



冷凍食品で  
簡単 朝食  
★洋食編★

title たまごロール



【材料（2人分）】  
ロールパン 4個  
グリーンリーフ 適量  
卵 2個  
牛乳 40ml  
塩 少々  
マヨネーズ 大さじ1

【作り方】  
① 卵を溶き、牛乳、マヨネーズ、塩を加えてよく混ぜ合わせる。レンジ（600w）で2分加熱し、取りだして軽く混ぜ、さらにレンジ（600w）で1分半加熱する。  
② ロールパンの中央に切り込みを入れ、グリーンリーフと卵をはさむ。

title ブロッコリーのツナ和え



【材料（2人分）】  
ブロッコリー（冷凍） 80g  
ツナ缶 半分  
めんつゆ（2倍濃縮） 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
すりごま 小さじ1

【作り方】  
① ブロッコリーはレンジで（600w）で2分30秒加熱する。  
② 水気をきって、ツナ、めんつゆ、ごま油、すりごままで和える

title かぼちゃチーズサラダ



【材料（2人分）】  
かぼちゃ（冷凍） 130g  
枝豆（冷凍むき） 20g  
チーズ（ベビーチーズ） 1個（14g）  
マヨネーズ 大さじ1/2  
塩こしょう 少々

【作り方】  
① チーズは角切りにする。耐熱容器にかぼちゃを入れ、レンジ（600w）で5分加熱する。  
② 熱いうちにかぼちゃをつぶし、枝豆、チーズ、マヨネーズ、塩こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。

title トマトスープ



【材料（2人分）】  
ひよこ豆 30g  
レタス 2枚（60g）  
トマトジュース 200ml  
水 100ml  
コンソメ顆粒 小さじ1

【作り方】  
① 鍋に水とトマトジュース、コンソメ顆粒を入れ、火にかける。  
② ひよこ豆を加え、ひと煮立ちさせる。  
③ 最後にレタスをちぎって入れる。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜量(g)
たまごロール	311	12.6	16.2	1.2	10
ブロッコリー 和え	53	4.7	3.1	0.3	40
かぼちゃ サラダ	118	4.1	5.0	0.4	75
トマトスープ	52	2.4	0.6	0.9	30
バナナ	60	0.8	0.1	-	-
合計	594	24.6	25.0	2.8	155



冷凍食品で簡単朝食★和食編★

title 簡単お寿司



title ほうれん草のバター炒め



title 鮭のトマトソースかけ



title 減塩みそ汁



【材料（2人分）】

ごはん 300g  
 寿司酢 大さじ2  
 たまご 1個  
 マヨネーズ 小さじ1  
 きゅうり 1/2本(40g)  
 塩 少々  
 手巻き用海苔 4枚

【作り方】

- 卵を溶きマヨネーズを加えよく混ぜ合わせる。レンジ(600w)で1分加熱し、取りだして軽く混ぜ、さらにレンジ(600w)で50秒加熱する。
- きゅうりはスライスし、塩もみをする。
- ごはんを、①と②を入れ4等分し、ラップで丸く握る。
- ③を海苔で包み、十字に切込みを入れる。

【材料（2人分）】

冷凍ほうれん草 120g  
 バター 10g  
 塩・こしょう 適量

【作り方】

- フライパンにバターを入れ、冷凍のほうれん草を冷凍された状態のまま入れ、塩・こしょうで味つけをする。

【材料（2人分）】

お弁当用鮭(冷凍) 4切れ  
 (1切れ17g程度)  
 ドレッシング 大さじ1  
 トマト 1/4個(50g)

【作り方】

- 冷凍鮭をレンジで加熱し、トマトを0.5cmさいの目に切る。
- ボールにトマト、ドレッシングを混ぜて鮭にかける。  
 ※弁当用の冷凍鮭を温めるときは、調理方法を表示どおりに加熱する。

【材料（2人分）】

冷凍オクラ 40g  
 乾燥わかめ 2g  
 減塩出汁入り液体みそ 大さじ2  
 お湯 300ml

【作り方】

- お椀に冷凍オクラ、乾燥わかめ、みそをいれお湯を注ぐ。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜量(g)
簡単お寿司	335	7.7	5.7	1.5	20
鮭のトマトソース	112	6.8	7.9	1.2	25
ほうれん草のバター炒め	50	2.0	4.2	0.4	60
減塩みそ汁	29	1.7	0.5	1.2	30
合計	526	18.2	18.3	4.3	135

古賀市健康チャンネル【料理動画】QRコード

