

## ツナおかかおにぎり



### 材料 1 人分

ご飯	…1 杯(150g)
ツナ缶	…1/2 缶
かつお節	…小袋 1 パック
マヨネーズ	…大さじ 1
しょうゆ	…小さじ 1~2

- ①ツナ缶はフタを少し開け軽くおさえながら傾け油を切る。
- ②ボウルに材料を全部入れて混ぜる。

## ゆかりチーズおにぎり



### 材料 1 人分

ご飯	…1 杯(150g)
ゆかり	…小さじ 1~
プロセスチーズ	…1 個

- ①熱々のご飯にゆかりとサイコロ状に切ったチーズを混ぜる。
- ※チーズはどんな種類でも OK ♪

## チキンライスおにぎり



### 材料 1 人分

お米	…2 合
トマトジュース	…200cc
鶏肉	…1/2 枚
塩こしょう	…少々
玉ねぎ	…1/4 個
ミックスベジタブル	…1/2 カップ
コンソメ	…1 個
ケチャップ	…大さじ 4

- ①鶏肉は一口サイズに切って塩こしょうをしっかりふる。玉ねぎは薄切りにして半分の長さに切る。
- ②炊飯器にお米を入れ、分量の目盛りまでトマトジュースと水を入れる。
- ③具材と調味料を入れて炊く。

## カオマンガイ風おにぎり



### 材料 1人分

お米	…2 合
鶏むね肉	…1 枚
塩こしょう	…少々
白ねぎ	…1 本
鶏がらスープの素	…大さじ 1
にんにくチューブ	…2cm
しょうがチューブ	…4cm
酢・しょうゆ	…各大さじ 2

- ①鶏肉は一口サイズに切って塩こしょうをふる。白ねぎは斜め薄切りにする。
- ②炊飯器にお米を入れ、分量の目盛りまで水を入れる。
- ③具材と調味料を入れて炊く。

※ごま油やナンプラーを加えると本格的な味になります！万能ねぎで彩りアップ♪

## ベーコンチーズおにぎり



### 材料 1人分

ご飯	…1 杯 (150g)
ベーコン(短)	…2 枚
チーズ	…1 枚
しょうゆ	…小さじ 1/2

- ①ベーコンは細切りにして電子レンジで加熱する。
- ②熱々のご飯に①のベーコン、ちぎったチーズ、しょうゆを加えて混ぜる。

## ツナコーンおにぎり



### 材料 1人分

お米	…2 合
ツナ缶	…1 缶
コーン缶	…1/2 カップ
塩	…小さじ 1/2

- ①炊飯器にお米を入れ、分量の目盛りまでコーン缶の汁と水を入れる。
- ②ツナ缶(油も含む)、コーン缶、塩を入れて炊く。

## 鶏五目おにぎり

干し椎茸は水を入れて  
2~3分電子レンジで加熱  
して戻すと時短！



### 材料 1 人分

お米	…2 合
鶏肉	…1/2 枚
酒・しょうゆ	…各大さじ 1
ごぼう(短)	…1 本
人参	…1/2 本
油揚げ	…2 枚
干し椎茸	…2 個
砂糖・しょうゆ	…各大さじ 1

- ①鶏肉は一口サイズに切って酒・しょうゆに漬ける。椎茸は戻して汁を取っておく。
  - ②ごぼうはさがき、人参・油揚げ・椎茸は細切りにする。
  - ③炊飯器にお米を入れ、分量の目盛りまで椎茸の戻し汁と水を入れる。
  - ④具材と調味料を入れて炊く。
- ※野菜をきのこに変えると更に簡単！

## さば缶おにぎり



### 材料 1 人分

お米	…2 合
しょうがチューブ	…4cm
しょうゆ	…大さじ 2
さばの水煮缶	…1 缶
小ねぎ	…適量

- ①炊飯器にお米、しょうが、しょうゆ、水煮缶の汁を入れて分量の目盛りまで水を入れたら上にさばをのせて炊く。
- ②炊きあがったら小口切りにしたねぎをまぜる。

## たこ焼き風おにぎり



### 材料 1 人分

ご飯	…1 杯(150g)
紅しょうが	…小さじ 1
たこ焼きソース	…大さじ 1
マヨネーズ	…大さじ 1/2
ウインナー	…1 本
かつお節	…適量
青のり	…適量

