

おすすめレシピ集



ヘルスマイトさんお薦めメニュー

調理時間20分

おにぎらず



材料 (4人分) 1人分 378kcal

焼きのり 4枚
ごはん 800g (茶碗4杯)
コーン 20g
塩 少量

A・・・ハム 2枚
レタス 20g

B・・・さやいんげん 10g
ツナ缶 80g
マヨネーズ 小さじ1
こしょう 少量

作り方

1. ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
2. 塩ゆでし、5mm幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
3. ごはんにコーンと塩を混ぜる。
4. ラップをしき、焼きのり → 茶碗半分のごはん → 具材 (AまたはB) → 残りの茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんはのりの真ん中に広げる。
5. 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

野菜スープ



材料 (2人分) 1人分 118kcal

| | |
|-------------|------|
| キャベツ | 60g |
| 玉ねぎ | 20g |
| にんじん | 20g |
| セロリ | 20g |
| ブロッコリー | 20g |
| ウィンナー | 4本 |
| 固形コンソメスープの素 | 1/2個 |
| 水 | 2カップ |
| こしょう | 少量 |
| ローリエ (あれば) | 1/2枚 |

作り方

1. 玉ねぎは皮とヘタをとって半分に切り、薄切りにする。
にんじんはヘタをとり、キャベツ、セロリとともに4cm長さの短冊切りにする。
ブロッコリーは小房に切り分ける。
ウィンナーは切り込みを入れる。
2. 鍋に水を入れて中火にかけ、固形スープの素、玉ねぎ、にんじん、セロリ、あればローリエを加える。
3. 沸騰したらキャベツとブロッコリー、ウィンナーを加え、10分ほど煮る。
4. 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

水の半量を牛乳にすると、ミルクスープに早変わり♪ミキサーにかければポタージュになります。

調理時間10分

スパニッシュオムレツ



材料（4人分）

卵 4個
ベーコン 2枚
冷凍ポテト 80g
ミックスベジタブル 80g
サラダ油 大さじ1
塩・こしょう 少量

作り方

1. ベーコンは1cm幅に、冷凍ポテトは3cmの長さに切る。
2. フライパンをあたため、①、ミックスベジタブルを炒める。
3. ボールに卵を溶いて塩・こしょう、②を加える。
4. フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ、円を描くように混ぜ、固まり始めたら火を弱めて蓋をして、1～2分蒸し焼きにする。

調理時間30分

オープンサンド



材料 (2人分) 1人分 421kcal

好みのサンドイッチ用パン 4枚
(厚めに切ったもの)

バター 小さじ2

A・・・卵 小1個

ピザ用チーズ 40g

トマト 1/2個

塩・こしょう 少量

パセリみじん切り 小さじ1/2

B・・・ハム 4枚

レタス 30g

アボカド 1/2個

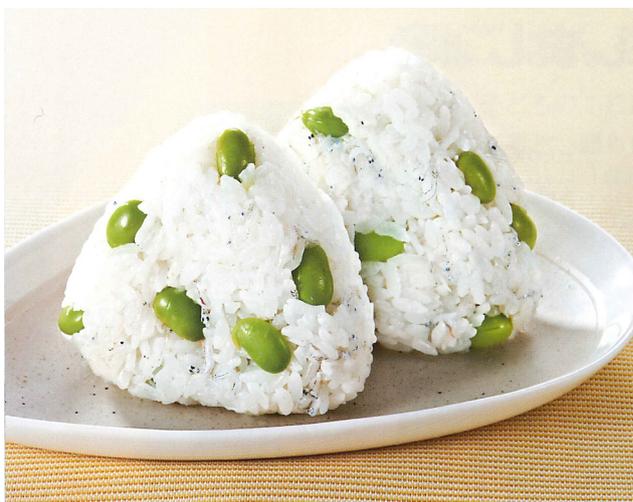
レモン汁 小さじ1

作り方

1. パンの片面にバターをぬる。
2. 電子レンジ対応の器に卵をほぐして、塩・こしょうで味付けし、チーズを加えてレンジで1分ほど加熱し、粗くほぐして炒り卵状にする(卵を電子レンジにかけるときは、破裂することがあるのでラップをしない)。
3. ①のパン2枚に、5mmの厚さに切ったトマトと②をのせ、パセリを散らす。
4. アボカドは種に添って、1周ナイフを入れ、2つに割り、種を取る。皮をむいて3mmの厚さに切り、レモン汁をまぶす。
5. ①の残りのパンにレタス、アボカド、ハムをのせる。

