

簡単レシピ 目次



| 分類 | 献立数 | 料理名 |
|-----|-----|---|
| 主食 | 4品 | ① 豚キムチのまぜごはん ② 鮭のチーズトースト ③ ツナオクラ丼 ④ ミートスパゲティ |
| 主菜 | 6品 | ① 鮭のごまみそ焼き ② タンドリーチキン ③ 豚肉のバーベキューソース ④ 豆腐のチャンプルー ⑤ さんま缶春巻き ⑥ ハムエッグ |
| 副菜 | 7品 | ① 大豆とひじきのサラダ ② ピーマンのカレーきんぴら ③ しゃきしゃきナムル ④ ねばねば和え ⑤ 糸こんにゃくのたらこ和え ⑥ 切干大根のペペロンチーノ ⑦ チーズたっぷりじゃがいもガレット |
| 汁物 | 5品 | ① トマト豆乳スープ ② 春雨スープ ③ ワンタンスープ ④ 野菜スープ ⑤ 塩こうじスープ |
| おやつ | 3品 | ① 豆腐入り白玉だんごの黒みつけ ② にらとハムのチヂミ ③ フルーツカナッペ |
| 合計 | 25品 | |

主食

豚キムチの まぜごはん

材料



豚肉とキムチで
スタミナアップ!



<1人分>

| | | | |
|-----|-------|------|------|
| ごはん | 茶碗1杯分 | キムチ | 25g |
| 豚肉 | 35g | たくあん | 7g |
| ごま油 | 小さじ1 | 醤油 | 小さじ1 |



①

フライパンをあたため、ごま油を入れ、豚肉を炒める。



②

キムチとたくあんを入れて、さらに炒める。醤油で味付けをする。

ごはんと混ぜ合わせる。
(炒めている具の中に、ごはんを入れてもよいです)



③

できあがり!



せん切りにした大葉をかけると、さわやかに仕上がります。

主食

材料



鮭のチーズトースト

カルシウムが豊富なチーズを使った簡単トーストです。

<1人分>

| | |
|-----------|--------|
| 鮭フレーク | 小さじ1 |
| ミックスベジタブル | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ1/2 |
| ピザ用チーズ | 8g |
| 青のり | お好みで |



①

鮭フレーク、ミックスベジタブル、マヨネーズを混ぜる。



②

食パンに混ぜ合わせた具材をのせ、チーズをかける。



③

お好みで青のりをふりかけて、オーブントースターで焼く。



できあがり!



季節の野菜を使ってもおいしくできます。

主食

ツナオクラ丼

材料



オクラで不足しがちな食物繊維が摂れます。簡単調理。

<1人分>

| | |
|----------|-------------|
| オクラ | 4~5本 |
| ツナ缶 | 1/2缶 |
| かつお節 | 1g |
| マヨネーズ | 12g (大さじ1杯) |
| のり 1/8切り | 2枚 |
| ごま油 | お好みで |



①

オクラは洗い、板ずいをしたら、スライスする。

耐熱の容器に入れ、電子レンジ600w1分を目安に加熱する。



②

加熱したオクラに、ツナ、マヨネーズ、かつお節を合わせ、混ぜる。

できあがり



丼にごはんを入れ、のりを一口大にちぎってのせたら、②を盛りつける。

お好みでごま油をかけて食べる。

主食

材料



簡単ミートスパゲティ

市販のソースにお肉や野菜を足して簡単に栄養豊富に。

| <1人分> | |
|----------|------------|
| 合いびき肉 | 25g |
| 油 | 適量 |
| たまねぎ | 50g (1/4個) |
| 人参 | 15g (1/6個) |
| エリンギ | 20g (1/2本) |
| 市販ミートソース | 1人前 |
| 乾燥スパゲティ | 1人前 |



野菜は洗って皮をむき、たまねぎ、エリンギはみじん切りし、人参はすりおろす。
鍋にお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。



フライパンで合いびき肉を炒める。
(必要に応じて油をひく。)
合いびき肉の色が変わったら他の具材を入れ、さらに炒める。



できあがり!

