

手早い朝ごはん

ステップ2

じゃこ大豆

おすすめポイント!

甘辛い味付けで、ごはん混ぜた「じゃこ大豆ごはん」は子どもたちに好評です。少しの量でも、カルシウムや食物せんいがたくさんとれます。



材 料 (6人分)	
大豆(乾)	36g
ちりめんじゃこ	42g
サラダ油	9g
さとう	6g
みりん	6g
しょうゆ	27g

エネルギー	80Kcal	カルシウム	51mg	食物せんい	1.0g
-------	--------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①大豆はもどして、ザルにあげて水気をきっておく。
- ②調味料を合わせて、一煮立ちさせておく。
- ③サラダ油で、大豆、ちりめんじゃこを揚げ、熱いうちに調味料につけ込む。



アレンジ例

<大豆ごはん>



材 料 (2人分)	
ごはん	茶わん2杯
じゃこ大豆	適量

エネルギー	338Kcal	カルシウム	55mg	食物せんい	1.0g
-------	---------	-------	------	-------	------

作り方

- ①炊きたてのご飯に、じゃこ大豆を混ぜる。

<野菜のあえもの>



材 料 (2人分)	
ほうれん草	40g
じゃこ大豆	適量

エネルギー	84Kcal	カルシウム	61mg	食物せんい	1.6g
-------	--------	-------	------	-------	------

作り方

- ①ほうれん草は、ゆでて水出し、2~3cmに切る。
- ②じゃこ大豆を加えて混ぜる。

※味を見て、薄ければ少ししょうゆを加えてもよい。

切干大根としいたけの煮物

おすすめポイント!

食物せんい、カルシウムがいっぱいの一品です。貧血や便秘改善にも強い味方です。切干大根と干しいたけは、買い置きができていつでも使える食品です。



材 料 (5人分)	
切干大根	50g
干しいたけ	4枚
にんじん	中1/4本
油あげ	1枚
サラダ油	大さじ1
だし汁	3カップ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

エネルギー	85Kcal	カルシウム	74mg	食物せんい	4.6g
-------	--------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①切干大根・干しいたけは洗ってもどす。
- ②油あげは、熱湯にさっと通し、細切りにする。
- ③にんじん、しいたけはせん切りにする。
- ④鍋にサラダ油をなじませ、しいたけ、切干大根・にんじんを入れよく炒める。
- ⑤だし汁を入れ、沸騰する前にアクを取り、さとうを加えて弱火でじっくり煮る。
- ⑥甘みを含んだらしょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。



アレンジ例

<しゃきしゃきサラダ>



材 料 (2人分)	
切干大根の煮物	適量
れんこん	30g
きゅうり	1/2本
塩	少々
ごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

エネルギー	166Kcal	カルシウム	121mg	食物せんい	5.6g
-------	---------	-------	-------	-------	------

作り方

- ①れんこんは薄いいちちょう切りにし水にさらし、酢を入れたお湯でさっとゆで、水で冷やす。
- ②きゅうりは、せん切りにし塩少々をふる。
- ③切干大根としいたけの煮物に、れんこん、きゅうり、ごま、マヨネーズを加え混ぜる。

<コックト>



材 料 (2人分)	
切干大根の煮物	適量
たまご	2個
アルミカップ	2個

エネルギー	161Kcal	カルシウム	100mg	食物せんい	4.6g
-------	---------	-------	-------	-------	------

作り方

- ①アルミカップの中に切干大根と干しいたけの煮物を入れる。
- ②たまごを1個真ん中に落とす。
- ③オーブントースターで、5~6分焼く。

じゃことごまつ菜のふりかけ

おすすめポイント!

カルシウムたっぷりの手作りふりかけです。かつお節や、きざみのり、青のりなど、具をアレンジしても、おいしくできます。



材 料 (6人分)	
ちりめんじゃこ	大さじ6
ごまつ菜	150g
ごま油	大さじ3
ごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3

エネルギー	126Kcal	カルシウム	120mg	食物せんい	1.1g
-------	---------	-------	-------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①ごまつ菜はゆでた後、細かく切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒めた後、よく水気を絞った①と調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③②にごまを加えて混ぜる。

※冷蔵庫で3~4日間保存できます。
☆青菜は大根葉など季節の野菜で応用できます。



アレンジ例

<たまごとし>



材 料 (2人分)	
じゃこふりかけ	大さじ2
ニラ	1/4束
長ねぎ	6cm
たまご	2個
だし汁	1/4カップ
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1

エネルギー	124Kcal	カルシウム	88mg	食物せんい	0.5g
-------	---------	-------	------	-------	------

作り方

- ①ニラは3cm長さに切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにだし汁とじゃこふりかけと調味料を入れ、ニラと長ねぎを加えて煮立てる。
- ③たまごを割りほぐして回し入れ、ふたをして半熟にする。

<じゃこ納豆>



材 料 (2人分)	
納豆	2パック
じゃこふりかけ	大さじ2
のり	1/4枚
納豆のたれ	2個

エネルギー	210Kcal	カルシウム	161mg	食物せんい	5.8g
-------	---------	-------	-------	-------	------

作り方

- ①納豆にたれを入れ、じゃこふりかけを加えて混ぜる。
- ②刻んだのりをかける。

手早い朝ごはん

ステップ2

焼きみそ

おすすめポイント!

