

# 「野菜スープ」



## 栄養士のおすすめポイント

野菜をザクザク切って鍋に入れるだけの簡単スープです。朝食に温かい一品を取り入れましょう。

**エネルギー:76kcal(一人分)**

**調理目安時間: 10分**

献立例: トースト 野菜スープ ゆで卵 ヨーグルト

## 材料 (二人分)

- ・ベーコン…40g
- ・たまねぎ…1/3個 (80g)
- ・にんじん…1/5本 (20g)
- ・キャベツ…外側の葉2枚 (130g)
- ・水…500cc
- ・固形コンソメ…1個
- ・塩、こしょう…少々

## 作り方

下準備: ベーコンは短冊切り、たまねぎ、にんじん、キャベツは食べやすい大きさに切っておく。

- ① 鍋に水と固形コンソメを入れ火にかける。
- ② ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツを入れ、柔らかくなったら塩コショウで味をととのえる。

入れる野菜は何でもOKです！  
前日の夕飯で使った分を朝食用に  
取っておくのも時短のポイントで  
す。



さいたま市学校栄養士会

# 「小松菜とウィンナーのソテー」



## 栄養士のおすすめポイント

小松菜はビタミンはもちろんのこと、カルシウムも多く含む野菜です。ゆでずに調理することがポイントです。

**エネルギー:177kcal(一人分)**

**調理目安時間: 10分**

献立例: ご飯 のりの佃煮 みそ汁 小松菜とウィンナーのソテー ヨーグルト

## 材料 (二人分)

- ・ウィンナー…3本
- ・小松菜…2~3株 (80g)
- ・卵…2個
- ・バター…5g
- ・塩・こしょう

## 作り方

下準備: ウィンナーは斜め切り、小松菜は5cmの長さに切っておく。

- ① ボウルに卵を割り入れてかき混ぜる。バターを熱したフライパンに溶き卵を入れ、半熟の炒り卵を作ってボウルに取り出す。
- ② フライパンでウィンナーを炒め、火が通ったら小松菜を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 炒り卵を加え、塩・こしょうで味を整える。

ウィンナーにしっかり味がついて  
いるので、塩はお好みに調節して  
ください。埼玉県産の美味しい小  
松菜を食べよう！



さいたま市学校栄養士会

# 「こまつナトースト」



## 栄養士のおすすめポイント

サラダ感覚で野菜をたっぷりとることができます。カルシウム豊富な小松菜とたんぱく質源のツナで栄養バランス抜群です！

**エネルギー:405kcal(一人分)**  
**調理目安時間:10分**

献立例：こまつナトースト 牛乳 果物

## 材料 (二人分)

- ・食パン……………2枚
- ・小松菜……………4株 (120g)
- ・ツナ缶……………2缶 (水をきって 100g)
- ・マヨネーズ………小さじ2
- ・ピザ用チーズ…60g

## 作り方

下準備：小松菜は下茹でをし、5cm幅に切り、水気をよくきっておく。

- ① 食パンにマヨネーズをぬる。
- ② 水気をよくきったツナと下茹で小松菜をのせる。
- ③ チーズをのせてオーブントースターで約3分焼く。

小松菜を下茹でして切っておくと、忙しい朝でも包丁いらずで簡単にできます！

マヨネーズをケチャップに変えてピザパン風にしてもおいしいです♪

さいたま市のおいしい小松菜を食べよう！



さいたま市学校栄養士会

# 「レンジdeふんわりオムレツ」



## 栄養士のおすすめポイント

電子レンジでたったの2分！フライパンを使わずに簡単にオムレツを作ることができます♪

**エネルギー:134kcal(一人分)**  
**調理目安時間:5分**

献立例：トースト レンジdeふんわりオムレツ 牛乳 果物

## 材料 (二人分)

- ・卵……………2個
- ・小松菜……………2株 (60g)
- ・ベーコン……………2枚 (20g)
- ・牛乳……………大さじ2
- ・塩……………少々
- ・黒こしょう………少々

## 作り方

下準備：小松菜は下茹でをし、5cm幅に切り、水気をよくきっておく。

- ① 卵を割り、よくかき混ぜる。
- ② 2cm幅に切ったベーコンと下茹で小松菜、牛乳、塩を加える。
- ③ 黒こしょうをし、電子レンジ(600w)で2分間あたためる。

チーズを混ぜてチーズインオムレツにしてもgood!

