

優秀賞

## とろっとろっオクラ



調理時間  
**1分**

1食あたり  
**150円**

<材料>  
オクラ………100g  
納豆………1パック  
とろろ昆布…大さじ2杯

### 作り方

- ①オクラはヘタを除いて、薄く輪切りにする。
- ②オクラを器に入れ、沸かしたお湯を注ぐ。  
(ひたひた又は少し上まで)
- ③お湯をきって納豆とタレ、とろろ昆布をのせてかき混ぜる。

とろとろ3重でうれしい。  
調味料も要らず、栄養もばっちりでおいしい。



手間いらずで栄養のバランスが良く、  
ご飯にもパンにも合って、プラス1品に最適な料理ですね。

栄養成分表示 (1食あたり)  
エネルギー 132kcal  
たんぱく質 10.2g  
脂質 4.8g  
炭水化物 17g  
食塩相当量 0.5g

優秀賞

## サンマのひつまぶしと ほうれん草の味噌汁



調理時間  
**5分**

1食あたり  
**110円**

<材料>  
ご飯………1膳      サンマの蒲焼缶詰 ……約1/2  
しょうゆ…大さじ1      みりん……………大さじ1  
砂糖………小さじ1      すりゴマ……………適量  
大葉………適量

### 作り方

- ①サンマの蒲焼を缶詰から取り出し、約7、8mm幅に切ります。
- ②しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせ①にかけて、電子レンジ (500W) で40秒加熱します。
- ③②のサンマを5切れほど残り、サンマとタレを別に加熱したご飯と混ぜ合わせ、残した5切れをご飯の上に並べます。
- ④すりゴマ、細く切った大葉を③の上に乘せます。
- ⑤インスタント味噌汁と冷凍ほうれん草を器に入れ、熱湯をかけます。

味付けは市販の「蒲焼のたれ」を使うとさらに簡単です。

ほうれん草は茹でて少しづつラップして冷凍保存しています。



サンマ缶の代わりにサバ缶でも・・・とアレンジの幅が広がりそうです。塩分が気になる方は味噌汁の量で調整してください。

栄養成分表示 (1食あたり)  
エネルギー 439kcal  
たんぱく質 13.9g  
脂質 6.8g  
炭水化物 78.4g  
食塩相当量 4.2g

# おだし香る～簡単!お味噌汁



<材料 (1人分)>  
 かつお節……… 2g                      味噌……… 小さじ1/2～1  
 焼き海苔……… 全形1/8                      熱湯……… 150cc  
 お好みで 刻みねぎ・カイワレ大根など……… 適量

## 作り方

- ①お椀に 味噌・かつお節をいれて熱湯を注ぐ。
- ②海苔・お好みの薬味をいれてよく混ぜていただきます。

調理時間  
**1分**

1食あたり  
**30円**

うるめ節などけずり節の種類を代えたり、生食できる野菜や豆腐をいれるなどアレンジ自在です。



栄養成分表示 (1食あたり)  
 エネルギー 20kcal  
 たんぱく質 2.5g  
 脂質 0.4g  
 炭水化物 1.6g  
 食塩相当量 0.9g

# 昆布とねぎとたまごかけごはん



<材料>  
 ごはん……茶碗1杯  
 卵黄………たまご1個  
 刻みねぎ……2つまみ(5g)  
 塩昆布……… 2つまみ(5g)  
 ごま油………大さじ1

## 材料

- ①茶碗のご飯の中央をくぼませる。
- ②刻みねぎ、塩昆布をご飯の上に盛る。
- ③ごはんのくぼみに卵黄を乗せる。
- ④全体にごま油をかけて完成。

調理時間  
**2分**

1食あたり  
**45円**

ごはんにも具材を乗っけるだけの簡単メニューです。具材の量・食べる量なども調整が簡単にできます。忙しい朝でも手軽においしく食べることができます。女性に不足しがちな鉄分もこれだけで約1.6g摂れます!!



