

時短

バランス

おいしい



おすすめレシピ

毎日食べよう朝ごはん



島原市食生活改善推進員協議会

私たち食生活改善推進員協議会は、皆様の健康づくりや食育活動をサポートするボランティアです。

コロナ禍で、生活リズムが大きく変化した人も多いのではないのでしょうか。朝ごはんは、生活リズムを整え、体温を上昇させることで免疫力を高める効果があります。

このレシピ集は、島原市食育推進計画で朝ごはんの摂取率が低下していたことから、市民の皆様に朝ごはん摂取を推進するため、協議会内で朝ごはんレシピコンテストを開催し、コンテスト応募作品をまとめたものです。コンテスト入選作品には、レシピ名の前に  のマークを付してあります。

このレシピ集が皆様の朝ごはん献立の一助になると嬉しく思います。

目 次

- 1. 朝ごはんを食べよう・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
 - 朝ごはんの欠食率
 - 朝ごはんをとるためのポイント
 - 朝ごはんを食べると体にいいワケ

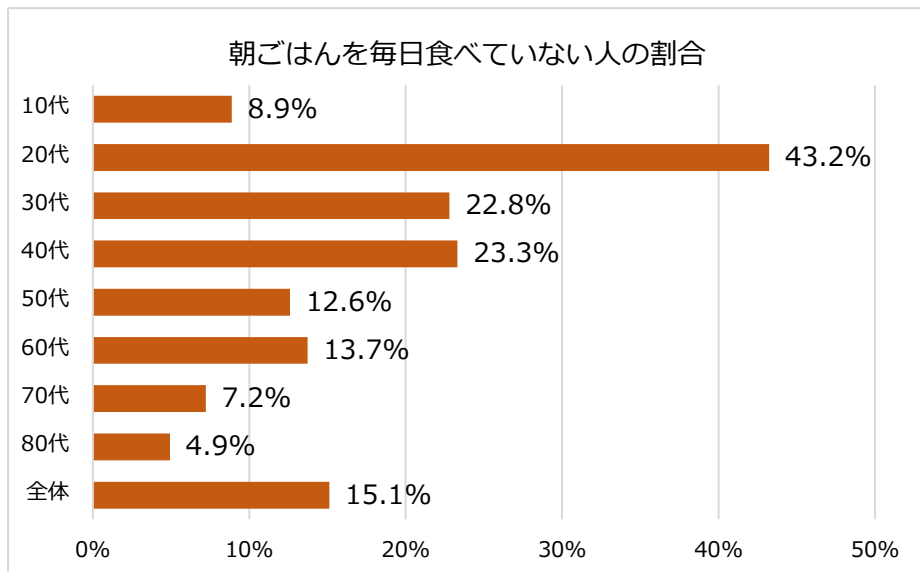
- 2. おすすめ朝ごはんレシピ・・・・・・・・・・・・ 7

朝ごはんを食べよう

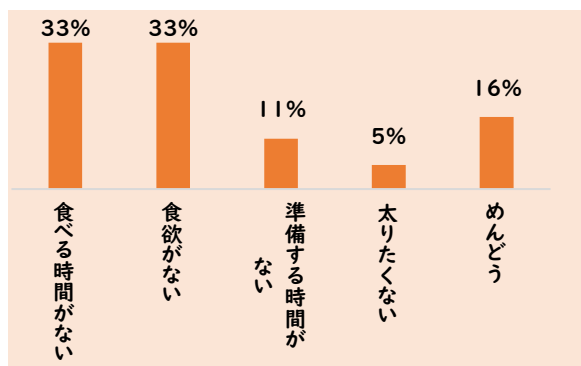
朝ごはんの欠食率

～7人に1人が朝ごはんを毎日食べていない～

第3次島原市食育推進計画では、朝ごはんを毎日食べていない人は、15.1%でした。年代別では、20歳代が43.2%と最も多い状況でした。朝ごはんは、生活リズムを整え、免疫力を高め、肥満予防などにつながります。朝ごはんを毎日食べましょう。



朝ごはんを食べない理由は、「食べる時間がない」「食欲がない」が33%で最も多くなっています。



第3次島原市食育推進計画の一部改変

朝ごはんをとるためのポイント

食べる時間をつくるポイント

ポイント1 作る時間を短くして食べる時間を確保

常備菜や飲むだけで簡単に栄養が摂取できるスムージーを利用して準備する時間を短くして食べる時間を確保しましょう。コンビニやスーパーなどの惣菜を活用してもよいでしょう。

ポイント2 早起きや身支度の時間を短くして時間を確保

10 分でも早く起きて食べる時間を確保しましょう。前日の夜に次の日の洋服や持ち物を準備しておき、身支度の時間を短くする工夫をしましょう。

朝の食欲をあげるポイント

ポイント1 夕食を見直す

夕食に脂っこいものを食べたり、遅い時間に食べると、朝までに消化が終わらず、胃もたれなどの原因になります。夕食を早めに摂ったり、遅くなる場合は、消化の良いものを食べるなど工夫をしましょう。

