

令和4年度健康フェア展示レシピ

<朝食>

- ピザトースト
- チーズ青菜納豆トースト
- ミニトマトスープ
- 電子レンジで温野菜サラダ
(ドレッシング3種類)



<昼食>

- おにぎらず
- 小松菜とちくわの焼きうどん



<軽食>

- バナナ卵パンケーキ



<夕食>

- レンジ de もやしの豚しゃぶ
- ほうれん草コーンお浸し
- にんじんのマリネ



岩倉市食の健康づくり推進員は、市の養成講座を受講後、
委嘱を受けて健康いわくら21「栄養分野」の
推進ボランティアとして活動しています。

<朝食>

○ピザトースト(1人分)

食パン6枚切り	1枚	ミニトマト	3個
スライスチーズ	10g	ベーコン	1枚
たまねぎ	15g	ケチャップ	適量

1人分の野菜の分量(45g)

たまねぎは薄切りにした後、電子レンジで加熱しておくとうま味が抑えられます

<作り方>

- ①たまねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②食パンにケチャップを塗り、たまねぎ、ミニトマト、ベーコンを並べ、ピザ用チーズをのせる。
- ③②をオーブントースターで食パンがこんがりとし色付くまで焼く。

○チーズ青菜納豆トースト(1人分)

食パン6枚切り	1枚	納豆	1/2パック
ほうれん草(冷凍)	50g	スライスチーズ	1枚

1人分の野菜の分量(50g)

納豆+チーズで免疫力アップが期待できます

<作り方>

- ①ほうれん草を電子レンジで30秒加熱して水気をきる。
 - ②ボウルに納豆を粘りがでるまで混ぜ、付属のタレと①を加えて混ぜる。
 - ③食パンの上にチーズ、②をのせてオーブントースターで、こんがり色付くまで焼く。
- ※付属のタレがない場合は、めんつゆやしょうゆで代用できます。

○ミニトマトスープ(1人分)

ミニトマト	3個	コンソメ	小さじ1
ベーコン	1枚	水	200ml
レタス	1/8個	塩・こしょう 適宜	

1人分の野菜の分量(60g)



<作り方>

- ①ミニトマトは半分、ベーコンは1cm幅に切る。レタスは手で一口サイズの大きさにちぎる。
- ②鍋に水とコンソメを入れ沸騰したら、ミニトマト・ベーコンを加えて1~2分加熱する。塩・こしょうで味をととのえる。
- ③食べる直前にレタスを加えて、再び沸騰したら火を止めて器に注ぐ。

<電子レンジで温サラダ>

(1人分)

キャベツ	50g	かぼちゃ(冷凍)	25g
ブロッコリー(冷凍)	25g	スライスハム	2枚

1人分の野菜の分量(100g)



<作り方>

- ①耐熱皿にブロッコリー・かぼちゃを並べて、ラップをして電子レンジで3分程加熱する。
 - ②一口大のキャベツとハムを①にのせて、再び電子レンジで加熱する。
- ※電子レンジの代わりに、フライパンに大きじ1の水をいれて、加熱することもできます。

<ドレッシング>

いろんなドレッシングで、美味しく野菜を!!

自分で作るのので味の調整ができます。塩分が気になる人は、酢・レモン汁・香辛料を使うといいですよ。

○中華風ドレッシング

しょうゆ	小さじ1	砂糖	少々
酢	小さじ1	ごま油	小さじ1



○さっぱりマヨドレ

マヨネーズ	大さじ1	レモン汁	小さじ1
ヨーグルト	大さじ1	こしょう	少々

○みそマヨドレ

マヨネーズ	大さじ3	砂糖	小さじ1/2
味噌	大さじ1	すりごま	大さじ1



冷凍野菜、カット野菜をお皿に並べて電子レンジで加熱。あっという間に出来上がり!

<昼食>

○おにぎらず(1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	きゅうり	1/4 本
板のり	1 枚	レタス	1 枚
茹で卵	1/2 個	鮭フレーク	大さじ 1

1人分の野菜の分量(50g)

具材はお好みのもので

<作り方>

- ①茹で卵は輪切りにする。きゅうりは縦半分に切る。
- ②ラップに板のりを広げ、その上にご飯 1/2 杯分を正方形に平らに広げる。
- ③具をご飯の上に並べ、残りのご飯をかぶせる。
- ④板のりをぴったりとくっつけるように折る。ラップで包んだ状態で半分に切る。



○小松菜とちくわの焼きうどん(1人分)

白玉うどん	1 袋	めんつゆ	大さじ 3
ちくわ(小)	1 本	水	大さじ 1
小松菜	1/2 束	サラダ油、七味唐辛子	

1人分の野菜の分量(100g)

小松菜はカルシウム・鉄分が豊富です。
下茹でしなくても良いのが
お手軽ポイント

<作り方>

- ①ちくわは幅 5mm、小松菜は 1~2 cm に切る。白玉うどんは袋に 2 cm ほどの切れ込みを入れて電子レンジで 1 分加熱する。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ちくわ、小松菜を入れて炒める。全体に油がまわったら、白玉うどん、めんつゆ、水を入れて、汁気がなくなるまで炒める。器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

<軽食>

○バナナ卵パンケーキ

バナナ(完熟)	1 本	バター	5g
卵	2 個	粉砂糖・はちみつ	

<作り方>

- ①ボウルに皮をむいたバナナを入れ、フォークでしっかりとつぶす。
 - ②溶き卵を①に加えて、よく混ぜる。
 - ③温めたフライパンにバターを溶かし、②を流し込み、表面が乾いてきたら裏返して両面をきつね色に焼く。
 - ④お好みで、粉砂糖・はちみつをかける。
- ※直径が小さめのフライパンで焼くと厚みが出ます。

卵を泡立て器でしっかり泡立てておくと、フワフワのパンケーキができます

<夕食>

オレンジ de もやしの豚しゃぶ(1人分)

豚バラ肉	100g	★ごま油	小さじ 1/2
もやし	1袋(180g)	★ポン酢	大さじ 1・1/2
酒	小さじ 1/2	大葉の千切り、白ごま	

1人分の野菜の分量(180g)

<作り方>

- ①豚バラ肉は4cm幅に切り、耐熱皿に並べ酒をふりかける。電子レンジで5分加熱する。
- ②★を混ぜたものを①に加えて、和える。
- ③別の耐熱皿にもやしを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- ④③の上に②を盛り付ける。
- ⑤お好みで大葉や白ごまをトッピングする。

〇ほうれん草コーンお浸し(1人分)

ほうれん草(冷凍)	50g	しょうゆ	小さじ 1/4
コーン缶	大さじ 2		

1人分の野菜の分量(70g)



<作り方>

- ①ほうれん草を耐熱皿に入れて、電子レンジで1分加熱する。
- ②①に汁気をきったコーンとしょうゆを加え、混ぜ合わせます。

〇にんじんのマリネ(1人分)

にんじん	1/4本	★コンソメ	少々
★オリーブ油	小さじ 1/2	★ドライパセリ	少々
★酢	小さじ 1/4		

1人分の野菜の分量(40g)

<作り方>

- ①にんじんは長さ5cmぐらいの千切りにする。スライサーを使うと便利です。
- ②ポリ袋に①と★を入れてもみ込む。10分程おいて味をなじませたら出来上がり。



にんじんの千切りはスライサー
を使うと便利。
ピーラーでヒラヒラにしても
かわいいです。