



発行にあたって

仙台市では、平成14年3月に「100万市民の健康づくり基本計画～いきいき市民健康プラン～」を策定し、すべての市民が健康でいきいきと生活できる市民社会の実現に向け、健康に関連する生活の質の向上を目指しています。

このプランの策定に先立ち、平成12年に「市民の健康意識等に関する調査」を行いました。朝食をとらない人の割合が、20歳代では40%、30歳代でも30%と全国平均に比べてかなり高い状況にありました。

朝食を「食べていない」「食べられない」理由はなんだろう？そんな疑問から、各区の栄養士が知恵を出し合って、普段あまり料理をしたことがない方も短時間でラクラク簡単に作れるような、『簡単にできる朝ごはん』のレシピをまとめました。

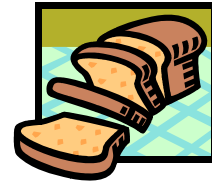
朝食にはもちろん、昼食・夕食にも活用できるメニューをセレクトしました。家庭での毎日の食事作りにご活用いただければ幸いです。

朝食は、健康的な生活習慣の基本です。おいしく・バランスのよい朝食で、はつらつと元気な1日を始めましょう！

平成16年3月



献立カードの使い方



- カードは料理ごとに色分けしています
 黄・・・主食（ごはん・パン・めん類）
 赤・・・主菜（魚・肉・卵・大豆製品）のおかず
 緑・・・副菜（野菜・海そう・いも・きのこ類）のおかず
 青・・・もう一品、汁もの 等

主食・主菜・副菜の3つの料理カードを組み合わせると栄養のバランスがよくなります！

- 料理は10～15分程度でできるものを集めました
- 材料は基本的に2人分の分量です
- 栄養価は1人あたりのものです



・・・エネルギー
 ・・・塩分

バランスのよい献立のたて方

～主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう～

1回の食事で下のテーブルに並んだなかの主食・主菜・副菜から1品ずつ選びましょう。
 さらに、汁物と牛乳や果物を加えともっとバランスがよくなります。



朝食をとることは健康の基本です。毎日朝食を食べて、生活習慣病を予防しましょう。

朝ごはんはパワーアップ!

脳力



脳へのエネルギー補給

頭がすっきりして、集中力アップ

体力



体温をあげる

身体を目覚めさせ、持続力アップ

体内リズム



身体のリズムを整える

胃や腸を刺激し、排便をうながす



朝ごはんを食べないと...



空腹時間が長く食事の回数が少ないと、皮下脂肪がつきやすくなります

時間がないときの組み合わせのポイント

主食のグループ



1枚のお皿に盛りつけると
洗う手間もはぶけるよ!



3つのグループを
そろえよう!

何も食べていない人はまずは1品
ちょっとがんばって2品!
やったね3品 コレでばっちり!

主菜のグループ



みそ汁や野菜のおかずは
前日の残りでもOK!

副菜のグループ



スピードアップテクニック

○電子レンジを利用

- あたためる ⇒ ごはん・牛乳
- 解凍する ⇒ 冷凍保存の食品
- ゆでる ⇒ 野菜・きのこ・芋等
(詳しくは、電子レンジテクニックを参照)



○冷凍庫の食品を！

- 冷凍野菜(ブロッコリー・ミックスベジタブル等)は、凍ったまま 炒めたり、スープ等に入れて加熱します
- 食パン等は、そのままオーブントースターで焼くと焼きたての味に！

○便利な調理器具



キッチンばさみ

包丁の代わりに！
まな板を使わない
ので後片付けも楽



ピーラー(皮むき器)

キャベツのせん切り
きゅうりやにんじんの
うす切りも簡単に
できるよ






○市販品をつかって





市販のお惣菜や味付け
にレトルト食品を使っ
て時間を短縮！

常備しておく便利なもの




常温でOK!

- クラッカーやビスケット
コーンフレーク等 
- レトルト食品
インスタントみそ汁・スープ 等 
- 缶詰類や
トマト・野菜ジュース 等 
- 乾燥野菜
(パセリ・ねぎ・ミックス野菜 等) 
- カットわかめ 

冷凍庫に保存!

