

～初級編～

朝食から野菜を摂ろう

主食

カラフル茶漬け

(1人分)

材 料	分 量	作 り 方
ごはん	150g	1. オクラを解凍しておく。 2. ごはんを茶碗によそい、鮭フレーク、オクラをのせる。 3. お茶漬けの素、お茶をかける。
オクラ（冷凍OK）	10g	
鮭フレーク	大さじ1	
お茶漬けの素	1/2袋	
お茶（温冷どちらでも）	適量	
材料費：200円 調理時間：5分		※ 栄養成分（1人分）※ ● エネルギー：279kcal ● たんぱく質：6.8g ● カルシウム：19mg ● 食塩相当量：1.4g ● 野 菜：10g

主菜・副菜

レンジで簡単！豆腐の野菜あんかけ

(1人分)

材 料	分 量	作 り 方
絹豆腐	1/2パック (75g)	1. 耐熱容器にA、カット野菜を入れラップをかけて電子レンジ（600w）で4分加熱する。 2. 豆腐を1に加え、（そのままでも、食べやすい大きさにしてもOK）かに風味かまぼこをさいて散らす。 3. ラップをかけて1分加熱する。
カット野菜 （例）キャベツ、しめじ、にんじん、ニラ	1袋（70g）	
かに風味かまぼこ	1本（10g）	
A 水	50cc	
しょうゆ	小さじ1	
しょうが （チューブ）	2cm (3g)	※ 栄養成分（1人分）※ ● エネルギー：97kcal ● たんぱく質：7.2g ● カルシウム：109mg ● 食塩相当量：1.1g ● 野 菜：70g
片栗粉	小さじ1	
材料費：147円 調理時間：7分		

さば缶みそ汁

(1人分)

材 料	分 量	作 り 方
さば缶 (みそ煮) もやし 葉ねぎ (小口切り) 水 みそ	1/4 缶 (47g) 1/4 袋 (25g) 5g 100cc 小さじ1	1. さば缶 (汁ごと) ともやしをマグカップにいれ、ラップをかけて電子レンジ (600w) で3~4分加熱する。 2. 7分目まで水を注ぐ (100ccが目安) 3. さらに電子レンジ (600w) で1分加熱し、みそを溶かし葉ねぎを散らして出来上がり。
材料費：80円 調理時間：8分		<<1人分>> ● エネルギー：116kcal ● たんぱく質：7.4g ● カルシウム：108mg ● 食塩相当量：1.2g ● 野 菜：30g

フルーツヨーグルト

(1人分)

材 料	分 量	作 り 方
ヨーグルト (無糖) 果物ジャム (お好みの) きな粉	100g 小さじ1 (7g) 小さじ1	1. ヨーグルトに、ジャムをのせ、きな粉をかける。
材料費：60円 調理時間：1分		<<1人分>> ● エネルギー：79kcal ● たんぱく質：4.0g ● カルシウム：124mg ● 食塩相当量：0.1g ● 野 菜：0g

朝ごはんを食べる習慣がない方は、
 どれか1品でも食べられると良いですね
 完成イメージは右記のQRコードからチェック！