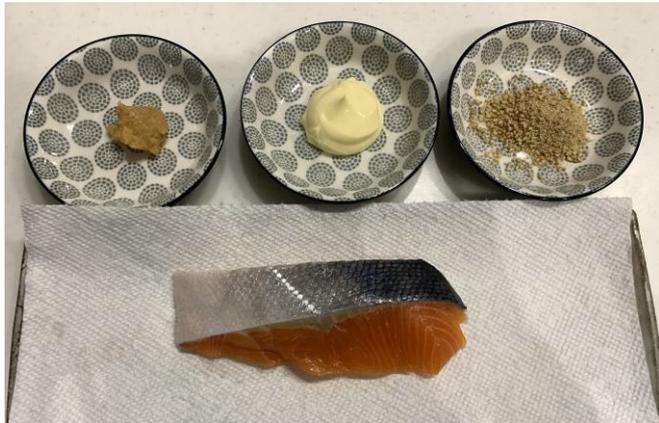
お好みで粉チーズをかけて食べる。

主菜



鮭のごま味噌焼き

材料



抗酸化作用のある鮭にごま味噌をかけて食べやすく！

| <1人分> | | |
|-------|-------|------|
| 鮭切り身 | 1切 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| A | 味噌 | 3g |
| | マヨネーズ | 6g |
| | 白すりごま | 1.5g |



①

鮭に塩、こしょうをする。



②

Aを混ぜたものを、①にぬる。

天板にクッキングシートを敷き、
180℃のオーブンで15分焼く。
(魚焼きグリルでもできます！)



③



できあがり

主菜



タンドリーチキン

低脂質・高たんぱく質な鶏肉を揉みこむだけで簡単調理！

材料



< 4人分 >

| | | |
|------|-----------|-----|
| 鶏もも肉 | 1枚 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| A | プレーンヨーグルト | 25g |
| | カレー粉 | 1g |
| | ケチャップ | 15g |
| | ウスターソース | 10g |
| | しょうゆ | 5g |



①

鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。



②

ポリ袋に、①とAを入れてよくもみ、冷蔵庫に30分程入れておく。



③

クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで20分焼く。

※ フライパンで焼いてもよい。

(焦げやすいので注意！)

できあがり！



主菜

豚肉の バーベキューソース

材料



子供が食べやすい、甘めの味付けです。ごはんにもよく合います

| ＜4人分＞ | |
|--------|------|
| 豚肉（バラ） | 200g |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| ソース | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| サラダ油 | 適量 |



ケチャップ、ソース、砂糖をよく混ぜ合わせる。



豚肉に①をからめ合わせて、下味をつける。



フライパンに油をひいて、②の豚肉を焼く。

できあがり



主菜

材料



豆腐の チャンプルー

豆腐と野菜がたくさん入った
具たくさんの炒め物です。

| <4人分> | |
|--------|------|
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| ベーコン | 2枚 |
| きゃべつ | 1/8個 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 人参 | 1/2本 |
| 卵 | 1個 |
| 和風だしの素 | 3g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 油 | 大さじ1 |



①

木綿豆腐は水切りして1口大に切る。
ベーコンときゃべつ、人参は短冊切り、玉
ねぎは薄切りにする。



②

フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ね
ぎ、人参を炒める。きゃべつを入れてさらに
炒め、しんないしたら豆腐を加えて炒める。

和風だしの素・しょうゆ・塩こしょうで味
付けして、割りほぐした卵をまわしかけ、
火を通す。



③

できあがり!