宮崎の郷土料理「ひや汁」の素になります。いりこやごま、ピーナツが入っていてカルシウムもたっぷり。だし汁やお湯で薄めるだけで簡単にひや汁ができて、食欲のない時でもごはんが食べられます。



材料 (10人分)	
煮干し	40g
ごま	大さじ5
ピーナツ粉	大さじ5
みそ	カップ1/2

エネルギー	53Kcal	カルシウム	91mg	食物せんい	1.0g
-------	--------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①煮干しは頭とはらわたをとり、ちぎってある程度細かくする。
- ②フライパンでからいりして、すり鉢ですりつぶす。
- ③ごま、ピーナツ粉も加えてよくすりつぶし、みそと混ぜる。
- ④アルミホイルに1cm厚さにのばし、グリルなどでこんがり焼く。

※冷蔵庫で1週間くらいは保存できます。



アレンジ例

<まろやか冷汁>



材料 (2人分)	
焼きみそ	大さじ2
牛乳	カップ1/2
だし汁	カップ1
きゅうり	1/2本
とうふ	1/4丁
大葉	2枚

エネルギー	104Kcal	カルシウム	178mg	食物せんい	1.3g
-------	---------	-------	-------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①焼きみそをだし汁でといて牛乳を加える。
 - ②きゅうりは輪切り、とうふは一口大に小さく加える。
 - ③大葉をきざんで上にちらす。
- ☆そのまま汁物として食べてもよいが、ごはんにかけて食がすすみます。

<ピーマンのみそ焼き>



材料 (2人分)	
ピーマン	2個
焼きみそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
みりん	小さじ2
粉チーズ	小さじ2

エネルギー	61Kcal	カルシウム	69mg	食物せんい	0.9g
-------	--------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①ピーマンは縦2つに切り、種を取る。
- ②焼きみそ、マヨネーズ、みりんを混ぜて、ピーマンにぬる。
- ③粉チーズをかけてオーブントースターで焼く。

☆魚や厚揚げ、なすなどでも応用できます。

ゴーヤの佃煮

おすすめポイント!

ビタミンC、葉酸を含み、食欲増進効果もあるゴーヤを使った佃煮は、苦味が消えて食べやすく、ごはんのおかずにもぴったりです。冷やっこやたまごとじにもアレンジできます。



材料 (6人分)	
ゴーヤ	120g
かつお節	6袋
ちりめんじゃこ	15g
ごま	小さじ3
ごま油	大さじ1
酒	大さじ4
めんつゆ	大さじ6

エネルギー	91Kcal	カルシウム	28mg	食物せんい	2.7g
-------	--------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①ゴーヤは半分に切り、種を出し、薄切りにする。
 - ②フライパンにごま油を熱し、ゴーヤを炒める。
 - ③めんつゆと酒を加えて調味し、ちりめんじゃこかつお節を入れていりつける。最後にごまを振り混ぜる。
- ※冷蔵庫で3~4日間保存できます。



アレンジ例

<ゴーヤやっこ>



材料 (2人分)	
ゴーヤの佃煮	1人分
とうふ	1/8丁

エネルギー	127Kcal	カルシウム	88mg	食物せんい	2.9g
-------	---------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①とうふを食べやすい大きさに切る。
- ②ゴーヤの佃煮をのせる。

☆青ねぎやパセリを青味に、めんつゆを少々かけて食べても食欲が増します。

<ゴーヤのたまごとじ>



材料 (2人分)	
ゴーヤの佃煮	20g
たまご	2個
たまねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1

エネルギー	209Kcal	カルシウム	63mg	食物せんい	1.5g
-------	---------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①たまねぎはうす切りにして、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ②ときたまごとゴーヤの佃煮を混ぜ合わせて、①に流し入れとじる。

☆青ねぎやパセリを飾ると彩りがよくなります。

鮭そぼろ

おすすめポイント!

魚大好き! 塩鮭を使った手作り鮭そぼろです。旬の野菜とあえたり、炒めてもおいしいです。



材料 (10人分)	
塩鮭	600g
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
みりん	小さじ3

エネルギー	133Kcal	カルシウム	11mg	食物せんい	0.0g
-------	---------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①塩鮭を焼く。
- ②鮭の身をボロボロにほぐす。
- ③フライパンに調味料と②の鮭を入れて炒める。

※炒めると鮭が小さくなるので、そぼろ状になったら火を止める。



アレンジ例

<カラフルどん>



材料 (2人分)	
ごはん	茶わん2杯
鮭そぼろ	大さじ4
納豆	1パック
ちりめんじゃこ	小さじ2
おくら	2本
ごま	小さじ1
きざみのり	2つまみ

エネルギー	511Kcal	カルシウム	57mg	食物せんい	4.5g
-------	---------	-------	------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①おくらをゆでて小口切りにする。
- ②ごはんをどんぶりに入れ、鮭そぼろ、納豆、ちりめんじゃこ、おくら、ごま、きざみのりをのせる。

☆冷蔵庫にある材料でいろいろ工夫しましょう。
☆うどんやパスタにしてもおいしい。

<鮭と野菜の炒め物>



材料 (2人分)	
鮭そぼろ	大さじ4
大根の葉	80g
マーガリン	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

エネルギー	107Kcal	カルシウム	111mg	食物せんい	1.6g
-------	---------	-------	-------	-------	------

※1人分の栄養価

作り方

- ①大根の葉をさっとゆで、水にとって絞り、小口切りにする。
- ②フライパンにマーガリンを入れて熱し、しょうゆを加え香ばしくさせる。
- ③①の大根の葉を入れて炒め、鮭そぼろを加える。

☆大根おろしを添えてたべてもおいしい。