カップに入れてレンジであたためれば、お弁当のおかずにも♪

さいたま市のおいしい小松菜を食べよう！



さいたま市学校栄養士会

# 「小松菜のチーズ焼き」



**栄養士のおすすめポイント**  
カルシウム、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。

**エネルギー: 109kcal(一人分)**  
**調理目安時間: 10分**

献立例: トースト ゆで卵 小松菜のチーズ焼き 野菜スープ

## 材料 (二人分)

- ・こまつな……3株 (100g)
- ・バター…………… 小さじ1
- ・コーン…………… 30g
- ・マヨネーズ……… 大さじ1
- ・ピザ用チーズ……… 20g

## 作り方

下準備: こまつなは、ゆでて2cmくらいに切っておく。

- ① フライパンにバターを入れ、こまつなとコーンを入れて炒める。
- ② マヨネーズを混ぜてチーズをのせ、ふたをする。

こまつなは、かためにゆで、さっと炒めましょう。



# 「小松菜とじゃこのふりかけ」



**栄養士のおすすめポイント**  
カルシウムたっぷりの手作りふりかけです。かつお節、青のりなど具をアレンジしてもおいしいです。

**エネルギー: 21kcal(一人分)**  
**調理目安時間: 5分**

献立例: ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ さけの塩焼き みそ汁

## 材料 (二人分)

- ・ちりめんじゃこ…… 大さじ6
- ・こまつな…… 5株 (150g)
- ・ごま油…………… 大さじ3
- ・しょうゆ…………… 大さじ3
- ・酒…………… 大さじ3
- ・みりん…………… 大さじ3

## 作り方

下準備: こまつなはゆでた後、細かく切っておく。

- ① フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをよく炒めた後、よく水気を絞った②と調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ② ①にごま油を加えて混ぜる。

こまつなは、大根やかぶの葉でもおいしくできます。



# 「ごまじゃこごはん」



### 栄養士のおすすめポイント

ちりめんじゃこでカルシウムと  
噛みごたえアップ！

エネルギー: **330kcal**(一人分)

調理目安時間: **3分**

献立例: みそ汁、卵焼き、おひたし

### 材料(二人分)

- ・ごはん……………茶碗2杯
- ・ちりめんじゃこ……………大さじ2
- ・いりごま……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ2
- ・大葉……………1枚(お好みで)

### 作り方

下準備: 大葉は刻んでおく。

- ① ちりめんじゃこをごま油で和える。
- ② ごはんの上に①をのせて、いりごま、大葉をかける。

市販のふりかけより、栄養価も  
噛みごたえもあるので、おすすめ  
です！



さいたま市学校栄養士会

# 「小松菜はんぺんオムレツ」



### 栄養士のおすすめポイント

小松菜には鉄分、カルシウム、ビタ  
ミンCが豊富です！

エネルギー: **230kcal**(一人分)

調理目安時間: **10分**

献立例: パン、野菜スープ、くだもの、ヨーグルト

### 材料(二人分)

- ・たまご……………3個
- ・はんぺん……………1/2枚
- ・小松菜……………1束(30g)
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・サラダ油……………小さじ1

### 作り方

下準備: 小松菜は2cmくらいに切ってゆでておく。

はんぺんは1cm角に切る。

- ① たまごを溶いて、はんぺん、小松菜を入れる。
- ② ①に塩、こしょうを加える。
- ③ 熱して油をしいたフライパンで焼く。

埼玉県産の美味しい小松菜でいつ  
ものオムレツに彩を加えてみては  
いかがでしょうか。



さいたま市学校栄養士会

# 「ツナの三色そぼろ丼」



### 栄養士のおすすめポイント

ツナ缶を使うことで、短時間で出来上がります♪不足しがちな鉄が手軽にとれます。

**エネルギー:432kcal(一人分)**

**調理目安時間:5分**

献立例：ツナの三色そぼろ丼 野菜たっぷりみそ汁

### 材料 (二人分)

- ごはん……………茶碗2杯
- ツナ缶……………1缶
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 冷凍えだ豆……………30g
- 卵……………1個
- 油……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/3
- 塩……………少々

### 作り方

下準備：卵は割りほぐし、砂糖と塩で味付けしておく。

- ① ツナとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ② 冷凍えだ豆を電子レンジで温め、さやから豆を出しておく。
- ③ フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ④ 器に温かいご飯を盛り、ツナ、えだ豆、炒り卵を盛り付ける。

えだ豆をゆでたほうれん草にかえても、おいしくできます。



# 「レンジでトマトチーズリゾット」



### 栄養士のおすすめポイント

カルシウムたっぷりのリゾットです。マグカップで作ることで、洗い物も少なく済みます♪

**エネルギー:293kcal(一人分)**

**調理目安時間:5分**

献立例：レンジでトマトチーズリゾット サラダ 果物

### 材料 (二人分)

- ごはん……………茶碗2杯
- 湯……………100g
- コンソメキューブ……………1個
- ピザ用チーズ……………30g
- ミニトマト……………6個
- 黒こしょう……………少々

### 作り方

下準備：ミニトマトは洗って、へたをとっておく。

- ① マグカップに湯とコンソメを入れて、溶かす。
- ② ①にごはん、チーズ、ミニトマトを入れてよく混ぜる。
- ③ 電子レンジで600W1分半
- ④ 黒こしょうをちらす。

ハムやベーコンを入れても、おいしくできます。



# 「ピザ風生揚げ」



### 栄養士のおすすめポイント

- ・成長に必要な鉄分・カルシウムたっぷり！
- ・ごはん、パンどちらと組み合わせてもOK！

**エネルギー：256kcal(一人分)**

**調理目安時間：15分**

献立例：①ごはん みそ汁 ピザ風生揚げ 添え野菜 ②トースト、スープ、ピザ風生揚げ 添え野菜

### 材料 (二人分)

- ・生揚げ……80g×2こ
- ・たまねぎ……80g
- ・ピーマン……30g
- ・ケチャップ……30g
- ・とろけるチーズ 20g×2
- ・油………大1