- ①ウインナーは電子レンジ 500wで 10~20 秒加熱して 1/3 に切る
- ②ご飯、紅しょうが、たこ焼きソース、マヨネーズを混ぜる
- ③ウインナーを真ん中に入れて丸いおにぎりを 3 個握る
- ④かつお節、青のりを上にのせる

## ツナマヨコーントースト



### 材料 1人分

食パン	…6枚切り1枚
ツナ	…1/3缶
コーン	…適量
マヨネーズ	…大さじ1

- ①ツナ缶はフタを少し開け軽くおさえながら傾け油を切る。
- ②ツナ、コーン、マヨネーズを混ぜ食パンにのせて焼く。

## 青のりじゃこトースト



### 材料 1人分

食パン	…6枚切り1枚
しらす	…大さじ1
オリーブ油	…小さじ1
ピザ用チーズ	…適量
青のり	…適量

- ①しらすとオリーブ油をまぜて食パンにのせる。
  - ②チーズをのせ、青のりを全体にふりかけて焼く。
- ※しらすは袋のまま冷凍しておくとすぐに使えて便利です。

青のりがない時は、  
焼きのり・バジル粉・  
カレー粉で代用OK!

## 納豆トースト



### 材料 1人分

食パン	…6枚切り1枚
納豆	…1/2～1パック
ケチャップ	…大さじ1～
チーズ	…1枚
マヨネーズ	…適量

- ①納豆(タレはのぞく)にケチャップを混ぜる。
- ②食パンに①、チーズ、マヨネーズの順にのせて焼く。

## フレンチトースト



### 材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
バター	…1/2 切(5g)
卵	…1 個
牛乳	…50ml
砂糖	…大さじ 1/2~1

- ①卵、牛乳、砂糖を混ぜ食パンに浸す。
  - ②フライパンにバターを溶かし、①のパンを弱火で両面焼く。
- ※前日の夜に浸しておけば朝は焼くだけでOK  
♪

## お好み焼きトースト



### 材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
キャベツ	…1 枚
ベーコン(短)	…2 枚
お好み焼きソース	…大さじ 1
マヨネーズ	…適量
かつお節	…適量

- ①細切りにしたキャベツとベーコンを電子レンジで加熱する(500wで1分)。
  - ②食パンにお好み焼きソースをぬり、①とマヨネーズをのせて焼く。
  - ③焼き上がったらかつお節をかける(たっぷりがおすすめ)。
- ※天かす、紅しょうが、青のり、桜えびなどでアレンジOK♪

## 簡単ピザトースト



### 材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
ケチャップ	…適量
ピーマン	…1/2 個
ハム	…1 枚
コーン	…適量
ピザ用チーズ	…適量

- ①ピーマンとハムを 1cm 角の正方形に切る。ピーマンは輪切りでも OK!
  - ②食パンにケチャップをぬり、ピーマン・ハム・コーンをのせ、その上にチーズをのせて焼く。
- ※コーンは 1 回量をラップに包み冷凍しておく  
スープや炒め物にも使えて便利♪

## バナナチーズトースト



### 材料 1人分

食パン	…6枚切り1枚
バター	…1/2切(5g)
バナナ	…1/2本
ピザ用チーズ	…適量

- ①バナナを斜めに切る。
- ②バターは電子レンジで加熱して溶かす。
- ③食パンにバターをぬり、バナナをのせ、その上にチーズをのせて焼く。

## 海苔とごま香るちくわトースト



### 材料 1人分

食パン	…6枚切り1枚
ちくわ	…1本
刻みのり	…適量
ごま油	…小さじ1
ピザ用チーズ	…適量

- ①ちくわは輪切りにする
  - ②食パンに、ちくわ、刻みのり、ごま油、ピザ用チーズをのせて焼く
- <ポイント>  
ちくわは手でちぎってもOK!  
刻みのりがない場合は焼きのりを適当な大きさにちぎってのせてもOK♪

