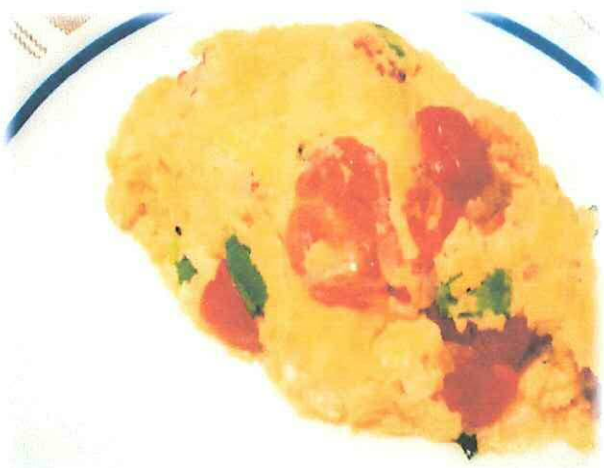


トマトオムレツ



材料（1人前）

- ・ミニトマト 10個
- ・卵 2個
- ・玉ねぎ 30g
- ・白ネギ 5g
- ・しょうが 3g
- ・にんにく 3g
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ

エネルギー	171kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	11.3g
食物繊維	1.8g
食塩	1.1g

作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。玉ねぎはみじん切り、長ネギは1.5cm幅に。
- ② 卵を溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
香りが立ったら玉ねぎを入れ、あめ色になるまで炒める。
- ④ ミニトマトを加え、強火でひと炒めし、卵を回しいれて木べらで大きくかき混ぜ、半熟になったら火を止める。

大根の中華サラダ



材料（1人前）

- ・大根 40g
- ・にんじん 25g
- ・きゅうり 25g
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・ポン酢 大さじ1

エネルギー	54kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	2.6g
食物繊維	1.4g
食塩	2.3g

作り方

- ① 大根、にんじん、きゅうりはすべて同じ大きさの短冊切りに切りそろえる。
- ② ボウルに入れラップをし、レンジで約2~3分温める。
- ③ 温まったら塩とポン酢で味付けをする。
- ④ 最後にごま油を加え、全体をよくかき混ぜ、お皿に盛り、完成。

かぼちゃサラダ



材料（1人前）

- ・かぼちゃ 1/8 個
（可食部 60 g）
- ・レーズン 20 g
- ・ヨーグルト（無糖） 20 g
- ・マヨネーズ 小さじ（4 g）

エネルギー	155kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	3.8 g
食物繊維	2.9 g
食塩	0.1 g

作り方

- ① かぼちゃはワタと種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジで 600W・2 分加熱する。
- ③ ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ ③に②のかぼちゃとレーズンを混ぜ合わせたら完成

★甘めがお好きな方は、加糖のヨーグルトでも◎

★ヨーグルトの分量を増やすと、かぼちゃディップに！

ほうれん草のチーズオムレツ



材料（1人前）

- ・ほうれん草（冷凍） 40 g
- ・卵 1 個
- ・牛乳 小さじ 1
- ・スライスチーズ 1 枚
- ・油 小さじ 1/2

作り方

- ① ほうれん草は流水で解凍し、水けをしぼっておく。
- ② 卵を牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のほうれん草、スライスチーズを細かくちぎって入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、③を流し入れ、チーズが焦げないように焼く。

ツナマヨトマトカップグラタン



材料（1人前）

- ・ トマト 150g
- ・ ツナ缶 1/2 缶
- ・ たまねぎ 20g
- ・ スライスチーズ 2枚
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ パセリ 少々

エネルギー	364 kcal
たんぱく質	16.3 kcal
脂質	29g
食物繊維	1.8g
食塩	1.6g

作り方

- ① トマトはヘタの部分を取り、種をスプーンで除く。
- ② 中に塩、こしょうを振り、ペーパータオルの上に切り口を上にしておく。
- ③ ツナ、チーズ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ ②に③をつめて耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで3~4分加熱する。

あったかチーズ丼



材料（1人前）

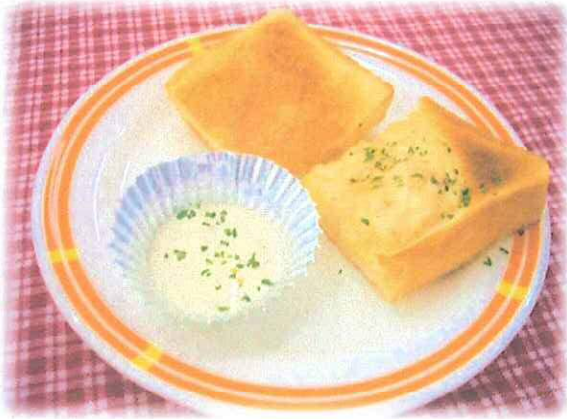
- ・ ご飯 150g
- ・ ハム 2枚
- ・ スライスチーズ 1枚
- ・ ミニトマト
4個~7個
- ・ 青じそ 2枚
- ・ しょうゆ 適量
(小さじ1/2が目安)

エネルギー	408 kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	10.7g
食物繊維	1.3g
食塩	1.9g