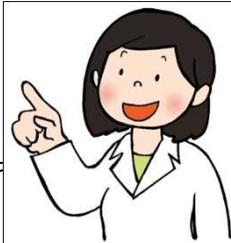
### 作り方

下準備：生揚げは、厚みを半分に切る。・たまねぎ、ピーマンはスライス。

- ①フライパンを温め、油入れる。
- ②たまねぎとピーマンを炒め、少量の塩こしょうをふり、取り出す。
- ③生揚げは、フライパンで両面焼く。
- ④③にケチャップ、②、チーズを乗せてふたをする。

チーズがとろけたら出来上がり。

生揚げは、オーブントースターで焼き、野菜は、電子レンジで加熱すると、更に手早くできます。



さいたま市学校栄養士会

# 「麦たっぷり豆腐のっけじゃこごはん」



### 栄養士のおすすめポイント

- ・精白米と押し麦を2対1の割合にして、不足しがちな食物繊維をたっぷり摂取します。
- (食物繊維：約白飯の6倍)

**エネルギー：351kcal(一人分)**

**調理目安時間：7分**

献立例：麦たっぷり豆腐のっけじゃこごはん ツナサラダ きゅうりはちみつ入りミルク

### 材料 (二人分)

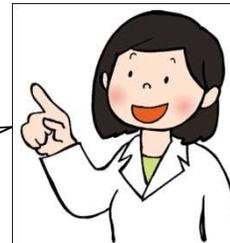
- |   |              |   |             |
|---|--------------|---|-------------|
| A | ・精白米………90g   | C | ・木綿豆腐……200g |
|   | ・押し麦………40g   |   | ・きゅうり………60g |
| B | ・ちりめんじゃこ…15g |   | ・やきのり………1g  |
|   | ・すりごま………5g   | D | ・酢………3g     |
|   | ・うめぼし………10g  |   | ・しょうゆ………2g  |

### 作り方

下準備：Aの材料で米を炊く。梅干しは、刻む。豆腐は、小さめのさいのめに切り、水を切る。きゅうりは、せん切りにする。

- ①炊きあがったご飯にBの材料を混ぜ合わせる。
- ②①にCの具を順番に乗せる。
- ③Dの調味料を合わせて、②にかける。

・たっぷり麦入りごはんは、食感が軽く、豆腐とさっくり馴染みます。  
・酸味のあるさっぱりとした味わいで、暑い夏でも食欲が増す一品です。  
・しその葉を刻んでのせると風味が増します。



さいたま市学校栄養士会

# 「ブロッコリーのごまあえ」



### 栄養士のおすすめポイント

ごまには、ビタミンや鉄分、カルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。

**エネルギー： 70kcal(一人分)**

**調理目安時間： 5分**

献立例：ごはん、さけの塩焼き、みそ汁、ブロッコリーのごまあえ

### 材料 (二人分)

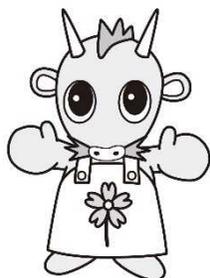
- ・ブロッコリー・・・・・・・・80g
- ・ミニトマト・・・・・・・・4個
- ・すりごま(白)・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・小さじ1
- ・マヨネーズ・・・・小さじ2

### 作り方

下準備： ブロッコリーは子房に切り分ける。ミニトマトは半分に切る。

- ① ブロッコリーは、耐熱皿に並べ、電子レンジで600W2分30秒加熱し、ザルにあけて冷ます。
- ② すりごまとしょうゆとマヨネーズは合わせておく。
- ③ ブロッコリー、トマト、②をさっくりと混ぜる。

埼玉県産の美味しいブロッコリーを食べよう。



さいたま市学校栄養士会

# 「コーンポタージュトースト」



### 栄養士のおすすめポイント

ボリュームたっぷりの朝ごはんです。チーズや牛乳でカルシウムをとることができます。

**エネルギー： 421kcal(一人分)**

**調理目安時間： 10分**

献立例：コーンポタージュトースト、野菜スープ、くだもの

### 材料 (二人分)

- ・食パン(厚切り)・・・・・・・・2枚
- ・ホールコーン(缶)・・・・・・・・50g
- ・コーンスープの素(粉末)・・18g
- ・パセリ・・・・・・・・少々
- ・牛乳・・・・・・・・60cc
- ・バター・・・・・・・・10g
- ・ピザ用チーズ・・・・・・・・30g

### 作り方

下準備： パセリはみじん切りにしておく。

- ① カップスープの素と牛乳を容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで600W1分加熱する。
- ② ①にバターを加え、クリーム状になるまでよく混ぜる。
- ③ パンに②をぬる。
- ④ ホールコーンとチーズをのせて、トースターで5分焼き、最後にパセリを散らす。

ブロッコリーやハムなどをホールコーンのかわりにパンにのせてもよいですね。



さいたま市学校栄養士会