

即席、サバすし



【材料】 1人分

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	茶碗1杯
卵	1個
干しエビ	大さじ1
小ネギ	1～2本
オリーブ油	小さじ2
ポン酢・削り節	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	30g
お湯	1/2カップ
牛乳	1/2カップ
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①パン粉をお湯でふやかす。
- 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。

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、飲み込みやすくなります！

(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)
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合
水	480cc
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

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をかけ、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、レンジで2分程加熱する。
- 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

山芋グラタン



【材料】 1人分

山芋	50g(2.5cm長さ)
木綿豆腐	80g(1/4丁)
スライスチーズ	1枚
もみ海苔	少々

【作り方】

- ①豆腐は食べやすく切り、耐熱容器に並べる。
- ②山芋は皮を剥いてすりおろし、①にかける。
- ③②をレンジで加熱し、チーズがとければOK。最後に海苔を散らす。

ポイント

芋類はビタミンCが多く、チーズに含まれるカルシウムの吸収がさらにアップ！

(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)
142	8.5	154	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

コロッケグラタン



【材料】 1人分

コロッケ(冷凍可)	2個
卵	1個
牛乳	大さじ2
とろけるチーズ	1枚
刻みパセリ(あれば)	少々

【作り方】

- ①耐熱容器にコロッケを入れてレンジで温める。
- ②①を箸でほぐして卵と牛乳を合わせ、①にかけてチーズをのせる。
- ③②をレンジで加熱し、チーズが溶けたら出来上がり。
(あれば、パセリをふる)

ポイント

卵には鉄分が多く、牛乳とチーズにはカルシウムが多く含まれています。

(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)
242	10.5	174	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

はんぺんのはさみ焼き



【材料】 1人分

はんぺん	1枚
スライスチーズ	1枚
大葉	1枚
サラダ油	小さじ1
レタス・ミニトマト	適宜

【作り方】

- ①はんぺんは、厚さを半分に切り、スライスチーズ・大葉をはさむ。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③②を斜め半分に切って、レタス・ミニトマトを飾った皿に盛りつける。

ポイント

はんぺんは、やわらかい素材です。チーズでカルシウムアップ!!

(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)
106	5.7	103	0.3	0.7	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

アレンジ！もずく酢

《アボカドの種の取り方》



- ㊦ アボカドを手に持ち、種があたるまで縦に包丁を入れ、種に沿ってグルッと1周、包丁を回す。
- ① ㊦を手でひねり、2つに分ける。
- ㊧ 種がついているほうは、包丁の角で刺して回すと、種が取れる。



【材料】 1人分

もずく酢(市販品) 1個
アボカド 1/2個

【作り方】

- ① アボカドは皮と種を取り、包丁でサイコロ状に切る。
- ② もずく酢と①を混ぜ合わせる。

(1人分)

ポイント

アボカドには若返りのビタミンといわれるビタミンEがたっぷりです。

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)
124	1.6	174	0.6	2.8	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

鶏カラでアレンジ



【材料】 1人分

鶏のから揚げ 2～3個
(冷凍可・冷たい時はレンジで温める)

残りもの野菜 100g

(片栗粉・ごま油 少々)

A { ケチャップ 小さじ2

酢
砂糖
醤油 } 各小さじ1

【作り方】

- ①鶏のから揚げと野菜は食べやすく切って、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに少量の油を熱し、①を炒め、Aの調味料を加えてとろみがついたら、出来上がり。

ポイント

お惣菜や冷凍のから揚げが、手軽に大変身！
野菜は、冷蔵庫のあまり物で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)
196	7.2	35	1.3	1.5	1.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

マグカップで豆乳茶碗蒸し



【材料】 1人分

卵	1個
豆乳	1/2カップ
麺つゆ(2倍)	大さじ1
好きな具材	(茹でたエビ等)

【作り方】

- ① マグカップに卵を割り入れ、カラザ(白い固まり)をとって溶きほぐし、水・麺つゆを混ぜ合わせて好みの具材を入れる。
- ② ①に軽くラップをし、レンジ(500W)で2分位加熱する。

