



簡単に作れる！ 栄養たっぷりレシピ集

カルシウムたっぷりトースト

【材料】（5人分）

食パン	5枚
マヨネーズ	小さじ5
焼きのり	1・1/4枚
ちりめんじゃこ	大さじ5
とけるスライスチーズ	5枚

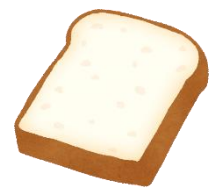
【作り方】

- ① 食パンにマヨネーズをぬり、その上に焼きのり、ちりめんじゃこ、スライスチーズを順にのせる。
- ② オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

たまごのココット風トースト

【材料】（5人分）

食パン	5枚
バター	適量
たまご	5個
ハム	5枚
スライスチーズ	5枚



【作り方】

- ① 食パンは、まん中を四角にくりぬく。
- ② フライパンにバターを溶かして食パンのわくだけをのせ、その中にたまご1個を割り入れて半熟にする。
- ③ ハム、スライスチーズ、くりぬいたパンを1枚ずつのせて両面がきつね色になるまで焼く。

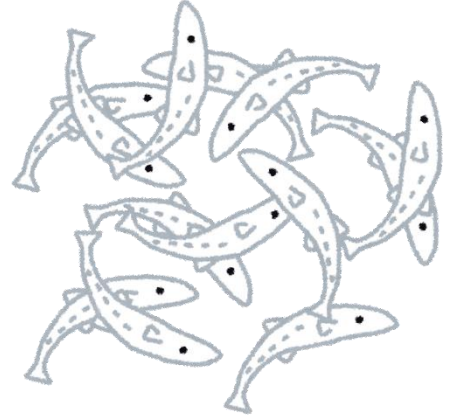




じゃこふりかけ

【材 料】（5人分）

ちりめんじゃこ	30g	
油	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
白ごま	小さじ2	
かつお節	小1袋	
焼きのり	適量	刻む



【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。
- ② しょうゆ、みりんを加える。
- ③ ごま、かつお節、のりを混ぜる。

ポテトとウィンナーのチーズ焼き

【材 料】（5人分）

ウィンナー	10本	ななめ切り
冷凍フレンチポテト	400g	
ピザ用チーズ	120g	
パセリ	適量	みじん切り
油	小さじ1	
塩	小さじ2/3	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① 耐熱皿に油をぬり、冷凍フレンチポテトを入れ、塩、こしょうをふる。
- ② ウィナーとピザ用チーズをのせてオーブントースターで約7分焼く。
- ③ パセリを散らす。
※アルミカップに入れて焼いてもよい。





ピザ風巢ごもりたまご

[材 料] (5人分)

たまご	5個	
にんじん	1/8本	千切り
しいたけ	1個	細切り
キャベツ	2枚	千切り
ピーマン	1個	千切り
塩	少々	
こしょう	少々	
トマトケチャップ	大さじ2・1/2	
油	小さじ1	
ピザ用チーズ	60g	



[作り方]

- ① フライパンに油を熱し、にんじんとしいたけを炒める。
- ② 火が通ったら、キャベツとピーマンを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。
- ③ 耐熱皿に②とたまごを入れ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼く。

ポパイサラダ

[材 料] (5人分)

ほうれん草	1束	ゆでて水で冷まし、3cmに切る
キャベツ	3枚	ざく切
塩 (キャベツ用)	少々	
ツナ缶 (水煮)	1缶	汁気をきる
A {	油	小さじ1・1/2
	さとう	小さじ1
	酢	小さじ2
	塩	小さじ1/3
白ごま	大さじ1	

[作り方]

- ① キャベツは塩をふり、水が出たら軽く絞る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ ②でほうれん草、キャベツ、ツナをあえ、ごまを加える。





なめたけあえ

[材 料] (5人分)

もやし	1 袋	
こまつな	2 株	ゆでて水で冷まし、3 cmに切る
なめたけ (ピン詰め)	60 g	

[作り方]

- ① もやしをゆでて水で冷まし、水気をきる。
- ② もやし、こまつな、なめたけをあえる。

ウィンナーと野菜のカレーソテー

[材 料] (5人分)

ウィンナー	5 本	ななめうす切り
キャベツ	2 枚	ざく切り
にんじん	1/4 本	千切り
もやし	1 袋	
ピーマン	1 個	千切り
油	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ1/4	

[作り方]

- ① フライパンに油を熱し、ウィンナーとにんじんを炒める。
- ② もやし、キャベツ、ピーマンを炒める。
- ③ 塩、こしょう、カレー粉で味をととのえる。



カルシウム・鉄・食物繊維は不足しがちだよ！
乳製品や小魚、野菜を積極的に食べようね！



富津市おもてなしキャラクター
「ふつつん」





はるさめと野菜のスープ

[材 料] (5人分)

ロースハム	3枚	短冊切り
にんじん	1/4本	千切り
たけのこ水煮	1/4個	千切り
たまねぎ	1/2個	うす切り
チンゲン菜	1株	1cm幅に切る
はるさめ	30g	水でもどす(長い場合には切る)
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
中華スープの素	小さじ1/2	
水	3カップ	

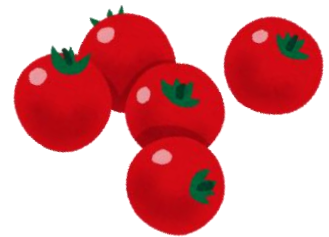
[作り方]

- ① 鍋に水を入れ、にんじんとたけのこを入れる。
- ② にんじんに火が通ったら、ハム、たまねぎ、チンゲン菜を入れる。
- ③ はるさめを入れ、調味料で味をととのえる。

トマトスープ

[材 料] (5人分)

トマト	3個	ざく切り
たまねぎ	1/2個	うす切り
キャベツ	3枚	ざく切り
ロースハム	2枚	短冊切り
コンソメ	1個	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	3カップ	



[作り方]

- ① 鍋に水を入れ、たまねぎとキャベツを加え、火が通ったらコンソメを入れる。
- ② トマトとハムを加え、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。