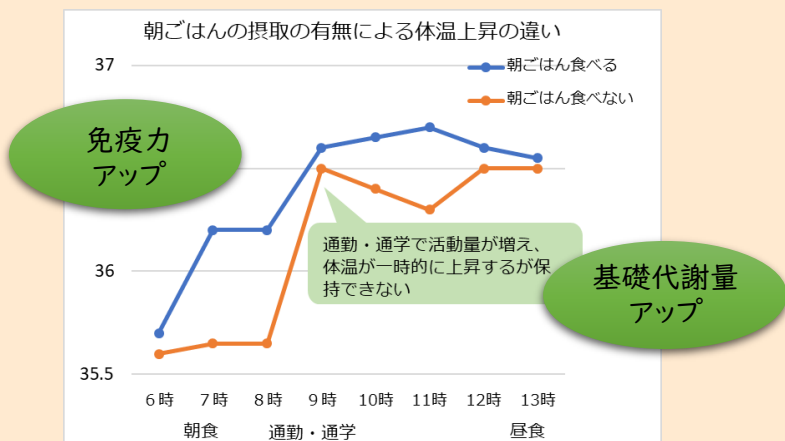
ポイント2 早起きをする

寝起きは誰でも食欲はわきません。少し早く起きて朝ごはんまでの時間をつくることで食欲も増進します。

朝ごはんを食べると身体にいいワケ

体温上昇

朝ごはんを食べることで、体温は上昇します。（食事誘発性体熱産生）
体温が1℃上昇すると免疫力は5～6倍になるといわれています。
朝ごはんを毎日食べてコロナウイルスに負けない身体をつくりましょう。



ジュニアのためのスポーツ栄養学から引用、一部改変

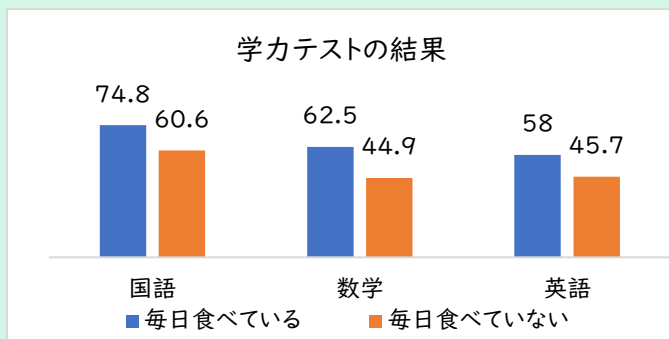
肥満予防

朝ごはんは、昼ごはんの食べすぎを防止できます。1回の食事量が多くなると身体の中では、インスリンがたくさん出て脂肪としてため込みやすくなります。1日3回に分けて食べることが肥満予防のポイントです。



集中力・学力アップ

朝ごはんを食べることで脳へエネルギーが供給され、集中力が向上し、学力向上にもつながります。

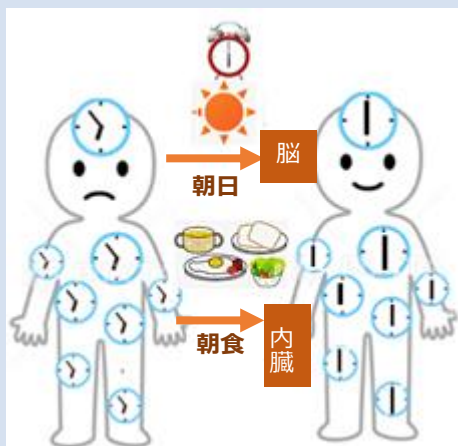


平成 30 年度厚生労働省体力・学力調査より引用

体内時計のリセット

体内時計は、約 25 時間とされています。朝日を浴びて朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされます。

体内時計がリセットされると自律神経が整い、疲れやだるさ、イライラなどの身体の不調が改善できます。朝ごはんを毎日食べることがとても重要です。



主食・主菜・副菜をそろえて バランスの良い食事



それぞれのレシピについている左のマークを参考に料理を組み合わせ、バランスの良い食事を目指しましょう。汁物は1日に2回以下にして減塩に！

まずは食べること、バランスの良い食事を目指す 朝ごはんのステップ1・2・3

ステップ
1

いつもより早く起きて、何か食べよう！

・バナナなどの果物、牛乳、スムージー など

ステップ
2

2種類以上の食品を組み合わせ、食べよう！

・ごはん+みそ汁、ごはん+納豆、食パン+ヨーグルト など

ステップ
3

栄養バランスを考えて食べよう！

・ごはん・卵焼き・みそ汁など主食・主菜・副菜をそろえよう



魚のかば焼き納豆丼

調理時間 10 分

材料（2 人分）		作り方
魚のかば焼き缶づめ	1 缶	① 魚のかば焼きをほぐしておく
納豆	1 パック	② 納豆を付属のたれと混ぜ合わせる
オクラ	6 本	③ オクラは茹でて輪切りにする
削り節	1 パック	④ ①、②、③、削り節、ごま油を混ぜ合わせる
ごま油	小さじ1	
ごはん	300g	⑤ ご飯を丼に盛り、上に④をのせる

