

楽しく調理レシピ

～毎食たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を取り入れよう！～



オーブントースターを利用♪



目玉焼きチーズトースト

〔材料〕

食パン 1枚
卵 1個
チーズ 1枚
ケチャップ 適量

- ① パンの周囲をケチャップで囲む。
- ② 卵を中心に割り入れ、チーズをのせる。
- ③ オーブントースターで約5分焼く。

しらすとースト

〔材料〕

食パン 1枚
しらす 適量
チーズ 1枚
マヨネーズ お好みで

- ① パンにマヨネーズを塗る。
- ② しらす、チーズをのせる
- ③ オーブントースターで焼く。

不足しがちな
カルシウムもとれる！



炊飯器を利用♪

塩鮭ごはん

〔材料〕（2人分）

米 カップ 1
塩鮭（甘口） 1切れ
酒 大 1/2

- ① 炊飯器に洗った米、水を注ぎ、酒をふった塩鮭をのせ、普通に炊く。
- ② 炊きあがったら、塩鮭の皮と骨を取り、ほぐし混ぜ、塩で味を調える。



お手軽炊き込みごはん

〔材料〕（2人分）

米 カップ 1
大豆（ゆで） 100g
ひじき（乾） 5g
だし（粉末） 大 1/2
しょうゆ 小 1
みりん 小 1
塩 少々

- ① ひじきは水でもどし、水気をきる。
- ② 炊飯器に洗った米、水、調味料を加えて混ぜる。ひじき、大豆をのせて炊く。
- ③ 炊きあがったら、さっくり混ぜる。



電子レンジを利用♪



野菜と肉の蒸し物

〔材料〕（1人分）

水菜	1/2 束
かいわれ大根	1/2 パック
豚肉	50g
ポン酢	適量

- ① 水菜、かいわれ大根を食べやすい長さに切る。
- ② 皿に平たく盛り、豚肉を広げてのせ、ラップをして4,5分加熱。
- ③ ポン酢をかけて出来上がり♪

お肉もしっかり
食べよう！



♥ 巣ごもり卵

〔材料〕（1人分）

卵	1 個
キャベツ	適量
ベーコン	適量
塩・こしょう	少々

- ① キャベツ、ベーコンをせん切りし、塩、こしょうと混ぜて器に入れる。
- ② 卵を割り入れる。黄身の表面に、ようじ等で2、3か所穴をあける。
- ③ 器にラップをして、約1分30秒加熱する。

缶詰め活用術♪

さばとなすの炒め物

〔材料〕（2人分）

さば缶（みそ煮）	1 缶
なす	1~2 本
たまねぎ	1/2 個
油	適量

- ① なすは1口大、玉ねぎは半月切りにして、油で炒める。
- ② さば缶をほぐして加えて、味をなじませてできあがり。

普段のみそ汁に、
さば缶（水煮）を
加えるのもオススメ！



ツナと大根の煮物

〔材料〕（2人分）

ツナ缶	1 缶
大根	5cm 程度
だし（粉末）	小 1
しょうゆ	少々

- ① 大根は細切りする。ツナ缶は水を切る。
- ② 鍋に大根とひたひたになる位の水、ツナ、調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。