調理時間5分

枝豆おむすび



材料 (4人分)

ごはん 800g
枝豆 80g
しらす干し 60g

作り方

1. 枝豆はゆでてさやから出す。
2. しらす干し、①をあたたかいごはん混ぜる。
3. おむすびにする。

調理時間5分

簡単たまごトマト丼



材料 (4人分)

| | |
|-------|--------|
| ごはん | 800g |
| 卵 | 4個 |
| 牛乳 | 大さじ4 |
| トマト | 1個 |
| ほうれん草 | 120g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/3 |

作り方

1. トマトは食べやすい大きさに切る。
2. ほうれん草はざく切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で2分加熱し、塩をひとつまみふる。
3. 器に盛ったごはんには盛りつける。
4. 卵は溶いて牛乳、残りの塩を混ぜる。
5. フライパンにごま油半量を熱し、トマトを炒める。
6. 残りのごま油を加え、③の溶き卵を流し入れ、外側から中に円を描くように混ぜる。半熟状になったら②に盛りつける。

トマト玉子スープ



材料（5人分）

| | |
|--------|--------|
| トマト | 中2個 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 卵 | 2個 |
| コンソメ | 2個 |
| 水 | 3.5カップ |
| 酒 | 大さじ1 |
| 貝割れ菜 | 少々 |
| こしょう | 少量 |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ2 |

作り方

1. 卵は割りほぐし、トマトは適当な大きさに切る。
2. スライスした玉ねぎを鍋に入れ、コンソメを加えて、トマトも加える。
3. 煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。
4. 卵が浮いてきたら、貝割れ菜を散らす。

そうめん入り野菜たっぷりみそ汁



材料 (2人分)

| | |
|-------|----------------------------------|
| 大根 | 50g |
| 玉ねぎ | 40g |
| しいたけ | 小1個 |
| にんじん | 20g |
| ほうれん草 | 1束 |
| 豚薄切り肉 | 40g |
| そうめん | 1把 |
| 小ねぎ | 適量 |
| みそ | 大さじ2 ² / ₃ |
| だし汁 | 4カップ |

作り方

1. 豚肉は一口大に切り、大根、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれん草はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁と野菜を入れ、柔らかくなるまで煮込み、あくをすくう。
3. みそを溶き入れて、ひと煮立ちしたらそうめんを入れ、しばらく煮る。
4. 火を止め、小口切りにした小ねぎを散らす。

野菜は家にある好きな野菜を入れてアレンジしましょう。
野菜の量や種類をお好みで増やすとさらに good ♪



県教育委員会主催
平成27年度 朝食キャンペーン
「ポスター原画・標語・朝食メニュー募集」
朝食メニューの部 最優秀賞受賞メニュー

考案者 八代市立第三中学校 2年
おおかぎ はるか
大柿 陽香 さん

カンタンおいしい！笑顔になる朝ごはん



材料（2人分）

| | |
|-----------|---------|
| ごはん | 茶碗 2 杯分 |
| のり | 2 枚 |
| ハム | 2 枚 |
| 卵 | 2 個 |
| レタス | 2 枚 |
| ツナ | 1 缶 |
| マヨネーズ | 適量 |
| オクラ | 4 本 |
| 山芋 | 50g |
| しらす | 20g |
| かつおぶし、ポン酢 | 適量 |
| 水 | 500 ml |
| みそ | 適量 |
| オクラ | 2 本 |
| あげ | 1 枚 |
| サラダ玉ねぎ | 1/4 個 |
| スイカ | 適量 |

作り方

（オクラと山芋のしらすのあえ物）

①オクラをゆがいて切る。山芋の皮をむいて1cmの角切りにし、オクラ・山芋・しらすを少量のポン酢であえて、かつおぶしを散らす。

（みそ汁）

②かつおぶしでだしを作る。

だし汁に玉ねぎ、あげを入れ、煮立ったらみそを入れる。①でゆがいたオクラを入れる。

（おにぎらず）

③厚めの薄焼き卵を作る（砂糖・塩で味つけをする）。

④のりに「ごはん→具（レタス・卵・ツナ・ハム）→ごはん」の順に重ね、のりでたたむように閉じ、半分に切る。

朝食キャンペーン「ポスター原画の部」では、八代市立鏡中学校3年の下山華音さんが入選を受賞しました

ポスター原画の部 入選

八代市立鏡中学校3年 下山 ^{かのん}華音 さん

