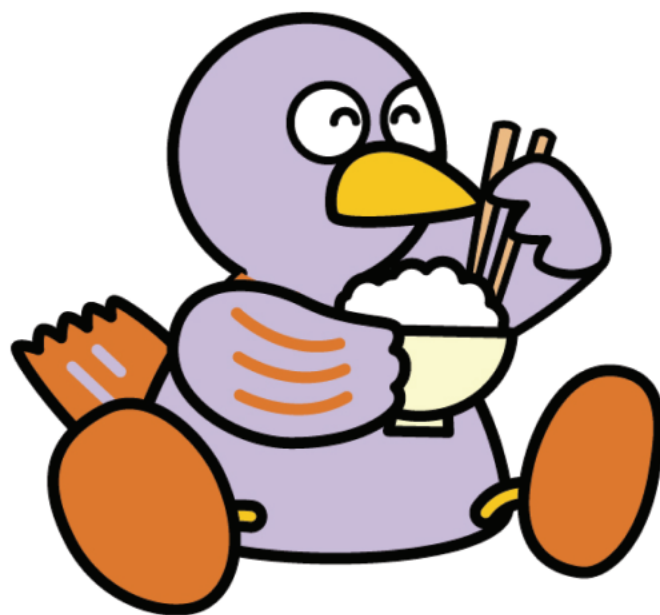


1

主食をご飯とするメニュー



1	カラフル野菜納豆丼	p 7
2	モーニングリゾット	p 8
3	筋力モリモリエッグ	p 9
4	スタミナUP 鮭の中華蒸し	p 10
5	お好み焼き風たまご	p 11
6	おにぎりdeスープ	p 12
7	色あざやか！じゃこの卵とじ	p 13
8	やわらか厚揚げのそばろあんかけ	p 14
9	ミネラル豊富！ ツナこぶ結び&豆乳スープ	p 15
10	ピリ豚ライス	p 16
11	レンジde簡単！トマトリゾット	p 17
12	香ばしい！炒り卵ご飯&超お手軽みそ汁	p 18

メニュー1 【カラフル野菜納豆丼】



1 《材料（1人分）》

・ ご飯	茶わん1杯	・ しらす	小さじ1
・ 納豆	1/2パック	・ 納豆のタレ	1/2袋
・ 赤ピーマン	10g	・ からし	1/2袋
・ 黄ピーマン	10g	・ しょうゆ	小さじ1/2
・ きゅうり	20g	・ 卵黄	1個
・ ごま	小さじ1		

2 《作り方》

- ① 赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうりを3mm角くらいの荒みじんに切る。
- ② 卵黄とごはん以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ どんぶりにごはんを盛りつけ、②をのせる。
- ④ 中央を少しくぼませ、卵黄をのせる。

3 【調理の時間】 5分

メニュー2【モーニングリゾット】



1 《材料（3人分）》

- | | | | |
|----------|-------------|-----------|-------------|
| ・ ご飯 | 3杯分 | ・ ツナ缶 | 1缶（80g） |
| ・ にんじん | 1 / 4本（35g） | ・ 玉ねぎ | 1 / 4個（40g） |
| ・ さやえんどう | 3枚（7g） | ・ しいたけ | 1枚（15g） |
| ・ コンソメ | 1個（5g） | ・ とろけるチーズ | 1g |
| ・ 塩 | 少量 | | |

2 《作り方》

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、さやえんどうは斜め切り、しいたけは小さく切る。
- ② 鍋に水5カップを入れ、にんじん、玉ねぎ、しいたけを入れて煮る。
- ③ 煮えたらコンソメ、さやえんどう、ツナを入れてさらに煮る。
- ④ ご飯の上にとろけるチーズをかけておき、食べる前に③の具と汁をかける。

3 【調理の時間】 10分

メニュー3 【筋力モリモリエッグ】



1 《材料（1人分）》

・ほうれん草	1把	・にんじん	1 / 4本
・卵	1個	・コーン（缶）	大さじ4
・バター	5g	・塩	少々
・こしょう	少々		

2 《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切る。にんじんは、短冊切りにしておく。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、にんじんを炒める。
- ③ ほうれん草、コーンを入れ、炒める。
- ④ 塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤ 食材の真ん中をあげ、卵を落とし、弱火にしてフライパンにふたをする。
- ⑥ 卵が好みの固さになったら、できあがり。

