



# とにかく早いもう一品

## 大根ときゅうりのリボンサラダ

(材料)4人分

だいこん	180g (5cm)
きゅうり	50g (1/2本)
かに風味かまぼこ	30g (3本)
マヨネーズ	20g (大さじ2弱)

(作り方)

- ①大根、きゅうりは皮むき器で細いリボン状にする。
- ②かに風味かまぼこは手でさく。
- ③マヨネーズで和える。



皮むき器で作る。  
まな板も包丁もいら  
ない  
簡単サラダです☆

## レンジで楽ごもり卵

(材料)4人分

キャベツ	160g (大3枚)
にんじん	40g (中4cm)
ハム	40g (2枚)
卵	200g (4個)
ケチャップ	40g (大さじ2)

(作り方)

- ①材料をせん切りにする。
- ②お碗に①を入れ、真ん中をくぼませる。
- ③卵を割り、くぼみに落とす。

※爪楊枝で卵の黄身をさしておく。

- ④ラップをしてレンジでチン!
- ⑤ケチャップをかけて、完成!

いつもの目玉焼きをちょっと  
アレンジ!火を使わないので、  
子どもでも簡単につくれます!



## レタスとプチトマトのさっと炒め

(材料)4人分

レタス	200g
プチトマト	150g (12ヶ)
ちりめんじゃこ	3g (小さじ2)
スライスチーズ	40g (2枚)
オリーブ油	2g (小さじ1/2)
塩	1.5g (小さじ1/3)
こしょう	少々

(作り方)

- ①温めたフライパンに、オリーブ油を入れる。  
ちりめんじゃこ、トマト、ちぎったレタスを入れ、手早く炒める。
- ②お皿に注ぎ分け、チーズを盛りつける。



## きゅうりのさっと炒め

(材料)4人分

きゅうり	160g (3本)
ベーコン	40g (2枚)
塩	1g (少々)
酒	8g (大さじ1/2)
油	12g (大さじ1)

(作り方)

- ①きゅうりは、縦4つ割りにして、3~4つのスティック状に切る。
- ②フライパンに油とベーコンを入れ熱し、きゅうりを入れて強火でさっと炒め、酒と塩で味をつける。

きゅうりは生でいただくことが多いですが、炒めるとまた違ったおいしさがあります。炒めすぎず、かために仕上げるのがポイントです。

# 思わず手がでるもう一品



## ほうれんそうのチーズ焼き

(材料)4人分

たまねぎ	160g (1/2個)
ほうれんそう	240g (1束)
むきえび	80g
ピザ用チーズ	40g (1/2カップ)
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ①たまねぎは薄切りにし、油少々で炒め、塩こしょうをする。
- ②ほうれんそうはゆでて、3cmに切る。
- ③グラタン皿にたまねぎ、ほうれんそう、えびの順番で入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。

ほうれんそうが苦手な子どもも、チーズ焼きにしたら食べやすいですよ！

## ジャーマンポテト

(材料)4人分

じゃがいも	300g (2個)
たまねぎ	80g (1/4個)
ベーコン	80g (4枚)
バター	16g
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ①じゃがいもは厚めのいちよう切りにして、ゆでる。
- ②たまねぎは薄切りする。
- ③ベーコンは2cm幅に切る。
- ④バターを溶かし、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ⑤じゃがいもを加え、塩こしょうで味をつけて仕上げる。

じゃがいもは、前日の夜にゆでて、冷蔵庫に入れておくと忙しい朝には便利です！

## 魚のみそマヨ焼き

(材料)4人分

魚の切り身	200g (4切れ)
酒	6g (小さじ1)
塩こしょう	少々
白みそ	4g (小さじ1弱)
マヨネーズ	40g (大さじ3弱)
アルミカップ	4個

(作り方)

- ①魚に酒、塩こしょうで下味をつけ、アルミカップに入れる。
- ②白味噌とマヨネーズを合わせて魚にかける。
- ③カップごとフライパンに並べ、ふたをして蒸し焼きする。

