

フレンチトースト



★卵と牛乳⇒鉄・カルシウム、そしておいしい！

食パン	2枚	サラダ油	適宜
卵	1個	バター	適宜
牛乳	100cc		
砂糖	大さじ2		



- ① 卵をときほぐし、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② 食パンを入れて、少しひたしておく。
- ③ フライパンにバターをサラダ油をしき、両面に焦げ目がつくように焼く。熱いうちに、バターをのせる。

チーズトースト



★のせて焼くだけで、栄養をプラス。

食パン	2枚	とけるチーズ	2枚
ロースハム	2枚	ケチャップ	適宜

- ① 食パンにケチャップをうすくぬり、ハムとチーズをのせて、トースターで焼く。(ケチャップは、お好みで。)

鮭のちゃんちゃん

カルシウムホイル焼き

★一品で魚と野菜と一緒に食べられます。



生鮭	2切	サラダ油	適宜
玉ねぎ	1/2こ	塩コショウ	少々
にんじん	1/3本	A合わせ調味料	
キャベツ	1枚	合わせみそ	大さじ2
もやし	1/3袋	みりん	大さじ1
小ねぎ	お好み	酒	大さじ1
バター	大さじ1	砂糖	小さじ1
とろけるチーズ	30g	アルミホイル	30cm長さ

- ① Aの調味料は合わせておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、キャベツはざく切り、もやしは洗う。
- ③ アルミホイルにサラダ油をしき、塩こしょうをふった鮭をのせる。鮭に①を約1/3かけておく。
- ④ ②の野菜と①の残りをあわせて、鮭の上のにのせる。
- ⑤ ④にチーズ、バターをのせて包み、フライパンか焼物用グリルで鮭に火がとおるまで、15分～20分位焼く。

じゃこ混ぜごはん



★具を炒めて、ごはん混ぜるだけ。

ごはん	茶碗4杯位	サラダ油	小さじ1
じゃこ(しらす干し)	15g	白ゴマ	小さじ1
にんじん	20g	酒	小さじ1/3
ピーマン	1個	しょうゆ	小さじ2弱
ホールコーン	50g	きざみのり	適宜

- ① にんじん、ピーマンは粗いみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し①の野菜とホールコーン、じゃこを炒め、酒・しょうゆで味付けする。ゴマを加えてひと混ぜする。
- ③ 炊いたごはん、②を加えて混ぜる。
- ④ 盛り付け、のりをちらす。(のりはちぎってもいい。)

野菜いっぱい焼き肉



★韓国料理プルコギ風。

豚ロース薄切り	100g	玉ねぎ	1/4個
A下味		にんじん	1/4本
おろし生姜	適宜	もやし	1/4袋
おろしにんにく	適宜	にら	25g
しょうゆ	小さじ1/2	B調味料	
みりん	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2	ウスターソース	小さじ1
こしょう	少々	赤みそ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2	砂糖	大さじ1
		トウバンジャン	少々
		片栗粉	小さじ1
		白ごま	小さじ1



- ① 豚肉は3cm幅にカットし、Aの調味料に30分位、漬けておく。
- ② 玉ねぎは3mm幅にスライス、にらは3cm長さ、にんじんは千切りに切る。
- ③ Bの調味料はあわせておく。
- ④ フライパンで①の豚肉とにんじんを炒め、火が通ったら、玉ねぎ、もやしを加えて炒める。③で合わせた調味料を加えて味をからませ、にらを加える。
- ⑤ 食材に火が通ったら、片栗粉を水で溶き、フライパンに回し入れる。仕上げに白ごまを入れてできあがり。

豆腐サラダ



★意外なおいしさ。野菜は、色々使ってね。

レタス	1/8玉	きざみのり	適宜
豆腐(新鮮なもの)	1/2丁	ゴマ油	小さじ2
しらす干し	適宜	しょうゆ	小さじ2
かつお節	適宜		

- ① レタスは洗ってひと口大にちぎる。(野菜はお好みで)
- ② 大きめの皿にレタスを盛り、上に豆腐をのせる。
- ③ しらす干し、かつお節、きざみのりをのせ、ゴマ油と、しょうゆをかける。(ゆずぼんをかけてもおいしいです。)

海藻サラダ



★分量は適宜。給食を思い出してください。

海藻サラダ	適宜	レタス	適宜
カニかまぼこ	1本	きゅうり	適宜
ドレッシング	青じそドレッシングなどお好みで		

- ① 海藻サラダはもどして、水気を切っておく。
- ② レタスはひと口大にちぎり、きゅうりは千切り、カニかまぼこはほぐしておく。(野菜はお好みで、何でも...)
- ③ ボールに①と②を入れて混ぜ、皿に盛り。お好みでドレッシングをかける。

ウインナーのトマトスープ



★野菜スープは、ビタミンと水分補給。

ウインナー	2本	サラダ油	適宜
にんじん	1/6本	ケチャップ	小さじ2
たまねぎ	1/4こ	固形コンソメ	1こ
キャベツ	1枚	塩コショウ	適宜
トマト	1/4こ		

野菜は、冷蔵庫にあるもので作りましょう。

- ① ウインナーは2cmカット、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、トマトは、それぞれ角切りにする。
- ② なべにサラダ油をしき、にんじん、玉ねぎを軽く炒める。水を入れて煮る。
- ③ ②が煮えたら、ウインナー、キャベツ、トマトを入れる。
- ④ コンソメ、ケチャップを入れて、塩こしょうで味を整える。

切り干し大根のコリコリアえ



★火を使わなくてもできます。常備菜として。

切干大根	20g	A合わせ調味料	
にんじん	40g	酢	大さじ2
糸昆布	少々	砂糖	大さじ2
生姜	少々	しょうゆ	大さじ2
		みりん	大さじ1

- ① 切干大根はさっと洗って、水につけてもどす。水気を絞って、適当な大きさに切る。糸昆布も水でもどし、適当な大きさに切る。
- ② にんじん、生姜は千切りにする。
- ③ Aを混ぜてタレを作り①②の材料をあえる。

トマトサラダ



★森裕子先生おすすめのトマトを使って

トマト	1こ	Aドレッシング	
玉ねぎ	1/8こ	サラダ油	大さじ1
		酢	小さじ2
		砂糖	小さじ1/2
		塩コショウ	小さじ1/3



- ① トマトは横に薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 皿に①のトマト盛り、上に水気を切った玉ねぎをのせ、②のドレッシングをかける。

つぶコーンスープ



★卵とわかめで、鉄カルがとれます。

ホールコーン	1/8缶	コンソメ	1個
玉ねぎ	1/4個	塩	小さじ1/2
カットわかめ	ひとつまみ	こしょう	少々
卵	1個	水	400cc

- ① たまねぎは、スライス切りにする。
- ② 湯を沸かし、たまねぎ、ホールコーンを入れて煮る。
- ③ コンソメ、塩こしょうで味つけする。
- ④ わかめを入れ、とき卵をちらす。

*材料はすべて2人分です