- 冷凍野菜 (ほうれんそう・かぼちゃ・
ブロッコリー・ミックスベジタブル 等) 
- 冷凍食品 (おにぎり・チャーハン・
コロッケ・ハンバーグ等) 
- ごはん・パン・ゆでた野菜
(1回分ずつ包み冷凍しておくとう便利!)

冷蔵庫に保存!

- 牛乳、チーズ・ヨーグルト 
- 卵、納豆、豆腐 
- ハム・ソーセージ、笹かまぼこ
- 洗ってすぐ食べられる野菜 (トマト・
きゅうり・レタス 等) 
- 果物



電子レンジテクニック1

(知っておくと便利)

- ◆ レンジで料理すれば、鍋いらず、あとかたづけがいりません
- ◆ ラップをかけるもの ⇒ ラップの代わりに、レンジふたでもOK! ★お役立ちグッズ★
(ゆでる、煮る、蒸す)などで調理されたもの
- ◆ ラップをかけないもの
(焼く、炒める、揚げる)などで調理してあるもの
- ◆ 電子レンジ調理におすすめの器
 - * 耐熱性であること
 - * 取っ手、縁つきは取り出しに便利
 - * ポリ袋
- 使えないもの・使わない方がいいもの
 - * ステンレス・ホーロー・磁器(金線の入ったもの)・ガラス類・漆器・木・竹製品・土鍋
 - 食品の発泡スチロールトレイ・アルミホイル・アルミカップ・フードパックなど

レンジふた：ラップのように熱くならず、
何度も使えて経済的なレンジ専用のふた。



レンジバッグ：冷凍保存から
電子レンジでの加熱まで、
これ1枚で対応できます。



電子レンジテクニック2

下ごしらえ

おひたし・あえもの等⇒約1分

ほうれんそう^わ1/3把、小松菜
1/2把、キャベツ葉2枚、
はくさい葉1枚

サラダ・炒め物等⇒約1分40秒

ブロッコリー(5房)、
グリーンアスパラガス(4本)、
さやいんげん(15本)

サラダ・あえもの⇒約1分

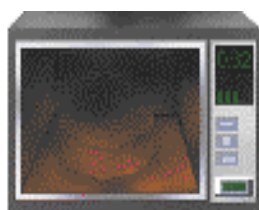
にんじん1/2本
しめじ1パック

あえもの等⇒約1分30秒

もやし1/2袋

サラダ・コロッケ⇒約8分

じゃがいも中1個



- ★ 野菜は、洗ったあとの水滴をつけたままラップをして加熱する。
 - ★ ほうれんそうは、根元の太いものには、十字に切り込みを入れ、葉と茎を交互に重ねラップに包む。
 - ★ キャベツは、葉を1枚1枚はがし、水滴をつけたままラップに包み加熱する。
 - ★ じゃがいもが2個以上のときや、切って加熱するときは、できるだけ大きさをそろえる。
- 加熱時間は、電子レンジ600Wを基準にしています。(ご自宅の電子レンジの機種により時間調整してください)

電子レンジテクニック3

基本のだし汁のとり方



材料(2人分)

水・・・・・・・・・・320cc
昆布・・・・・・・・・・3cm角2枚
かつお節・・・・・・・・小2パック

〈つくりかた〉

- ① 耐熱カップに水を入れて昆布とかつお節を加え、すき間をあげラップをして、レンジ加熱3分。茶こしでこす。

(簡単みそ汁) ①耐熱カップに、乾燥野菜・カットわかめ等にみそ小さじ1を加え、だし汁を注ぎレンジ加熱3分



一人分は.....

**160ccの水にかつお節小1パックを入れレンジで約1分
簡単に本格的に作れます！ トライしてみましょう！！**

電子レンジテクニック4

干物を焼く

材料(1人分)

干物(アジ)・・150g(1枚)
割り箸・・・・・・・・・・2膳

〈つくりかた〉

- ① 割り箸2膳をばらして、ターンテーブルの上に等間隔に並べる。その上に直接、干物の皮を下にして置く。
レンジで3分加熱すると、表面がパリッとした焼きあがりになります。



 252kcal  2.6g

じゃごご飯

材料（2人分）

ごはん・・・・・・・・・・2杯分
ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ1
白ごま・・・・・・・・・・小さじ1
青しそ・・・・・・・・・・4～5枚
スライスチーズ・・・・・・・・2枚