3 【調理の時間】 10分

メニュー4 【スタミナUP 鮭の中華蒸し】



1 《材料（1人分）》

- | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| ・ 鮭切り身 | 50 g | ・ にら | 15 g | ・ エリンギ | 15 g |
| ・ にんじん | 15 g | ・ 水 | 40 cc | ・ にんにく | 0.5 g |
| ・ しょうゆ | 4 g | ・ さとう | 1.5 g | ・ すりごま | 0.6 g |
| ・ ごま油 | 0.5 g | | | | |

2 《作り方》

- ① にらは3 cm、エリンギ、にんじんは4 cmぐらいの短冊切り、にんにくは、みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ香りを出す。
- ③ ②に調味料を入れ鮭の切り身と①を入れ、蓋をし、煮含める。
(汁が少なくなるまで煮る。)
- ④ 皿に盛り、すりごまをふりかける。

3 【調理の時間】 10分

メニュー5 【お好み焼き風たまご】



1 《材料（1人分）》

- | | |
|--------|------|
| ・卵 | 1個 |
| ・ハム | 1枚 |
| ・キャベツ | 1／2枚 |
| ・マヨネーズ | 適量 |
| ・中濃ソース | 適量 |
| ・かつお節 | 適量 |

2 《作り方》

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 耐熱皿にキャベツ、ハム、卵の順に入れる。
- ③ 卵の黄身に、ようじで穴をあける。
- ④ 電子レンジ（500w）で約3分加熱する。
- ⑤ マヨネーズ、中濃ソース、かつお節をのせて、できあがり。

3 【調理の時間】 10分

メニュー6 【おにぎりdeスープ】



1 《材料（2人分）》

・冷凍しておいたご飯	400g	・豚ひき肉	50g
・ベーコン	40g	・えのき	1/2パック
・しめじ	1房	・卵	1個
・塩	適量	・油	少量
・コンソメ	1個		

2 《作り方》

- ① ベーコンを短冊に切る、しめじは石づきを取り小房に分ける、えのきも石づきを取り1cm位に切る。
- ② ご飯を電子レンジ（600w）で2分くらい加熱する。
- ③ 鍋に油を少量入れ、ひき肉を入れ炒める。
- ④ 水を入れ、ふっとうさせ、コンソメを入れる。
- ⑤ しめじ、えのきを入れ、塩で味を調える。
- ⑥ とき卵を入れ、かき混ぜる。
- ⑦ ご飯をおにぎり型にし、器に盛り付け、その上からスープをかける。
ご飯を焼きおにぎりにしてもよい。

3 【調理の時間】 10分

メニュー7 【色あざやが！じゃこの卵とじ】



1 《材料（2人分）》

・ピーマン【緑】	1個	・ごま油	大さじ1
・パプリカ【赤】	1 / 2個	・白だし	大さじ3
・ちくわ	1本	・しょうゆ	小さじ1
・ちりめんじゃこ	10g	・みりん	小さじ2
・卵	2個	・白ごま	小さじ1

2 《作り方》

- ① ピーマンは種をとって細切りにする。
 - ② 竹輪は輪切りにする。卵はといておく。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
 - ④ ちりめんじゃこを加え良く炒め、白だし、しょうゆ、みりんで味を整える。
 - ⑤ とき卵を流し入れ、柔らかめにとじる。
 - ⑥ 器に盛り、白ごまをふりかける。
- だし汁を多めで丼にしてもよい。

3 【調理の時間】 12分

(1) 主食をご飯とするメニュー

メニュー8 【やわらか厚揚げの そぼろあんかけ】



1 《材料（3人分）》

○厚揚げのそぼろあんかけ

- | | | | |
|--------|------|-------|-------|
| ・厚揚げ | 1枚 | ・豚ひき肉 | 100g |
| ・ぶなしめじ | 1パック | | |
| ・万能ねぎ | 20g | ・しょうが | 少々 |
| ・さとう | 大さじ2 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 | ・水 | 150cc |
| ・油 | 小さじ1 | ・片栗粉 | 小さじ1 |
- (水で溶く)



2 《作り方》

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油と生姜を入れ熱してから、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ その中に厚揚げとしめじを入れ、水を入れて調味料で味付けする。
- ④ 5～10分煮込んでから、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 刻んだ万能ねぎをちらしてかける。

