



冷蔵庫にあるもので! ちょい足し健康ごはん



作り方

Today's Special

はさむだけおにぎり

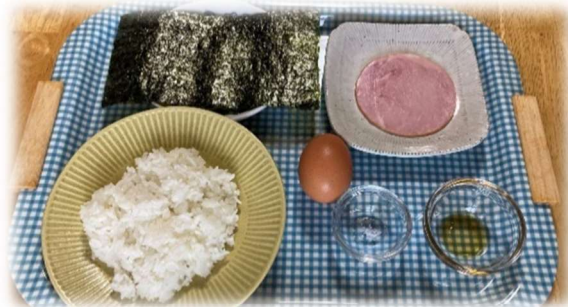
主食を工夫して
たんぱく質もとれる、
楽ちんな一品です




材料

1 個分

海苔	1/2 枚
ご飯	120g
卵	1 個
塩	少々
ごま油	小さじ 1/2
ロースハム	1 枚




1. ご飯はあらかじめ平たい皿に取り蒸気を逃がしておきます。
2. 卵を割りほぐし、塩を加えよく混ぜます。熱したフライパンにごま油を入れフライパンになじませ、卵液を流しいれ四角い卵焼きを作ります。両面焼きます。

3. 卵を皿に取り出し、フライパンに残った油でハムを両面焼き、皿に取ります。
4. 海苔の上に、ご飯を広げます。

5. 4の上に2の卵をのせます。

6. その上に3のハムをのせます。

7. 海苔を半分に折り、カットしたら完成です。

エネルギー	324kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	9.4g
炭水化物	45.5g
塩分	0.7g



一口目から、ごま油の風味とハムの塩分で美味しいです!

Check Point

卵は海苔の幅を目安にして焼きましょう。
海苔の裏面、ざらざたした面の全体にご飯を薄く広げます。





冷蔵庫にあるもので! ちょい足し健康ごはん



作り方

1. もやしは洗って水気をきります。
2. ちくわは斜め切りにします。
3. みつばは、根元を切り落として、2cmの長さに切ります。



4. 小さめのフライパンにAの調味料を煮立たせ、1と2を加えて2~3分煮ます。



5. みつばを加えて、溶き卵を回し入れ、蓋をして半熟状になるまで火を通します。



6. 器に盛り、七味唐辛子をふり、完成です。



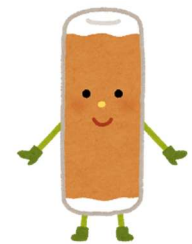
材料

2人分

- もやし 1/2袋
- 生食用ちくわ 2本
- みつば 1/2袋
- 卵 2個
- A だし汁 120ml
- みりん 大さじ1・1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 七味唐辛子 少々



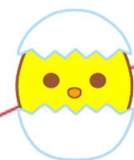
エネルギー	166kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	5.9g
炭水化物	14.2g
塩分	1.6g



ちくわに塩分があるので、好みでしょうゆを減らしてみましょう

Check Point

もやしのしゃきしゃき感が残る程度に火を通しましょう!
七味唐辛子はお好みで。





冷蔵庫にあるもので! ちょい足し健康ごはん



作り方

Today's Special

キャベツの巣ごもり風

ツナとたまごで栄養満点です



材料

2人分

- 卵 2個
- キャベツ 3枚
- ツナ缶 1/2缶
- しょうゆ 適量
- (お好みで黒こしょう)



1. キャベツは、太めの千切りにします。



2. 耐熱皿にキャベツの半量をひき、ツナ缶の半量をのせ、真ん中をくぼませて卵1個を割り入れます。



3. 卵に竹串で3~4か所穴をあけ、ラップをふんわりとかけます。



4. 電子レンジ600Wで1分、加熱します。



5. 仕上がりに醤油をかけます。



エネルギー	196kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	12.9g
炭水化物	7.2g
塩分	0.8g



たまごが巣にこもっているように見えますね。崩しながら食べます。

Check Point

キャベツは食物繊維が豊富です。加熱することで、サラダよりもたくさん食べることができます。





冷蔵庫にあるもので!ちょい足し健康ごはん



作り方

Today's Special
レンジで簡単!
ハムともやしの新生姜和え
 冷蔵庫の常連!
 ハムともやしの
 アレンジレシピです



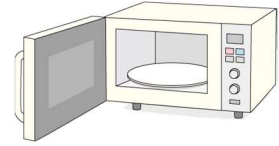
材料

2人分

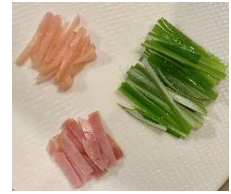
ハム	2枚
もやし	1/2袋
新生姜の甘酢漬け	1片
ねぎ(青部分)	5cm
めんつゆ	大さじ2
ごま油	小さじ1
すり白ごま	小さじ1/2
一味とうがらし	お好みで