〈つくりかた〉



- ① 青しそはキッチンばさみでせん切り、チーズは小さくちぎる。
- ② あたたかいごはんがちりめんじゃこ、白ごま、チーズを入れてかきまぜ、青しそを散らす。



**こんなサラダをプラスしたら
ナイスバランスな朝食に！**



**ちりめんじゃこの代わりに、鮭フレークや
ツナ缶もおススメ。**

 297 kcal  0.1 g

たまご雑炊

材料（2人分）

ごはん・・・・・・・・・・2人分
卵・・・・・・・・・・2個
カットわかめ・・・・・・・・大さじ1
ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ1
ねぎ・・・・・・・・・・少々
中華スープの素・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
湯・・・・・・・・・・400cc

〈つくりかた〉

- ① ねぎを細かく切る。卵は溶いておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、スープの素、わかめ、ちりめんじゃこ、ごはんを入れひと煮立ちさせる。卵を回し入れ、塩で味をととのえ、ねぎを散らす。

**卵以外の材料と水を器に入れラップをして電子レンジで3分チン、熱々に卵を入れるのもオススメ！
ねぎは、乾燥野菜を利用しちゃおう！！**



 340 kcal  0.2g

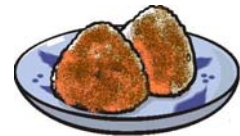
焼きおにぎり茶漬け

材料（1人分）

冷凍焼きおにぎり・・・・・・・・・・2個
鮭フレーク・・・・・・・・・・大さじ1
とろろこんぶ・・・・・・・・・・少々
お茶またはお湯・・・・・・・・・・適量

〈つくりかた〉

- ① 器に焼きおにぎりを入れ、パッケージの表示に合わせて電子レンジで加熱する。
- ② おにぎりの上にとろろこんぶと鮭フレークをのせて、熱いお茶をかける。



時間がない時……

- ① 器におにぎり、水を入れて電子レンジで加熱する。
- ② おにぎりの上にとろろこんぶと鮭フレークをのせる。

鮭フレークの代わりにたらこや明太子をのせてもおいしい！

 185 kcal  2.8 g

ミルク中華がゆ

材料（1人分）

レトルト白がゆ・・・・・・・・・・1袋
ハム・・・・・・・・・・1枚
中華スープの素・・・・・・・・・・少々
牛乳・・・・・・・・・・100cc

〈つくりかた〉

- ① ハムはキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ② 器に材料をすべて入れてかきまぜ、ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱する。



牛乳を入れるのがポイント！
余裕ができたら野菜も加えて……
鍋でつくってもOK!

 220 kcal  2.1 g

ツナチーズ

- ① コーンの缶詰（ホールスタイル）とツナ缶は汁気をきり、マヨネーズであえる。
- ② ①とチーズをパンにのせオーブントースターで焼く。

ゆでて刻んだフロッキーをのせると GOOD!

のりチーズ

パンにスライスチーズと味付けのりをのせ、オーブントースターで焼く。

トーストいろいろ

いつものトーストをこんな風に・・・いかが？



きな粉フレンチ

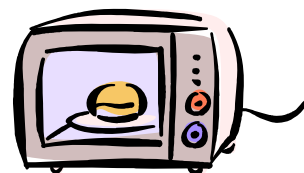
- ① きな粉大さじ2と砂糖大さじ2、小麦粉大さじ1を50ccの牛乳によくまぜ、食パンをひたす。
- ② バターをひいたフライパンでこんがり焼く。

ピザ風

パンの上にハム、うす切りのトマトとピーマンをのせ、一番上にピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。

ごまのり

パンにマヨネーズをぬり青のりとごまをふりかけて、オーブントースターで焼くと香ばしい。



ツナサンド

- ① ツナ缶の汁気をきり、マヨネーズ小さじ2とこしょう少々を入れ、まぜる。
- ② レタスと①をパンにはさむ。



サンドイッチいろいろ

2枚の食パンやロールパン、コップパンの切れ目の間に、いろいろサンドしちゃおう！お好みでケチャップ・ソース・マヨネーズ・マスタードなどをかけると、おいしい！！

コロケサンド

- ① 冷凍コロケを電子レンジで温める。（タベの残りでもOK）
- ② パンにコロケ、うす切りのトマト、せん切りキャベツ、チーズをはさむ。

オーブンサンド

（ホットドッグ風）

ウィンナーソーセージをゆでる。
パンにサラダ菜、スライスチーズ、ウィンナーソーセージをはさみ、ケチャップをかける。

ハンバーグサンド

- ① 冷凍ハンバーグを電子レンジで温める。（タベの残りでもOK）
- ② パンにハンバーグとサラダ菜（又はレタス）をはさみ、ケチャップをかける。

トーストサンド

トーストしたパンでサンドウィッチにすると香ばしい！



ポーチドエッグ

材料(2人分)