3 【調理の時間】 15分

メニュー9 【ミネラル豊富！ツナこぼ結び & 豆乳スープ】



1 《材料（1人分）》

○おにぎり

- ・ ご飯 200g
- ・ ツナ 40g
- ・ 塩昆布 8g

○豆乳スープ

- ・ 豆乳 100cc
- ・ しめじ 30g
- ・ レタス 30g
- ・ ベーコン 20g
- ・ 小松菜 20g
- ・ めんつゆ 大さじ1/2

2 《作り方》

おにぎり

- ① ご飯に塩昆布とツナを混ぜる。
- ② ご飯を2つにわけて、ラップに包んでおにぎりをにぎる。

豆乳スープ

- ① 野菜を洗う。小松菜は、3cmに切る。レタスは、大きくちぎる。
- ② しめじは、石づきをとる。さっと洗った後、一本ずつに分ける。
- ③ ベーコンは1cmに切る。
- ④ 鍋に水100ccと豆乳、ベーコン、きのこを入れて煮る。
- ⑤ ふっとう直前に、野菜とめんつゆを入れてふっとうするまで煮る。

3 【調理の時間】 15分

メニュー10【ピリ豚ライス】



1 《材料（1人分）》

・豚肉（薄切り肉）	100g	（合わせ調味料）		
・豆板醤	小さじ1/2		しょうゆ	小さじ2
・にんにく（つぶす）	1かけ		さとう	大さじ1
・しょうが（つぶす）	1かけ		オイスターソース	大さじ1
・サラダ油	大さじ1		白みそ	小さじ2
・玉ねぎ（スライス）	8g		水	1/4カップ
・本しめじ（小房に分ける）	20g			
・温かいご飯	茶わん1杯		・万能ねぎ（小口切り）	大さじ1

2 《作り方》

- ① 鍋に油を入れ、豆板醤、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら、豚肉を加えて炒める。
- ② 豚肉が炒めあがったら、野菜、しめじを加え、軽く炒め合わせたら、合わせ調味料を入れて10分煮込む。（調味料がなくなるまで）
- ③ 器に適度にご飯を盛り、万能ねぎを散らし豚肉をのせる。

3 【調理の時間】 20分

メニュー11 【レンジde簡単! トマトリゾット】



1 <<材料 (1人分)>>

- | | | | |
|----------|--------|------------|-----------|
| ・トマトジュース | 約200ml | ・ブロッコリー | 4房 |
| ・ご飯 | 茶碗1杯 | ・ソーセージ (小) | 3本 |
| ・さとう | 大さじ1/2 | ・塩&こしょう | 各適量 (好みで) |
| ・ピザ用チーズ | 適量 | | |

2 <<作り方>>

- ① 器にご飯を入れて、その上からトマトジュースと調味料 (さとう、塩、こしょう) を注ぎ、よく混ぜる。
- ② 生ブロッコリーを切って入れる。
- ③ ソーセージを縦半分に切って入れ、ピザチーズをのせる。
- ④ ラップをして、レンジ (600w) に2分30秒~3分かける。
- ⑤ 取り出したら、軽く混ぜてもりつける。

(取り出すときは皿が熱くなっているので注意する。)

3 【調理の時間】 15分

(1) 主食をご飯とするメニュー

メニュー12【香ばしい！炒り卵ご飯&超お手軽みそ汁】



1 《材料（1人分）》

○炒り卵ご飯

- ・ご飯 茶碗大め1杯（冷やご飯でも）
- ・卵 1個
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・油 小さじ1

○レタスとわかめのみそ汁

- ・レタス 1、2枚
- ・乾燥わかめ 一つまみ
- ・水 170cc～（器に合わせて）
- ・みそ玉 みそ大さじ1に粉末和風だし少々を混ぜ、ラップに包んだものを前の日の夜にしておく。（みそ、粉末和風だしの量はお好みで）

2 《作り方》

炒り卵ご飯

- ① 卵、さとう、しょうゆを混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れ、しゃもじで大きくかき混ぜる。
- ③ 卵が固まる前にご飯を加えて炒める。

レタスとわかめのみそ汁

- ① お椀に一口大にちぎったレタスと乾燥わかめ、みそ玉を入れて、熱湯を注ぎ全体を良くかき混ぜる。

3 【調理の時間】 30分