

即席、サバすし



【材料】 1人分

白ご飯	150g
サバの水煮缶	1/3缶
甘酢生姜	1/4袋
大葉	1枚

【作り方】

- ①缶詰のサバは、水気を切ってほぐす。
- ②甘酢生姜・大葉は刻む。
- ③温めたご飯に、①・②を混ぜ合わせる。

ポイント

甘酢生姜を使うことで、すし酢を作る手間が、はぶけます！

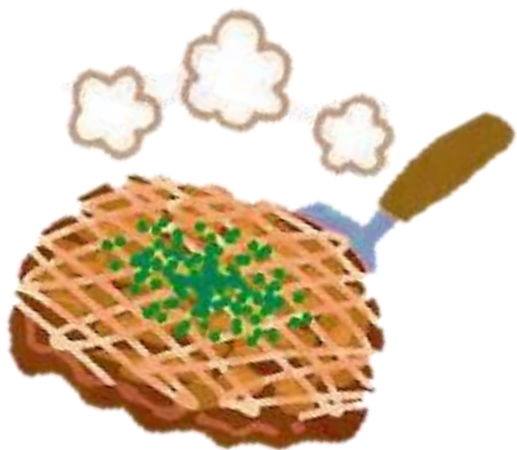
(お茶碗1杯 = 150g)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
227	3.9	9	0.6	0.7	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

ご飯で好み焼き



【材料】 1人分

残りご飯
卵
干しエビ
小ネギ
オリーブ油
ポン酢・削り節

茶碗1杯
1個
大さじ1
1～2本
小さじ2
適宜

【作り方】

- ①小ネギは食べやすく切る。
- ②ボウルで①とすべての材料を混ぜ合わせ、丸くまとめる。
- ③フライパンに油を熱して②をこんがり両面焼く。
- ④削り節をまぶし、ポン酢で食べる。

ポイント

この1枚で
カルシウムが
牛乳の1.5本分
とれます！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
381	11.9	315	1.7	0.5	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

パン粉でパン粥



【材料】 1人分

パン粉
お湯
牛乳
砂糖

30g
1/2カップ
1/2カップ
小さじ1

【作り方】

- ①パン粉をお湯でふやかします。
- ②鍋で牛乳を温め、砂糖を煮溶かす。
- ③②に①を加え、ひと煮立ちさせたら、完成です。

ポイント

パン粉は保存が
でき、災害時など
に便利です。 又、
上手に噛めない方
でも食べることが
できます！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
190	7.7	120	0.4	1.2	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

人参ご飯



【材料】 2合(5人分)

米	2合
水	480cc
人参	1/2本
刻み海苔	適宜

【作り方】

- ①人参はよく洗ってすりおろす。
- ②米を洗って水加減し、①を入れて普通に炊く。
- ③炊き上がったら、全体を混ぜ、お茶碗に盛り、海苔をかざる。

ポイント

人参をすりおろすことで、ご飯とからまり、飲み込みやすいです！

(お茶碗1杯 = 150g)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
274	4.7	7	0.6	0.7	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

梅ご飯

【材料】 2合(5人分)

米	2カップ
水	2.4カップ
梅干し	中3~4個
干しエビ	大さじ2

【作り方】

- ①米は洗って分量の水と梅干し・干しエビを入れて普通に炊く。
- ②炊き上がったら、梅干しの種を取ってほぐしながら混ぜる。

ポイント

梅干しのさっぱり感で食欲アップ！
干しエビでカルシウムアップ！

(お茶碗1杯 = 150g)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
227	3.9	9	0.6	0.7	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

レンジで“おじゃ”



【材料】 1人分

白ご飯	100g
お湯	大さじ3
卵	1個
ちりめんじゃこ	大さじ1

【作り方】

- ①卵は溶いておく。
- ②少し大きめのお茶碗に、①と全ての材料を入れてラップかけ、レンジで1分～1分半加熱する。

ポイント

ちりめんじゃこが、塩味とだしを出してくれます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
249	9.8	40	1.0	0.3	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

レン♡チン！ ご飯



【材料】 1人分

ご飯	茶碗1杯(130g)
A	溶き卵 1個
	青のり 少々
	鰹節 1/2袋
とろけるチーズ	1枚
醤油	少々

【作り方】

- ①ご飯とAを混ぜ合わせ、器に盛ってチーズをのせ、レンジに2分程かける。
- ②味が足りなければ、醤油をかける。

ポイント

ご飯→うどん
卵 →納豆
に替えても、
OK !!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
324	12.2	75	1.2	0.5	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

ごはんのおやき（粉チーズ）



【材料】 1人分

ごはん(100g)	茶わん1杯
ちりめんじゃこ	大さじ1
粉チーズ	小さじ1
青のり	小さじ1/2
油	小さじ1

【作り方】

① ちりめんじゃこをフライパンで軽く乾煎りする。

② ごはん、①、粉チーズ、青のりを混ぜる。

③ ②をラップに入れて軽くつぶしながら丸める。

※ 粗くつぶすとモチモチおやき風

※ しっかりつぶせばパリパリおせんべい風

④ 油を熱したフライパンにラップをはずした③を入れて、上からぎゅっと押さえながら焼く。

※ 平たくして焼くと、カリカリの食感に仕上がります。

ひとこと

お子さんの苦手な野菜を小さく刻んでさっとゆでてから入れてもいいですね。ホットプレートでも作れます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
220	4.6	41	37.2	0.4	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

