

筋力アップ

ヤンニョムチキン丼

作成：金沢学院大学 栄養学部 栄養学科



動画をcheck



材料（1人分）

- ご飯 180 g
- 鶏ささみ肉 100 g
- サラダ油 小さじ1
- 千切りキャベツ 20 g
- 韓国のり 1枚
- 卵 1個

調味料

- コチュジャン 大さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2



調理時間

10分

- ✓ エネルギー 602kcal
- ✓ たんぱく質 31.8g



作り方

- ① 容器に調味料をすべて入れ、混ぜておく
- ② 鶏ささみ肉の筋をとり、一口大に切る
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ささみを炒める
- ④ ①の調味料を加え、ささみに火が通るまでさらに炒める
- ⑤ 器にご飯を盛り、千切りキャベツをのせ、その上に④を盛り付ける
- ⑥ 韓国のりを手でちぎってのせる
- ⑦ 最後に卵をのせて完成

ポイント



筋力アップに欠かせないたんぱく源である鶏ささみ肉や卵を使った甘辛の丼ぶりレシピです。鶏ささみ肉は、たんぱく質とその吸収に関わるビタミンB6が豊富に含まれる食品です。少し割高になりますが、コンビニなどで売っている千切りキャベツを使うことで簡単に野菜もプラスできます。

自炊するとき「ご飯と1品のおかずだけでは物足りないけど、何品も作るのは面倒だ」と感じていました。

このレシピは、丼にすることで、1つの器で満足のできる一食を作ることができます。さらに、洗い物も少なくすることができます。私のように感じた経験がある人にはおすすめです！

筋力アップ

レンジで簡単！枝豆入り親子丼

作成：金沢学院大学 栄養学部 栄養学科

材料（1人分）

● ご飯 180 g

具材

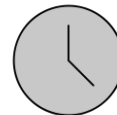
- 鶏ささみ肉 2本
- 玉ねぎ 中1/4個
- 卵 1個
- カットぶなしめじ 15 g
- むき枝豆(冷凍) 10 g

調味料

- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- 水 大さじ2
- 砂糖 小さじ1/2

トッピング

- 小ねぎ(カット) スプーン1杯



調理時間

10分

✓ エネルギー 528kcal
✓ たんぱく質 32.2g



作り方

- ① ささみを一口大に切り、玉ねぎを1cm幅の薄切りにする。卵は溶き卵にしておく。
- ② 耐熱ボウルに具材をすべて入れラップする。
- ③ 500wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ ご飯の上に出来上がった具を盛り付け、カットねぎをトッピングする。

ポイント



鶏ささみ肉に含まれるビタミンB6は、たんぱく質の吸収に関わる大切な栄養素です。ビタミンB6とたんぱく質を一緒にとるとたんぱく質の吸収率がアップします。

高校生の頃、「手間のかかる料理を作るのは難しい」と思っていました。耐熱ボウルにカットした食材を入れ、レンジで加熱するだけの簡単にできる料理を考えました。トッピングは、カット海苔でもおいしいと思います。

筋力アップ

ビビンバ風五色丼

作成：金沢学院大学 栄養学部 栄養学科

材料（1人分）

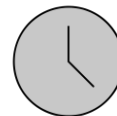
- ご飯 180g
- 豚ひき肉 100g
- サラダ油 少々
- むき枝豆(冷凍) 30g
- もやし 80g
- キムチ 50g
- 卵黄 1個

調味料A

- しょうゆ 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

調味料B

- 鶏がらスープの素 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 白ごま 少々



調理時間
15分

✓ エネルギー 749kcal
✓ たんぱく質 30.1g



作り方

- ① フライパンに油をひき、豚ひき肉を弱火で炒める。
- ② 少し焼き色がついたら、枝豆と調味料Aを入れ中火で炒める。
- ③ もやしを耐熱容器に入れて、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジ2～3分温める。
- ④ 温めたもやしに、調味料Bを加えて、和える。
- ⑤ ご飯の上に、バランスよくすべての食材を盛り付ける。最後に卵黄のせて完成。

