

ごはんのおやき（粉チーズ）



【材料】 1人分

ごはん(100g)
ちりめんじゃこ
粉チーズ
青のり
油

茶わん1杯
大さじ1
小さじ1
小さじ1/2
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



アルミホイルでくるくるトースト

2/3

★くるくる巻いて楽しいトーストです。中身を色々かえて楽しんでみてください♪
サンドイッチ用のパンを使えば、より簡単に作れます。

【材料】 食パン2枚分

・食パン 2枚（半分厚さスライス×4枚）

A
・スライスチーズ 1枚
・スライスハム 1枚

C
・ゆで卵（つぶす） 1/2個
・スライスチーズ 1枚

B
・ジャム 小さじ1

D
・ゆで卵（つぶす） 1/2個
・マヨネーズ 小さじ1/2

アルミホイル 4枚

【作り方】

- ① 食パンは厚さ半分にスライスし、みみを切る。
- ② アルミホイル1枚につき①の食パン1枚をのせ、それぞれの具材ものせる。
A：スライスチーズをのせ、その上にスライスハムをのせる。
B：ジャムを薄くぬる。
C：スライスチーズを乗せ、その上につぶしたゆで卵をのせる。
D：つぶしたゆで卵にマヨネーズを入れて混ぜ、のせる。
- ③ ②をそれぞれくるくると巻き、アルミホイルで包んで端をキャンディ状にねじってとじる。
（パンを巻くときにアルミホイルを巻き込まないように注意）
- ④ ③をトースターで5分くらい焼く（普通のトーストより焼き時間がかかります）。フライパンでコロコロ転がしながら焼いてもOK！
焼き立てのホイルは熱くなっているので気を付けて下さい。



パンのみみでクルトン

3/3

★くるくるトーストを作ったパンのみみはぜひクルトンを作ってみてください。
クルトンは何もつけずにそのまま食べても香ばしくておいしいですよ！

【材料】 食パン1枚分

・食パンのみみ 1枚分

【作り方】

- ① 食パンのみみを1cm角に切り、フライパンで転がしながら焼くか、トースターで焦げないようにきつね色になるまで焼く。
カリカリになったら出来上がり。

クルトンはサラダにトッピングしたり、スープに乗せたり、
既出レシピの「カラメル麩」の麩のかわりに作ってもおいしい
です♪



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

トマトのサヴァン



【材料】 4人分（作りやすい分量）
☆の材料は省いても作れます。

サバの水煮缶	1缶
トマト缶	1/2缶
☆にんにく	ひとかけ
☆玉ねぎ	1/2個
ショウガ（チューブでも）	ひとかけ
☆レモン汁	大さじ1
☆オリーブ油（サラダ油でも）	大さじ1
一味唐辛子	適宜
パセリ	適宜

ひとこと

もっと！簡単に！
サバ缶の煮汁とトマト缶を煮詰めて、サバの身を形を崩さないように、汁をからめるように煮ていけばOK！

【作り方】

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、鯖缶の煮汁・トマト缶・レモン汁を加えて煮詰める。
- ③ ②にサバ缶の身を加え、形を崩さないように、汁をからめるように煮ていきます。
- ④ ③が煮えたら器に盛り、パセリ・一味をお好みでふる。

（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)
133	9.1	23	8.0	2.0	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

野菜たっぷり団子汁



★野菜たっぷりで団子づくりも楽しいお汁です。

小さいお子さまは団子がのどにつまらないよう気を付けてください！

(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
154	8.8	82.2	24.0	3.6	35	0.7



【材料】 4人分

・いりこだし 3.5カップ（700ml）

しっかりと天然だしをとったお汁はとてもおいしいので、ぜひだしの取り方からチャレンジしてみてください！

いりこだし3.5カップの取り方

- ① いりこ10g分の頭とはらわたを取る。
- ② ①と昆布10cm角1枚を4カップ（必要なだしの分量より多め）の水に30分ほどつける。
- ③ ②を鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前（昆布にぷつぷつと泡がついたら）に昆布だけを取り出す。
- ④ いりこは残したまま沸騰したら2分ほど煮て火を止め、ざるでこして3.5カップはかる。