ごはんのおやき（かつお節）



【材料】 1人分

ごはん（100g）	茶わん1杯
ちりめんじゃこ	大さじ1
かつお節	大さじ1
青のり	小さじ1/2
油	小さじ1

【作り方】

① ちりめんじゃこをフライパンで軽く乾煎りする。

② ごはん、①、かつお節、青のりを混ぜる。

③ ②をラップに入れて軽くつぶしながら丸める。

※ 粗くつぶすとモチモチおやき風

※ しっかりつぶせばパリパリおせんべい風

④ 油を熱したフライパンにラップをはずした③を入れて、上からぎゅっと押さえながら焼く。

※ 平たくして焼くと、カリカリの食感に仕上がります。

ひとこと

お子さんの苦手な野菜を小さく刻んでさっとゆでてから入れてもいいですね。ホットプレートでも作れます。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
212	3.9	16	37.2	0.4	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

たまごごはんのおやき



【材料】 1人分

ごはん（100g）	茶わん1杯
卵	1個
野菜	お好みで
しょうゆ	小さじ1
（濃口でも薄口でも）	
かつおぶし	お好みで
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 野菜はネギ、にら、ブロッコリー（ゆでる）、ピーマン、もやしなどお好みのものを食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割ってときほぐし、①、ごはん、しょうゆ、かつおぶしを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて焼く。
- ④ 両面こんがりきつね色に焼けたらできあがり。

ひとこと

朝ごはんにもおすすめの一品です。

中に入れる野菜は残りものの野菜の煮物などでもOK

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
302	11.9	43	39.4	1.6	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

フライパン de パン



【材料】	4コ分
薄力粉	1カップ
水	1/2カップ
スキムミルク（なくてもOK）	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
レーズン	10gくらいお好みで
サラダ油	小さじ2

【作り方】

- ① レーズンはつかるくらいの湯に入れて、やわらかく戻ったら湯を捨てる。
- ② サラダ油以外のすべての材料と①をボウルに入れて混ぜる。
※水は1/2カップ（100ml）としていますが、80ml～100mlで調整してください。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をお玉やスプーンですくって入れる。
- ④ 中火～強火で1～2分焼き、表面が乾いた感じになり、小さい穴がぷつぷつとあいたら裏返し、弱火で約7分ほど焼く。中までしっかりやけたらできあがり。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
554	13.3	222	97.8	3.0	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アルミホイルでくるくるトースト

(各5枚切り食パン1/2枚分)

食パン5枚切りを半分 厚さにした場合	エネルギー (kcal)	たん白質(g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維(g)	食塩(g)
チーズ+ハム	135	8.0	121	11.2	0.5	1.1
いちごジャム	77	2.1	7	14.9	0.6	0.3
ゆで卵+チーズ	158	9.3	133	10.8	0.5	0.9
ゆで卵+マヨネーズ	115	5.2	20	10.7	0.5	0.4

パンのみみでクルトン

(食パン5枚切り1枚分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
66	2.3	7	11.7	0.6	0.3



お好み焼き風トースト



【材料】 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
卵	1個
ツナ缶(70g)	1/2缶
カットキャベツ	適宜
お好みソース	適宜
マヨネーズ	適宜
かつお節・青のり	適宜

【作り方】

①食パンに干切りキャベツを乗せる。
真ん中に卵を入れるので、少しくぼま
せておく。

②くぼみに卵を割り入れ、ツナを乗せる。

③焼き目がつくまでオーブントースター
などで焼く。
仕上げにソースやマヨネーズ、かつお
節や青のりをかければ完成。

ポイント

小麦粉がなくても、食パンで簡単にできます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
434	19.0	2.6	64	2.0	1.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

バナナチーズトースト



【材料】 食パン1枚分

食パン	1枚
チーズ	
ピザ用なら	大さじ2
スライスチーズなら	1枚
バナナ	小1本

ひとこと

バナナは切った後にレモン汁をかけておくと、黒くなるのを防ぎます。

食パンを3等分や4等分に切ってから作ると食べやすくなります。

具材をサンドして焼いて、ホットサンドにしても。

【作り方】

- ① バナナは斜め切りか輪切りにする。
- ② ①をパンにのせ、上からチーズものをせる。
- ③ ②をトースターやフライパンで焼く。
(フライパンの場合はふたをするとチーズがとけやすい。)
- ④ チーズがとけたらできあがり。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
324	12.2	140	51.1	2.5	1.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

レンジで簡単♪鮭ときのこのおこわ



【材料】2合分

もち米	2合
鮭切り身（塩なし）	1切れ
きのこ	150g （今回はエノキ小1袋、エリンギ1本使用）
めんつゆ（2倍希釈）	大さじ2
みりん	大さじ1
水	250ml
お好みで小口ネギ適量	

【作り方】

①きのこは食べやすい大きさに切る。

もち米は洗って水切りしておく。

②耐熱容器にもち米、きのこ、鮭の順に入れ
めんつゆ・みりん・水を入れる。

③ラップをかけ、レンジで600wで10分
加熱する。

④一度取り出し、鮭の骨を除きかき混ぜ、
再びラップをかけレンジで10分加熱、そのまま10分蒸らす。

ひとこと

難易度の高そうなおこわがレンジで簡単にできます。

耐熱容器で炊く為、大きなものを用意してください。

（1人分）約150g

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
248	7.1	5	51.0	1.4	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士