## はんぺんでマシュマロ風トースト



### 材料 1人分

食パン	…6枚切り1枚
マヨネーズ	…大さじ1/2
砂糖	…小さじ1
はんぺん	…1/4枚
ピザ用チーズ	…適量

- ①マヨネーズと砂糖を混ぜ、食パンにぬる
  - ②はんぺんはコロコロに切って食パンにのせ、チーズをかけて焼く
- <ポイント>  
はんぺんは包丁を使わず手でちぎってもOK!  
見た目もかわいいです♪

## さば缶のピザ風トースト



### 材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
さば水煮缶	…1/3 缶
マヨネーズ	…大さじ 1/2
玉ねぎ	…適量
ピザソース	…適量
ピザ用チーズ	…適量

- ①玉ねぎは薄切りにする
  - ②さば缶の汁気を切りマヨネーズと和える
  - ③食パンに、さば、玉ねぎ、ピザソース、ピザ用チーズの順番にのせて焼く
- <ポイント>  
魚を食べる機会が少ない人にぜひ試してほしい、おすすめレシピです♪

## ミートボールトースト



### 材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
市販の ミートボール	…4 個
ケチャップ	…適量
マヨネーズ	…適量
ピザ用チーズ	…適量

- ①食パンの真ん中にケチャップとマヨネーズをのせてスプーンでまぜながら全体にのぼす
  - ②ミートボールを半分に切つてのせ、チーズをかけて焼く
- <ポイント>  
ピザ用チーズの代わりに粉チーズを振りかけてもOK♪

## ポケットサンド



### 材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
炒り卵	…1 個分
マヨネーズ	…大さじ 1/2
パセリ粉	…少量(あれば)
きゅうり	…1/4 本
ハム	…1 枚
マヨネーズ	…大さじ 1/2

- ①炒り卵、マヨネーズ、パセリ粉を混ぜる
  - ②きゅうりとハムを細切りにしてマヨネーズを和える
  - ③食パンを半分に切って断面に切り込みを入れ、中に具材をつめる
- <ポイント>  
炒り卵は電子レンジで作ると簡単！  
卵をといて、電子レンジ(※ラップなし)で  
(1)30 秒加熱→(2)まぜる→(3)30 秒加熱  
で出来上がり♪

親子で作ろう！

## 3色そろう休日レシピ♪

夏野菜がたっぷり入って栄養満点！  
作ってみてね〜♪



スパイシーで暑い夏にぴったり♪

### 野菜コロコロドライカレー



【材料】4人分

ご飯	…4 杯分	<調味料>	
合いびき肉	…200g	カレー粉	…大さじ1
玉ねぎ	…1 個	トマトケチャップ	…大さじ1
なす	…1/2 本	とんかつソース	…大さじ1
ズッキーニ	…1/2 本	固形コンソメ	…1 個
トマト	…1 個	<トッピング>	
パプリカ	…1/2 個	ゆで卵	…2 個
ピーマン	…1 個	パセリ粉	…適量
しいたけ	…4 個		

- ① 野菜としいたけは 5mm~1cm 角に切る
- ② フライパンにひき肉、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが半透明になってきたら、残りの野菜としいたけを加えてしんなりするまで炒める
- ③ 調味料を加えて水分がとぶまで炒める
- ④ お皿にご飯・ドライカレー・トッピングを盛りつける

とっても華やか！

### デコレーション寿司



【材料】4人分

米	…2 合	焼きのり	…3~5 枚
米酢	…大さじ4	きゅうり	…適量
砂糖	…大さじ2	<デコレーション用>	
塩	…小さじ1/2	かにかま	
鮭フレーク	…50g	ミニトマト	
卵	…2 個	きゅうり	など
サラダ油	…小さじ1		