ポイント

豚肉や枝豆にはビタミンB1・B2が含まれ、運動後の疲労回復を助けます。
食べるときに食材がばらけて欲しくないときは、卵を全卵使用するといいです。
キムチをにんじんに代用して、もやしと同じく調理すると、辛味がなくなり、食べやすくなります。



筋力アップ

にんにくドレッシングのささみサラダ

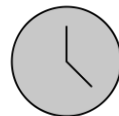
作成：金沢学院大学 栄養学部 栄養学科

材料（1人分）

- 鶏ささみ肉 2本
- レタス 4枚
- ブロccoli 4切れ
- ミニトマト 2個
- ゆで卵 1個
- 料理酒 小さじ1
- 塩 少々

ドレッシングの調味料

- ごま油 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 黒こしょう 少々



調理時間
15分

✓ エネルギー 328kcal
✓ たんぱく質 28.4g

作り方

- ① ブロccoliと卵は、茹でて冷ましておく。
- ② レタス、茹でたブロccoli、ミニトマト、殻をむいたゆで卵を食べやすい大きさに切る。
- ③ ささみの両面をフォークで数ヶ所刺し、料理酒と塩をふる。耐熱容器に入れて、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジ 1分30秒加熱、裏返して更に1分加熱する。粗熱が取れたら、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせて、“にんにくドレッシング”を作る。
- ⑤ 器に盛り付け、にんにくドレッシングを全体にかける。



ポイント

にんにくや鶏ささみ肉に含まれるビタミンB6は、たんぱく質をエネルギーに変えたり、筋肉や血液の産生に関わる大切な栄養素です。ビタミンB6を含む食品とたんぱく質を含む食品を一緒にとるとたんぱく質の吸収率がアップします。

鶏ささみ肉をソーセージや鶏もも肉などに代用しても美味しく作ることができます。また、鮭フレークやツナを入れると魚介系の旨味がでてオススメです。

高校生のころからダイエットや美容・健康のため、レシピのように簡単に彩りや食材のバランスを工夫して、たんぱく質を意識して摂るようにしています。



ダイエット

包丁いらず♪きくらげと豆腐のチゲ風スープ[®]

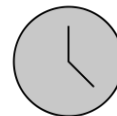


動画をcheck



材料 (1人分)

- | | | | |
|----------|-------|------------|--------|
| ● 乾燥きくらげ | 5 g | ● 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ● 水 | 150cc | ● しょうゆ | 小さじ1/3 |
| ● 絹豆腐 | 50 g | ● ごま油 | 小さじ1/2 |
| ● キムチ | 25 g | ● いりごま(白) | 2つまみ |
| ● レタス | 15 g | | |
| ● 卵 | 20 g | | |



調理時間
5分

✓ エネルギー 102kcal
✓ 鉄 2.9mg



作り方

- ① きくらげは手で細かく割り、ぬるま湯(分量外)につけて戻しておく。
- ② 卵を容器に割って入れ、溶いておく。
- ③ 鍋に水、きくらげを入れて温めながら、豆腐をスプーンですくって加える。
- ④ キムチを入れ、鶏がらスープの素、醤油で調味してごま油を垂らす。
- ⑤ レタスを一口大にちぎりながら加え、沸騰したところに溶き卵を流し入れさっと混ぜる。
- ⑥ カップに注ぎ、いりごまを散らす。



ポイント



きくらげには、不足しがちな鉄分、ビタミンD、食物繊維などが豊富に含まれています。
キムチのピリ辛風味とうま味で満足感アップ♪
包丁を使わず、気軽に作れる簡単スープです。
乾燥きくらげは、水よりぬるま湯で戻す方が時短になります。また、細切りされた乾燥きくらげの商品を活用すると、より早く戻すことができます。

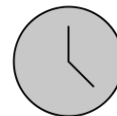
ダイエット

ほうれん草とサラダチキンの和風スープ

作成：北陸学院大学 健康科学部 栄養学科

材料（1人分）

- | | | | |
|------------|---------------|----------|----------------|
| ● サラダチキンバー | 1/2本
(30g) | 調味料 | |
| ● ほうれん草 | 50g | ● 固形コンソメ | 1/4個
(1.5g) |
| ● 玉ねぎ | 30g | ● みそ | 4g |
| ● 無調整豆乳 | 100cc | | |
| ● 水 | 100cc | | |