ポイント

缶詰を使った簡単料理。冷凍オクラを使えば、火を使わずに年中食べられる 1 品です。和え物などの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 502kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.3g 食塩 1.0g



副菜

主菜

食事は
バランスよく

主食

副菜

(汁物など)



ポケットサンド

調理時間 10 分

材料（2人分）		作り方
食パン	4枚切り1枚	① 卵は、湯飲みなどに割って数か所爪楊枝で突き刺して、ラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。ほぐしてマヨネーズと和える ② きゅうりは斜め薄切り、サニーレタスは食べやすい大きさに切る ③ 食パンを半分にし、切り込みを入れて①、②をはさむ
卵	2個	
きゅうり	1/4本	
サニーレタス	1枚	
マヨネーズ	大さじ1	

ポイント

ポケットにすることで、中身がこぼれにくく食べやすいです。野菜スープなどの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 243kcal たんぱく質 10.9g 脂質 11.7g 食塩 0.9g



副菜

主菜

食事は
バランスよく



主食

副菜

(汁物など)



チーズトースト

調理時間 5 分

材料（2人分）		作り方
食パン	6枚切り2枚	① 枝豆はさやから出す
枝豆	30g	② ツナ缶は油を切る
ツナ缶	1/2 缶	③ 食パンに①、②を散らし、スライス
スライスチーズ	2枚	チーズをのせてトーストする

ポイント

枝豆は、たんぱく質と食物繊維が一度に摂れる万能食品。サラダなどの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 290kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.2g 食塩 1.5g



ほかほかリゾット

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
ごはん	150g	① 鍋にごはん、牛乳、顆粒だしを入れ、すりおろした人参を加えて煮る ② 汁気がなくなったら、卵を加え軽く混ぜ合わせて塩こしょうで味を調える ③ ブロッコリーは小房に分けて茹でる ④ ②、③を器に盛り、粉チーズをかける
人参	1/2 本	
牛乳	200ml	
顆粒だし	小さじ 1/3	
卵	1 個	
粉チーズ	少々	
塩こしょう	少々	
ブロッコリー	70g	

ポイント

人参の甘みがおいしいカロテンたっぷりのリゾットです。

1 品で主食・主菜・副菜が整うバランスの良い食事です。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 281kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.7g 食塩 0.9g



シャキッとう米（まい）

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
れんこん	100g	① れんこんと人参は、粗みじんにする
人参	50g	② フライパンにごま油を熱し、①を炒め てしょうゆと砂糖を加えて汁気が なくなるまで炒め合わせる
ごま油	大さじ1	③ 塩で味をととのえる
しょうゆ	大さじ1	④ ごはんに③を加えて混ぜ合わせる
砂糖	小さじ2	
塩	少々	
ごはん	300g	

ポイント

れんこんは、咀嚼を促し、脳を活性化します。テスト当日朝の勝負飯にいかがでしょうか。目玉焼きなどの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 368kcal たんぱく質 5.6g 脂質 6.6g 食塩 1.7g



ほかほかリゾット

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
ごはん	150g	① 鍋にごはん、牛乳、顆粒だしを入れ、すりおろした人参を加えて煮る ② 汁気がなくなったら、卵を加え軽く混ぜ合わせて塩こしょうで味を調える ③ ブロッコリーは小房に分けて茹でる ④ ②、③を器に盛り、粉チーズをかける
人参	1/2 本	
牛乳	200ml	
顆粒だし	小さじ 1/3	
卵	1 個	
粉チーズ	少々	
塩こしょう	少々	
ブロッコリー	70g	

ポイント

人参の甘みがおいしいカロテンたっぷりのリゾットです。

1 品で主食・主菜・副菜が整うバランスの良い食事です。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 281kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.7g 食塩 0.9g



かぼちゃがゆ

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
かぼちゃ	150g	① かぼちゃは、小さく切る
玉ねぎ	50g	② 玉ねぎはみじん切りにする
鶏がらスープ	小さじ1	③ 鍋に油を熱し、①、②を炒め、しんなりしてきたら鶏がらスープを加え、かぼちゃが煮えたらマッシャーでつぶす
水	300ml	④ ごはんを加えてひと煮たちさせ、豆乳を加えて塩こしょうで味をととのえる
サラダ油	小さじ1	⑤ 器に盛り、黒すりごまをふりかける
無調整豆乳	100ml	
ごはん	130g	
黒すりごま	少々	

ポイント

かぼちゃの甘みが引き立つおかゆです。食塩が控えめです。目玉焼きなどの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 254kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.0g 食塩 0.8g



おにぎらず

調理時間 15 分

材料（2人分）	作り方
ごはん 70g×4	① サニーレタスはちぎり、きゅうりは拍子切りにする
サニーレタス 2 枚	
サケフレーク 30g	② 卵は、茹でて縦に輪切りにする
卵 2 個	③ サケフレークは半量のマヨネーズで和える
マヨネーズ 大さじ1	④ のりの中心に、ごはん（70g）→マヨネーズ
のり（全形） 2 枚	→①→②→③→ごはん（70g）の順で重ね
	て、のりで包み、軽く押さえる。
	⑤ ④を半分に切る