作り方

- ① ハムは四等分に切る。チーズは食べやすい大きさに切る。
- ② ミニトマトはヘタを取り除いて半分に切る。
青じそはタテ半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器にご飯を盛り、ハム・チーズ・ミニトマトをのせる。
- ④ ふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ⑤ ②のラップをはずし、しょうゆを回しかけて、青じそを散らす。

ツナタルタル



材料（1人前）

- ・ ツナ缶 15g
- ・ マヨネーズ 25g
- ・ コーヒーフレッシュ 1個
- ・ 牛乳 小さじ 1/2
- ・ たまねぎ 5g
- ・ 粗引き胡椒 少々
- ・ 塩 少々

エネルギー	410kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	25.7g
食物繊維	1.7g
食塩	1.6g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、ツナは油をきって材料はすべて混ぜ合わせる。
※パンにのせるとおいしいよ！

トマトラーメン



材料（1人前）

- ・ インスタントラーメン 1袋
(塩、醤油味がオススメ)
 - ・ ミニトマト 5~6個
 - ・ 小ネギ 5g
 - ・ ベーコン 10g
- ※トマトは普通のサイズのものでもOK！

エネルギー	280kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	13.8g
食物繊維	2.0g
食塩	3.7g

作り方

- ① ミニトマトを半分に切り、ねぎは小口切りにし、ベーコンを焼く。
- ② インスタントラーメンは表示通りに作り、途中でトマトを入れる。
- ③ 器に盛り、ベーコン、長ネギを乗せる。

にんじんとちくわの青のり炒め



材料（1人前）

- ・にんじん 35g
- ・玉ねぎ 35g
- ・ちくわ 25g
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま 小さじ1
- ・青のり 1g
- ・醤油 小さじ1/4

エネルギー 72kcal たんぱく質 4.2g 脂質 1.4g 食物繊維 2.1g 食塩 1.1g

作り方

- ① にんじんは4センチ程度の短冊切り、玉ねぎは薄切り、ちくわは厚さ0.5cm程度に切る。
- ② フライパンに油を敷き、温まったらにんじんと酒・塩を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。しんなりしたらたまねぎとちくわとごまを入れ、玉ねぎに火が通るまで炒める。
- ③ 最後に青のりと醤油を入れ、全体に行き渡るように混ぜる。

ねぎソース



材料（1人前）

- ・長ネギ 10g
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

エネルギー 49kcal
たんぱく質 0.6g
脂質 0.0g
食物繊維 0.2g
食塩 1.0g

作り方

- ① 調味料をよく混ぜ合わせ、あらみじん切りにした長ネギを加える。

ほうれん草のチーズオムレツ



材料（1人前）

- ・ほうれん草（冷凍）40g
- ・卵 1個
- ・牛乳 小さじ1
- ・スライスチーズ 1枚
- ・油 小さじ1/2

エネルギー	176kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	13.1g
食物繊維	1.2g
食塩	0.8g

作り方

- ① ほうれん草は流水で解凍し、水けをしぼっておく。
- ② 卵を牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のほうれん草、スライスチーズを細かくちぎって入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、③を流し入れ、チーズが焦げないように焼く。

たこときゅうりの辛み和え



材料（1人前）

- ・ゆでだこ 35g
- ・きゅうり 35g
- ・白ネギ 15g
- ・おろししょうが 3g
- ・おろしにんにく 1g
- ・いり白ごま 1g
- ・ラー油 2滴
- ・オイスターソース 2g
- ・しょうゆ 2g
- ・こしょう 少々

エネルギー 57kcal たんぱく質 8.6g 脂質 1.1g 食物繊維 1.0g 食塩 0.7g

作り方

- ① たこは一口大のそぎ切りにする
- ② きゅうりはすりこぎでたたいて、割れ目を入れ、一口大に割る。
- ③ ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ ボウルに③と調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④にたこときゅうりを入れ和え、7~8分おく。

もやしとベーコンの炒め物



材料 (1人前)

- ・もやし 100 g
- ・ベーコン 20 g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	7.9g
食物繊維	1.3g
食塩	0.5g

作り方

- ① もやしをさっと洗う。
- ② ベーコンをこんがりとするまで焼く。
- ③ もやしを入れ、塩の半量を振ってさらに炒める。
- ④ しんなりとしたら残りの塩とこしょうを加え、味をととのえる。

レタスとしらすのサラダ



材料 (1人前)

- ・レタス 80 g
- ・しらす 5 g
- ・味のり 1袋
- ・酢 小さじ 1/2
- ・ごま油 小さじ 1/2

エネルギー	53 kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	2.5g
食物繊維	2.9g
食塩	0.7g

作り方

- ① 酢にしらすを5分ほど漬け込む。
- ② ボウルに、①とざく切りにしたレタス、一口大にちぎったのりを入れ、調味料を和える。

りんごドレッシング



材料（1人前）
・皮をむいたりんご 65g
・玉ねぎ 50g
・しょうが 7g
・ポン酢 小さじ1

エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
食物繊維	1.9g
食塩	0.9g

作り方

① 材料を全てすりおろし、混ぜ合わせる。

ナスの煮びたし



材料（1人前）
・ナス 100g
・めんつゆ
（2倍濃縮）25ml
・水 50ml

エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
食物繊維	1.1g
食塩	0.6g

作り方

- ① ナスを大きめに切る。
- ② ナスをフライパンで蒸し焼きにし、薄めためんつゆで煮る。