- ① すし飯を作る: 大きめのボウルに炊き上がったごはん・酢・砂糖・塩を入れ、しゃもじで切るように混ぜる
- ② すし飯を2つに分け、片方に鮭フレークを混ぜる
- ③ 炒り卵を作る: フライパンに油を入れ中火で熱し、溶き卵を加え、木べらなどで手早くかき混ぜながら加熱する
- ④ 具材を切る: きゅうりは斜めに薄切りにする。デコレーションで使用する食材はお好みでカットする
- ⑤ 準備した容器の内側にラップを貼りつけ、(1)炒り卵→(2)鮭入りすし飯→(3)薄切りきゅうりと焼きのり→(4)すし飯の順番に敷き詰める
- ⑥ 容器をひっくり返してお皿に盛り、ラップをはがしてデコレーション用に準備した食材を飾る

飾り付けは自由！  
ト參を型抜きしたり、桜でんぶを散らしても素敵です



1.L 容器を  
使って作りました♪





親子で作ろう！

# 3色そろろ休日レシピ♪

エビ、イカ、鶏もも肉など、

好きな具材を入れてね♪



〈図1〉

炊飯器であっという間に♪

## 野菜ジュースで 具たくさん炊き込みごはん



【材料】4人分

お米	…2 合
水	…200cc(1 カップ)
野菜ジュース	…200cc(1 本)
コンソメ	…1 個
ベーコンブロック	…100g
ウインナー	…4 本
赤・黄パプリカ	…各 1 個
ブロッコリー	…1/4 株
マッシュルーム	…4 個
オリーブオイル	…大さじ 1

※あればパセリ粉



- 炊飯器にお米、水、野菜ジュース、刻んだコンソメを入れてよく混ぜる。※野菜ジュースは砂糖・食塩不使用のものを使いましょう。
- ベーコンは大きめの一口大、ウインナーは縦半分、パプリカとブロッコリーは食べやすいサイズに、マッシュルームは半分に切る。
- ①の上に②の具材をのせ(図1参照)、オリーブオイルをまわしかけ、炊飯器で炊く。
- 炊きあがったら別皿に具材を取り出し、よく混ぜる。
- お皿に一人分を盛り付ける。

フライパン1つで作る！

## 3色そぼろ丼

【材料】4人分

ご飯 …4 杯(600g)

{ ほうれん草 …1 束  
鶏ガラスープの素 …小さじ 1  
ごま油 …小さじ 2

{ 卵 …4 個  
砂糖 …大さじ 1  
酒 …大さじ 1  
塩 …少々

{ 合いびき肉 …150g  
しょうゆ …大さじ 2  
酒 …大さじ 2  
みりん …大さじ 1  
砂糖 …大さじ 1

- フライパンでほうれん草を茹で、水気をしぼる。3cm程度の食べやすい大きさに切り、調味料を和える。
- 卵と調味料を全て混ぜ合わせ、フライパンでかき混ぜながら炒める。
- 合いびき肉を炒め、色が変わったら調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。
- お皿に一人分を盛りつける。

※ほうれん草は電子レンジだと簡単♪

- 洗ったほうれん草をお皿にのせて、ラップをする。
- 500Wで2分加熱して水にさらす。

ほうれん草もパクパク食べちゃう！  
まぜて食べてね♪



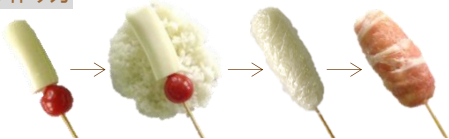
# 親子で作ろう！

## 3色そろう休日レシピ♪

ご飯にコーン・刻んだたくあん・大葉などを混ぜても良いですね♪



串の作り方



おうちでお祭り気分♪

### 肉巻きごはん〜屋台風〜

【材料】1人分(2本分)

ご飯	…1 杯分(100~150g)
ミニトマト	…2 個
さけるチーズ	…2 本
豚肉(薄切り肉)	…3~4 枚
焼肉のたれ	…大さじ 2~
サニーレタス	…2 枚
小ねぎ	…2 本



- ① 串(割り箸も可)を2本準備し、それぞれミニトマト・チーズの順に刺す。
- ② ①のまわりに、ラップを使いご飯をぎゅっと硬めにつける。
- ③ 肉を広げ、ご飯に隙間なく巻いていく。
- ④ フライパンに並べ、中火で焼く。片面が焼けたらひっくり返してフタをして弱火で焼く。
- ⑤ 肉に火が通ったら、焼肉のたれを入れ、からめながら焼く。
- ⑥ お皿にサニーレタスを並べ、⑤を盛り付け、最後に小ねぎを散らす。