ポイント

具材はお好みでから揚げやきんぴらごぼうなどでも OK。具たくさん味噌汁をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 338kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.7g 食塩 0.9g



春が来た

調理時間 20 分

材料（2人分）		作り方
ごはん	300g	① 大根葉は、2 cmの長さに切り、人参はせん切り、しょうがはみじん切りにする ② 卵は茹でて、卵黄と卵白に分け、卵白は刻み、卵黄はすりおろす ③ フライパンに油を熱し、①、②の卵白を炒め、ごはんを加えて炒め合わせ、しょうゆを加えて全体になじませる ④ 器に盛り、②の卵黄を散らす
大根葉	150g	
人参	20g	
しょうが	15g	
卵	1 個	
油	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

ポイント

卵黄が菜の花をイメージさせ、春を感じる 1 品です。大根葉は小松菜などでも代用できます。ツナサラダなど少したんぱく質を含む副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 378kcal たんぱく質 7.5g 脂質 9.9g 食塩 1.4g



副菜

主菜



主食

副菜

(汁物など)

鶏ごぼう飯

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
鶏もも肉	80g	① 鶏もも肉は 1 口大、ごぼうはささがき、人参はせん切り、油揚げは、3 等分してせん切り、しょうがはみじん切りにする
人参	20g	
ごぼう	40g	
しょうが	15g	② フライパンを熱し、①の鶏もも肉から順に炒め、★の調味料を加えて弱火で 10 分程度煮込む
油揚げ	1 枚	
ごはん	300g	
★しょうゆ	大さじ 1	③ ボウルにごはんと②を入れてよく混ぜ合わせる
★みりん	大さじ 1	
★酒	小さじ 2	
★砂糖	小さじ 2	

ポイント

ごぼうを多めに加えることで、咀嚼が促され、食べすぎ防止などにつながります。酢の物やサラダなどの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 441kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.9g 食塩 1.4g



副菜

主菜

主食

食事は
バランスよく

副菜
(汁物など)

アボカドとバナナのチーズトースト

調理時間 5 分

材料（2人分）	作り方
食パン 6枚切り 2枚	① アボカドとバナナは薄切りにする
アボカド 1/2 個	② 食パンにマーガリンを塗り、①、
バナナ 1本	チーズをのせてトーストする
スライスチーズ 2枚	③ お好みでシナモンをかける
マーガリン 10g	
シナモン お好み	

ポイント

バナナの甘みが引き立つトーストです。アボカドのトロッとした食感がクセになります。主菜と副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 316kcal たんぱく質 11.3g 脂質 12.6g 食塩 1.3g



副菜

主菜

食事は
バランスよく

主食

副菜

(汁物など)

サバサンド

調理時間 10 分

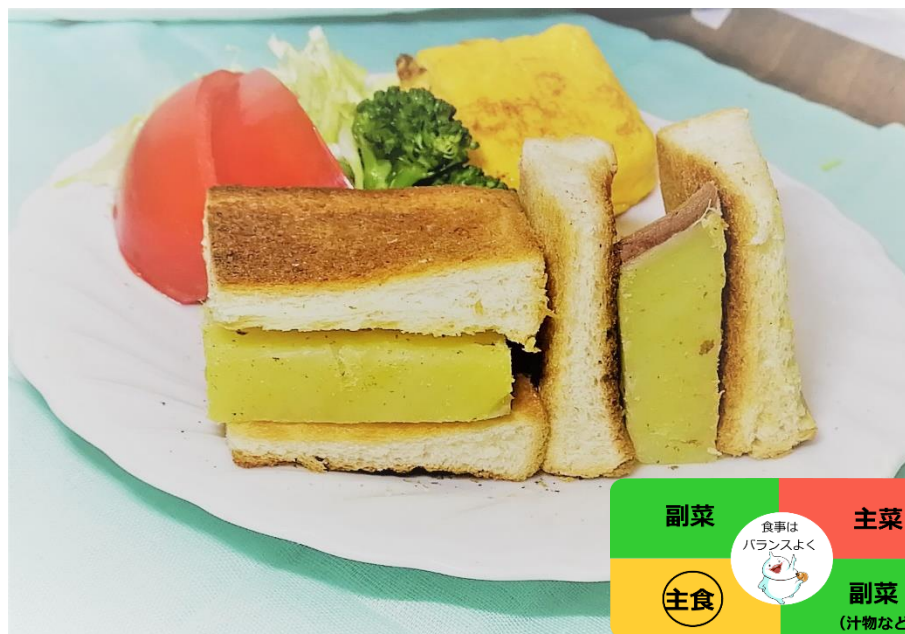
材料（2人分）		作り方
食パン（6枚切り）	2枚	① 食パンはトーストして、バターを塗る
サバの水煮缶	1/2缶	② サバの水煮缶は、汁と身に分け、身をほぐし★の調味料と混ぜ合わせる
★マヨネーズ	大さじ1	③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め輪切りにする
★砂糖・レモン汁	各少々	④ ①のパンで②、③をはさみ、軽く押さえて食べやすい大きさに切る
レタス	2枚	
きゅうり	20g	
バター	10g	

