



主食

## ツナチーズトースト



### 材料（1人分）

- 食パン（6枚切り）・・・1枚
- 有塩バター・・・5g
- ピザ用チーズ・・・1枚
- 玉ねぎ・・・20g
- ツナ缶・・・1/2缶
- マヨネーズ・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：429kcal たんぱく質：15.3g 脂質：26.9g  
炭水化物：30.9g 食塩相当量：2.0g

### 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、5分ぐらい水にさらし、キッチンペーパーで水を拭き取る。
- ② ツナ缶、マヨネーズ、塩こしょうを少々と①をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③ 食パンにバターをぬり、②とピザ用チーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

### （レシピ提供者からのコメント）

簡単に作れるメニューです。  
ツナの上にピーマンをスライスしてのせても美味しいです。また、しらすを加えることでカルシウムアップに繋がります。



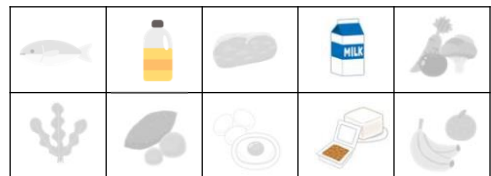
主食

## 納豆トースト



### 材料（1人分）

- 食パン（6枚切り）・・・1枚
- 納豆・・・1パック
- 付属のたれ
- 付属のからし
- オリーブオイル・・・小さじ1
- スライスチーズ・・・1枚
- ケチャップ・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：343kcal たんぱく質：17.3g 脂質：16.4g  
炭水化物：36.5g 食塩相当量：1.8g

### 作り方

- ① 納豆をいつものように、付属のたれとからしを入れて混ぜる。
- ② 食パンにオリーブオイルを塗り、①をのせる。  
※ オリーブオイルは、バターやマヨネーズで代用したり、何も塗らなくても大丈夫です。
- ③ 四隅をケチャップで飾る。
- ④ スライスチーズをのせ、トースターで3～5分焼く。

### （レシピ提供者からのコメント）

納豆を1パック使用しているので、手軽にたんぱく質をとることができます。簡単なメニューで、火も使わないので、時間のない時の朝ごはんにおすすめです。



## 主食

# 焼きたまごはん



### 材料（2人分）

- ・ ご飯・・・茶わん1杯分（200g）
- ・ 卵・・・2個
- ・ ひきわり納豆・・・小1パック
- ・ ハム・・・2枚
- ・ せん切りキャベツ（市販）・・・1/2袋
- ・ 油・・・大さじ1/2
- ・ 納豆のたれ（小袋）・・・1袋
- ・ 食塩・・・小さじ1/4



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：285kcal たんぱく質：19.3g 脂質：15.0g  
炭水化物：45.0g 食塩相当量：1.2g

### 作り方

- ① 卵はよく溶きほぐしておく。  
ハムは半分に切ってからせん切りにする。
- ② ①の卵の中に、ごはん、納豆、ハム、せん切りキャベツ、納豆のたれ、食塩を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱して②を1/4量ずつ流し入れ、表面が固まってきたら裏返す。
- ④ 両面がこんがりおいしそうに焼けたらできあがり。

### （レシピ提供者からのコメント）

たんぱく質が摂りやすく、残りご飯で簡単にできる  
主食メニューです。  
納豆をチーズに変えてもおいしくいただけます。



## 主食

# さば味噌缶と トマトのどんぶり



### 材料（1人分）

- ・ さば味噌煮缶・・・1缶
- ・ トマト・・・100g
- ・ 万能ネギ・・・10g
- ・ 刻みのり・・・適宜
- ・ ゴマ油・・・3g
- ・ ご飯・・・180g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：625kcal たんぱく質：30g 脂質：24g  
炭水化物：74g 食塩相当量：1.7g

### 作り方

- ① トマト・・・ザク切り  
ネギ・・・小口切り  
さば缶・・・ほぐしておく
- ② どんぶりにご飯、さば味噌煮缶、トマト、ネギの順で  
のせて いき、ゴマ油を回し入れ、最後に刻みのりを  
散らす。

### （レシピ提供者からのコメント）

さば味噌煮缶は、骨まで食べられるのでカルシウ  
ムの補給になります。

カルシウム：339mg（1人分）



## 主食

# 鮭缶でまぜごはん



### 材料（2人分）

- ・ ご飯・・・300g（2膳分）
- ・ 鮭水煮（缶詰）・・・1缶（90g）
- ・ しめじ・・・1/2株
- ・ しいたけ・・・2個
- ・ 人参・・・10g
- ・ 小ネギ・・・1本
- ・ 酒・・・大さじ1
- ・ 醤油・・・小さじ1
- ・ 塩・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：326kcal たんぱく質：14.8g 脂質：4.5g  
炭水化物：58.8g 食塩相当量：0.9g

### 作り方

- ① しめじは小さくほぐし、しいたけは薄切りにする。人参は細切りにする。
- ② フライパンに①を入れて酒を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 鮭缶を汁ごと加え、水分がなくなる程度まで炒める。
- ④ 醤油を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルにご飯を入れ、④を加えて混ぜ合わせ、塩で味をととのえて器に盛りつける。
- ⑥ 最後に小口切りにした小ネギを散らす。

