

焼くだけ!

ハムチーズトースト



〈材料 1人分〉

食パン（6枚切り）……………1枚
ハム……………1枚
スライスチーズ……………1枚



〈作り方〉

食パンの上にハムとチーズをのせてトースターで焼く。
ハムとチーズの間にトマトのスライスや半分に切ったミニトマトをはさんでも!

*栄養バランスよく食べるには・・・
牛乳や野菜ジュース、果物などと
組み合わせましょう。

★1人分の栄養価
(ハムチーズトーストのみ)
エネルギー 247kcal
たんぱく質 12.2g
食塩相当量 1.7g

*分量は、年齢・性別により調節してください。

お湯を注ぐだけ

スープおにぎり



〈材料 1人分〉

冷凍焼きおにぎり ……大1個（80g）
卵スープ（フリーズドライ）……………1袋
熱湯……………200ml
(冷凍ほうれん草があれば、20g)



〈作り方〉

1. 焼きおにぎりは、レンジで加熱する（80gのおにぎりで1分くらい）
2. 器に卵スープ、1の焼きおにぎりを入れてお湯を注いで出来上がり！
(冷凍ほうれん草も一緒に入れておく)

*残ったごはんでおにぎりを作り、
冷凍しておくとも便利です！

★1人分の栄養価
(スープおにぎりのみ)
エネルギー 170kcal
たんぱく質 5.7g
食塩相当量 2.1g

*分量は、年齢・性別により調節してください。

レンジで作る

みそ煮込みうどん

ワンボウルで
洗い物を少なく！

〈材料 1人分〉

ゆでうどん	……	1/2玉 (100g)
豚うす切り肉	……	20g
にんじん	……	15g
小松菜	……	20g
みそ	……	大さじ1/2
和風だし(顆粒)	……	小さじ1/8



〈作り方〉

1. 豚うす切り肉、小松菜は3cm長さに、にんじんは3cm長さの細切りにする。
2. 深めの耐熱ボウルに調味料を入れて熱湯カップ1/2を加えて溶く。
3. 2にうどん、他の材料をのせてふんわりとラップして、電子レンジで4分ほど加熱する。

*冷凍うどんの場合は加熱時間を1分のばす。

*分量は、年齢・性別により調節してください。

★1人分の栄養価

(みそ煮込みうどんのみ)

エネルギー 164kcal

たんぱく質 8.0g

食塩相当量 1.5g

炊飯器で作る

かぼちゃのポターージュ風



〈材料 6人分 作りやすい分量〉

かぼちゃ	……	1/6個 (300g)
玉ねぎ	……	1/2個
バター	……	大さじ1
水	……	200ml
スープの素(固形)	……	1/2個
牛乳	……	400ml
塩	……	小さじ1/3
こしょう	……	少々



〈作り方〉

1. かぼちゃは種を取り、玉ねぎとともに薄切りにする。
2. 炊飯釜(3合炊き以上のもの)に材料を全て入れて、**おかゆモード**で炊く。

*かぼちゃは色の濃い、よく熟したものを使うのがおすすめです。
じゃがいも、カリフラワー、人参などでも美味しくできます。

*分量は、年齢・性別により調節してください。

★1人分の栄養価

(ポターージュのみ)

エネルギー 113kcal

たんぱく質 3.4g

食塩相当量 0.6g

野菜ジュース
を使って！

もちもちパンケーキ

〈材料 8枚分〉

ホットケーキミックス粉 …………… 180g
卵 …………… 1個
野菜ジュース（食塩無添加） …………… 170ml
サラダ油 …………… 少量

〈作り方〉

1. ボウルに卵と野菜ジュースを入れてよく混ぜる。
2. ホットケーキミックス粉を加え、ダマがなくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
3. フライパンを中火で熱し、油を薄くひいて2を流し入れ、弱火で両面焼く

*栄養バランスよく食べるには・・・
ヨーグルトや果物と組み合わせましょう。

*分量は、年齢・性別により調節してください。



★1人分の栄養価
(ホットケーキ2枚分のみ)
エネルギー 204kcal
たんぱく質 6.0g
食塩相当量 0.6g

作りおきで
朝は焼くだけ！

ピザトースト

〈材料 3枚分〉

食パン（6枚切り） …………… 3枚
トマトケチャップ ……大さじ1
マヨネーズ …………… 大さじ1
玉ねぎ（うす切） …… 1/4個
ピーマン（細切り） …… 大1個
ソーセージ（輪切り） …… 3本
ピザ用チーズ …………… 30g



〈冷凍保存OK〉
1枚ずつきっちりラップして、保存袋に入れて冷凍庫へ。解凍して焼くか、凍ったままで焼くなら少し低温でゆっくり焼きましょう。

〈作り方〉

1. 食パンにトマトケチャップとマヨネーズを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ソーセージ、チーズの順にバランスよくのせる。
2. トースター（グリル）でチーズが溶けて色づくまで焼く。
*ミートソースを使ったり、ミックスベジタブルやブロッコリーなどを使ってアレンジを！

