぜ、味噌を入れ溶かし、かいわれ大根を入れて火を止める。

ひやくめんそう 百・麺・素

お好きな
具材で！

STEP 1 麺を選ぶ

そうめん

でも

うどん

でも

そば

でもなんでも OK！

STEP 2 メインの素材(具材)を選ぶ

納豆と豆腐のねばねば 前日準備OK

材料(2人分) 2人

木綿豆腐	1パック
オクラ	40g(4本)
トマト	150g(約1/2個)
納豆	1パック
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は水切りしておく。
- ②オクラはヘタとガクをとり、5mm幅の小口切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで500W1分加熱する。
- ③トマトを6等分の櫛切りにし、それを1cm角に切る。
- ④納豆は付属のタレ・からしと和えておく。
- ⑤ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせて完成。

アボカドとツナ 作り置き

材料(2人分) 2人

きゅうり	100g(1本)
塩	小さじ1
ミニトマト	40g(4個)
アボカド	150g(1個)
ツナ油漬缶	70g(1缶)
塩、こしょう	少々

作り方

- ①きゅうりは小口切りにし、塩小さじ1を加えてもみ、軽く絞る。
- ②ミニトマトは1/4に切る。
- ③アボカドは皮をむき、2~3cm角に切る。
- ④ツナ缶を油ごとボウルに入れ、①~③と混ぜ、塩、こしょうで味を調えて完成。

STEP 4

さらにアレンジ！

肉そぼろ 作り置き

材料(作りやすい分量：2人分×2回分)

豚ひき肉	200g
おろししょうが	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ①フライパンを火にかけ、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- ②①に火が通ったら、(A)を加えて煮詰める。
- ③保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

この他にも、無限たまご丼の具(P8)や、野菜のマリネ(P16)、きのび(きのこのピクルス)(P15)、市販の茶碗蒸しなども具材におすすめ！

STEP 3

麺にメインの具材をのせて完成！

完成例

茹でうどん200g+

納豆と豆腐のねばねば



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 331kcal

たんぱく質	14.7g	炭水化物	54.3g
脂質	8.5g	食塩相当量	1.9g

おかず

◇お手軽サラダ

作り置き

材料(2人分) 2人

- キャベツ……………100g(3~4枚)
 クルミ(生orロースト)……………8~10かけ
 ツナ缶(ノンオイル・食塩無添加)
 ……………35g(1/2缶)
 ① 砂糖……………小さじ1
 酢……………小さじ2
 ② めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1

作り方

- ①キャベツは一口大に手でちぎる。クルミは手で粗く砕く。
 ②耐熱容器にキャベツ、クルミ、ツナ缶を加えて混ぜ合わせる。
 ③ラップをかけて電子レンジで600W2分加熱しよく混ぜ、水気を絞る。
 ④③に①を加え、混ぜ合わせたら完成。冷蔵庫で保存する。

1人分の
野菜の量
50g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 191kcal

- ◆たんぱく質……………7.3g ◆炭水化物……………9.0g
 ◆脂質……………14.3g ◆食塩相当量……………1.2g

野菜とたんぱく質(ツナ)は朝に大切な一品です。味付けはお好みのドレッシングでも大丈夫です。

◇ブロッコリーのモーニングサラダ

前日準備OK

材料(2人分) 2人

- ブロッコリー……………300g(中1個)
 卵……………2個
 ツナ缶(ノンオイル・食塩無添加)
 ……………70g(1缶)
 ① ヨーグルト……………大さじ2
 マヨネーズ……………大さじ1
 ② 粒マスタード……………大さじ1
 こしょう……………少々

作り方

《前日の準備》

- ①ブロッコリーを小房に分け、茎の部分は固い皮を除いて食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで600W4分程度加熱する。(または茹でる)
 ②ゆで卵を作り(P15参照)、4つ切りにする。
 ③②をよく混ぜ合わせてソースを作る。
 ④①~③を別々の容器に分けて、冷蔵庫で保存する。

《朝の仕上げ》

- ⑤①のブロッコリー、②のゆで卵、水気を切ったツナ缶、③のソースを和えて完成。

1人分の
野菜の量
150g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 227kcal

- ◆たんぱく質……………21.9g ◆炭水化物……………12.2g
 ◆脂質……………13.1g ◆食塩相当量……………0.6g

マヨネーズにヨーグルトを加えることで、カロリーと塩分を抑えます。朝食に必要なたんぱく質を摂取できます。

◆きのこピ (きのこのピクルス)