### （レシピ提供者からのコメント）

骨を丸ごと食べられる鮭缶は、たんぱく質はもちろん、骨を作る成分であるカルシウムやビタミンDが豊富で、骨を丈夫にするのにおすすめの食材です。

ビタミンD：3.7μg カルシウム：93mg（1人分）



## 主食

# 彩りそぼろ丼



### 材料（2人分）

- ・ ご飯・・・400g（食べられる量）
- ・ サラダ油・・・4g
- ・ 卵・・・2個
- ・ 鶏ひき肉・・・100g
- ・ 人参・・・40g
- ・ だしの素・・・2g
- ・ 濃口醤油・・・7g
- ・ 酒・・・7g
- ・ 三温糖（上白糖でも可）・・・4g
- ・ しょうが・・・2g
- ・ むき枝豆（冷凍）・・・15～20粒程度



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：517kcal たんぱく質：21.2g 脂質：14.1g  
炭水化物：79.6g 食塩相当量：1.2g

### 作り方

- ① 人参をみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② 調味料としょうがを混ぜておく。卵は溶いておく。
- ③ 枝豆を解凍する。
- ④ フライパンに油を熱し、人参を炒める。
- ⑤ ④に鶏ひき肉と調味料を加え、そぼろ状になるまで加熱する。
- ⑥ ⑤に溶き卵を加えて混ぜながらよく加熱する。
- ⑦ 丼ぶりにご飯をよそい、⑥をのせ、解凍した枝豆を飾る。

### （レシピ提供者からのコメント）

1日に必要なビタミンDの約20%を1品で摂取できます。

※ 骨粗しょう症の予防と治療ガイドラインにおける推奨摂取量である10μgとして算出

ビタミンD：2.0μg（1人分）





## 主食

# ひじきチャーハン



### 材料 (2人分)

- ・ ご飯・・・400g
- ・ 干しひじき・・・10g
- ・ 合びき肉・・・80g
- ・ 人参・・・40g
- ・ ピーマン・・・40g
- ・ サラダ油・・・10g
- ・ 塩・・・1.5g
- ・ 醤油・・・10g
- ・ こしょう・・・少々
- ・ かつお節・・・2g



### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 475kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 13.5g  
炭水化物: 80.4g 食塩相当量: 1.7g

### 作り方

- ① ひじきは水で戻し、熱湯で3～4分ゆでる。
- ② 人参、ピーマンを千切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら①と②を加えさらに炒める。
- ④ ご飯をいれ、塩、醤油、こしょうで味付けをし、最後にかつお節を加えて混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り付ける。

### (レシピ提供者からのコメント)

- ・ 1日に必要なビタミンKの約18%を1品で摂取できます。<sup>\*注1</sup>
- ・ 1日に必要なカリウムの約32.5%を1品で摂取できます。<sup>\*注2</sup>

\*注1: 骨粗しょう症の予防と治療ガイドラインにおける推奨摂取量である250μgとして算出

\*注2: 日本人の食事摂取基準(2020年版)における高齢者(65～74歳)より算出

ビタミンK: 45μg カリウム: 62mg (1人分)



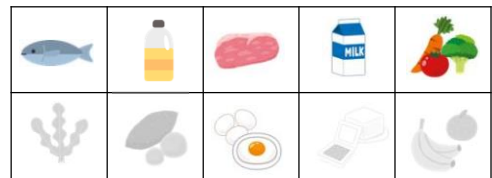
## 主食

# 和風ロコモコきのこライスバーガー



### 材料 (1人分)

- ・ 雑穀ご飯・・・150g
- ・ 小麦粉・・・5g
- ・ ごま油・・・10ml
- ・ 大葉・・・2枚(1g)
- ・ 卵・・・1個(60g)
- ・ ひき肉・・・50g
- ・ 塩こしょう・・・少々
- ・ はんぺん・・・50g
- ・ 舞茸・・・50g
- ・ 小麦粉・・・5g
- ・ 肉汁・・・適量
- ・ バター・・・5g
- ・ 小麦粉・・・3g
- ・ 赤ワイン・・・10ml
- ・ ウスターソース・・・5g
- ・ ケチャップ・・・5g
- ・ アボカド・・・100g
- ・ ミニトマト・・・30g
- ・ キャベツ・・・150g
- ・ マヨネーズ・・・5g



### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 753kcal たんぱく質: 25g 脂質: 39.7g  
炭水化物: 73.7g 食塩相当量: 1.5g

### 作り方

- ① ライスバーガーを作る。ラップを使いご飯を丸く平たく成形し、うすく小麦粉をまぶしごま油で焼く。大葉をのせる。
- ② 目玉焼きを作る。水少々入れフタをし半熟に仕上げる。
- ③ ハンバーグを作る。ジッパー付きの袋の中でAをねばり気であるまでこねたら、みじん切りにしたBを加えさらに混ぜ小判型に成形する。
- ④ フライパンに③を入れ、焼き目がついたら弱火にし、水を少量加えフタをして蒸し焼きにする。ハンバーグが焼けたら取り出しておく。
- ⑤ グレイビーソースを作る。肉汁の残ったフライパンにCを入れて煮詰める。
- ⑥ 付け合わせ。アボカドはスプーンでくりぬき、トマトは半分、キャベツは千切りにする。
- ⑦ ワンプレートに盛り付け、マヨネーズを添える。

### (レシピ提供者からのコメント)

はんぺんと、きのこの中ではビタミンD含量の多い舞茸をみじん切りにしひき肉と合わせました。主食・主菜・副菜をワンプレートで完結させ洗う手間を減らしました。

ビタミンD: 4.6μg (1人分)