ポイント

サバ缶はたんぱく質、DHA、EPAが豊富です。ワンプレートでカット野菜などの副菜をつけ合わせるとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 337kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.3g 食塩 1.4g



副菜

主菜

主食

副菜

(汁物など)

芋サンド

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
食パン（6枚切り）	2枚	① 食パンはトーストする
芋	100g	② 芋は、塩ゆでし、輪切りにする
バター	10g	③ ①にバターを塗り、②の芋をはさみ、
塩	少々	軽く押さえて食べやすい大きさに切る

ポイント

芋がおいしい秋から冬におすすめ。塩ゆですることで甘みが増します。
 時間があるときは、スキムミルクを加えて芋あんにしてもOK！
 卵焼きなどの主菜・サラダなどの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 272kcal たんぱく質 6.2g 脂質 7.7g 食塩 0.9g



野菜たっぷり千草焼き

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
卵	2個	① 人参、玉ねぎ、しいたけ、ちくわは粗みじんに切る
人参	20g	② ブロッコリーは小房に分けてレンジで30秒加熱し、細かく切る
玉ねぎ	30g	③ ねぎは小口切りにする
ブロッコリー	20g	④ 卵を溶き、白だしを加え、①、②、③を加えてよく混ぜる
小ねぎ	5g	⑤ フライパンに油を熱し、④の卵液を流し入れ、弱火でじっくり焼く
生しいたけ	1/2枚	
ちくわ	1本	
白だし	小さじ2	
油	小さじ2	

ポイント

1つのおかずで野菜とたんぱく質がしっかりとれる1品です。
ごはんやパンなどの主食と揃えるとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 111kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.6g 食塩 1.0g



卵&レタス&ウインナー

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
卵	3個	① ウインナーは縦半分に切り、フライパンで両面焼く ② ①を取り出し、油を熱し、卵とマヨネーズをよく混ぜ合わせ、スクランブルエッグをつくり、レタスをちぎりながら入れ、さっと炒め、①をフライパンに戻して塩こしょうで味をととのえる
レタス	4枚	
ウインナー	2本	
マヨネーズ	小さじ2	
塩こしょう	少々	
油	小さじ2	

ポイント

1つのおかずで野菜とたんぱく質がしっかりとれる1品です。
ごはんやパンの主食をそろえるとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 286kcal たんぱく質 12.5g 脂質 23.2g 食塩 1.0g



副菜	食事は バランスよく	主菜
主食		副菜 (汁物など)



厚揚げとしらすのポン酢和え

調理時間 10 分

材料（2人分）		作り方
厚揚げ	1丁	① 厚揚げは熱湯をかけて食べやすい大きさに切る。しらすは熱湯をかける。ボウルに厚揚げとしらすを入れ、ポン酢で和える ② 大根は、すりおろす ③ 小ねぎは小口切りにする ④ 器に①を盛り、②、③をのせる
しらす	50g	
大根	100g	
小ねぎ	10g	
ポン酢	大さじ2	

ポイント

カルシウムたっぷりの簡単おかず。厚揚げは手でちぎるとより味が染みやすいです。ごはんをそろえるとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 108kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.0g 食塩 0.8g



じゃがいもとベーコンの目玉焼き

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
じゃがいも	1/2 個	① ジャがいもはせん切りにし、ブロッコリーは小房に分け、600W のレンジで 1 分程度加熱する
ベーコン	1 枚	
卵	2 個	
塩こしょう	少々	
ミニトマト	4 個	② ベーコンは 2 cm幅に切る
ブロッコリー	40g	③ フライパンを熱し、②を炒め、①を加えてさっと炒めて塩こしょうで味をととのえて器に取り出す
		④ 同じフライパンに卵を割り入れ目玉焼きにし、③の上のにのせて、付け合わせを盛る

ポイント

ベーコンの塩分でおおいしく食べられるおかずです。ごはんやパンの主食をそろえるとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 166kcal たんぱく質 8.2g 脂質 11.1g 食塩 0.7g



鶏むね肉の色どり和え

調理時間 20 分

材料（2人分）	作り方
鶏むね肉 120g	① 人参、パプリカ、ピーマンはせん切り、玉ねぎは薄切りにする
もやし 1/2 袋	② 鶏むね肉は、そぎ切りにし、酒と塩（分量外）をふる
人参・玉ねぎ・パプリカ 各 20g	③ 耐熱容器に①、もやしを敷き、②をのせて 600W のレンジで3～4分加熱する
ピーマン 1 個	④ ★の調味料をよく混ぜ合わせる
★しょうゆ 大さじ1	⑤ ボウルに③の鶏肉を割きながら入れ、④の調味料で和える
★酢 大さじ1	
★砂糖 大さじ1	
★ごま油 小さじ2	
★すりごま 大さじ1	