・薄力粉 50g
 ・水 大さじ1.5～大さじ3
 ・塩 少々

・豚肉小間切れ 100g
 ・ショウガ 1かけ（10g）：おろす
 ・大根 5cm（150g）：3mm幅のいちよう切り
 ・人参 小1/4（20g）：3mm幅のいちよう切り
 ・ごぼう 1/4本（50g）：3mm幅の斜め切り
 ・里芋 中4個（160g）：1cm幅のいちよう切り
 ・しめじ 1/2パック（約50g）：根元を切ってほぐす

野菜はもとの大きさによっていちよう切り～半月切り～輪切りにして大きさを揃えると、火の通りが均一になります。

・みそ 大さじ1
 ・みりん 小さじ2



1、団子を作る

- ① 薄力粉と塩をボウルに入れ、水を少しずつ加減しながら加え、耳たぶの固さになるまで（手にベタっとくっつかずに、ひとかたまりにまとまる程度）手でよくこねる。
- ② ①を一人分3個くらいに丸め、皿やバットに並べる。
（団子がベタついて丸めにくい場合は、薄力粉小さじ1ほどを足してこねる。）
- ③ ②にラップをかけて30分ほど寝かす。

2、汁を作る

- ④ 野菜をそれぞれ切る。ごぼうは水にさらした後、ザルにあげる。
- ⑤ 鍋に豚肉とショウガを入れて軽く炒め、④の野菜といりこだし3.5カップを加えて、アクを取りながら野菜に火が通るまで煮る。火を止める。

3、団子を成形、仕上げる

- ⑥ ③の団子を、幅1cm×長さ1.5cmくらいに伸ばす。
両手の親指と人差し指で生地を持ち、細長く平らになるように伸ばす。揺らしながら伸ばすと伸ばしやすい。
- ⑦ 鍋の火をつけ、団子を伸ばしたらその都度⑤の鍋に入れていく。
（火は弱火でつけたまま）
- ⑧ 団子が浮かび上がったら（団子に火が通ったサイン）、みそを溶き入れてできあがり。



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

焼きカラメル麴



【材料】 2人分（作りやすい分量）

麴 10個
バター 5g
砂糖 大さじ1/2

【作り方】

- ① 熱したフライパンでバターをとかし、麴を入れ、ゆすりながら焼く。
- ② ①に砂糖をまぶしたらできあがり。

ポイント

砂糖をまぶした後、ゆすりながら少し火を入れると、砂糖がカラメルになって表面がカリッとします。

（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)
46	0.7	1	5.9	0.1	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

おからのミルクスティッククッキー



【材料】 長さ8cm×8本分

おからパウダー	大さじ1
牛乳	大さじ1
スキムミルク	大さじ1
砂糖	小さじ1

食用ビニール袋	1枚
---------	----

【作り方】

①食用ビニール袋に材料を全て入れて、よくもみながら混ぜ合わせる。

②オーブンを180℃に予熱する間、①を冷蔵庫で寝かせて生地をなじませる。

(5分程度)

③ビニール袋の下の端を一か所5mm程切り、絞り出し袋のようにして、オーブン用のペーパーを敷いた天板に細長く絞り出す。

④180℃のオーブンで8～10分焼く。天板のまま冷ます。

ひとこと

おからは高たんぱくで食物繊維たっぷり、スキムミルクはカルシウムが豊富です。

(8cm×8本分)

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)
59	3.0	70	8.5	2.6	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

おからのレンチンケーキ



【材料】 直径10cm、厚さ3cmくらいの大きさ1個分

おからパウダー	大さじ3
無糖ヨーグルト	大さじ4
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/4
卵	1個

【作り方】

- ①ボウルに材料を全て入れて、泡だて器で混ぜる。おからパウダーの粉っぽさがなくなればOK。混ぜすぎない。
- ②①をレンジ対応の容器に入れてラップをかけ、つまようじでラップに10か所くらい穴を開ける。（よく膨らむので破裂防止）
- ③②を600wのレンジで3分加熱する。

ひとこと

おからパウダーで作る、おなかにたまる満足おやつです。
マグカップでも作れます。
食べる時は水分補給も忘れずに。

(1人分 1/4個)

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)
56	3.1	43	5.4	1.9	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