卵・・・・・・・・・・・・・・・・2個
ｲｽﾀ外のわかめｽｰﾌﾞの素・・1人分
水・・・ｽｰﾌﾞの素に記入されて
いる分量

〈つくりかた〉

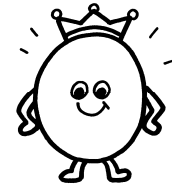
- ① マグカップ等に卵と水を入れる。
- ② 卵は、卵黄の中心にようじ等で穴をあけておく。
電子レンジで、約1分加熱する。
- ③ スープの素を加えて、まぜる。



加熱時間は電子レンジによっても変わります。

卵の固さはお好みで！

コンソメｽｰﾌﾞでもOK！！



 83 kcal  1.2 g

卵の変わり焼き

材料(2人分)

卵・・・・・・・・・・・・・・・・2個
塩・こしょう・・・・・・・・少々
ミニトマト・・・・・・・・4個
ミックスベジタブル(冷凍)・・50g
ピザ用チーズ・・・・・・・・大さじ3
バター・・・・・・・・大さじ1/2

〈つくりかた〉

- ① 卵を割りほぐし、解凍したミックスベジタブル、塩こしょうを入れる。
- ② ミニトマトは横半分に切る。
- ③ フライパンを熱し、バターが溶けたら卵を流し、トマト、チーズを加え、卵がふんわりして火が通るまで焼く。





解凍のワンポイント

ミックスベジタブルは購入したら、1回分ずつ小分けにし

冷凍保存する。使用するとき、前日から冷蔵庫に入れておく。



 162 kcal  1.0g

キャベツのココット

小型の耐熱容器、この容器を使用した主に卵料理をココットと呼ぶ

材料(2人分)

卵・・・・・・・・・・2個
キャベツ・・・・・・・・2枚
塩・こしょう・・・・・・・・少々
ケチャップ・・・・・・・・小さじ2

〈つくりかた〉

- ① 器にキャベツを一口大に切って入れ、塩、こしょうをふる。そこに卵を割り入れ、卵黄の中心にようじ等で穴をあける。電子レンジで約2分加熱する。
- ② ケチャップをかける。



弁当の時は、レンジ対応のカップを使用し、うずらの卵にするとラク!

ピーマンを2つ割りにし、種を除いて型に使用してもGOOD!

キャベツの代わりにほうれんそう、ミックスベジタブル、トマトソーセージなどを加えてもOK!



 106kcal  0.4g

鮭と卵でグラタン風

材料(2人分)

ごはん・・・・・・・・・・2杯分
鮭フレーク・・・・・・・・40g
卵・・・・・・・・・・2個
ミックスベジタブル・・・・20g
バター・・・・・・・・・・大さじ1

〈つくりかた〉

- ① 耐熱の皿にごはんをしき、その上に鮭フレークとミックスベジタブルをのせる。
- ② 真ん中にくぼみをつけて、卵を割り入れる。
- ③ バターを上にはらして、オーブントースターで焼く。



お好みでスライスチーズをのせたり、パン粉をふって焼き色をつけてもおいしいよ!

鮭は、前日焼いたのが残っていればそれを使っちゃおう。

耐熱の皿がない人はアルミホイルを使ってね。



 387kcal  0.5g

ツナとたまねぎのホイル焼き

材料（2人分）

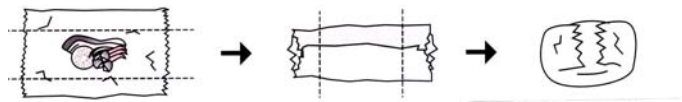
たまねぎ・・・・・・・・・・中1／2個
 トマト・・・・・・・・・・中1／2個
 ツナ缶・・・・・・・・・・小1缶
 ピザ用チーズ・・・・・・・・大さじ1

〈つくりかた〉

- ① たまねぎとトマトは薄切りにする。
- ② アルミホイルに①とツナをのせ、その上にチーズをのせて包む。
- ③ オーブントースターで5～8分焼く。

☆ アルミホイルでの包み方

- ①中央に材料を置く ②形よく包む ③両端を折りたたむ



しいたけやシメジなどのきのこ類の組み合わせもOK!