ポイント

豆乳は、鉄分が多く貧血予防には手軽にとれる食材です。

(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)
128	10.1	42	2.2	0.2	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

レン♥チン！ そぼろ(常備菜)



【材料】 1人分

豚ひき肉	約80g
人参	1/4本
干しエビ	大さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖・みりん	各小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	少々

【作り方】

- ①人参はおろし、耐熱容器に他の材料と一緒に入れてよく混ぜ、ラップをかけてレンジに3分程加熱する。
- ②①を取り出して全体を混ぜ、ラップなしで1分加熱すれば、出来上がり！

ポイント

レンジで出来る作りおきです。
冷蔵庫で2～3日ほど持ちます。
お弁当にも、重宝します。

(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)
251	18.4	116	1.2	0.9	1.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

ギョーザの皮で3分スイーツ



【材料】 1人分

ギョーザの皮
A (きなこ
砂糖

4～5枚
大さじ1
小さじ2

【作り方】

- ①ボウルで、Aを混ぜ合わせておく。
- ②沸騰したお湯で、餃子の皮を茹でる。
- ③②が透明になったら水を切り、
①をからめる。

ポイント

餃子の皮が
余った時に、
おススメ!!!

(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)
162	7.2	28	12	2.8	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

人参ゼリー



【材料】 プリン型3個分

人参	100g(1/2本)
オレンジジュース (100%)	200cc
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	大さじ2

【作り方】

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②鍋に、おろした人参とオレンジジュースを入れて火にかけ、①を加えて溶かし、容器につぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント

野菜のデザートです。
人参はビタミンAの宝庫。
免疫力アップに期待出来ます。

(1個分)

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)
45	2.3	14	0.1	0.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

マシュマロでヨーグル



【材料】 1人分

マシュマロ
ヨーグルト

3~4個
100g

【作り方】

- ①器にマシュマロを入れ、ヨーグルトをかける。半日以上冷やして、いただく。

ポイント

食感がシュワシュワして、子供も楽しめます。

(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)
127	4.0	120	0	0	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

きな粉クリーム



【材料】 作りやすい分量

きなこ	大さじ4
はちみつ	大さじ2
牛乳	大さじ1

【作り方】

- ①すべての材料を混ぜ合わせる。
(硬さは牛乳で調整する)

※食パンに塗ったり、ヨーグルト
にかけても！

ポイント

ジャムの代わり
になります。きな粉
は、畑の肉といわ
れる大豆からできて
いて、料理に手軽
に使えます。

(大さじ1杯分)

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)
63	2.9	19	0.6	1.4	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

アップルヨーグルト



【材料】 1人分

無糖ヨーグルト
りんご
きなこ

100g
1/4個
適宜

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、芯を取って刻み、耐熱容器に入れてラップをかけて3分程レンジで加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら、ヨーグルト・きなこをかける。

ポイント

りんごは、レンジで加熱することで噛みやすくなります。きなこには鉄分や食物せんいが多く含まれます。

(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)
88	4.4	75	0.6	1.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

お麩でぜんざい



【材料】 1人分

お麩 3個
ぜんざいパウチ 1袋

【作り方】

- ①小鍋に全ての材料を入れてお麩が柔らかくなるまで温める。

ポイント

あずきは、食物繊維が多く、麩はたん白質が多い食品です。

(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)
219	5.0	13	1.3	3.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

レン♡チン！ フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン 1枚(8枚切り)
A (卵 1個
牛乳 100cc
砂糖 大さじ1)

【作り方】

- ①マグカップにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ②9等分に切った食パンを、①に入れてフォークで押し、味をしみこませる。
- ③液がパンにしみこんだら、ふんわりとラップをかけて2分程レンジで加熱する。

ポイント

忙しい朝やおやつに、オススメです。
マグカップは少し大きめが Good！

(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)
296	13.6	149	1.2	1.2	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士