

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
水
人参
刻み海苔

2合
480cc
1/2本
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



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。

（1人分）

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

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



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



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

【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



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。

(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

ひとこと

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。



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



きのこたっぷり炊き込み御飯



【材料】 1合分

きのこ 100g
(お好みの組み合わせで)
油揚げ 小1/3枚 (5g)
米 1合
A { 醤油 小さじ2
みりん 小さじ2
酒 大さじ1

ひとこと

たっぷりのきのこの旨味と歯ざわりで、おいしくいただけます。

【作り方】

- ①米を研ぎ、少な目の水で浸水する。
- ②きのこは各々石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切ってほぐす。
- ③油揚げは薄切りにし、熱湯をかけて油抜きする。水けをしぼり細切りにする。
- ④①に②、③、Aを入れて炊く。

(茶わん1杯分)

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)
316	7.1	14	65	2.6	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



里芋もち（くるみみそ）



【材料】 1人分

里芋	中2個（100g）
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
A { みそ、砂糖、みりん	各小さじ1
水	小さじ1
くるみ	2かけ（6g）

【作り方】

＜里芋の下準備＞

里芋はよく洗い、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで5分加熱し、中までやわらかくなったら皮をむく。

※熱いので注意！！

ひとこと

くるみは、みそに混ぜる前に乾煎りすると風味up！

- ①加熱して柔らかくなった里芋を滑らかにつぶし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ②①を3等分して小判型に成形（手を少し濡らすとやりやすい）し、中火でサラダ油を熱したフライパンで、片面1～2分くらい両面こんがり焼き色が付くまで焼く。（油無しで焼いてもおいしいです）
- ③Aをレンジで600wで20秒程加熱し、砂糖が溶けたらよく混ぜ、刻んだくるみを混ぜて②に塗る。

（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)
239	3.2	22	28.0	3.0	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レンコンご飯



【材料】 2合分

精白米	2合
水	450cc
レンコン	1節
昆布(10cm×10cm)	1枚
干しエビ	大さじ2〜3
大葉	4〜5枚

ひとこと

レンコンの食物繊維が血糖の急上昇を抑えてくれます。

干しエビは、カルシウムや鉄分が多い食品です。

【作り方】

- ①お米は洗い、分量の水に浸しておく。
(夏場30分 冬場1時間)
- ②レンコンは、皮をよく洗って薄く切る。
大葉は千切りにする。
- ③①に、昆布・②のレンコン・干しエビを入れて炊く。
- ④出来上がったら、お茶碗に盛り、②の大葉を飾る。

(ご飯 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)
259	5.7	228	56	1.4	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