主菜



さんま缶春巻き

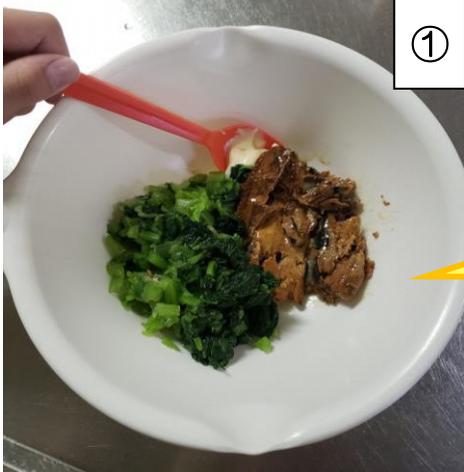
材料



カルシウムとビタミンを
たくさんとることができます！

<4人分>

| | |
|-------|------|
| 春巻きの皮 | 1袋 |
| さんま缶詰 | 1缶 |
| 小松菜 | 1袋 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |



①

ゆでて細かく刻んだ小松菜と、さんま
缶詰、マヨネーズを混ぜあわせる。



②

半分に切った春巻きの皮の上に、①を
のせてクルクル巻く。



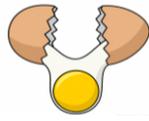
③

きつね色になるまで、油で揚げる。

できあがり



主菜



ハムエッグ

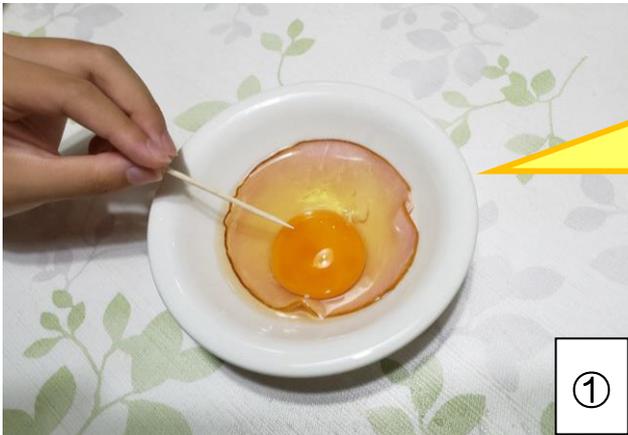
材料



火を使わず手軽で簡単！
朝食にピッタリメニュー！

<1人分>

| | |
|-------|----|
| 卵 | 1個 |
| ハム | 2枚 |
| 塩こしょう | 少々 |



①

ハムより大きく深さがある皿にハムを置き、卵を割る。黄身を爪楊枝等で3~4回刺す。



②

塩こしょうをふる。

軽くラップをして、レンジ 500Wで1分30秒加熱する。あら熱がとれるまで少しおいておく。



③

できあがり



副菜

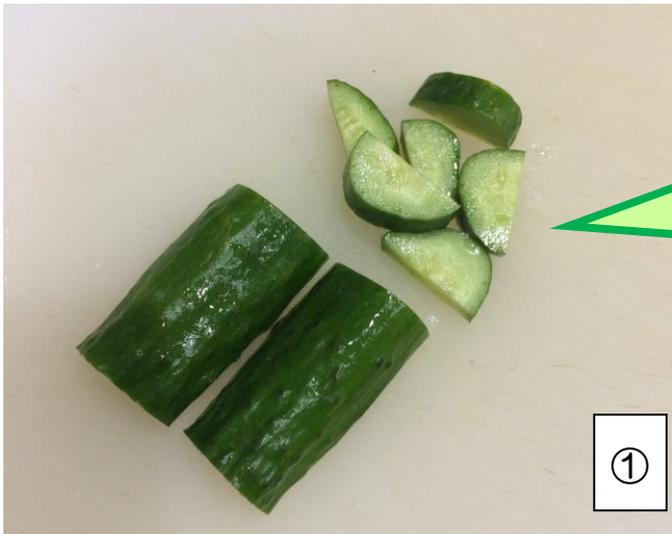
大豆とひじきの サラダ

材料



食物繊維が豊富な大豆と
ひじきをマヨネーズであえて

| <4人分> | |
|-----------|------|
| サラダ用ミックス豆 | 120g |
| ツナ | 50g |
| ひじき(水煮) | 20g |
| きゅうり | 1/2本 |
| 白ごま | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩こしょう | 少々 |



①

きゅうりは半月切りにし、塩をふって
しばらくおいておく。

水気をきったきゅうりと他の材料を
すべて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を
ととのえる。



②

できあがり!