栄養成分表示 (1食あたり)  
 エネルギー 475kcal  
 たんぱく質 8.0g  
 脂質 22.2g  
 炭水化物 57.9g  
 食塩相当量 0.9g

# お好み焼き風たまご丼



<材料>  
 ごはん………150g                      卵………1個  
 千切りキャベツ……50g                      刻みねぎ……… 適量  
 削り節・青のり……適量                      サラダ油……… 小さじ1/2  
 マヨネーズ………小さじ1/2                      お好み焼きソース…… 適量

## 作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、半熟の目玉焼きを焼く。同時にキャベツをさっと炒める。
- ②茶碗にご飯をよそい、マヨネーズ・キャベツ・ねぎ・目玉焼きの順にのせる。削り節・青のり・お好み焼きソースをかけ、混ぜて完成。

調理時間  
**3分**

1食あたり  
**70円**



カット野菜で可。お好み焼きソースをめんつゆにしても。

栄養成分表示 (1食あたり)  
 エネルギー 390kcal  
 たんぱく質 11.5g  
 脂質 8.8g  
 炭水化物 62.4g  
 食塩相当量 0.9g

# 焼きおにぎり満足プレート

調理時間  
**5分**

1食あたり  
**160円**



<材料>  
(焼きおにぎり)  
ごはん…茶碗1杯分  
大葉…2枚  
炒りごま…1つまみ(2g)

<材料>  
(サケとブロッコリーの炒め物)  
サケ…1きれ(60g)  
ブロッコリー…3~4房(50g)  
薄口しょうゆ…小さじ1/2  
サラダ油…2g

作り方

- ①大葉は洗って粗目のみじん切りにし、ごはん・ゴマと混ぜ、おにぎりの形に整える。お好みでネギや海苔をかける。
- ②ブロッコリーは軽く下茹でしておく。サケは食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンに油を入れて温め、サケ・ブロッコリー・おにぎりを入れる。
- ④片面に焦げ目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤全体に火が通ったら薄口しょうゆをかける。
- ⑥プレート皿に盛って完成!

前日におにぎりをにぎっていたり、ブロッコリーを下茹でしておけば朝は焼くだけにすることもできます。朝からしっかりごはん・魚・野菜がとれてしかも満足できます。



栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー	384kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	6.6g
炭水化物	59.0g
食塩相当量	0.595g

# づけ茶漬



<材料(1人文)>  
ごはん…150g  
刺身…50g  
海苔…適量  
ワサビ…適量  
めんつゆ(ストレートタイプ) 小さじ2~大さじ1  
刻みネギまたは三つ葉…適量  
お茶またはお湯…適量  
すりごま…適量

作り方

- ①刺身にめんつゆ・すりごま・わさびをかける。(少しなじませると美味しい。3分~一晩お好みで)
- ②ごはんの上に、①を漬けてお茶をかける。
- ③お好みでネギや海苔をかける。最初はツケ丼として、途中でお茶漬けにすると楽しめます。

調理時間  
**5分**

1食あたり  
**200円**



前日から刺身をつけておくと簡単。長崎の美味しい魚を。

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー	639kcal
たんぱく質	59.1g
脂質	5.9g
炭水化物	119.2g
食塩相当量	0.6g

# ぽかぽかおろしごはん



<材料>  
(おろし茶漬)  
ご飯…1膳  
醤油…少々  
小ねぎ…少々  
生姜チューブ…小さじ1  
わさびチューブ…少々  
大根おろし…大さじ3~4  
だし(素)  
海苔  
お茶  
かつおぶし

<材料>  
(みぞれ汁)  
好きな具(写真は厚揚げ) 1~2個  
味噌大さじ1/2  
小ねぎ少々  
だし汁200cc  
大根おろし大さじ3~4

作り方

(おろし茶漬)

- ①おろした大根に軽くラップをし500Wで1分加熱し、2等分にする。
- ②器にだしの素、わさび、しょうがを溶いて醤油を加える。
- ③茶碗にご飯を盛り、軽く絞った①を上のにせ②をかけてかつおぶし、のり、ねぎの順に盛り付ける。

(みぞれ汁)

- ①だし汁に具を入れ煮る。
- ②具に火が通ったら味噌を溶き水気をしっかり切った大根おろしを加えひと煮たちさせたら火を止める。
- ③器に盛り小ねぎをちらす。

調理時間  
**15分**

1食あたり  
**150円**

大根おろしで腹持ちよく、食が進まない朝でも茶漬でさらさらとしょうがを加えて体ポカポカ!朝からしっかり食いたい方にも十分なボリューム!



栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー	293kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	1.7g
炭水化物	61.5g
食塩相当量	1.1g