また、鮭やタラなどの魚や、鶏肉等を組み合わせて

ディナーのメニューにもおススメ!!



163kcal



0.6g

かんたんおろし煮

材料（2人分）

から揚げ・魚の揚げ物・天ぷら等
 （前日の残り物）・・・・適量
 大根・・・・・・・・・・100g
 みりん・しょうゆ・・各大さじ1/2
 だし汁・・・・・・・・・・100cc
 ねぎ・・・・・・・・・・少々

〈つくりかた〉

- ① 大根はすりおろす。
- ② 鍋にだし汁（電子レンジテクニック3を参照）とみりん・しょうゆを煮立てて、①を汁ごと加えてさっと煮る。
- ③ ②にから揚げや天ぷら等を加え、さっと火を通す。
- ④ 器に汁ごと盛り付け、みじん切りにしたねぎを散らす。



（鶏のから揚げ1個およそ30gを3個使う場合）



285kcal



3g

はんぺんのチーズ焼き

材料（2人分）

味付けのり・・・・・・・・・・2枚

はんぺん・・・・・・・・・・2枚

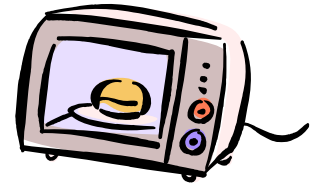
スライスチーズ・・・・・・・・2枚

〈つくりかた〉

- ① アルミホイルにはんぺんを置き、その上に味付けのりとスライスチーズをのせる。
- ② あたためておいたオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



はんぺんの代わりに、木綿豆腐や笹かまぼこでもOK！
木綿豆腐の時は、水気をきってしょうゆなどで味付けを・・・
アルミホイルはお皿の代わりにそのまま使うとラク！



 165kcal  2.2g

厚あげ豆腐のおかかまぶし

材料（2人分）

厚揚げ豆腐・・・・・・・・・・1枚

かつお節・・・・・・・・・・小1パック

青しそ・・・・・・・・・・1枚

（またはねぎ・・・・・・・・・・少々）

つ { そばつゆ・・・・・・・・小さじ2

ゆ { 水・・・・・・・・小さじ2

〈つくりかた〉

- ① 厚揚げ豆腐を器に入れ、電子レンジで2～3分加熱する。
- ② ①の上にかつお節、青しそのせん切りをのせ、つゆをかける。



厚揚げ豆腐をクッキングペーパーで包んで、電子レンジで加熱すると油がきれてGOOD！
フライパンで焼いても、大根おろしやおろししょうがで食べてもおいしい！
豆腐なら何でもOK！

 146kcal  1.2g



ほうれん草・小松菜・チンゲン菜等
青菜のおひたし



なめたけの瓶詰
 ……大さじ1

材料(2人分)
 ゆでた青菜……………1/2把^わ
 を各□であえる。青菜のゆでかた
 は電子レンジテクニック2を参照

かつお節…小 1/2 パック
 しょうゆ……小さじ1

すりごま……大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 しょうゆ……小さじ1と1/2

さくらえび……少々
 しょうゆ……小さじ1

のりのつくだ煮
 ……適量

のり……………1枚
 しょうゆ……小さじ1



市販のお気に入りのドレッシングをかけても OK!



レタスの和風サラダ

材料(2人分)

レタス……………2~4枚

かにかまぼこ……………4本

調味料

みそ }
 酢 } ……各小さじ2
 水 }

焼きのり……………1/2枚

〈つくりかた〉

- ① レタスは手でちぎる。かにかまぼこは縦にさいておく。
- ② 調味料をまぜ合わせる。
- ③ ①を盛り付け、②をかけ、細かくもんだ焼きのりを散らす。



チーズを加えたり、七味唐辛子を入れるのもオススメ!