副菜

材料



ピーマンの カレーきんぴら

子供が苦手なピーマンを
カレー味で食べやすく

<4人分>

| | |
|----------|--------|
| ピーマン | 3個 |
| ベーコン | 2枚 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 白ごま | 大さじ1/2 |
| 醤油・酒・みりん | 各小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| カレー粉 | 少々 |



ピーマン、ベーコンは5mm程度の
細切りにする。

フライパンにサラダ油を熱し、ピー
マン・ベーコンを炒め、調味料を入れ、
最後に白ごまを加える。



できあがり!



副菜

しゃきしゃきナムル

電子レンジの簡単調理で
食物繊維を簡単にたっぷり摂取！

材料



| <1人分> | |
|----------|--------|
| えのきたけ | 1/4束 |
| もやし | 1/4袋 |
| 鶏ガラ粉末 | 小さじ1/4 |
| 醤油 | 小さじ1/4 |
| にんにくチューブ | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| ごま油 | 少々 |



①

もやしはよく洗い、水気をきっておく。
えのきたけは3cm程に切り、さっと洗い、
水気をきっておく。

耐熱容器に材料と調味料を入れ、よく混
ぜ合わせる。



②

ふたをずらした状態(ラップをかけた状態)
で、600wで2分間、電子レンジで加熱す
る。加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。



③

できあがり



副菜

ねばねば和え

材料



ビタミン・ミネラル・食物繊維を
和えるだけで簡単摂取！

＜4人分＞

| | |
|---------------|------|
| きゅうり | 1本 |
| 長いも | 40g |
| 味付けめかぶ or もずく | 2パック |

★味付けはお好みで★

生姜、梅肉、みょうが、鰹節、酢、砂糖、
醤油、ポン酢、めんつゆ、白だし etc...



①

きゅうりは洗ってヘタを落とし、せん切りにする。長いもは皮をむいて、せん切りにする。

せん切りピーラーやせん切りスライサーを使うと簡単にできます。



②

食材をひとつにまとめ、生姜や調味料でお好みの味付けにする。

食材と調味料がしっかり混ざるように和える。食べる直前まで、冷蔵庫で冷やしておく。



③

できあがり



副菜



糸こんにゃくの たらこあえ

材料



ごはんがすすみます
食物繊維がたっぷりとれます

<3~4人分>

| | |
|-------------|--------|
| 糸こんにゃく | 1袋 |
| たらこ(明太子でも可) | 1腹 |
| ごま油 | 少々 |
| 塩 | お好みで少々 |



①

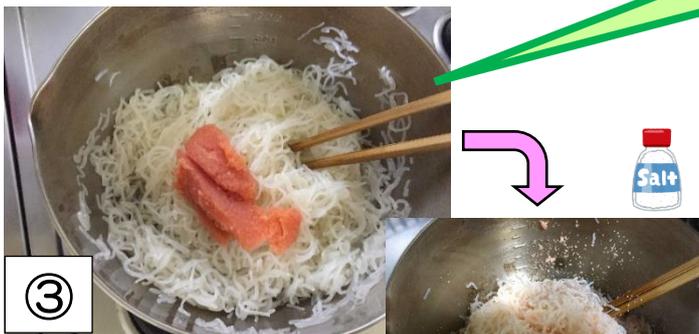
糸こんにゃくは、下ゆでして食べやすい長さに切る。
たらこ(明太子)は、包丁で薄皮から身を外しておく。



②

鍋にごま油をひいて、糸こんにゃくの水分がなくなるまでしっかりと炒める。

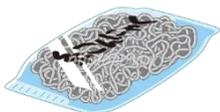
②に、たらこの身を入れて全体に混ぜるように軽く炒める。
味見をして、塩気が欲しい時はお好みで塩を少々混ぜる。



③



フキフキしておいしい



副菜

切干大根の ペペロンチー!