調理時間
10分

✓ エネルギー 109kcal
✓ 鉄 2.5mg

作り方

- ① サラダチキンバーを斜めに2等分に切る。ほうれん草は3cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 切ったほうれん草と玉ねぎをそれぞれラップに包み、600wの電子レンジで1分加熱する。加熱後、ほうれん草は、水にさらし、水気を絞る。
- ③ 鍋に、水・調味料・サラダチキンバー・玉ねぎを入れ、温める。煮立ったら蓋をして弱火で2～3分煮る。
- ④ 豆乳・ほうれん草を加え、みそを溶き入れる。



ポイント



ほうれん草は、鉄を多く含み、鉄の吸収を助けるビタミンCも含みます。他にもビタミンAやビタミンB1、ビタミンB2、葉酸を多く含みます。

豆乳は牛乳と比べると、約60倍もの鉄が含まれています。

ダイエット中も栄養が偏らないように、不足しがちな鉄やビタミン類を豆乳とほうれん草などで補いましょう。

ダイエット

豆腐グラタン

作成：北陸学院大学 健康科学部 栄養学科

材料 (2人分)

- | | | | |
|---------|-------|----------|------|
| ● ほうれん草 | 80 g | ● 固形コンソメ | 1/2個 |
| ● 玉ねぎ | 20 g | | (3g) |
| ● ハム | 1枚 | ● 塩コショウ | 少々 |
| ● 絹ごし豆腐 | 200 g | ● ピザ用チーズ | 30g |
| ● 卵 | 1個 | ● マヨネーズ | 12g |



調理時間
20分

✓ エネルギー 224kcal
✓ 鉄 2.5mg



作り方

- ① ほうれん草を3cm幅に切り、600wの電子レンジで1分加熱し水にさらして絞る。
- ② 玉ねぎを薄切り、ハムを2cm角に切る。
- ③ 豆腐をキッチンペーパーでくるみ、600wの電子レンジで1分30秒加熱する。キッチンペーパーを外し、新しいペーパーで再度包み、水気を切る。
- ④ ボウルに①・②・豆腐・卵・コンソメ・塩コショウを入れ混ぜる。
- ⑤ ④を容器に入れて、チーズをのせ、マヨネーズを格子状にかける。
- ⑥ トースターで焦げ目がつくまで10分ほど焼く。

ポイント

ほうれん草は、鉄を多く含み、鉄の吸収を助けるビタミンCも含みます。他にもビタミンAやビタミンB1、ビタミンB2、葉酸を多く含みます。

豆乳は牛乳と比べると、約60倍もの鉄が含まれています。

ダイエット中も栄養が偏らないように、不足しがちな鉄やビタミン類を豆乳とほうれん草などで補いましょう。



便秘予防

かぼちゃグラタン

作成：金沢学院短期大学 食物栄養学科



材料 (1人分)

- | | | | |
|------------|------|----------|--------|
| ● スライスかぼちゃ | 90 g | ● 薄力粉 | 大さじ1 |
| ● 玉ねぎ | 50 g | ● 牛乳 | 150ml |
| ● カットぶなしめじ | 20 g | ● ピザ用チーズ | 5 g |
| ● ベーコン | 20 g | ● コンソメ | 小さじ1/2 |
| ● ミートマト | 2個 | ● 塩こしょう | 0.1 g |
| ● 有塩バター | 10 g | | |



✓ エネルギー	361kcal
✓ 食物繊維	5.0g
✓ 野菜量	160g

作り方

- ① スライスかぼちゃは一口大、玉ねぎは薄切り、ミートマトは半分に切る。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、かぼちゃを2分炒め、玉ねぎとぶなしめじ、ベーコンを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③ 弱火にして薄力粉を入れ炒める。牛乳を少しずつ分けて入れ、コンソメ、塩こしょうを加え中火に戻し、とろみがつくまで、混ぜる。
- ④ 耐熱皿に入れ、ミートマトとピザ用チーズをのせトースターでチーズが溶けるまで焼く。



