

かぼちゃ入りスフレオムレツ

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、香辛料の使用、調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー：228kcal たんぱく質：10.3g 脂質：14.0g 炭水化物：14.3g
食塩相当量：1.0g



かぼちゃを入れてボリュームを出してみました。調味料をひかえめにし、トマトケチャップの酸味で食べると美味しいです。

<材料> 2人分
かぼちゃ…100g
卵…2個
魚肉ソーセージ…半分
にんにく…1/2片
クリームチーズ…5g
塩・こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ1
ケチャップ…適量

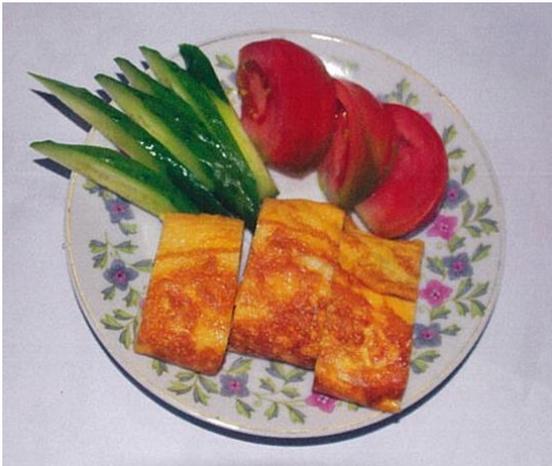
<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタを取り、乱切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
ソーセージは斜め切りにする。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃとにんにくを入れて、クリームチーズをのせてラップをする。500Wの電子レンジで2分～2分30秒加熱し、熱いうちにつぶして冷ます。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、塩・こしょうを加えて泡立て器で泡立てる。ソーセージと②を加えて混ぜる。
- ④ 小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、③を流し入れる。
大きく混ぜながら丸く焼き、裏返してこんがり焼く。
- ⑤ 切り分けて皿に盛りつけ、ケチャップを添える。

チーズ入り卵焼き

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー : 229kcal たんぱく質 : 13.2g 脂質 : 15.2g 炭水化物 : 7.8g
食塩相当量 : 0.6g



チーズを入れることで、ちょうどよい塩気と味にコクがでて美味しいです。

<材料> 2人分

卵…3個

砂糖…15g

スライスチーズ…1枚

油…7g

トマト…1個

きゅうり…1/2本

<作り方>

- ① ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ② スライスチーズを手でちぎり、①に混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、卵を焼く。
- ④ 皿に盛りつける。トマトやきゅうりを付け合わせとして添える。

チーズと枝豆の卵マグカップ

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー : 269kcal たんぱく質 : 17.8g 脂質 : 16.8g 炭水化物 : 10.7g
食塩相当量 : 1.0g



<材料> 1人分
プロセスチーズ…20g
枝豆…50g
かぼちゃ…15g
卵…1個
牛乳…小さじ1
バター…3g
ケチャップ…小さじ1

卵黄に竹串で穴をあけておくと破裂せず、きれいにできあがります。とても簡単にできるので子どもたちにもおすすめです。素敵なマグカップに盛りつければ、とてもおしゃれな朝食になるでしょう。

<作り方>

- ① チーズは5mmの角切りにする。
- ② かぼちゃは小さく角切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- ③ マグカップの内側にバターを塗り、チーズ、かぼちゃ、枝豆を入れる。上から牛乳小さじ1と卵を割り入れる。
- ④ 卵黄に竹串で穴をあけ、ラップをしないで電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
食べるときにケチャップをのせる。

※ 枝豆の代わりにグリーンピース、ミックスビーンズでも可。

卵とトマトの炒めもの

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

(1人分) エネルギー：232kcal たんぱく質：7.7g 脂質：17.3g 炭水化物：9.8g
食塩相当量：1.3g



夏バテ対策として、夏にたくさん採れるトマトを活用して作りました。ふわふわ卵に甘酸っぱいトマトのさっぱりした味が美味しいと好評です。

<材料> 2人分

トマト…2個

卵…2個

長ねぎ…20g

しょうが…1片

油…大さじ2

酒…大さじ1

しょうゆ…小さじ1

塩…ひとつまみ

砂糖…少々

<作り方>

- ① トマトは1.5cm角に切る。長ねぎ、しょうがは粗みじん切りにする。
ボウルに卵を割り入れ、ほぐす。
- ② フライパンに油大さじ1を入れ、強火で熱する。
卵を入れてまわりがふわっとふくらんだら菜箸で大きく混ぜる。半熟の状態になったら、火を止めて一度取り出す。
- ③ 卵を取り出したフライパンに、油大さじ1を入れて強火で熱する。
長ねぎ、しょうが、トマトを加え、トマトの周りが柔らかくなるまでさっと炒める。
- ④ 酒、しょうゆ、塩、砂糖を加えて混ぜる。炒めた卵を戻し入れ、混ぜ合わせたらできあがり。

残り物を使ったオムレツ

<減塩ポイント> 調味料ひかえめ

(1人分) エネルギー : 251kcal たんぱく質 : 15.9g 脂質 : 15.2g 炭水化物 : 10.5g
食塩相当量 : 0.4g



<材料> 2人分
じゃがいも…2個
鶏ひき肉…100g
油…小さじ1
卵…2個
ケチャップ…小さじ1

冷蔵庫の残り物を、うまく食材として活用して作りました。

<作り方>

- ① じゃがいもは細く切り、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、①とひき肉を炒めて一度取り出す。
- ③ フライパンに溶き卵を薄くのばして焼く。
②をのせて包んで焼いたら出来上がり。
- ④ 食べるときにケチャップをかける。