43 kcal



1.4g

ブロッコリーのチーズ焼き

材料（2人分）

ブロッコリー・・・・・・・・・・1/2個
コーンの缶詰（ホールスタイル）・・大さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ2
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・大さじ4

〈つくりかた〉

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる（ゆでかたは電子レンジテクニック2を参照）。
- ② ブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。
- ③ アルミカップに②を入れ、表面全体に、チーズを散らす。
- ④ オーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで焼く。



ブロッコリーは前日にゆでて冷蔵庫に入れておくか

冷凍を購入しておくとうラク！

うす切りにしたたまねぎやミニトマト、またパン粉を加え一緒に焼くのもオススメ！



119kcal



0.6g

もやし中華風サラダ

材料（2人分）

もやし・・・・・・・・・・1/2袋
しめじ・・・・・・・・・・1/4袋
ハム・・・・・・・・・・2枚
ごま・・・・・・・・・・少々
中華ドレッシング・・・・・・・・適量

〈つくりかた〉

- ① ゆでたもやしとしめじ（電子レンジテクニック2を参照）、せん切りにしたハムを加える。
- ② ごまと、お好みの中華ドレッシングをかける。



野菜は、キャベツやきゅうり、トマト等なんでもOK！

ハムの代わりに、かにかまぼこや笹かまぼこ、ちくわでもおいしい！

ドレッシングはお好みの味をためしてみてね！



72kcal



0.7g

簡単おすまし

材料（2人分）

とろろこんぶ・・・・・・・・適量
ねぎ・・・・・・・・少々
カットわかめ・・・・・・・・少々
こぶ茶・・・・・・・・小さじ1
かつお節・・・・・・・・少々
熱湯・・・・・・・・300cc

〈つくりかた〉

- ① 汁椀にこぶ茶を入れ熱湯を注ぎかつお節、カットわかめ、とろろこんぶ、細かく切ったねぎを加える。



ねぎは、乾燥野菜を買い置きしておくで便利。

こぶ茶を使わないで、めんつゆでもおいしいおすましができるよ。

はんぺんや豆腐をいれてもおいしいよ！



0kcal



1.0g



洋風みそスープ

材料（2人分）

にんじん・・・・・・・・少々
かぶ・・・・・・・・小3個
しめじ・・・・・・・・20g
かぶの葉・・・・・・・・1個分の葉
だし汁・・・・・・・・200cc
（電子レンジテクニック3を参照）
牛乳・・・・・・・・100cc
みそ・・・・・・・・小さじ2

〈つくりかた〉

- ① にんじんとかぶは、いちよう切りにする。しめじは石づきを取って小房にわける。かぶの葉は2cmに切る。
- ② だし汁でにんじんとかぶを煮る。しめじとかぶの葉を入れて少し煮て、牛乳とみそを入れて沸騰する直前で火を止める。



61 kcal



0.9g

レタスのトマトスープ



材料（2人分）

- レタス・・・・・・・・・・4枚
- トマト・・・・・・・・・・小1個
- トマトジュース・・・・・・・・1缶
- 固形コンソメ・・・・・・・・1個
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々

〈つくりかた〉

- ① レタスは大きめにちぎる。トマトは1cm角に切る。
- ② 鍋に固形コンソメとトマトジュースを入れて火にかけ、沸騰したらトマトを加える。
- ③ トマトが煮えてきたら、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ レタスを入れてしんなりしたら火を止める。



たまねぎ、セロリ、きゅうり、わかめ、

豆腐等、家にあるものをいろいろ入れると
もっとおいしくなるよ。



21kcal

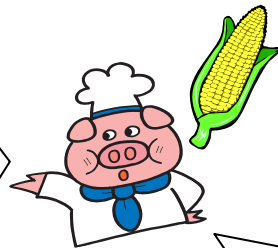


1.3g

コーンスープ（2人分）

卵とベーコンを入れて

- ① 卵1～2個に塩・こしょう少々と、粉チーズ大さじ2をまぜておく。ベーコン1枚をキッチンばさみで小さめに切る。
- ② 鍋でベーコンを炒めて、牛乳200cc、コーン缶詰1缶、固形コンソメ1/2個を入れ煮たて、①の卵を回し入れる。



コンソメは和風だし
に替えてもOK!