ポイント



かぼちゃに含まれている食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。かぼちゃには、他にも体内でビタミンAに代わるβ-カロテンやビタミンCも含まれており、肌などの健康維持を手助けしてくれます。また、1日に摂りたい野菜の量(350g)の45%をこのグラタンで摂ることができます。

かぼちゃは、スライスされて売っている商品や冷凍かぼちゃを活用すると、より簡単に作ることができます。また、牛乳は、豆乳に代用しても作れます。

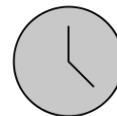
便秘予防

野菜ゴロゴロスパニツシュオムレツ

作成：金沢学院短期大学 食物栄養学科

材料（1人分）

- | | | | |
|----------|-----|------------|-----|
| ● 卵 | 1個 | ● スライスベーコン | 15g |
| ● 玉ねぎ | 25g | ● 枝豆(冷凍) | 20g |
| ● にんじん | 25g | ● 油 | 適量 |
| ● じゃがいも | 20g | ● 塩こしょう | 少々 |
| ● ブロッコリー | 30g | ● ケチャップ | 適量 |



調理時間
30分

- | | |
|---------|---------|
| ✓ エネルギー | 219kcal |
| ✓ 食物繊維 | 6.0g |
| ✓ 野菜量 | 100g |

作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを0.5mm角に切る。ブロッコリーは細かくする。ベーコンは1cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れ、切った野菜・ベーコン・枝豆を炒め、火が通ったら塩こしょうで味付けをする。
- ③ 溶き卵を流し入れ、ふたをして蒸し焼きにし、片面に火が通ったら、裏返してさらに蒸し焼きにする。
- ④ 皿に盛り付け、ケチャップをかける。



ポイント

便秘予防に欠かせない食物繊維が多く含まれる野菜は、1日に350g食べることが目標です。このオムレツは、1品で100gの野菜を摂ることができます。

野菜は大きさをそろえて切ると食感がよくなります。ベーコンは、ブロックのものを野菜と同じ大きさに切って使うのも食べ応えがありオススメです。

1人分だとうまく焼けないこともあるので、2人以上の分量でまとめて作ると作りやすいです。裏返すのが難しい場合はふたをして弱火でじっくり焼いてもつくるができます。



ごぼうとさつまいもの豆乳スープ[®]

作成：金沢学院短期大学 食物栄養学科

材料（1人分）

- | | | | |
|---------------|-------|-----------|-----|
| ● さつまいも | 50 g | ● オリーブオイル | 2 g |
| ● ごぼう | 25 g | ● バター | 2 g |
| ● 玉ねぎ | 25 g | ● 固形コンソメ | 2 g |
| ● スイートコーン(ゆで) | 25 g | ● 塩こしょう | 適量 |
| ● 無調整豆乳 | 130 g | ● パセリ | 適量 |
| ● 水 | 150 g | | |



調理時間

30分

- | | |
|---------|---------|
| ✓ エネルギー | 226kcal |
| ✓ 食物繊維 | 4.0g |
| ✓ 野菜量 | 125g |



作り方

- ① さつまいもは角切り、ごぼうは斜めに切り、それぞれ水にさらす。玉ねぎは薄く切る。
- ② 鍋にバター・オリーブオイルをひき、①を炒める。
- ③ コーン・水・コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 全体が柔らかくなったら豆乳を入れ温めて、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ 最後にパセリを振りかけて完成！

ポイント



さつまいも・ごぼう・コーンなど食物繊維を含む食材をたくさん取り入れました。食物繊維は、他の栄養素とは異なり、腸で吸収されずそのまま便となるため、便の量が増え便秘防止・改善に役立ちます。

また、豆乳を美味しくたくさん摂れるように、スープのレシピを考えました。豆乳中の大豆オリゴ糖は、ビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えてくれます。

骨量アップ

小松菜と桜えびの彩り炒め

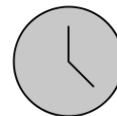


動画をcheck



材料 (1人分)