作り置き

材料 (作りやすい分量：2人分×3回分)

お好みのきのこ …………… 300g (3パック)
 (しめじ・椎茸・舞茸 など)
 オリーブオイル …………… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1/2
 ④ [砂糖 …………… 大さじ1/2
 らっきょう酢 …………… 100ml]

作り方

- ①きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに手で割く。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れ、塩を振って炒める。
- ③少ししんなりしたら④を加え、ひと煮立ちさせたら火を止める。
- ④粗熱が取れたら保存容器に移し、冷蔵庫で半日～1日冷やす。



1皿 (50g) 当たりの栄養成分量 エネルギー 43kcal

◆たんぱく質 …………… 1.3g ◆炭水化物 …………… 5.8g
 ◆脂質 …………… 2.2g ◆食塩相当量 …………… 0.8g

◆トマトの塩こうじ漬け常備菜

作り置き

材料 (作りやすい分量：2人分×2回分)

トマト …………… 200g (中2個)
 塩こうじ …………… 大さじ1

作り方

- ①トマトを一口大に切る。
- ②①を蓋つきの保存容器に入れ、塩こうじを加えて軽く混ぜる。
- ③冷蔵庫に入れ、1～2時間程度なじませたら完成。

塩こうじに浸けることによって、トマトが柔らかくなり、食べやすくなります。



1皿 (50g) 当たりの栄養成分量 エネルギー 19kcal

◆たんぱく質 …………… 0.5g ◆炭水化物 …………… 2.7g
 ◆脂質 …………… 0.0g ◆食塩相当量 …………… 0.7g

参考 ゆで卵の茹で時間

★茹で条件★

- ①中くらいの厚手の鍋
- ②蓋はしない
- ③冷蔵庫から出したばかりの卵
- ④卵が浸かるくらいの水の量
- ⑤水から卵を入れて沸騰してからの時間を計る

★きれいに殻をむくコツ★

- ・茹で上がった後、すぐに冷水にとる。
- ・茹で水にお酢や塩を入れると、きれいにむきやすくなります。



◇食べるベジオリーブオイル

作り置き

材料(2人分) 2人

ズッキーニ……………60g(小1/2本)
塩こうじ……………小さじ1
オクラ……………40g(4本)
アボカド……………60g(小1/2個)
ベビーチーズ……………3個
みょうが……………40g(2個)
青しそ……………5g(10枚)
オリーブオイル……………大さじ3
ツナ缶(ノンオイル・食塩無添加)
……………70g(1缶)(生ハム50gでも◎)
白ごま……………少々
塩昆布……………5g



1人分の
野菜の量
73g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 353kcal

◆たんぱく質……………13.9g ◆炭水化物……………8.1g
◆脂質……………31.2g ◆食塩相当量……………1.5g

作り方

- ズッキーニをサイコロ状に切る。塩こうじをまぶし、軽くもみ5分以上置く。オクラは茹でて、細かく刻み、ズッキーニと一緒に和えておく。
- アボカドとベビーチーズをサイコロ状に切る。
- みょうがと青しそを千切りにする。
- ①にオリーブオイルを入れる。なじんだら②、③、汁を切ったツナ缶と白ごまを和える。
- 最後に塩昆布を散らして完成！

農家さんにズッキーニは生でも食べられると教えてもらって考案したレシピです。あったかご飯にのせて食べるのもおすすめ♪

◆鶏むね肉と野菜の簡単マリネ

作り置き

材料(2人分) 2人

鶏むね肉……………1枚(200g程度)
塩こしょう……………少々
料理酒……………大さじ1
きゅうり……………100g(1本)
にんじん……………80g(1/2本)
ミニトマト……………40g(4個)
らっきょう酢……………150ml



1人分の
野菜の量
110g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 193kcal

◆たんぱく質……………25.5g ◆炭水化物……………18.3g
◆脂質……………2.1g ◆食塩相当量……………1.9g

作り方

- 鶏むね肉の皮を取り、4枚程度に薄く削ぎ切りにする。
- ①を耐熱容器に入れ、塩こしょうと料理酒を振りかけて、ラップをして電子レンジで600W4～5分程度、火が通るまで加熱をする。
- ②をラップをしたまま冷まし、人肌程度に冷めたら細かく割く。
- きゅうりを4～5cmの長さに切り、さらに1cm幅の拍子木切りにする。にんじんは皮をむき、薄めの短冊切りにし、電子レンジで600W2分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
- 保存袋に③、④を入れ、らっきょう酢を食材が浸る程度加えて冷蔵庫に入れ、60分程度漬ける。
※当日作ってすぐ食べる場合は、らっきょう酢を200mlにする。

