

# 栄養専門学校生考案・簡単ごはんをご紹介します！

レンジでチン！  
+ 冷凍食品を活用！

## レンチン卵焼き (1人分)

卵	2個 (100g)
冷凍ミックスベジタブル	大さじ5
スライスチーズ	1枚 (18g)
トマトケチャップ	大さじ1 (18g)

調理時間：5分  
考案者：角本麻衣さん

- 作り方**
- 卵を溶きほぐす。
  - 冷凍ミックスベジタブルを加えて混ぜる。
  - スライスチーズをちぎって加えて混ぜる。
  - 耐熱容器に③を入れる。
  - ラップをかけ、電子レンジ 500W で 40 秒加熱する。  
※固まっていなければ、20 秒追加する。※途中でかき混ぜると、よりきれいにできる。
  - 周囲についた卵をはがし、皿にひっくり返して盛り付ける。
  - お好みでケチャップをかける。



**プラス**  
ごはん、パンなど  
主食があるといいね！



調理時間：2分  
考案者：諏訪晴香さん

## 魚肉ソーセージのココット (1人分)

卵	1個 (50g)
魚肉ソーセージ	1/3本
冷凍ほうれん草	ひとつかみ
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1/3

- 作り方**
- 魚肉ソーセージをスプーンで一口大にカットする。
  - ①をココット(耐熱の小鉢)に入れる。
  - 生卵を入れ、黄身にフォークで穴を開ける。  
※爆発防止のため
  - 冷凍ほうれん草を入れてラップをする。
  - 電子レンジ 500W で 1分 30 秒加熱する。
  - お好みで、めんつゆをかける。



キッチンばさみを  
活用！

## お茶漬け (1人分)

ごはん	120g
鮭フレーク	大さじ3
絹さや	2~3枚
のり	お好みの量
和風だしの素	小さじ1

調理時間：5分  
考案者：角本麻衣さん

- 作り方**
- ごはんを炊く。
  - 絹さやを茹で(茹で汁は捨てない)、キッチンばさみなどで斜めに切る。
  - 茶碗にご飯、鮭フレーク、のり、和風だしの素、絹さやを盛り付ける。
  - ③に②の茹で汁を 150ml かける。



**プラス**  
季節の果物や  
フルーツヨーグルト  
などがあるといいね！

冷凍うどん  
+ カット野菜で  
ワンプレート料理！

## サラダうどん (1人分)

冷凍うどん	150g
卵黄	1個
サラダミックス (大根、人参、レタス、パプリカなど)	1袋
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1強

調理時間：5分  
考案者：瀬川菜月さん

- 作り方**
- 冷凍うどんを電子レンジ 600W で 3分 30 秒加熱する。
  - うどんを皿に移し、カット野菜を散らす。
  - ②の中心に卵黄を落とす。
  - めんつゆをかける。



**カラフル野菜うどん**  
彩りよく野菜をのせて、  
市販のごまだれをかけてもおいしい！

**プラス**  
ツナ缶、ソーセージ、  
納豆などの  
たんぱく質があるといいね！

調理時間：6分  
考案者：諏訪晴香さん

# “ちばのお米”を簡単に おいしく食べられるレシピをご紹介します！

千葉県はおいしい  
お米の産地です

令和2年度 親子料理コンテスト 優秀賞 若林 万結花さん (柏市立西原保育園 年長) \*2020年4月現在

## 料理名「こかぶの葉としらすのおにぎりチーズオムライス風」

材料 (2人分) ※「・」は千葉県産を使用

米	200g
こかぶの葉	40g
しらす	15g
ごま	適量
醤油	小さじ1/2
ごま油	適量
みりん	小さじ1
卵	2個
スライスチーズ	2枚
のり	1/8枚
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

レンジや  
ラップを使って  
簡単に楽しく♪



優秀賞

- 作り方**
- ご飯を炊く(温かいご飯)。
  - こかぶの葉はさっと茹でて細かく刻む。
  - 耐熱皿にこかぶの葉、しらす、みりん、醤油、ごま油を入れ電子レンジ 500W で 2 分加熱。→ごまを混ぜ冷ます。
  - スライスチーズをおにぎり型で三角に抜く。
  - 別の耐熱皿に卵を溶きマヨネーズ、残りのチーズを切り混ぜる。  
→ラップをし、電子レンジ 500W で 1 分加熱。
  - ボールに①、③を入れ混ぜ、ラップを敷いたおにぎり型にご飯を詰める。  
→ラップごと外し軽く手で握る。
  - ⑤に⑥のをせ、おにぎりの上にチーズをのせ、型パンチで抜いたのりとケチャップでデコレーションして完成！

**プラス**  
サラダや野菜入スープや  
味噌汁などの  
副菜があるといいね！

炊いたご飯を、  
1食分ずつラップで  
つつみ冷凍保存して  
おくと便利です。



ご飯 100g  
(コンビニおにぎり1個)は、  
食物繊維が 1.5g も  
含まれています。



親子料理コンテスト入賞作品について  
もっと知りたい方はコチラ

# おいしくて簡単、栄養満点で便利な保存食「ミートベジ」をご紹介します！

「ミートベジ」は、ひき肉とみじん切り野菜を炒めたもの、あるいは炒り煮したものです。魚と野菜で作れば「フィッシュベジ」ができます。

材料は、自由自在です。 ※保存期間の目安 [冷凍]1ヶ月程度 [冷蔵]2日程度

ひき肉は鶏・豚・牛など(豚肉はビタミンB1が、牛肉には鉄が他の肉よりも多く含まれています)。野菜は、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、ゴボウ、長ネギなど、お好みで。

- 作り方**
- 野菜をみじん切りにする(フードカッターなどもOK)
  - ひき肉と野菜をいためる(あるいは炒りながら煮る)
  - うすめに味つけをする(材料の0.5%の塩など)
  - 小分けラップで包み冷凍する

- 利用方法**
- たまごに加えて焼く(具だくさんオムレツ)
  - カレー粉を加える(ドライカレー)
  - パンにのせて、チーズ(マヨネーズ)もせて焼く(具だくさんトースト)
  - ケチャップとソースを加える(パスタソース)
  - ごはん混ぜる(ませごはん)



他にも工夫してみましょう！