- | | | | |
|-----------|-------|------------|--------|
| ● ひじき(乾燥) | 2 g | ● ごま油 | 小さじ1 |
| ● 小松菜 | 100 g | ● 鶏がらスープの素 | 小さじ1/4 |
| ● エリンギ | 20 g | ● 酒 | 小さじ1 |
| ● 豚こま切れ肉 | 50 g | ● みりん | 小さじ1 |
| ● きざみ揚げ | 15 g | ● しょうゆ | 小さじ1 |
| | | ● 桜えび(素干し) | 3 g |



調理時間

15分

- | | |
|---------|---------|
| ✓ エネルギー | 260kcal |
| ✓ カルシウム | 301mg |

作り方

- ① ひじきは水に浸して戻し、水気をしぼっておく。
- ② 小松菜は3cm幅に切る。エリンギは横半分に切って縦に薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、小松菜の茎、エリンギ、きざみ揚げを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 小松菜の葉とひじきを入れてさらに炒め、鶏がらスープの素、酒、みりん、しょうゆで調味する。
- ⑤ 桜えびの半量を加えて混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、残りの桜えびをのせて完成。



ポイント

カルシウムをただ摂取するだけでなく、彩りやいろんな味を楽しめるように工夫しました。

味付けはシンプルにして、素材の味を味わえるように工夫しました。

ご飯にのせても美味しいのがポイントです。

特に、桜えびや小松菜、ひじきは、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムを含んでいる食材です。



骨量アップ

香ばしいキッシュ

作成：北陸学院大学 健康科学部 栄養学科

材料（1人分）

- | | | | |
|-----------|------|------------|------|
| ● 小松菜 | 50 g | ● 牛乳 | 40 g |
| ● しいたけ | 10 g | ● パルメザンチーズ | 3 g |
| ● ロースハム | 20 g | ● 塩こしょう | 少々 |
| ● 桜えび(乾燥) | 2 g | ● とろけるチーズ | 10 g |
| ● 卵 | 1個 | | |



調理時間
30分

✓ エネルギー 211kcal
✓ カルシウム 300mg



作り方

- ① 小松菜を2cm幅、しいたけを薄切り、ロースハムを1cm角に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、①・桜えび・牛乳・パルメザンチーズ・塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れて、軽く押さえ、とろけるチーズをのせる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

ポイント



小松菜・桜えび・牛乳・チーズに多く含まれるカルシウムは、骨をつくるのに関わる大切な栄養素です。牛乳・乳製品に含まれるカルシウムの吸収率は、他の食品に比べ最も高いです。

混ぜてオーブンに入れるだけなので、簡単に作れます。しいたけは、他のきのこ類にかえてもOK！

中学生のころ骨折しやすかったので、このレシピのようにカルシウムを多くとれる美味しい料理を工夫して、カルシウムを意識してとっています。

骨量アップ

鮭のグラタン

作成：北陸学院大学 健康科学学部 栄養学科

材料（1人分）

- | | | | |
|-------|------|----------|-------|
| ● 生鮭 | 80 g | ● バター | 15 g |
| ● 玉ねぎ | 50 g | ● 小麦粉 | 12 g |
| ● 小松菜 | 60 g | ● 牛乳 | 150 g |
| | | ● 塩こしょう | 少々 |
| | | ● ピザ用チーズ | 20 g |
| | | ● 釜揚げしらす | 7 g |



調理時間
30分

✓ エネルギー 430kcal
✓ カルシウム 431mg



作り方

- ① 鮭に塩こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ③ フライパンに1/3のバターを溶かし、鮭を焼き、皮を取りほぐす。
- ④ フライパンに残りのバターを溶かし、②を炒める。
- ⑤ ④に小麦粉を振り入れて、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳を加え、弱火で煮詰め、塩こしょうで調味する。
- ⑥ ⑤にほぐした鮭を加えて、炒め合わせる。
- ⑦ ⑥をグラタン皿に移し、チーズ・しらすを散らし、200℃に予熱したオーブンで10分焼く。

