

早寝・早起き・朝ごはん で 1 日を元気にすごそう！



伝達会レシピ(令和6年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

はやね はやお あさ 1日を元気にすごそう！

修正版②

親子

令和6年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

＜えだまめとおかかのおにぎり＞

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米…研ぐ（洗う）	} 麦ごはん	60g	240g
麦		10g	40g
えだまめ（冷凍）	…ゆでて、さやから取り出す	20g	80g
		（さやつき 40g）	（さやつき 160g）
かつおぶし		2g	8g
いりごま		2g	8g
ごま油		2g	8g
ラップ		1～2枚	

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。
2. 炊きあがった麦ごはん、えだまめ・かつおぶし・いりごま・ごま油を加えて混ぜる。
3. ラップに包み、おにぎりにする。



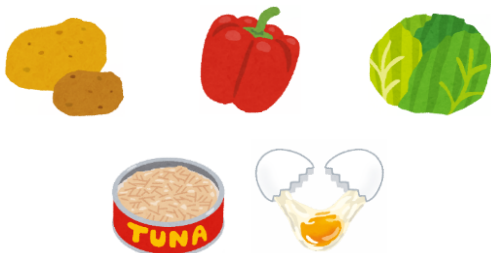
＜野菜とツナのおムレツ＞

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
じゃがいも	} 千切り	30g	120g
キャベツ		20g	80g
赤パプリカ		10g	40g
オクラ	… 小口切り	5g	20g
たまご…溶きほぐす	} (A) 混ぜ 合わせる	55g	4個
ツナ缶（水煮）		20g	1缶
だし汁		15cc	大さじ4
八方だし		3g	小さじ2
マヨネーズ		8g	小さじ8

クッキングシート 1枚
（フライパンより大きめのもの）

＜作り方＞

1. クッキングシートをフライパンより大きめに切り、フライパンに敷く。
2. じゃがいも・キャベツ・赤パプリカ・オクラの順に広げ、(A)を流し入れる。
3. クッキングシートの中に水が入らないように注意しながら、フライパンに蒸し焼き用の水を注ぐ。蓋をして中火にかけ、蒸し焼きにする。（水がなくならないよう、時々確認して足す）
4. 10分経ったら蓋を開け、蒸し焼きの水を飛ばし、焼き目をつける。
5. 取り出して切り分ける。彩りのよい面が上になるよう皿に盛り、マヨネーズを添える。



ぐだくさん しる
 <<具沢山みそ汁>>

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
かぼちゃ	…5mm幅の薄切りにし、ひと口大に切る	30g	120g
こまつな	…3cm幅に切る	15g	60g
たまねぎ	…くし切り	15g	60g
しめじ	…石づきを取り、ほぐす	10g	40g
だし汁		150cc	600cc
麦みそ		9g	大さじ2

<作り方>

1. 鍋にかぼちゃ・こまつな・たまねぎ・しめじ・だし汁を入れ、火にかける。
2. 具材がやわらかくなったら火を止め、みそを溶く。
3. 椀に注ぐ。



てづく
 <<手作りジャムヨーグルト>>

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ミニトマト	… 湯むきし、細かく刻む	20g	80g
りんご	…皮をむき、すりおろす	20g	80g
砂糖		3g	小さじ4
レモン果汁		1g	4g
無糖ヨーグルト		50g	200g
ミント (あれば)		適量	適量

<作り方>

1. ミニトマト・りんご・砂糖を鍋に入れ、弱火にかける。沸騰したらレモン汁を加え、さらに煮詰める。
2. できあがったジャムをヨーグルトにかける。あればミントを添える。

※砂糖が少なめのジャムのため、保存には向いていません。早めに食べ切りましょう。



えいようりょう
 <<栄養量>>

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
えだまめとおかかのおにぎりのり	295	8.3	5.2	57.2	45	1.0	0.0
野菜とツナのオープンオムレツ	179	11.2	12.0	8.2	43	1.3	0.7
具沢山みそ汁	51	2.3	0.5	11.2	38	0.8	1.1
手づくりジャムヨーグルト	57	2.0	1.6	10.1	63	0.1	0.1
合計	582	23.8	19.3	86.7	189	3.2	1.9

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士
 佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ
 【不許転載】

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	80g
淡色野菜 (きのこ類を含む)	65g
野菜の量	145g