*分量は、年齢・性別により調節してください。

★1枚分の栄養価
(ピザトーストのみ)
エネルギー 267kcal
たんぱく質 10.2g
食塩相当量 1.7g

焼き鳥缶を
使って！

かんたん親子丼

鍋を使わず
レンジで！

〈材料 1人分〉

ごはん 120g
焼き鳥缶（75g入り） 1/2缶
卵 小1個
水 小さじ2
青葱（斜め切り） 1本



〈作り方〉

1. 卵は耐熱ボウルに入れて溶きほぐし、水を入れてよく混ぜる。
2. 1に焼き鳥缶とねぎを入れて混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで1~2分加熱する。
3. どんぶりにごはんを盛り、2をのせる。

*長期保存ができる缶詰を使うと手軽にできます。
ほうれん草などの青菜を使うと野菜もとれます。

*分量は、年齢・性別により調節してください。

★1人分の栄養価
エネルギー 353kcal
たんぱく質 15.2g
食塩相当量 0.8g

炊飯器にセット
しておくだけ！

炊き込みライス

缶詰と野菜
ジュースで！

〈材料 3人分〉

米 1合
いわし味噌煮缶（100g入り） 1缶
ミックスベジタブル（冷凍） 1/2カップ
野菜ジュース（食塩無添加） 200ml



〈作り方〉

1. 米は洗って水けをきっておく。
2. 炊飯釜に1、いわし味噌煮缶（汁ごと）、ミックスベジタブル、野菜ジュースを入れて、軽く混ぜて炊く。

*ツナ缶を使ったり、残り野菜を入れても
美味しくできます！

*分量は、年齢・性別により調節してください。

★1人分の栄養価
（炊き込みライス）
エネルギー 279kcal
たんぱく質 9.5g
食塩相当量 0.5g

はさむだけで
栄養満点！

やさいサンド

子どもでも
簡単です！

〈材料 2人分〉

サンドイッチ用食パン …………… 4枚
レタス（きゅうりなども可） …… 20g
トマト …………… 1/4個
スライスチーズ …………… 2枚
うす切りハム …………… 2枚
マーガリン …………… 適量
マヨネーズ …………… 大さじ2



〈作り方〉

1. きゅうりやトマトはうすくスライスしておく。
2. サンドイッチ用パンの片面にうすくマーガリンをぬり、レタス、トマト、チーズ、ハムをのせてマヨネーズをかける。
3. もう1枚のパンではさみ軽くおさえる。

* 具材は冷蔵庫にあるものや好きなものをはさみましょう。
子どもと一緒に楽しくはさんでみましょう！

* 分量は、年齢・性別により調節してください。

★1人分の栄養価
エネルギー 261kcal
たんぱく質 8.5g
食塩相当量 1.3g

レトルトや
残り物活用

ミートソースドリア

〈材料 1人分〉

ごはん …………… 120g
ミートソース（レトルト） …………… 80g
スライスチーズ …………… 1/2枚～1枚
（粉チーズやピザ用チーズなどお好みで）
温泉卵 …………… 1個



〈作り方〉

1. 耐熱皿にごはんを入れ、ミートソースをかけて真ん中に温泉卵をのせる。
2. お好みでチーズをかけて、オーブントースターで約3～4分あたためる。

* ミートソースは市販のものにみじん切り野菜を炒めて加えると栄養価もアップ！

* 分量は、年齢・性別により調節してください。

★1人分の栄養価
エネルギー 397kcal
たんぱく質 16.1g
食塩相当量 2.7g

やさいが
苦手な子ども
さんにも

にんじんとツナのマヨネーズサラダ

〈材料 3人分〉

にんじん ……………小1本
ツナ缶 ……………1缶
マヨネーズ ……………大さじ1
めんつゆ ……………小さじ1
レモン汁 ……………小さじ1
砂糖 ……………小さじ1/2
塩、こしょう…………各少々

ブロッコリーや
トマトも飾って
彩りよく♪



〈作り方〉

1. にんじんはせん切りにして耐熱皿に入れ、水少量（分量外）をふりかけてふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで約2~3分加熱する。
2. ボウルに水気を切ったにんじんと軽く油をきったツナ、調味料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
*きゅうりの千切りを混ぜても美味しくできます。

*分量は、年齢・性別により調節してください。

★1枚分の栄養価
エネルギー 119kcal
たんぱく質 4.9g
食塩相当量 0.4g

浸して
焼くだけ

フレンチトースト

〈材料 2人分〉

食パン（4~5枚切り）……………1枚
卵 ……………1個
牛乳……………100cc
砂糖……………大さじ1
バター……………10g

果物や野菜ジュ
ースでビタミン
類もプラス!



〈作り方〉

1. 卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ合わせる。
2. 好きな大きさに切った食パンを1にしっかり浸す。
3. フライパンにバターを溶かし、2の食パンを入れて弱火でじっくり両面を焼く。

*お好みでメープルシロップやはちみつを添えて。
小さめに切ると子どもも食べやすくなりますよ♪
おやつにもオススメです!

*分量は、年齢・性別により調節してください。

★1人分の栄養価
エネルギー 270kcal
たんぱく質 11.6g
食塩相当量 0.9g

