

めざせ! 「整う食バランス」
(ととのう)

簡単にできて
食事バランスが
(主食・主菜・副菜)
取れるレシピ



南九州大学で管理栄養士を目指す学生が考えた

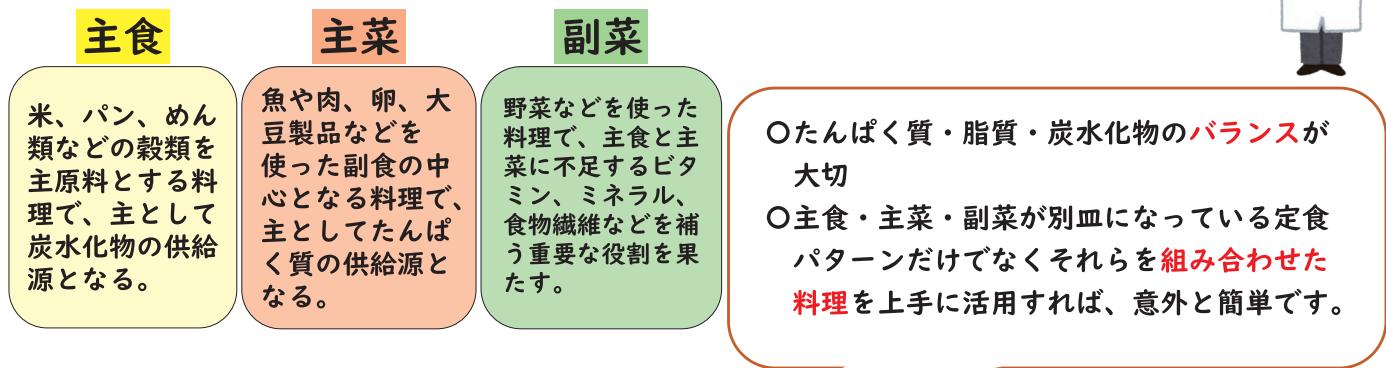
一人暮らしでも♪
忙しくて時間が無くても♪
簡単ごはん♪

めざせ！ととのう食バランス

やっぱり若い時から
の食習慣が
大切！！！



→ 1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけましょう。



『簡単にできて1食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピ』
を南九州大学管理栄養学科の学生が考えました！

＜朝食向き① ピタパンのアボカドサンド＞

使用材料名	1人分 分量(g)	作り方
ピタパン(冷凍)	1枚 (60)	①ゆで卵をカッターでスライスする。 ②アボカドは自然解凍し、マヨネーズで和える。 ③ピタパンは自然解凍しておき、600Wの電子レンジで20秒加熱する。 ④ピタパンは半分に切り、中を広げてスライスチーズ1枚、ハム1枚、ゆで卵1/2個、アボカドをはさみ、黒胡椒をふりかける。もう1個も同様に作る。 ⑤トースターで3分焼く。
ハム	2枚 (24)	
ゆで卵	1個 (50)	
アボカド(冷凍)	50	
スライスチーズ	2枚 (30)	
黒胡椒	0.2	
マヨネーズ	5	
*ピタパンは、中が空洞で具材が挟みやすいパンです。 冷凍を買い置きしておくと便利ですよ。		
栄養成分 (1人分)	エネルギー 509kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 28.7 g 炭水化物 38.1 g 食塩相当量 2.1 g	*日本食品標準成分表（2020年版）の計算による推定値



<朝食向き③ ほうれんそうとコーンのこんがりトースト・サラダ・牛乳>

使用材料名	1人分 分量(g)	作り方
食パン	6枚切り 1枚	① ほうれんそうを電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
ほぐしサラダチキン	15	② 食パンの上にマヨネーズをぬり広げ、ほうれんそう、サラダチキン、スイートコーンの順にのせる。
ほうれんそう(冷凍)	30	③ チーズを②全体にかける。
スイートコーン(缶詰)	10	④ トースターで約2分間加熱する。 ☆グリルの場合は、アルミホイルを下に敷き、様子を見ながらチーズが溶けるまで加熱する。
マヨネーズ	大さじ1・1/4 (15)	⑤ カット野菜とミニトマトをお皿に盛り付ける。
とろけるチーズ	10	
カット野菜(ミックス)	40	
ミニトマト	2個	
普通牛乳(200ml)	1パック	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 484kcal 炭水化物 45.6 g	たんぱく質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 24.6 g *日本食品標準成分表(2020年版)の計算による推定値