ポイント

1 品でたんぱく質も野菜もとれる万能おかず。ごはんやパンの主食をそろえるとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 211kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.6g 食塩 1.6g



豆腐ピザ

調理時間 20 分

材料（2人分）		作り方
豆腐	1/2丁	① 豆腐は水切りし、1 cmの厚さで5 cm角に切る
ベーコン	20g	
玉ねぎ	40g	② マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせる
人参	20g	③ ベーコンは5mm幅に切る
ブロッコリー	30g	④ 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする
チーズ	40g	⑤ ブロッコリーは小房に分けて茹でておく
マヨネーズ	小さじ2	⑥ アルミホイルにマーガリンを薄く敷き、①をおき、②を全体に延ばし、③、④、⑤をのせ、チーズを散らす
しょうゆ	小さじ1/2	
マーガリン	10g	⑦ オーブントースターで6～8分焼く

ポイント

豆腐を生地にすることで、糖質オフ。朝食だけでなく、おやつやおつまみにもなります。パンなど主食をそろえるとバランスが整います

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 245kcal たんぱく質 11.9g 脂質 19.4g 食塩 1.2g



豆腐のおろしのっけ

調理時間 **5 分**

材料（2人分）		作り方
豆腐	1/2 丁	① 豆腐は、半分に切り、ねぎは小口に切る
大根	100g	② 大根はすりおろす
ちりめんじゃこ	大さじ1	③ 器に①の豆腐を盛り、②、削り節、ちりめんじゃこ、ねぎをのせポン酢をかける
削り節	1 パック	
ねぎ	15g	
ポン酢	大さじ1	

ポイント

食欲がないときでもあっさりと食べられます。大根おろしが消化を助けます。ごはんなどの主食をそろえるとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 53kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.7g 食塩 0.7g



水菜としらすの韓国のに和え

調理時間 8 分

材料（2人分）		作り方
水菜	100 g	① 水菜は、根元を切り落とし、2～3 cmの長さに切る
しらす	20 g	② しらすは熱湯にくぐらせる
韓国のに	3 g	③ 韓国のにを手でちぎる
ごま油	大さじ1	④ ①、②をごま油と③で和える

ポイント

時短で野菜がとれる 1 品です。味付けも韓国のにで簡単間違いなし！
包丁が面倒ならはさみで調理すると後片付けも楽！
ごはんなどの主食と卵焼きなどの主菜をそろえるとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 95kcal たんぱく質 6.1g 脂質 6.4g 食塩 0.7g



ツナサラダ

調理時間 7 分

材料（2人分）		作り方
ツナ缶	小 1 缶	① きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにし、塩を振って水気をしぼる
きゅうり	1 本	② ツナ缶は油を切り、ほぐす
新玉ねぎ	小 1 個	③ ボウルに①、②を入れ、マヨネーズで和える
塩	少々	
マヨネーズ	大さじ 1	

ポイント

3～5月は新玉ねぎの季節。サラダにしても甘みがあります。
ごはんなどの主食と卵焼きなどの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 89kcal たんぱく質 5.9g 脂質 4.8g 食塩 0.5g



ごぼうとちくわのポン酢しょうゆ和え

調理時間 8 分

材料（2人分）		作り方
ごぼう	1/2 本	① ごぼうはさがき、人参はせん切り、ちくわは斜めに切る
人参	20g	② かいわれ大根は根元を落とし、半分に切る
ちくわ	小 1 本	③ ①を 600W のレンジで 2 分加熱する
ポン酢	小さじ 2	④ ポン酢と梅肉を混ぜ合わせる
梅肉	10g	⑤ ③を④で和えて器に盛り、②を散らす
かいわれ大根	20g	

