

主食



まいにち/

Happy

けんき
朝ごはん

ツナの炊き込みごはん

- 1 米をとぐ。ツナは油をきっておく。
しめじは石づきを取ってほぐし、にんじんは細かく刻んでおく。
- 2 炊飯器にといだ米と調味料を入れて混ぜ
2合の目盛りまで水を入れひと混ぜする。
- 3 米の上に材料を全部のせて炊く。
- 4 炊き上がったら蒸らして、よく混ぜ合わせる。



【材料 4人分】

米……………2合
ツナ缶……………2缶(140g程度)
しめじ……………小1パック
にんじん……………1/2本
酒……………大さじ1
醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1/3

Memo

- ★ツナ缶をさけ缶にしてもOKです。
- ★ミックスベジタブルをいれてもおいしく仕上がります。
- ★大人用に干切りの生姜を混ぜるとさっぱり仕上がります。
- ★バターを入れるとコクがUP



🕒 15 min

主食



まいにち/

Happy

けんき
朝ごはん

ツナコーントースト

- 1 ツナ・コーン・マヨネーズを混ぜる。
- 2 食パンに①をのせて、オーブントースターで焼く。
- 3 ドライパセリを散らす。



Memo

- ★ツナとトーストは相性抜群
一口大に切り分ければ
パクパク楽しく食べられます。





🕒 15 min

【材料 2人分】

鮭…………… 2切
 しめじ…………… 適量
 コーン…………… 大さじ2
 マヨネーズ…………… 小さじ1
 だし汁…………… 大さじ1

主菜

サーモンのホイル焼き

- 1 アルミホイルに鮭・しめじ・コーンをのせる。
- 2 1にだし汁をかけ、マヨネーズもつけて包む。
- 3 オーブントースターで10分程度火が通るまで焼く。(水を入れたフライパンに中火で10～15分蒸し焼きしてもよい。)



Memo

★鮭に多く含まれるアスタキチンサンは、強い抗酸化作用で体を守ってくれます。ママに嬉しい美容効果も♡



🕒 15 min

【材料 2人分】

キャベツ…………… 1枚程度
 しめじ…………… 適量
 ウィナー…………… 2本
 卵…………… 2ヶ
 塩・こしょう…………… 少々
 パセリ(乾燥)…………… 少々
 サラダ油…………… 少々
 (オリーブオイル)

巢ごもりたまご

- 1 キャベツは5mmの千切り、ウィナーは斜めに切る。しめじは石づきを取りほぐす。
- 2 耐熱容器にキャベツとしめじを入れ、塩・こしょう・油を入れ混ぜ合せる。くぼみを作り卵を入れウィナーを並べる。
- 3 オーブントースターで約10分焼く。(フライパンに並べてフタをして中火で蒸し焼きにしてもよい)

Memo

★卵のとろとろとキャベツのシャキシャキが美味しい！

★ほうれん草やにんじんなどの野菜でもOK





🕒 5 min

【材料 2人分】

ゆでたほうれん草・・・1/2束
ごま油・・・・・・・・大さじ1/4
しらす・・・・・・・・大さじ2
醤油・・・・・・・・小さじ1弱
粉チーズ・・・・・・大さじ1/2

ほうれん草のチーズ和え

- 1 ゆでたほうれん草を、3～4cmに切る。
- 2 しらすをごま油で炒め、①、醤油、粉チーズを混ぜ合わせる。

Memo

★粉チーズをいりごまにしてもOK
★しらすをごま油で炒めるので
生臭さが抜け、食べやすくなります。



🕒 15 min

【材料 2人分】

じゃがいも・・・・・・・・中2個
小麦粉(片栗粉)・・・・大さじ2～3
ピザ用チーズ・・・・・・・・大さじ2
桜えび・・・・・・・・大さじ1
ゆでたほうれん草・・・・・・2枚
みりん・・・・・・・・大さじ2
めんつゆ・・・・・・・・小さじ2
油・・・・・・・・小さじ1/2