カップコーンスープ（1人分）

牛乳 1/2 カップ、コーン大さじ4、
コンソメ顆粒小さじ1/4、水1/4カップ
をマグカップに入れてスプーンで
かきまぜ、電子レンジで1分30秒位
加熱する。

豆腐のポターージュ風

鍋に豆乳100cc、コーン缶詰1缶、固形コンソメ
1/2個、水100ccを入れてよくまぜ、煮たってきたら、豆腐1/4丁を1cm角に切ったものを加える。
こしょう少々をふり、パセリのみじん切り等を
散らす。

コーンの缶詰にはホールタイプ(粒)とクリーム
タイプがあるよ。コーン缶詰はクリームタイプを
使ったよ。(内容量が180g位の小缶)
缶詰の量で牛乳や水の量を加減してね!
ホールタイプや冷凍でもGOOD。



フルーツヨーグルト



材料（2人分）

プレーンヨーグルト・・・200g

バナナ・・・・・・・・・・・・・1本

（お好みの果物）

〈つくりかた〉

- ① バナナを食べやすい大きさに切る。
- ② 器にバナナを入れ、ヨーグルトをかける。



**缶詰の果物やドライフルーツもおすすめ！
コーンフレークにかけるとバランスアップ！**



 114kcal  0.1g

お手軽ふいかけ



**時間のある時に作っておくと、
とても便利！！**

ツナそぼろ

- ① ツナ缶(大1缶)は油を切ってほぐしておく。
- ② 鍋に入れ、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、酒小さじ1を加えてはしでほぐしながら汁気がなくなるまで炒る。

鶏そぼろ(2人分)

- ① 耐熱容器にひき肉、砂糖小さじ2、酒小さじ2、しょうゆ大さじ1/2、塩少々、おろししょうが小さじ1/3を入れ、よくまぜる。
- ② ラップをして電子レンジで1分30秒くらい加熱し、すぐに取り出してほぐす。再びラップをしてそのままおいてあら熱をとる。

*** 朝はかけるだけ、お弁当にもGOOD!**

*** 丼ものに使ったり、ゆでた青菜とあえてもOK!**



おまけのページ

一家に1セット、
あったらいいな
計量カップ・計量スプーン



野菜・一日に350g食べよう!
(そのうち120gは緑黄色野菜で)

☆マークが緑黄色野菜です

食品名	目安単位	目安重量
☆青しそ	1枚	1g
☆アスパラガス	太め1本	30g
キャベツ	葉1枚	50g
きゅうり	M1本	100g
☆小松菜	1把	300g
大根	M1本	1000g
大根おろし	大さじ1	18g
たまねぎ	M1個	200g
☆トマト	M1個	170g
☆にんじん	M1個	150g
根深ねぎ	1本	100g
白菜	小1個	1000g
☆ピーマン	M1個	30g
☆ブロッコリー	M1個	250g
☆ほうれん草	1把	300g
もやし(緑豆)	1袋	250g
レタス	M1個	500g

1カップ 200cc
大さじ1 15cc
小さじ1 5cc

調味料などの目安重量

食品名	大さじ1
しょうゆ	18g
食塩	
みそ	
本みりん	17g
ソース	
酒	15g
ケチャップ	
油	12g
バター	
マヨネーズ	
砂糖	9g
小麦粉	
片栗粉	
ごま	3g
パン粉	

炊飯器についてくるカップ
1合 180cc

カレー Spoon 約 10cc
ティースプーン 約 3cc

ペットボトルのキャップ2杯
約 15cc

キャベツのせん切り
(両手に軽くいっぱい)
・・・約100g

じゃがいも S 1個
・・・約100g

表：厚生労働省国民栄養調査重量換算表より



保健・福祉サービスについてのお問い合わせは、
各区役所家庭健康課・各総合支所保健福祉課へどうぞ。



青葉区保健福祉センター家庭健康課 (青葉区上杉一丁目5-1)	225-7211
宮城野区保健福祉センター家庭健康課 (宮城野区五輪二丁目12-35)	291-2111
若林区保健福祉センター家庭健康課 (若林区保春院前丁3-1)	282-1111
太白区保健福祉センター家庭健康課 (太白区長町南三丁目1-15)	247-1111
泉区保健福祉センター家庭健康課 (泉区泉中央二丁目1-1)	372-3111
宮城総合支所保健福祉課 (青葉区下愛子字観音堂5)	392-2111
秋保総合支所保健福祉課 (太白区秋保町長袋字大原45-1)	399-2111