きなこボールクッキー



【材料】 20～30個

米粉(薄力粉でも代用可) 100 g
 きなこ 20 g
 さとう 大さじ3
 サラダ油 大さじ3
 牛乳 大さじ3
 ＊仕上げにきなこ、粉砂糖適量

【作り方】

- ①食用のビニール袋に材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①を小さく丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く。
- ④温かいうちにきなこや粉砂糖をまぶす。

ひとこと

米粉で作るとカリッとした仕上がり。
 生地が固いときは牛乳で調節してください。

(1人分)分量の1/6

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)
165	2.8	18	20.2	0.8	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

かぼちゃのミルク茶巾



【材料】 2人分

かぼちゃ	100g
牛乳	小さじ1
スキムミルク	小さじ1
バター	小さじ1

ひとこと

かぼちゃには
体の中でビタミンAに
かわるβカロテンが
豊富に含まれます。

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水でぬらして耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W1分半くらい加熱する。やわらかくなったら皮をはずしてフォークでつぶす。
- ②①に残りの材料全てを加えてよく混ぜる。
- ③②を2等分に分け、1つずつラップでくるんで上の部分をしばって形を整える。ラップを外して出来上がり。

(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)
66	1.4	22	11.0	1.8	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

かぼちゃの白玉団子



【材料】 2cm×10個分

かぼちゃ（冷凍でも可） 50g
白玉粉 30g
水 30ml～50ml

A { 砂糖 大さじ1
水 大さじ2

ひとこと

黄色がかわいいいい
お団子です。きなこを
つけたり、シロップ以外
にも色々な味付けで
アレンジを楽しんで
ください。

【作り方】

- ①Aを耐熱容器に入れて、レンジで温め砂糖を溶かしてシロップを作り冷ます。
- ②かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水でぬらし耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600w 1分半くらい加熱する。やわらかくなったら皮をはずしてフォークでつぶす。
- ③ボウルに②と白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこね、10等分して丸める。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れてゆでる。団子が浮いてきたらさらに1分ほどゆで、冷水にとって冷ます。シロップをかけてできあがり。

(団子10個分)

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)
191	2.8	9	43.2	1.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

もちもちポンデケーキヨ



【材料】 5個分

白玉粉	50 g
牛乳	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
卵	Sサイズ1個 (大きいサイズなら1/2個)
サラダ油	小さじ1
食用ビニール袋	1枚

【作り方】

- ①白玉粉はこし器に入れて下にボウルを置き、こし器の中でスプーンの背などを使ってつぶしながらふるいにかける。
- ②食用ビニール袋に①と残りの材料全てを入れ、粉のザラザラ感が無くなるよう指ですりつぶしながらよくこねて混ぜる。
- ③②を冷蔵庫で15分寝かしている間に、オーブンを180度に予熱する。
- ④生地を棒状にまとめて5等分にちぎり、丸めてオーブン用シートを敷いた天板に並べて180度のオーブンで15分焼く。

ひとこと

ブラジル生まれのポンデケーキヨ、本来はタピオカ粉で作りますが、白玉粉で作るレシピです。もちもちしたパンなのでよく噛んで食べてください。

(5個分)

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)
323	10.7	11.4	41.0	0.3	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

枝豆の蒸しパン



【材料】 中サイズプリンカップ5個分

薄力粉	1/2カップ
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
卵	1個
無糖ヨーグルト	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
枝豆	30g

【作り方】

①ボウルに材料を全て入れ、泡だて器で混ぜる。

薄力粉の粉っぽさがなくなればOK。

混ぜすぎると膨らみません。

②耐熱容器（プリンカップなど）に①を入れる。

（耐熱容器に紙カップを入れて生地を流し込むと取り出しやすい）

③鍋やフライパンに深さ2cmくらい水を入れて②を入れ、ふたをする。

④③を強火にかけ、沸騰したら中火にして10分加熱する。

つまようじ等をさして生の生地がついてこなければ出来上がり。

※加熱中に水が蒸発してしまわないよう注意！

※表面が濡れてべちゃっと仕上がった場合は、カップをはずしてオーブントースターで1分くらい温めるとほどよく乾きます。

（中サイズプリンカップ1個分）

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)
83	3.0	25	10.1	0.6	0.1

ひとこと

ぷっくりふくらむ
蒸しパンに夏野菜の枝豆を
入れました。栄養価と噛む
回数が増えます。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士