じゃがいももち

- 1 じゃがいもは皮をむき、すりおろして、小麦粉を混ぜる。
- 2 チーズ・桜えび・みじん切りにしたほうれん草をそれぞれ混ぜてから油をひいたフライパンで丸く並べ両面焼く。
(3種を一緒に混ぜて焼いてもよい)
- 3 調味料を加えて、味をからめる。

Memo

★もちもちの食感と
こうばしい香りが食欲UP
★青のりを混ぜてもきれいです。
★おやつにもおすすめ。



🕒 10 min



【材料 2人分】

キャベツ……………1枚程度
にんじん……………2cm程度
卵……………2ヶ
だし汁……………適量
みそ……………適量

おとし卵のみそ汁

- 1 だし汁で小さく切った野菜を煮る。
- 2 みそを加え味を調える。
- 3 煮えたら卵を入れ、ふたをして余熱で火を通す。

Memo

★野菜の甘味がおいしい味噌汁です。
★味噌汁に卵をおとし、たんぱく源をプラスします。



🕒 10 min



【材料 2人分】

お好みの野菜
キャベツ……………1枚程度
にんじん……………1cm程度
たまねぎ……………1/4個程度
コーン缶……………大さじ1 など

ウィンナー……………2本
コンソメ……………適量
塩……………少々
こしょう……………少々

野菜とウィンナーのスープ

- 1 キャベツは1cm、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊など食べやすく切る。ウィンナーは1cmの輪切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、煮えにくい材料から入れて煮る。
- 3 コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

Memo

★野菜は冷蔵庫の中にあるものを活用しましょう。
★大豆の水煮缶や冷凍枝豆をいれてもバランスのとれた一品に。



🕒 10 min



【材料 2人分】

カレーの残り……………1/2食
好みの野菜
たまねぎ
ピーマン
トマト 　　　　　 など適量
ベーコン……………少々
食パン……………2枚
粉チーズ……………少々

カレーピザトースト

- 1 食パンを食べやすい大きさにカットする。
- 2 カレーをピザソースのようにパンに塗る。
- 3 お好みの材料を食べやすい大きさにカットしパンにのせる。(ある野菜でOK)
- 4 粉チーズをふりオーブントースターで焼く。



Memo

★彩りよく野菜をトッピング。
★残ったカレーに粉チーズを
ふるだけでもOK



🕒 10 min



【材料 2人分】

ごはん……………2人分
カレーの残り……………1/2食
とろけるチーズ……………2枚

カレードリア

- 1 お皿にごはんを盛り残りのカレーをのせる。
- 2 カレーの上にとろけるチーズをのせる。
- 3 オーブントースターで5〜7分焼く。



Memo

★のせて焼くだけで
豪華に変身♪
忙しい朝もスピーディー



🕒 10 min



ナポリタンのエッグロール

- 1 フライパンに油をしき、薄焼きの卵を作る。
- 2 薄焼き卵をラップに乗せ、温めたナポリタンを手前に棒状に並べる。
- 3 くるくる巻いて食べやすくカットする。

【材料 2人分】

ナポリタンの残り……1食分
卵………2ヶ
サラダ油………少々



Memo

★見た目もキュート♡
茹でたホウレン草や
コーンを一緒に巻いても
カラフルに。



🕒 10 min

常備菜



にんじんしりしり

- 1 にんじんはスライサーで千切りにする。
- 2 にんじんはツナ缶の油で炒める(水煮のツナは油をいいて)。
- 3 塩、こしょう、醤油で味付けし、溶き卵を加えてさらに炒める。

Memo

★千切りにすることでにんじんのくせを抑え、甘さが引き立ちます。
★カロチンが豊富なにんじんは油と炒めると吸収率UP！



☺ 10 min



【材料】

にんじん……………1本
ピーマン……………2個
しらす(小女子)
……………小1パック(30g 程度)
ごま……………大さじ1
醤油……………小さじ1



にんじんとピーマンのふりかけ

- 1 にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- 2 テフロン加工のフライパンで人参・ピーマンを乾煎りし水分がなくなったらしらす(小女子)を入れて少し煎る。
- 3 最後にごまを入れ、醤油で味を調える。