1. もやしは耐熱容器に入れて、電子レンジ600Wで1分30秒加熱します。



2. もやし以外の食材は、もやしの大きさに合わせて細切りにします。



3. 1のもやしを軽く絞って水気を切り、2の具材と合わせます。



4. 3にごま油を加えて混ぜ、めんつゆとすりごまを加えて和えます。



5. 一味とうがらしは、お好みでどうぞ。

エネルギー	78kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	4.1g
炭水化物	6.0g
塩分	1.3g



新生姜の甘酢漬けを活用した
甘酢の効いたレシピです。

Check Point

新生姜の甘酢漬けは、細かく切ると
子どもでも美味しく食べられます。





冷蔵庫にあるもので! ちょい足し健康ごはん



作り方

Today's Special

ミルファンティ

イタリア料理の
チーズ入り洋風かきたま
スープです



材料

2人分

- 卵 2個
- パン粉 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ2
- お湯 400mL
- コンソメ 1個
- ミニトマト 適量
- パセリ 適量



1. ボウルに卵を割り入れ、パン粉と粉チーズを混ぜ合わせます。



2. 耐熱カップにお湯とコンソメを入れて混ぜたあと、1を加えて混ぜます。



3. ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで1分、加熱します。



4. 輪切りにしたミニトマトと、みじん切りにしたパセリをのせて、完成です。



エネルギー	134kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	7.3g
炭水化物	7.0g
塩分	1.6g



夏の食欲不振時にも
手軽に作って食べられます。

Check Point

簡単で、胃にやさしい洋風のかきたまスープです。
食欲がない時でも手軽に食べられ
腹持ちもよいですよ。





冷蔵庫にあるもので! ちょい足し健康ごはん

～残り物活用編～

タコライスやドライカレーが残ったとき



ゆでたじゃがいもなどに乗せて、チーズと一緒に焼きましょう。



～残り物活用編～

油揚げが残ったとき



半分に切り、中にハムとチーズを挟んで焼きましょう。



しょうゆを少しかけるとおいしいです。

Check Point!

ひき肉料理は、じゃがいも以外にご飯やマカロニ、お餅を具にしても美味しく食べられます。





冷蔵庫にあるもので! ちょい足し健康ごはん



～残り物活用編～

ピーマンのチーズ焼き

～残り物活用編～

前日カレーの チーズ焼き

前日のカレーとはひと味違う
味わいです。



ピーマンを半分に切って、種を除きます。
チーズを乗せて、トースターで焼きます。

お皿にご飯とカレーを盛り付けます。
とろけるチーズをのせます。



トースターで
こんがり焼きます。



Check Point

トースターを使うときには、少し
焦げ目がつくとおいしいです。
カレーはレトルトでもアレンジして
食べたなら別格ですね。





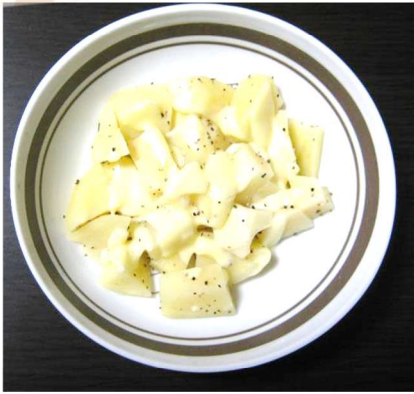
冷蔵庫にあるもので!ちょい足し健康ごはん



～残り物活用編～

チーズポテト

じゃがいもを電子レンジ600Wで3分加熱し、塩こしょうをしてこぶき芋を作ります。



こぶき芋にスライスチーズを一口大に切ったのを軽く混ぜます。余熱で溶けます。

～残り物活用編～

ミートソースのピザトースト

食パンに、ミートソースを乗せてチーズとともにトースターで焼きます。手軽に食べられます。

～残り物活用編～

チーズサラダ

スーパーに加熱をせずに食べられるサラダ用のチーズがあります。



いつものサラダにチーズを乗せてアレンジしましょう。

前日に食べたミートソースが残ったときの、翌朝向けのレシピです。



Check Point

トースターではこんがり焦げ目をつけましょう。
たんぱく質たっぷりのメニューです。

