

おかかふりかけおにぎり



材料（作りやすい分量）

ごはん	茶わん2杯分	白ごま	小さじ1
☆	かつお節	6g	
	しょうゆ	小さじ2	
	砂糖	小さじ2	
	みりん	小さじ2	
	酒	小さじ1	

目安量：小さめ4個分

作り方

- ① ☆をフライパンに入れて中火で炒める。
- ② 水分が少なくなったら、白ごまを加えてさらに炒める。
- ③ ②をごはんに混ぜ、おにぎりにする。

☆ポイント・工夫☆

作ったふりかけは冷蔵保存しておく、すぐに使えて便利です。（早めに食べきってください）



塩昆布たまごおにぎり



材料（作りやすい分量）

ごはん	お茶碗2杯分
卵	2個
ごま油	小さじ1
塩昆布	6g

目安量：小さめ4個分

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、溶き卵を入れ、炒り卵を作る。
- ② ご飯に①、塩昆布を入れて混ぜる。
- ③ ラップおにぎりにする。



お手伝いも
しやすいです☆

☆ポイント・工夫☆

混ぜごはんおにぎりは食欲のない朝でも食べやすいメニューです。パン派の方は具材をパンに乗せてトーストにするのもおすすめです♪



カレートースト



作り方

- ① 食パンにカレーをのせ、上からチーズをのせる。
- ② トースターで3分焼く。

☆ポイント・工夫☆

レトルトカレー以外にも、余ったカレーやシチューのアレンジ方法としてもおすすめです◎

材料（作りやすい分量）

食パン 1枚
レトルトカレー 1/2袋
とけるチーズ 適量

目安量：トースト1枚分



じゃこのりトースト



作り方

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、じゃこをのせる。
- ② ①にチーズ、青のりをのせてトースターで焼く。

☆ポイント・工夫☆

じゃこと青のりの和風トーストです。カルシウムが摂れる簡単メニューとしてもおすすめです♪

材料（作りやすい分量）

食パン 1枚
マヨネーズ 小さじ1
じゃこ（しらす） 大さじ1
青のり 小さじ1/2
とけるチーズ 適量

目安量：トースト1枚分



納豆そうめん



材料（作りやすい分量）

そうめん	100g（2輪）
納豆	1パック
めんつゆ（ストレート）	100ml

目安量：大人1人分

作り方

- ① そうめんをゆで、流水でしめて、ザルにあげておく。
- ② 器に①を盛り付け、納豆、めんつゆをかける。

☆ポイント・工夫☆

食欲がないときでもつるっと食べやすいメニューです。のり・ねぎなど入れても◎
ゆでたそうめんは、ラップに包み、冷凍しておくと便利です。解凍するときは熱湯をはったボウルに入れてほぐし、冷水でしめます。だし汁などにそのまま入れて加熱しても◎



レンジで！オムレッツ



材料（作りやすい分量）

卵	1個	ケチャップ	小さじ1
☆	}	ミックスベジタブル	25g
		牛乳	大さじ1/2
		塩	ひとつまみ
		こしょう	適量

目安量：大人1人分

作り方

- ① 耐熱容器に卵を割り入れ、☆を加えて混ぜる。
- ② ①にラップをし、電子レンジで600w1分30秒加熱して取り出し、かき混ぜる。
- ③ 再度、電子レンジで、好みの固さになるまで加熱する。
- ④ お好みにケチャップをかける。

☆ポイント・工夫☆

火を使わず、洗い物も少ないのでお手伝いレシピとしても活用できます。
ツナやウインナー、チーズなどをいれても◎



きざみキャベツと しらすのサラダ



材料（作りやすい分量）

キャベツ 2～3枚
しらす 大さじ1
ごま油 小さじ1/2
塩 ひとつまみ

目安量：大人2人分

作り方

- ① キャベツは千切りにし、ごま油と塩を入れて揉む。
- ② ①にしらすを加え、混ぜる。

☆ポイント・工夫☆

しらすの塩気が美味しいサラダです。
市販の千切りキャベツを使用すると、より時短で作ることができます。