材料



日本の乾物が
パパッと洋風に早変わり!

＜3～4人分＞

| | |
|---------|--------|
| 切干大根 | 2袋 |
| ベーコン | 2パック |
| オリーブオイル | 少々 |
| にんにく | 小さじ1 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 輪切り唐辛子 | (お好みで) |



切干大根を水で戻し、食べやすい長さ
に切る。ベーコンは約1cm幅に切る



フライパンに油、にんにく、お好みで
唐辛子を入れ、炒めて香りを出す。
ベーコンを入れて、カリッとするまで炒
める。

切干大根を入れて、水気がなくなるま
で炒め、塩こしょうで味付けする。



できあがり!



副菜

チーズたっぷり じゃがいもがレット

材料



チーズたっぷり
カリッとおいしい

<3~4人分>

| | |
|--------|--------|
| じゃがいも | 中サイズ4玉 |
| 粉チーズ | 大さじ2 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 油 | 適量 |
| 溶けるチーズ | 大さじ4 |



①



スライサーまたは包丁で、じゃがいもをせん切りにする。

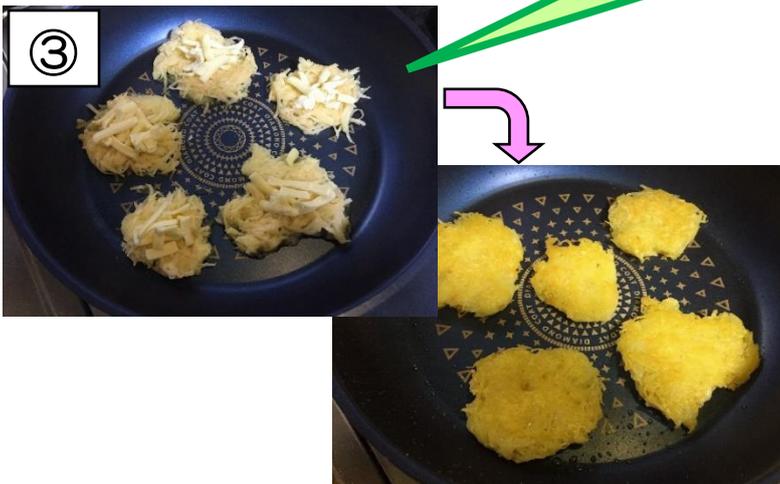
②



①に粉チーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。

フライパンに油をひいて、②を平たく食べやすい大きさに並べ、上から溶けるチーズをのせて、両面カリッと焼き目がつくまで焼く。

③



できあがり



汁物

材料



トマト豆乳スープ

豆乳にケチャップが入るので
おいしく食べられます！

〈1人分〉

| | |
|-----------|-------|
| ベーコン | 1/2 枚 |
| ミックスベジタブル | 50g |
| サラダ油 | 適量 |
| 豆乳 | 200ml |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |



①

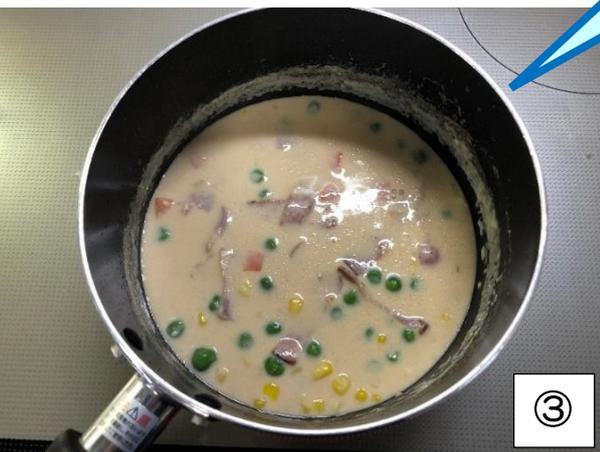
ベーコンを1cm幅に切る。



②

鍋に油を熱して、ベーコンを炒める。

豆乳、トマトケチャップ、ミックスベジタブルを入れて温める。



③

できあがり



汁物

春雨スープ

材料



春雨でおなかがいっぱいになります！

〈1人分〉

| | |
|--------|-------|
| 人参 | 20g |
| もやし | 20g |
| 春雨 | 10g |
| 水 | 200cc |
| 鶏ガラスープ | 小さじ2 |
| 塩こしょう | 適量 |



①

もやしは水洗いし、人参はせん切りする。



②

鍋に水、鶏ガラスープ、春雨、人参を入れて火にかかると。



③

食材がやわらかくなったら、もやしを加えて煮る。塩こしょうで味をととのえる。

できあがり



汁物

ワンタンスープ

材料



ニラで疲労回復・免疫力アップ

〈4人分〉

| | |
|--------|-----------|
| ワンタン | 12個 |
| ニラ | 40g |
| 卵 | 2個 |
| 水 | 1000cc |
| 鶏ガラスープ | 大さじ2・小さじ2 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1(適量) |

①



ニラは水洗いし、5cm程に切る。

②



鍋に水を入れて、沸騰させたらワンタンを入れる。このとき、メーカーの「ワンタンの作り方」に従って加熱してね。

③



ニラを入れて、鶏ガラスープ、醤油を加える。沸騰してきたら火を弱め、卵を回し入れる。難しい時は穴あきお玉で入れてみよう！

できあがり



お好みでごま油を入れてみよう

汁物

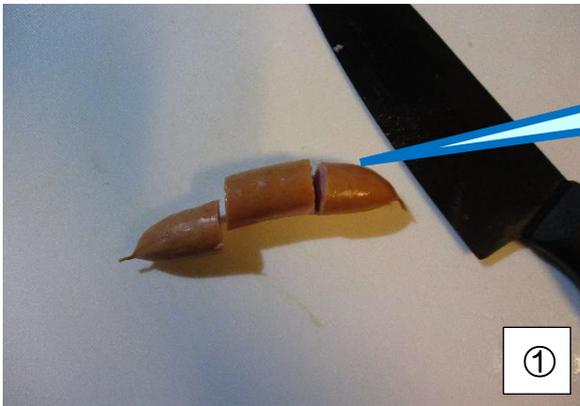
材料



野菜スープ

野菜をたっぷり食べられます！

| <4人分> | |
|-------|-----------|
| ウインナー | 4本 |
| カット野菜 | 160g |
| 水 | 1000cc |
| コンソメ | 大さじ2・小さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 適量 |



ウインナーは、3等分に切る。



鍋に水を入れて、沸騰させたらウインナーとカット野菜を入れる。この時、大きすぎる野菜はちぎると食べやすいよ！



沸騰したらコンソメを加えて、味見をしながら塩を入れる。

できあがり



お好みでコショウをかける。

汁物

塩こうじスープ

材料



きのこの食物繊維がとれます。
塩こうじの甘みがおいしい。

| <1人分> | |
|--------|---------|
| カットしめじ | 1/4 袋 |
| えのきだけ | 小 1/2 袋 |
| 人参 | 1/6 本 |
| ねぎ | 1/4 本 |
| 水 | 200 cc |
| 塩こうじ | 小さじ2 |