お好みで、ゆずこしょうを加えても◎鶏むね肉は、加熱後にラップをしたまま冷ますことでしっかりと仕上がります。鶏むね肉を使うことで、マリネがボリュームアップして一品料理に。マリネ液はらっきょう酢を使って簡単手軽に。

具だくさんスープ

◇カレーなる(味)変身! 野菜と鯖缶のおかずスープ… 前日準備OK

材料(2人分) 2人

じゃがいも	100g(1個)
トマト	170g(中1個)
玉ねぎ	80g(小1/2個)
小松菜	40g(1株)
きのこ(椎茸やしめじなど)	100g(1パック)
鯖缶(無塩)	150g(1缶)
水	150ml(3/4カップ)
豆乳(牛乳でも◎)	50ml(1/4カップ)
塩	適量
バター	10g



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 235kcal

◆たんぱく質	20.5g	◆炭水化物	19.1g
◆脂質	11.5g	◆食塩相当量	1.2g

作り方

〈前日の準備〉

- ①じゃがいもは1cm角に切り水に浸ける。トマトは1cm角に切る。玉ねぎと小松菜はざく切りにする。きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに手で割く。
- ②それぞれ冷蔵庫で保存する。

〈朝の作業〉

- ③じゃがいもの水を軽く切り、ラップをふんわりとかけて電子レンジで600W3分加熱する。
- ④鍋に①の小松菜以外の材料を入れて加熱する。
- ⑤沸騰したら小松菜を加え、強めの弱火にし、アクを取る。
- ⑥火が通ったら豆乳(または牛乳)を入れ、必要なら塩で味を調整し、再沸騰直前に火を止め、バターを溶かし混ぜて完成。

写真はカレー粉とヨーグルトでアレンジしたものです♪

【アレンジ1】スープカレー

カレー粉小さじ1と1/2加えて加熱し、沸騰直前に火から下ろしてヨーグルト大さじ1(1人分につき)をのせる。

【アレンジ2】カレー

カレールウ1かけ(20g)を溶かし入れ、水分が足りなければ水を適宜加える。
ご飯にもパンにも合うカレーに変身!

前日に野菜を切っておき、手軽な缶詰を使うことで時短になります。
多めに作って、味変を楽しむのもおすすめ!



◇5色野菜のコロコロスープ

冷凍ストックの活用

材料(2人分) 2人

緑) ブロッコリー……………80g(1/4本)
 赤) にんじん……………60g(1/2本)
 白) 玉ねぎ……………80g(1/3個)
 黄) かぼちゃ……………60g(1/16個)
 黒) 生きくらげ……………20g(1~2片)
 ウインナー……………2本
 水……………800ml(4カップ)
 固形コンソメ……………2個(10g)
 塩、こしょう……………適量



1人分の
野菜の量
150g

1人当たりの栄養成分量

エネルギー 119kcal

◆たんぱく質……………5.7g ◆炭水化物……………15.5g
 ◆脂質……………5.8g ◆食塩相当量……………0.8g

作り方

〈下準備〉

- ①野菜はよく洗い、1cm大に切る。ウインナーは1cm幅に切る。
- ②一人前ずつ保存用袋に入れ、冷凍する。
(下の写真参照)

〈朝の作業〉

- ③鍋に水を入れ、沸騰したら5種類の野菜とウインナーを冷凍のまま入れる。
- ④固形コンソメを入れて、7分煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を調えて完成。

野菜冷凍パックを作っておけば、味噌汁やクリームスープなど色々な料理に使えます。

ポリ袋を使って

冷凍で時短の工夫

具材をカットしてから冷凍すると、忙しい時に調理の手間が省けます！

他にも…★野菜を冷凍すると細胞壁が壊れるので、

- ①加熱した際にすぐに柔らかくなる
 - ②味が染み込みやすくなる
- という利点があります。



冷凍保存に向く調理法

煮込み、スープ、加熱する料理など



冷凍保存に向かない調理法

サラダのように食感を大事にするもの