スライスした野菜や、きのこをのせて焼いてもおいしいですよ！

## ツナとトマトのスパニッシュオムレツ

(材料)4人分

卵	200g (4個)
ツナ缶	40g (1/2缶)
トマト	60g (小1個)
ピザ用チーズ	20g (大さじ3)
砂糖	4g (小さじ1)
薄口醤油	6g (小さじ1)
塩こしょう	少々
油	適量

(作り方)

- ①トマトは、1cm角切りにする。
- ②卵を溶き、ツナ、トマト、チーズ、調味料を合わせて、混ぜる。
- ③油を引いたフライパンに、②を入れ、箸で手早く混ぜ、半熟状態でフタをして蒸し焼きにする。



# 体も喜ぶもう一品

## 豚肉とキャベツの味噌炒め

(材料)4人分

豚肉	80g
醤油	5g (小さじ1)
酒	5g (小さじ1)
キャベツ	160g (大3枚)
たまねぎ	60g (小1/4個)
にんじん	30g (3cm)
しょうが	2g (1/3かけ)
みそ	10g (小さじ2)
三温糖	2g (小さじ1)
油	5g (小さじ1)

(作り方)

- ①豚肉は、醤油、酒で下味をつける。
- ②キャベツは短冊切り、たまねぎ・にんじんはせん切り、しょうがはすりおろす。
- ③油を引き、豚肉・しょうがを炒める。たまねぎ、にんじん、キャベツの順に炒め、火が通ったら味噌、砂糖を加え、味を調える。

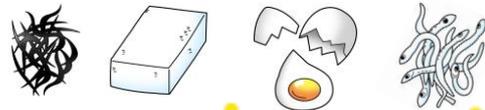
## 豆腐の卵とじ

(材料)4人分

豆腐	140g (1/2丁)
しらす干し	10g (大さじ2)
卵	120g (2個)
干しひじき	3g
にら	40g
砂糖	6g (小さじ2)
薄口醤油	16g (大さじ1)
酒	5g (小さじ1)
だし汁	60g

(作り方)

- ①豆腐を角切り、にらを2cm切り、ひじきをもどして水を切る。
- ②だし汁に調味料と、豆腐、しらす干し、ひじきを入れて煮る。
- ③にらを加え、溶き卵を回し入れ、フタをして蒸し煮する。



## 焼き魚

(材料)4人分

魚の切り身	200g (4切れ)
塩	2g

(作り方)

- ①魚を焼く。  
(ホイルやシートを引いて、フライパンで焼いても!)



＋大根おろしで 消化吸収アップ!  
＋ゆず で カルシウムの吸収アップ!  
※季節によってゆずを、かぼすやすだち、ダイダイ、レモンに変えても!!



## 鮭のきのこ蒸し焼き

(材料)4人分

鮭	200g (4切れ)
しめじ	50g (1/4袋)
えのきたけ	100g (1/2袋)
酒	30g (大さじ2)
塩	こしょう 少々

(作り方)

- ①アルミホイルに鮭の切り身を並べ、石突きをとったきのこを上からのせる。
- ②塩こしょうをし、フライパンに並べ、ふたをして蒸し焼きにする。

鮭やきのこには、ビタミンDという骨を強くする栄養がたっぷり含まれています。



# ごはんが進むもう一品



## 簡単ピクルス

(材料)4人分

きゅうり	100g (1本)
にんじん	50g (1/2本)
だいこん	300g (10cm)
酒	1/4カップ
醤油	1/2カップ
砂糖	1/2カップ
酢	1/2カップ

※

※砂糖も計量カップを使って量ると簡単!

(作り方)

- ①きゅうりは、1cm幅の輪切りにする。
- ②にんじんは、5mm厚さほどのいちよう切りにする。
- ③大根は、1cm幅のいちよう切りにする。
- ④調味料を煮立たせ、熱いうちに野菜にかけて漬ける。

半日頃で食べ頃に!鷹の爪や昆布を入れてもおいしいです!