えのきだけは 3 cmに切り、人参はせん切り、ねぎは小口切りにする。



鍋に水を入れて沸騰させたら、人参、しめじ、えのきだけの順に入れる。
人参がやわらかくなるまで煮る。



ねぎを入れ、塩こうじで味付けし、ひと煮立ちしたら火を止める。

できあがい



しいたけ等、別のきのこでもおいしく作れます。

おやつ

豆腐入り白玉だんごの黒みっかけ

材料



豆腐が入っているので、もちもちした食感で、たんぱく質もとれます。

＜4人分＞

| | |
|-------|------|
| 白玉粉 | 125g |
| 絹ごし豆腐 | 半丁 |
| きなこ | 適量 |
| 黒みつ | 適量 |



①

ボールに白玉粉と、絹ごし豆腐を入れよくこねる。耳たぶぐらいのかたさにし、一かたまりにする。



②

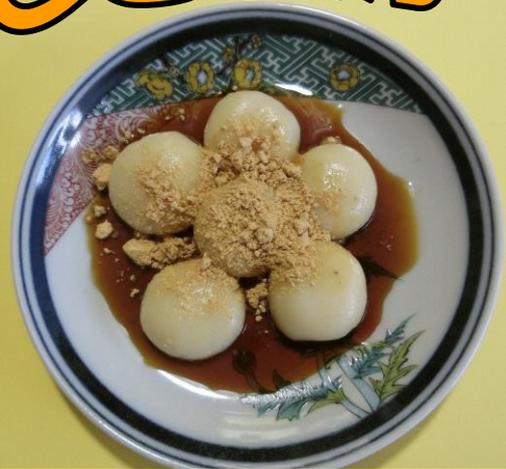
丸めて、まん中をくぼませる。大皿の並べる。

沸騰したお湯に②のだんごを入れ、浮き上がってくるまでよくゆでる。穴あきおたまですくい、お皿に入れる。

できあがり!



③



黒みつをかけた後、きなこをかける。

おやつ

にらとハムのチヂミ

材料



米粉で作るので、外はカリカリ、中はもっちりとしたチヂミです。

| <4人分> | | | |
|-------|-------|------|------|
| 米粉 | 100g | (たれ) | |
| にら | 1/2束 | 醤油 | 大さじ2 |
| 卵 | 1個 | 酢 | 大さじ2 |
| 水 | 150ml | ごま油 | 小さじ1 |
| ハム | 3枚 | 白ごま | 大さじ1 |
| サラダ油 | 適量 | | |



にらは2cm、ハムも短冊切りにする。

ボールに米粉、卵、水を入れ、よく混ぜる。そこに①のハムとにらを入れ、さらに混ぜる。



熱したフライパンにサラダ油をひき、おたまで②の1/4量を入れ、両面をカリッときつね色に焼く。

できあがり!



お皿に盛り切り目を入れ、たれをつけて食べる。

おやつ

フルーツカナッペ

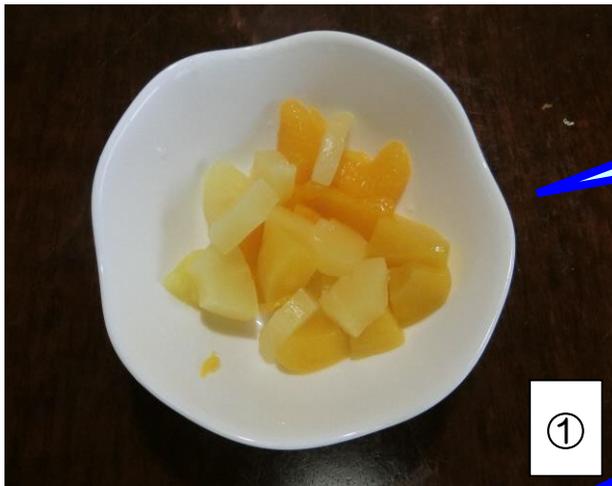
材料



クラッカーの塩味と、フルーツの甘味がよく合っておいしいです。

<3人分>

| | |
|-----------|-----|
| クラッカー | 15枚 |
| ミックスフルーツ缶 | 1缶 |
| チョコレートソース | 適量 |
| いちごソース | 適量 |



①

フルーツ缶の汁を切り、お皿にあける。大きいフルーツは切っておく。

お皿にクラッカーを並べる。



②

クラッカーにフルーツをのせ、チョコレートソースといちごソースできれいに盛り付ける。



③

できあがり