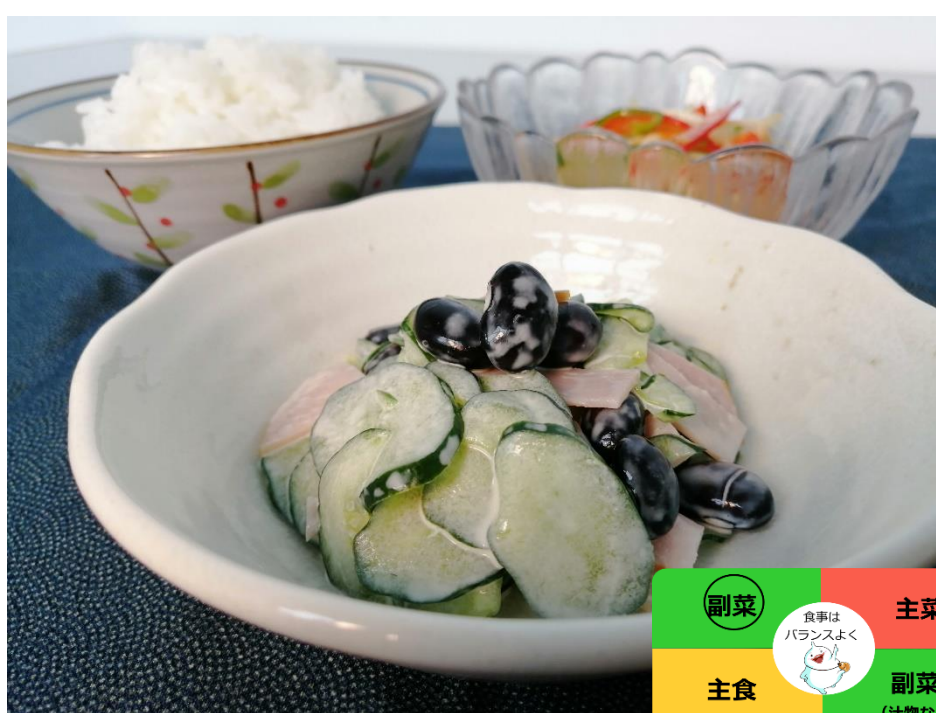
ポイント

無敵ポン酢の超即レシピ。梅干しでさっぱり食べられます。

ごはんなどの主食と目玉焼きなどの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 63kcal たんぱく質 3.2g 脂質 0.4g 食塩 1.1g



副菜

主菜

食事は
バランスよく

主食

副菜

(汁物など)

蒸し黒大豆のマヨネーズ和え

調理時間 7 分

材料（2人分）		作り方
蒸し黒大豆	80g	① きゅうりは輪切りにし、塩をして水をしぼる。ハムは短冊切りにする ② ボウルに材料をすべて入れて和える
きゅうり	1 本	
塩	少々	
ハム	2 枚	
マヨネーズ	大さじ1	

ポイント

黒豆の甘みとハムの塩気がいい塩梅。マヨネーズで和えて減塩になります。ごはんなどの主食と具だくさんの汁ものをプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 118kcal たんぱく質 6.4g 脂質 8.9g 食塩 0.5g



キュウリともずくのわさび和え

調理時間 5 分

材料（2人分）		作り方
きゅうり	1/2 本	① きゅうりはせん切りにする
もずく（無塩）	100g	② もずくは水洗いし、食べやすい長さに切る
ポン酢	小さじ2	
わさび	小さじ 1/2	③ ボウルに材料をすべて入れて和える

ポイント

わさびがアクセント。さっぱりとおいしい副菜です。

ごはんなどの主食と焼き魚などの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.3g 食塩 0.9g



ブロッコリーのポタージュ

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
ブロッコリー	130g	① ブロッコリーは小房に分けて茹でる
牛乳	200ml	② 鍋に牛乳とパイオンを温め、①を加えて塩こしょうで味をととのえる
無調整豆乳	200ml	③ 粗熱をとって、ミキサーにかける
パイオン	1 個	④ ③を鍋に移し、豆乳を加えてひと煮たちさせる
塩こしょう	少々	⑤ 器に注ぎ、お好みでフライドオニオンを散らす
フライドオニオン	お好みで	

ポイント

栄養豊富なブロッコリーをスープにして茎まで食べられます。
パンやごはんなどの主食をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 161kcal たんぱく質 12.3g 脂質 6.5g 食塩 1.1g



副菜

主菜

主食

副菜
(汁物など)



野菜とミックスビーンズのミルクスープ

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
かぼちゃ	40g	① 野菜は一口大に切る。しめじは石づきをとってほぐす
人参	20g	
玉ねぎ	50g	② ブロccoliは小房に分けて茹でる
ブロッコリー	60g	
しめじ	30g	③ 鍋に水とコンソメを入れて、①を入れて煮る
ミックスビーンズ	40g	
牛乳	150ml	④ 野菜に火が通ったら、ミックスビーンズ、牛乳を入れてひと煮たちさせ、②を加えて火を止める
コンソメ	1 個	
水	150ml	

ポイント

野菜は、上記以外でも家庭の料理で少しずつ余った野菜でOK！
豆と牛乳で、カルシウム、たんぱく質、食物繊維がとれます。
パンなどの主食、茹で卵などの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 126kcal たんぱく質 6.9g 脂質 3.9g 食塩 1.0g



簡単レンチンスープ

調理時間 10 分

材料（2人分）	作り方
豚ひき肉 70g	① ごぼうはさがき、白菜は食べやすい大きさに切る
ごぼう 1/2 本	② ねぎは小口切りにする
白菜 1 枚	③ ①、ひき肉、★の調味料を耐熱容器に入れ、600W のレンジで 6 分加熱する
ねぎ 少々	④ 器に注ぎ、②に散らす
★顆粒だし 小さじ1	
★黒酢 大さじ1	
★オイスターソース 小さじ2	
★水 200ml	

ポイント

レンジでチンしてできる中華風スープ。黒酢でさっぱり食べられます。お好みでしょうが、にんにくを入れてもさらにおいしいです。パンなどの主食をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 119kcal たんぱく質 7.5g 脂質 6.1g 食塩 0.8g