常備菜

☺ 10 min



【材料】

豚ひき肉……………100g
乾燥ひじき(水で戻す)…10g
にんじん……………4cm 程度
(枝豆……………適量)
ごま油……………小さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
醤油……………大さじ2

豚ひじき

- 1 ごま油でひき肉とにんじん、戻したひじきを炒める。
※ 彩りにゆでた枝豆などを加えてもよい
- 2 砂糖、みりん、醤油で味を調える。

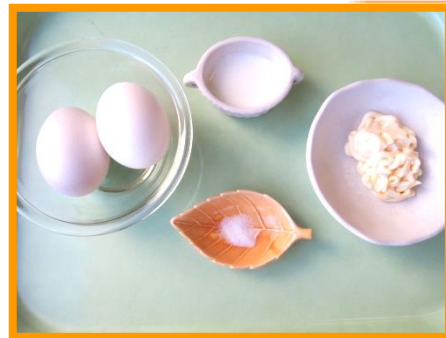


主菜



【材料 作りやすい分量】

たまご……………2コ
牛乳……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2
塩……………少々



レンジを使って 炒り卵



まいにち/
Happy
げんき
朝ごはん



1 耐熱容器にすべての材料を入れてよく混ぜる。



2 ふんわりとラップをかけ、600wで1分加熱する。



3 半熟で取り出し、かき混ぜてさらに30秒加熱する。



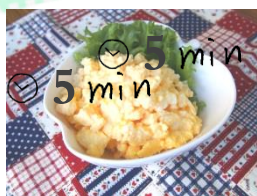
4 お好みの大きさにほぐす。



まいにち/
Happy
げんき
朝ごはん



主菜



Memo

★サンドイッチにかわいいピック（楊枝）＆おにぎりにマスキングテープを使うと喜んで食べてくれます。

🕒 5 min



【アレンジ材料】

炒り卵
野菜…レタス・コーン・きゅうり等
お好みのドレッシング…適宜

1 食べやすく刻んで、混ぜる。

主菜+副菜

卵サラダ



🕒 5 min



Memo

炒り卵

食パン……………2枚
お好みの野菜……………適宜
マヨネーズ……………大さじ2

1 挟んで、切る。

主食+主菜

サンドイッチ



🕒 5 min 炒り卵

ごはん……………茶碗1杯
鮭フレーク……………適宜
昆布佃煮……………適宜

1 混ぜて、握る。

主食+主菜

ラップおにぎり



副菜



【材料 作りやすい分量】

ほうれんそう ……………2株

キャベツ……………1枚

→600wで 2〜3分

3



Memo

★ちょっと一品足りない時に、
お湯を沸かさなくても、少量ならOK
★根菜（じゃがいも・さといも）や
かぼちゃの下ごしらえにレンジを使えば、
調理時間が短縮されて楽々。



レンジを使って お手軽ゆで野菜



加熱可能な袋に入れてレンジでチン。食べやすい大きさに刻んでアレンジ！

4



4

副菜



⌚ 5 min



【アレンジ材料】

ゆでた野菜

マヨネーズ…………大さじ1

みそ……………小さじ1

(マヨ:みそ=3:1の割合)

みそマヨ和え



⌚ 5 min



ゆでた野菜

マヨネーズ…………大さじ1

めんつゆ(3倍希釈)

……………小さじ1

マヨ:めんつゆ=3:1の割合

マヨつゆ和え



⌚ 5 min

ゆでた野菜

めんつゆ(3倍希釈)

……………大さじ1

ポン酢……………大さじ1

かつおぶし&ゴマ油…適宜

つゆポン和え



Memo

★副菜は、少し小さ目に刻んで。
ちょっとやわらか過ぎた？
くらいが食べやすい硬さです。

☺ 3 min

汁物

5



【材料 作りやすい分量】
 冷凍きのこ……………適宜
 冷凍油揚げ……………適宜
 長ねぎ……………適宜
 だし汁……………2.5カップ
 みそ……………大さじ1.5



