

# 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

# ご飯でお好み焼き



【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  
に変えても、  
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。

(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

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



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

★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て余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

# 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

# 丸ごとじゃがバター



【材料】 1人分

じゃがいも 中1個

バター(マーガリン可) 10g

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗って(芽があれば取る)十文字に切り込みを入れ、皮ごとラップで包む。
- ②①をレンジに5分ほどかける。箸を刺して、すっと通れば出来上がり。
- ③②をお皿に移し、熱いうちにバターをのせる。

(1人分)

ポイント

じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCは免疫力をアップします。

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)
166	2.0	0.5	5	1.6	0.2



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

# もちもちポンデケーキヨ



【材料】	5個分	
白玉粉		50g
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

## 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。

## 【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



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

# フローズントマトの冷製パスタ



【材料】 1人分

パスタ（乾燥）	50g
トマト	中1個
ツナ缶	1/2缶
キャベツ	20g
A {	レモン汁  小さじ1
	オリーブ油  小さじ1
黒コショウ	適宜

【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタを取り、冷凍する。
- ② パスタは時間通りにゆで、ゆで時間の直前に一口大に切ったキャベツを入れて、一緒にさっとゆで、湯を切り、水で冷やす。
- ③ 器に②を盛り、①をすりおろして乗せ、ツナ缶は汁を軽くきって盛り付け、最後にAを混ぜてかける。お好みで黒コショウを振る。ですよ。よく混ぜて食べて下さい。

ひとこと

夏のほてった体に嬉しい、ひんやりさっぱりパスタです。冷凍トマトは皮がつるっとむけるので、すりおろす前にむいてもOK。キャベツ以外に、レタスやきゅうりもおいしいですよ。

(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)
331	12.4	26	43.2	2.7	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

# 鯛めし



【材料】 5人分

米	2合	
鯛切り身	2切れ分	
塩	小さじ1/2	
水	2カップ	
A	だし昆布	10cm角
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	うすくち醤油	大さじ2

【作り方】

- ① 米を研ぎ、ざるにあげる。
- ② 鯛に分量の塩をふってしばらく置き、表面の水分をペーパーで軽くふきとる。
- ③ 炊飯器に①と水、Aを入れ、上に②をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら鯛と昆布を取り出す。鯛は骨と皮を除いてほぐし、昆布はせん切りにする。
- ⑤ ④をご飯と混ぜ合わせたら出来上がり。

## ひとつこと

糸島は鯛の漁獲量1位を誇ります。消化を助ける生姜を添えて美味しくいただいてみませんか。

(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)
292	12.4	16	49.5	0.5	1.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

# みぞれきゅうりそうめん



【材料】 1人分

そうめん 2束 (100g)  
きゅうり 小1本 (100g)  
みょうが 1個  
かつお削り節 小1/2パック (2g)

めんつゆ { かつおだし 大さじ2  
濃口醤油 大さじ2/3  
みりん 大さじ2/3

【作り方】

- ①きゅうりはすりおろして、ざるで軽く水を切り、めんつゆの材料を混ぜ合わせる。
- ②茹でてしっかり水洗いしたそうめん  
に①とみょうがの干切り、かつお削り節を乗せ、混ぜながら食べる。  
トマトなどをのせてもGOOD！

## ひとこと

水分補給が大切な夏に、きゅうりがおすすめです。きゅうりの水分は95%で、なんと牛乳（水分87%）よりも多いのです！粗目にすりおろすと食感が楽しめます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
185	7.1	14.1	2.1	2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

# トマトのキーマカレー



【材料】 1人分

トマト	1個
鶏胸ひき肉	50g
A { 酒・みりん	各小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
ご飯	茶碗1杯分

## ひとこと

トマトの成分のリコピンには、抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防にも役立つとされています。  
トマトの酸味とカレーのスパイシーさがよく合います。

## 【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタをくり抜き、粗く刻む。
- ② 鍋に、鶏胸ひき肉・①・Aを入れ、火にかけて菜箸でかき混ぜながら、汁気がなくなるまで煮込む。
- ③ ご飯を器に盛って②をのせる。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
385	13.5	16	2.2	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士