ミニトマトとしいたけの卵とじ

<減塩ポイント> だしをしっかり、酸味を活用

(1人分) エネルギー : 265kcal たんぱく質 : 16.8g 脂質 : 15.9g 炭水化物 : 11.4g
食塩相当量 : 0.3g



<材料> 2人分
豚ひき肉…100g
玉ねぎ…100g
しいたけ…40g
ミニトマト…50g
卵…2個
ごま油…小さじ1
かつおだし汁…1カップ
みりん…大さじ1

トマトの甘味と酸味で味が引き締まります。簡単にできる料理にしました。
こしょうをかけても美味しいです。

<作り方>

- ① 玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。ミニトマトは4等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ しいたけ、だし汁、みりんを加える。
かき混ぜながら3分煮る。
- ⑤ ミニトマトを加えてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 蓋をして半熟状態になるまで火を通す。

野菜たっぷりキッシュ風

<減塩ポイント> 香辛料の使用、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー: 267kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 14.4g 炭水化物: 17.1g
食塩相当量: 1.3g



いつも手に入る材料を使って不足しがちな野菜をたくさん食べることができるようにしました。粉チーズやマヨネーズでコクをだし、満足できる1品にしました。

<材料> 4人分

にんじん…80g
玉ねぎ…140g
じゃがいも…200g
にんにく…1片
オリーブオイル…大さじ2
黒こしょう…適宜
ハーブミックス…適宜
塩…2g

★卵液

冷凍ほうれん草…50g
卵…6個
牛乳…80ml
粉チーズ…40g
マヨネーズ…大さじ1
ズッキーニ…1/2本
ミニトマト…6個

<作り方>

- ① 型にオーブンペーパーを敷く。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ じゃがいもはスライサーで細切りにし、水に放したあと水切りする。
フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、にんにくを半分炒め、じゃがいもを加える。塩1g、黒こしょう、ハーブミックスで下味をつける。この時フライパンの中であまり動かさず、かすかに焦げ目がつくようにする。これを①の型に平らにのばして入れる。
- ④ にんじんは細切り、玉ねぎは1~2cm角の角切りにする。
フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、にんにくを半分炒め、にんじん、玉ねぎを加える。塩1g、黒こしょう、ハーブミックスで下味をつける。これを炒めたじゃがいもの上に載せる。
- ⑤ 冷凍ほうれん草はざく切りにしておく。
- ⑥ 卵液の材料を全て混ぜ合わせ、型に流し入れて全体になじませる。
- ⑦ ズッキーニ、ミニトマトを輪切りにし、上に飾る。
- ⑧ オーブンを180℃に温めておき、20分焼く。その後、前後の向きを変えてさらに20分焼く。(焼きすぎに注意) 焼きあがったら型から取り出し、粗熱がとれてから切り分ける。

ワンプレート皿で目玉焼きに彩りと好物を添えて！

<減塩ポイント> 香味野菜の使用、調味料ひかえめ、酸味を活用

(1人分) エネルギー：120kcal たんぱく質：9.1g 脂質：6.1g 炭水化物：6.8g
食塩相当量：1.3g



<材料> 2人分
卵…2個
油…1g
大葉…6枚
明太子…20g
白菜キムチ…30g
らっきよ甘酢漬け…4個
ミニトマト…6個

朝食メニューです。短時間で調理でき、うす味を心がけています。食べやすくなじみのよい食材で彩り良くがポイントです。

<作り方>

- ① フライパンを熱し、油を染み込ませたキッチンペーパーで一拭きする。
- ② 卵2個を接しないように焼く。蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- ③ プレート皿に大葉を1枚ずつ3か所に置く。
それぞれに明太子、白菜キムチ、らっきよをのせる。
- ④ 目玉焼きを皿に盛り付け、ミニトマトを添えたら出来上がり。

麩と白菜の卵とし

<減塩ポイント> 香辛料の使用、だしをしっかり、野菜たっぷり

(1人分) エネルギー : 156kcal たんぱく質 : 7.8g 脂質 : 10.4g 炭水化物 : 6.6g
食塩相当量 : 0.6g



干しいたけのだしとバラ肉からでる甘味を麩が吸収します。薄味ですが、とうがらしが効いていて美味しいです。最後に入れたゆずぽん酢で口当たりをよくし、卵で味をまろやかにしました。

<材料> 4人分
車麩(4つ切) …40g
白菜…200g
豚バラ肉…100g
干しいたけ…4g
戻し汁…200cc
卵…1個
とうがらし…1本
しょうゆ…3g
みりん…5g
ゆずぽん酢…18g

<作り方>

- ① 車麩は水でもどし、絞る。
- ② 白菜は食べやすい大きさに切り、芯と葉に分ける。
- ③ 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る。(戻し汁は捨てない)
- ④ 鍋に干しいたけの戻し汁としょうゆ、みりん、とうがらしを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、麩、豚肉、干しいたけ、白菜の芯を入れて煮る。
煮えたところに、白菜の葉の部分を加えて煮る。
- ⑥ 煮汁がなくなってきたら、ゆずぽん酢を全体にかける。
- ⑦ 最後に卵を溶いて回しかけ、半熟状態で火を止めてできあがり。