まいにち/
Happy
げんき
朝ごはん



生のまま、刻んだり、ほぐしたりして、
 保存袋に入れて、冷凍すれば、時短で楽チン♪



Memo

★きのこ類は、冷凍することで
 うま味がアップします。

★休日にまとめて冷凍しておくといざというときに助かります。

1 だし汁に材料を入れて煮立てます。

2 沸騰したら、みそを溶き入れて完成。



☺ 15 min

常備菜



【材料 作りやすい分量】

鶏ひき肉……………250g
 しょうが……………小さじ1/2
 水……………80cc
 しょうゆ……………大さじ2
 さとう……………大さじ1
 みりん……………大さじ2
 日本酒……………大さじ2



6

鶏そぼろ



1 鶏肉としょうがを
 水から煮る。



2 調味料をすべて入れ、
 水分がなくなるまで煮る。



3 粗熱が取れたら
 冷凍も可能です。



常備菜



【材料 作りやすい分量】

たまご……………3個
みそ……………大さじ1/2
さとう……………小さじ1と1/2
油……………適宜



五泉のおふくろの味

たまごみそ



1 フライパンに油を敷き
みそとさとうを炒める。



2 溶いた卵を流し入れ、
全体に火を通す。



Memo

★みその風味が白いごはんに合います。
★野菜たっぷりの汁ものを追加で
栄養バランス◎な朝食に♪



常備菜



【材料 作りやすい分量】

乾燥ひじき……………10g
油揚げ(ちくわ)……………1枚
にんじん……………1/2 本
えのきなどのきのこ類…適宜
しらたき……………適宜
サラダ油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
さとう……………大さじ1



ひじきの炒り煮



1 ひじきを水で戻し、
材料を食べやすく切る。



2 サラダ油で材料を軽く炒めて、
ひたひたの水と調味料を入れて、
にんじんが柔らかくなるまで煮る。



Memo

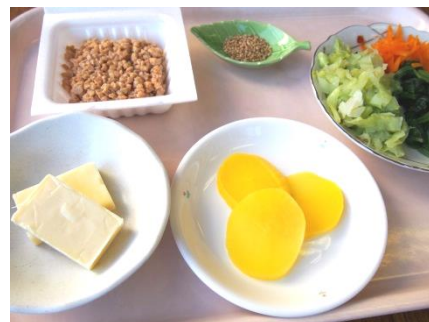
始まりは早寝から！
気持ちよく目覚め、しっかり朝食を
とるために、早めの夕食を心がけ、
遅くとも21時には布団に。
十分な睡眠時間の確保は、
幼児の成長のために大切です。
**大人の生活リズムに
引き込まない工夫を。**

主食+副菜



【材料 作りやすい分量】

ひきわり納豆……………1パック
チーズ……………2個
漬物(たくあん、野沢菜など)
……………適宜
にんじん、小松菜など
……………30g程度
白ごま……………適宜



きりざい

9



1 野菜を柔らかくゆでる。
～時短テク～
前夜のお浸しを使ったり、
レンジの活用もおすすめです。



2 チーズ、漬物を刻み、
全体を混ぜ合わせる。

食育 Memo

朝食は、主食+(主菜+副菜)
単品の朝食を続けていては、
栄養バランスの偏りが心配です。
主食に、プラスα(主菜・副菜)を
揃えましょう。時間が無い場合は、
汁物に卵と野菜を入れるなど
してみましょう。

主菜

10



たまご焼き

【材料 作りやすい分量】

たまご……………2こ
みりん、水……………各大さじ1
さとう……………小さじ1
食塩……………少々
サラダ油……………適宜



1 卵をわり、調味料と
合わせる。



2 油を敷いたフライパンに、
半量を流し入れ、手前に
巻いていく。



3 巻いた卵焼きをフライパン
の奥に置き、残りの卵液を
流し入れ、同様に巻いて
いく。

子どもがよろこぶ&カルシウム補給
ハム&チーズ しらす&海苔



常備菜アレンジ

4

お浸し

6

鶏そぼろ

8

ひじき炒り

アレンジ
いろいろ♪