ポイント

鮭やしらすに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にする栄養素です。
小松菜は、ほうれん草に代用可能です。小松菜やほうれん草に含まれるビタミンKは、カルシウムを骨に取り込み骨を強くする栄養素です。



かんたん朝食

さば缶丼・塩昆布きゅうり



作成：金沢大学 家政教育専修

材料（1人分）

さば缶丼

- さばの味噌煮缶 半分
- ご飯 1杯分
- 卵 1個

塩昆布きゅうり

- きゅうり 1/4本
- 塩昆布 お好みで



調理時間
5分



主食・主菜・副菜



作り方

さば缶丼

- ① さば缶を耐熱容器にいれ、ラップをかける
- ② 600Wの電子レンジで40秒間温める
- ③ 温めたさばを箸でほぐす
- ④ ご飯の上にさばをのせる
- ⑤ 別の容器に、卵を割り入れて溶きほぐす
- ⑥ 丼の中央にくぼみをつけて、溶き卵を注ぎ入れる

塩昆布きゅうり

- ① きゅうりをスライスする
- ② 塩昆布と一緒に和える



ポイント



さばは、必須アミノ酸をバランス良く含む、良質なたんぱく源です。さば缶を活用することによって、必須アミノ酸を手軽に摂取することが出来ます。塩昆布きゅうりは、冷蔵庫で2～3日は日持ちがするので作り置きをすることもできます。きゅうりは、スライサーを使うと、簡単にスライスすることができるので、どちらのレシピも包丁・まな板・フライパンを使わずに作ることができ、時間がない朝でも簡単に手早く、主食・主菜・副菜をそろえられる献立になっています！

レンジで簡単フレンチトースト&アスパラベーコン

作成：金沢大学 家政教育専修

材料（1人分）

フレンチトースト

- 食パン 1枚
- 卵液
 - 卵 1個
 - 牛乳 120cc
 - 砂糖 大さじ1

アスパラベーコン

- アスパラ 2本
- ベーコン 2枚
- 塩こしょう 少々



調理時間
15分



主食・主菜・副菜

作り方

フレンチトースト

- ① 食パンにフォークで穴をあける
- ② 耐熱容器に卵液の材料をすべて入れて、混ぜ合わせ、パンを入れる
- ③ ラップをかけて、電子レンジで約50秒加熱。
- ④ パンを裏返し、ラップを外した状態で、電子レンジで約50秒加熱。

アスパラベーコン

- ① アスパラを食べやすい大きさ、ベーコンを半分に切る。
- ② 切ったベーコンで、アスパラを2本ずつ巻き、つまようじでとめる。
- ③ 耐熱皿にキッチンペーパーを敷いた上に、②を並べ、塩こしょうをかける。
- ④ ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱。



ポイント

フライパンを使わずにレンジを使う事で、忙しい朝でも時短でつくることができます。
また、たった2品で、主食・主菜・副菜の材料が摂取でき、バランスのとれたメニューになっています。
普段料理をしない人でも簡単にできるメニューになっているので、是非つくってみてください！



かんたん朝食

即席！オムライスとツナサラダ

作成：金沢大学 家政教育専修

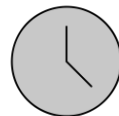
材料（1人分）

オムライス

- ご飯 150 g
- ミックスベジタブル 大さじ1.5
- ケチャップ 大さじ2
- スライスチーズ 1枚
- 卵 1個
- 塩こしょう 少々

ツナサラダ

- レタス 1～2枚
- ツナ缶 お好みで



調理時間
10分



主食・主菜・副菜

作り方

オムライス

- ① 卵を溶き、塩こしょうを混ぜておく。
- ② 深めの皿にご飯・ミックスベジタブル・ケチャップを加えて混ぜる。
- ③ ②にチーズをのせて、その上に溶きたまごをかける。
- ④ ③を500wの電子レンジで3分温める。
- ⑤ お好みでケチャップ(分量外)をかけ、完成。