串の作り方参照

具沢山で栄養たっぷり！

### ネバコロ素麺

【材料】1人分

素麺	…1 束	麵つゆ	…適量
納豆	…1/2 パック	ごま油	…お好みで
めかぶ	…1 パック	刻みのり	…適量
オクラ	…2 本	卵黄	…1 個
きゅうり	…1/4 本		
ミニトマト	…2 個		

- ① 納豆・めかぶは、それぞれ付属のたれと混ぜておく。
- ② オクラは輪切り、きゅうり・トマトは1cm角のコロコロサイズに切る。オクラは電子レンジ 500W で1分半加熱する。
- ③ 素麺を茹でて、水にさらしてお皿に盛り付ける。
- ④ 素麺の上に具材を盛り付け、麵つゆ・ごま油をかける。最後に刻みのりをちらして卵黄をのせる。

やましも、なめこ、つるむらさきもネバネバ食材です。挑戦してみてくださいね♪



親子で作ろう！

# 3色そろう休日レシピ♪

色々な野菜で作ってみよう♪何色になるかな？



野菜が苦手でも美味しく食べられる！

## カラフルパンケーキ



【材料】各6枚

ホットケーキミックス ……150g  
卵 ……1個  
人参 ……1/2本  
牛乳 ……適量

ホットケーキミックス ……150g  
卵 ……1個  
ほうれん草 ……1/2束  
牛乳 ……適量

ホットケーキミックス ……150g  
卵 ……1個  
トマトジュース ……100cc

粉150g、卵1個  
野菜汁100cc  
で覚えてね

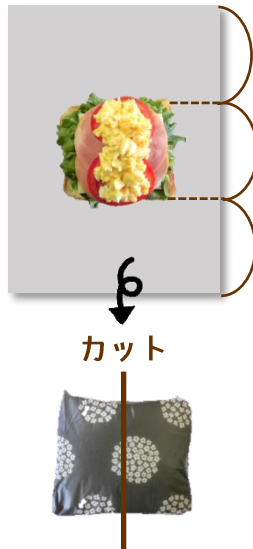
- ① **人参**: 適当な大きさに切り茹でたらミキサーにかける(水分が足りずにミキサーが回らない時は牛乳を少量足して混ぜる)。液状になった人参に牛乳を足して合計100ccにする。  
**ほうれん草**: 適当な大きさに切り電子レンジで1分加熱してミキサーにかける。液状になったほうれん草に牛乳を足して合計100ccにする。  
**トマトジュース**: 100cc準備しておく。
- ② ボウルに卵をといて各々①を混ぜたら、ホットケーキミックスを軽く混ぜる。※20回くらい大きくざっくり混ぜます、少しダマが残る程度でOK!
- ③ フライパンで両面を弱火でじっくり焼く。

赤・黄・緑を彩りよく挟もう！

## ぎゅうぎゅうサンドイッチ

【材料】

食パン ……8枚切り2枚  
マヨネーズ ……適量  
マスタード ……適量  
卵 ……1個  
塩こしょう ……適量  
マヨネーズ ……大さじ1  
レタス ……3枚  
チーズ ……1枚  
ハム ……2枚  
トマト ……輪切り2切れ



カット

- ① 食パン2枚にマヨネーズとマスタードをお好みで塗る。
- ② 卵はゆで卵にして、フォークで潰しながら塩こしょう、マヨネーズで味を整える。
- ③ ワックスペーパー(クッキングシートでもOK)を敷き、食パンを1枚のせる。  
ペーパーはパン3個分の長さが目安です。
- ④ 食パンの上にレタス、チーズ、ハム、トマト、②の卵をのせ、最後に食パンでフタをする。  
※真ん中を切るので真ん中に具材をのせると出来上がりがきれいです。
- ⑤ クッキングシートで正方形に包み真ん中を半分に切る。