鶏ミンチの具たくさん味噌汁

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
鶏ミンチ	60g	① ごぼうはさがき、人参はいちょう切り、里芋は一口大に、しめじは石づきを取り、ほぐし、油揚げは3等分してせん切りにする
ごぼう	30g	
人参	10g	
里芋	20g	② 鍋にだし汁、①、ひき肉を入れて煮る
しめじ	20g	
油揚げ	1 枚	③ 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、すりおろしたしょうがを加える
しょうが	5g	
だし汁	300ml	
みそ	小さじ2	

ポイント

根菜の甘みやうまみと肉のうまみが引き立つ汁物です。ごはんなどの主食、和え物などの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 96kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.9g 食塩 1.2g



副菜

主菜

食事は
バランスよく

主食

副菜
(汁物など)

糸寒天入りみそ汁

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
もやし	1/2 袋	① 玉ねぎは薄切りにし、もやしは、さつと洗う
玉ねぎ	50g	② 鍋にだし汁を沸かし、①を加えて火が通ったら、みそを溶き入れる
糸寒天	1g	③ 器に糸寒天を入れて上から②を注ぐ
だし汁	200ml	
麦みそ	20g	

ポイント

糸寒天を加えることで満腹を感じやすく、食べすぎ防止につながります。
ごはんなどの主食、焼き魚などの主菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 42kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.4g 食塩 0.9g

ステップⅠ（P6）におすすめレシピ



黒ゴマきな粉豆乳

調理時間 2 分

材料（1 人分）		作り方
無調整豆乳	150ml	① カップに豆乳、きな粉、はちみつを入れてよく混ぜ合わせる ② 黒すりごまを散らす
きな粉	大さじ 1	
はちみつ	大さじ 1	
黒すりごま	小さじ 1	

ポイント

豆乳ときな粉で大豆の栄養をたっぷり摂れる 1 杯です。はちみつの甘みがおいしいドリンクです。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 189kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.9g 食塩 0g



超簡単ビシソワーズ

調理時間 **2** 分

材料（1 人分）		作り方
野菜ジュース	100ml	① カップに野菜ジュースとヨーグルトを入れてよく混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる
ヨーグルト	50g	
塩こしょう	少々	

ポイント

簡単に栄養をとれる 1 品です。高たんぱくヨーグルトを使うとさらにたんぱく質を補えるので成長期のお子さんや食の細い人にもおすすめです。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 75kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.0g 食塩 0.1g

時間があるとき作って朝は食べるだけ常備菜



韓国風ひじきのふりかけ

調理時間 10 分

材料（作りやすい分量）		作り方
芽ひじき（乾燥）	10g	① 芽ひじきは、水でもどして水気を切っておく
ねぎ	10g	② ねぎは、小口切りにする
にんにく（チューブ）	小さじ1	③ フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを加えて炒め、①と②を加えて炒める
しょうが（チューブ）	小さじ1	
炒りごま	小さじ1	
酒	小さじ1	④ 酒としょうゆを加えて味をととのえ、汁気がなくなるまで炒める
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	⑤ 炒りごまを加え、混ぜ合わせる

ポイント

鉄分たっぷりのひじきをごま油で韓国風の味付けにしたふりかけ。子どもから高齢者まで万人受けするふりかけです。

■栄養価(小さじ2杯分) ■

エネルギー 17kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.2g 食塩 0.3g



昆布ときのこの佃煮

調理時間 15 分

材料（作りやすい分量）	作り方
昆布 150g	① 昆布はせん切りにする。しいたけは
干しいたけ 35g（5 枚）	250ml の水で戻し、石づきをとりス
えのきだけ 1 袋	ライスする
しょうが 30g	（しいたけの戻し汁は使うので捨てない）
★砂糖 140g	② えのきは石づきをとり、ほぐして 4 等
★しょうゆ 大さじ 4	分に切る
★みりん 大さじ 4	③ しょうがはせん切りにする
★酒 大さじ 4	④ 鍋に①、②、③、★の調味料を加え
	て、汁気がなくなるまで煮る

ポイント

昆布ときのこで食物繊維がたっぷりの佃煮です。

■栄養価(30g) ■

エネルギー 55kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0.8g

食生活改善推進員とは

“私たちの健康は、私たちの手で”をスローガンに、地域で食育や健康づくりに取り組むボランティアです。

(活動紹介)



おやこの食育教室



健康料理教室



低栄養予防講座

あなたの食生活の改善をサポートします！

- ☒ 減塩したいけど方法がわからない
- ☒ 野菜をたくさんとる方法を知りたい
- ☒ 郷土料理の作り方が知りたい
- ☒ 子どもに料理体験をさせたい

少人数のグループでのお申込み也大歓迎！

各地区の食改へご相談お待ちしております。

島原市では、約 100 名の 30～90 歳と幅広い年代の会員が市内 7 地区で活動しています。

子育て中でも、仕事をしている人も、男性も誰でも食改で活動できます。あなたも、食改さんになってみませんか？

朝食のレシピはホームページでも公開中



<https://www.city.shimabara.lg.jp/page17413.html>



食改では、手作りおやつや郷土料理、減塩などの健康料理など多数の料理レシピをホームページで公開しています。
ぜひご覧ください。



編集：島原市食生活改善推進員協議会

発行：令和 3 年 3 月