ツナサラダ

- ① レタスをお好みを大きさにちぎり、ツナを混ぜて完成。



ポイント

オムライスを作るときは、卵よりチーズを先にご飯にかけることで、卵がご飯に浸み込まず、きれいに卵が固まります。

包丁を使わないので料理が苦手な人も簡単に作ることができ、洗い物も少ないので朝ご飯に最適です。



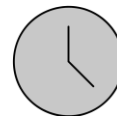
かんたん朝食

納豆オクラねばねば丼

作成：金沢学院大学人間健康学部健康栄養学科（H29）

材料（1人分）

- ご飯 お茶碗1杯分 150g
- 納豆 1パック
- オクラ 1本
- いかの刺身(細切り) 30g
- かつお節 0.5g
- めんつゆ(希釈用) 小さじ1/2
- トッピング（お好みで）
おろししょうが、みょうが、
大葉、ねぎ(すべて千切り)



調理時間
10分

作り方

- ① オクラを洗い、少量の塩(分量外)で板ずりし、1分程度ゆで（30秒レンジでもOK）、食べやすい大きさに切る
- ② 納豆に付属のたれ、からし、①のオクラを加え、混ぜる
- ③ ②にいかの刺身、かつお節、めんつゆを加えて混ぜる。
- ④ 器にご飯を盛り付け、③とお好みでトッピングをのせ、完成。



栄養成分表示(1人分)
エネルギー378kcal、たんぱく質18.9g、
脂質5.2g、炭水化物61.6g、
食塩相当量0.5g



ポイント

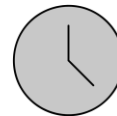
いかはお好みで鮭フレークやしらすにアレンジOK！
香味野菜で風味がUP♪

しらすトースト

作成：金沢学院大学人間健康学部健康栄養学科（H29）

材料（1人分）

- 食パン 1枚(60g)
- しらす 20g
- マヨネーズ 5g
- 溶けるチーズ 10g
- 青のり 0.1g
- こしょう 少々
- 添え野菜
(トマト、レタス) 各30g



調理時間
10分

作り方

- ① しらすにマヨネーズとこしょうを加え、よく混ぜる
- ② ①を食パンに塗り、チーズをのせ、青のりをふる
- ③ オーブントースターで3～4分焼く
- ④ こんがり焼けたらお皿に盛り、トマトとレタスを添える



栄養成分表示(1人分)
エネルギー262kcal、たんぱく質13.3g、
脂質9.5g、炭水化物30.6g、
食塩相当量1.9g

ポイント

しらすは食べたい量をパンにのせよう！
カルシウムやたんぱく質もしっかりとれるメニューです。



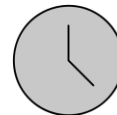
かんたん朝食

電子レンジでできる卵焼き

作成：北陸学院大学短期大学部食物栄養学科（H29）

材料（1人分）

- 卵 1 個
- かにかまぼこ 1 本
- ねぎ 2 cm位
- 塩 少々
- こしょう 少々



調理時間
5分

作り方

- ① 卵を溶き、ラップに軽く包んで耐熱カップに入れる
- ② かにかまぼこをほぐして①に入れる
- ③ ねぎを刻んで②に加え、塩こしょうをふる
- ④ レンジ（600W）で70秒加熱して、でき上がり



栄養成分表示(1人分)
エネルギー106kcal、たんぱく質9.2g、
脂質6.3g、炭水化物1.9g、
食塩相当量0.6g

ポイント



レンジで手軽に卵焼き！

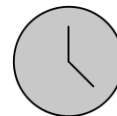
かんたん朝食

トマみそのレンジ蒸し

作成：北陸学院大学短期大学部食物栄養学科（H29）

材料（1人分）

- 卵 1個
- 小松菜 50g
- しめじ 20g
- ケチャップ、みそ 各小さじ1



調理時間
5分

作り方

- ① 小松菜は3cm位に切り、しめじは手でほぐす
- ② シリコンスチーマーに小松菜、しめじ、ケチャップ、みそを入れ混ぜる
- ③ 卵を割り入れ、レンジで1分半加熱する



栄養成分表示(1人分)
エネルギー126kcal、たんぱく質9.8g、
脂質6.9g、炭水化物6.3g、
食塩相当量1.5g

ポイント

スチーマーひとつでバランスがとれる！