レンジでもできる

## きのこいろいろ

(材料)4人分

えのきたけ	100g (1袋)
しめじ	80g (1パック)
まいたけ	50g (1/2パック)
酒	15g (大さじ1)
砂糖	9g (大さじ1)
醤油	36g (大さじ2)

(作り方)

- ①きのこはそれぞれよく洗う。
  - ②調味料を合わせて、きのこを入れ、レンジで加熱する。
- ※2~3分加熱→混ぜるを3回繰り返す。



レンジでもできる

## 鶏そぼろ

(材料)4人分

鶏ひき肉	200g
しょうが	5g (小さじ1/2)
酒	15g (大さじ1)
砂糖	9g (大さじ1)
みりん	18g (大さじ1)
醤油	54g (大さじ3)

(作り方)

- ①耐熱容器に調味料を合わせて混ぜる。
  - ②鶏ひき肉、みじん切りにしたしょうがを入れてよく混ぜる。
  - ③レンジで加熱する。
- ※2~3分加熱→混ぜるを3回繰り返す。

## スピード浅漬け

(材料)4人分

キャベツ	100g (大2枚)
だいこん	100g (3cm)
にんじん	40g (1/3本)
塩昆布	12g

(作り方)

- ①材料はよく洗い、一口大に切る。
- ②密封容器に材料を入れ、混ぜ合わせる。

昆布のうま味でおいしさアップ!きゅうり、かぶ、白菜、水菜、ピーマン、山いもでもおいしくできますよ!



# これなら朝ラクもう一品

## ひじきの煮物

(材料)4人分

鶏肉	40g	酒	5g (小さじ1)
干しひじき	10g	三温糖	5g (小さじ2)
油揚げ	20g	醤油	15g (大さじ1)
つきこんにゃく	60g	みりん	2g (小さじ1/3)
にんじん	20g	油	2g 少々
干し椎茸	5g (1枚)		

(作り方)

- ①ひじき、切り干し大根、椎茸は水で戻す。
- ②つきこんにゃくは下ゆでする。
- ③にんじん、椎茸はせん切りする。
- ④油揚げは油抜きし、短冊切りする。
- ⑤油をひき、材料を炒める。
- ⑥椎茸の戻し汁と、水・調味料を加え煮る。

鉄分、食物繊維たっぷりのメニューを  
朝ごはんにも！

## にんじんのきんぴら

(材料)4人分

にんじん	450g (3本)
オリーブ油	24g (大さじ2)
塩	少々
ごま	3g (小さじ1)

(作り方)

- ①にんじんは、長めの短冊切りにする。
- ②油で炒め、しんなりしたら塩で味をつける。
- ③煎ったごまをふる。

冬にとれる旬のにんじんで作ると更に  
甘くておいしいです！  
お弁当の彩りにもおすすめです！



## 切り干し大根の炒め煮

(材料)4人分

切り干し大根	30g	酒	10g (小さじ2)
つきこんにゃく	60g	三温糖	5g (小さじ2)
にんじん	20g	醤油	12g (大さじ1)
干し椎茸	4g	みりん	4g (小さじ1/2)
油揚げ	15g	ごま油	4g (小さじ1)

(作り方)

- ①切り干し大根、椎茸は水で戻す。
- ②つきこんにゃくは下ゆでする。
- ③にんじん、椎茸はせん切りする。
- ④油揚げは油抜きし、短冊切りする。
- ⑤油をひき、材料を炒める。
- ⑥椎茸の戻し汁と、水・調味料を加え煮る。



切り干し大根は大根を細く切り、天日で  
干して乾燥させたものです。干すこと  
で、甘みも栄養価もアップしていま  
す！

ひじきの煮物、にんじんのきんぴら、切り干し大  
根の炒め煮は、どれも作り置きできる小さなおか  
ずです。たくさん作って、冷蔵庫で2~3日保存  
しておく、朝ごはんのもう一品に重宝します。

どうしても時間がない朝は…

- |      |      |
|------|------|
| ○冷や奴 | ○湯豆腐 |
| ○納豆  | ○めかぶ |
| ○もずく |      |

など盛りつけるだけの食品をうまく  
利用しましょう！

しらす干しや、かつお節、ごま  
を加えると栄養価も高まります！