



[カレーピラフ](#) / [スープごはん](#) / [チーズ焼きおにぎり](#) / [カラフル目玉焼き丼](#) / [ツナおにぎり](#)

## カレーピラフ (調理時間 6分)



材料	一人分
ごはん	1ぜん(150g)
ミックスベジタブル	大さじ 3
ウィンナー	1本
塩	ふたつまみ
カレー粉	少々
こしょう	少々
バター	大さじ 1/2 弱

### < 作り方 >

- (1) 耐熱用ボールにご飯を入れ、塩・こしょう・カレー粉をふり、混ぜる。
- (2) バターを小さく切り、(1)の上に乗せる。
- (3) 薄く切ったウィンナーとミックスベジタブルを(2)の上に乗せ、ラップをしてレンジ強で3分加熱する。
- (4) 全体をよく混ぜあわせる。

### ★ アレンジ ★

⇒ 具は、ハム、ツナ缶、しらす干しなど冷蔵庫にあるものでOK♪  
ケチャップやしょうゆなどで味つけに変化をつけても Good!

### 一人当りの栄養価

エネルギー 359kcal たんぱく質 6.8g 脂質 9.2g カルシウム 14mg 食塩相当量 1.1g

## スープごはん (調理時間 7分)



材料	一人分
ごはん	軽く1 ぜん(100g)
卵	1/2 個
キャベツ	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
ハム	1/2 枚
ホールコーン(缶)	小さじ 1
コンソメ	少々
塩	ひとつまみ
水	カップ 1 弱

### < 作り方 >

下準備…前夜のうちに、キャベツは細切り、にんじん、玉ねぎ、ハムはせん切りにしておく。

- (1) 鍋に水と切っておいた野菜を入れて煮る。
- (2) 野菜が煮えたら、ハムとコーン、コンソメを加え、塩で味を整える。
- (3) 溶き卵を加え、ふわっとしてきたら、ひと混ぜして火を止める。
- (4) 器にごはんを盛り、(3)をごはんの上にかける。

### 一人当りの栄養価

エネルギー368kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.4g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.1g

## チーズ入り焼きおにぎり (調理時間 7分)



材料	一人分
ごはん	1 ぜん(150g)
インスタントみそ汁 (生みそタイプ)	1/2 袋
プロセスチーズ	15g
白いりごま	適量
ごま油	少々

### < 作り方 >

- (1) チーズは細かく角切りにする。
- (2) ボールにごはんを入れてほぐし、(1)とインスタントみそ汁を混ぜ合わせ、形を整え、白ごまをつける。
- (3) ごま油を薄くひいたホットプレートかフライパンで(2)の両面を弱火で焼き色がつくまで焼く。

### 一人当りの栄養価

エネルギー327kcal たんぱく質 8.1g 脂質 6.0g カルシウム 121mg 食塩相当量 1.3g

## カラフル目玉焼き丼 (調理時間 7分)



材料	一人分
ごはん	1 ぜん(150g)
卵	1個
ミニウィンナー	3 本
ホールコーン(缶)	小さじ 2
水菜	15g
刻みのり	少々
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ 1/3

### < 作り方 >

- (1) ウィンナーは 5mm 位の輪切り、水菜は 2cm 位の長さに切る。
- (2) フライパンにサラダ油を入れて熱し、ウィンナーと水菜を炒める。
- (3) 器に卵を割り入れ、楊枝などで卵黄に穴を開けて、電子レンジで約 40 秒加熱する。
- (4) 器にご飯を盛り、刻みのり、ウィンナーと水菜を散らして(3)のをのせ、まわりにコーンを飾る。

★ 注意！！卵の黄身に穴をあけるのを忘れずに。

### 一人当りの栄養価

エネルギー382kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.5g カルシウム 64mg 食塩相当量 0.8g

## ツナおにぎり (調理時間 5分)



材料	一人分
ごはん	1 ぜん(150g)
ツナ缶	小 1/4 缶
ゆかり	小さじ 1/4
焼き海苔	1 枚

### < 作り方 >

- (1) 油きりしたツナ缶とゆかりをごはんに混ぜる。
- (2) おにぎりをにぎる。
- (3) 焼き海苔を巻く。

### 一人当りの栄養価

エネルギー332kcal たんぱく質 8.0g 脂質 5.3g カルシウム 10mg 食塩相当量 1.0g