<朝食向き④ ピザトースト・きのこスープ・サラダ・りんご>

使用材料名	1人分 分量 (g)	作り方
食パン	6枚切り 1枚	① 食パンに、ケチャップを塗り、ハム、チーズをのせる。
ロースハム	1枚	② 薄くスライスしたパプリカ、玉ねぎを①にトッピングし、オーブントースターで約5分間焼く。
パプリカ	1/10 (12g)	
玉ねぎ	10	
とろけるチーズ	15	
ケチャップ	小さじ1 (5)	③えのきたけを2cm幅に切り、ぶなしめじを2等分に切る。耐熱カップに入れ、電子レンジで約2分間加熱する。
えのき	5	④ ③のカップにコンソメを入れ、お湯を注ぎ溶かし、仕上げにこしょうをかける。
ぶなしめじ	5	
コンソメ	2	
こしょう	少々	
水	150	⑤カット野菜のキャベツを盛り付け、ツナをトッピングし、ドレッシングをかける。
カット野菜 (キャベツ)	30	⑥りんごを8等分のくし切りにする。
ツナ缶	30	
ごま	大さじ2/3	
ドレッシング	(10)	
りんご	中1/4個 (70)	
栄養成分 (1人分)	エネルギー346kcal 炭水化物 48.3g	たんぱく質 15.6 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.6 g *日本食品標準成分表（2020年版）の計算による推定値



<夕食向き① 野菜たっぷりそぼろ丼・みかん>

使用材料名	1人分 分量(g)	作り方
パックご飯	1パック	①耐熱ボウルにひき肉と●の調味料を入れて菜箸で混ぜる。 次にカット野菜も加えてさらに混ぜる。
合い挽き肉	70	②①のボウルにふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで6分間加熱する。
カット野菜	125	③パックごはんも温めて、食器に盛り付けておく。
●濃口醤油	大さじ1/2	④②の加熱が終わったら、よく混ぜてごはんにかけ、ごまを振りねぎをトッピングする。
●料理酒	大さじ1/2	
●砂糖	小さじ1/2	
●片栗粉	小さじ1/2	
●オイスター ソース	小さじ2/3	
カットねぎ	5	
ごま	1	
ミニトマト	2個	
みかん	1個	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 606kcal 炭水化物 92.2 g	たんぱく質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g ※日本食品標準成分表（2020年版）の計算による推定値
		

《ポイント》

- ・豚ひき肉や鶏ひき肉で作ってもOK。
- ・オイスターソースがなければ、醤油を少し増やし、鶏がらスープの素をひとつまみ加えて代用も可能。
- ・加熱後、もしも火が通っていない部分があればざっくり混ぜて再加熱する。
- ・ねぎはお好みで、無くてもOK！代わりに刻みのりをトッピングするのも◎

<夕食向き② ガパオライス・サラダ・ヨーグルト>

使用材料名	1人分 分量(g)	作り方
米	約 1／2 合 (70)	<p>①米 70 グラムをはかり、水 80 グラムを加えて炊く。</p>
鶏ひき肉	75	<p>②玉ねぎ、パプリカを薄くスライスし、鶏ひき肉と同じ耐熱容器に入れ、電子レンジで約 5 分間加熱する。</p>
玉ねぎ	1／8 個 (25)	<p>③②に火が通ったら、ガパオライスの素を加えスプーンで混ぜ合わせる。</p>
パプリカ	1／6 個 (25)	<p>④耐熱皿に卵を割り入れ、水小さじ 1 を振りかけた後、つまようじで黄身に穴を開け、ラップをかけて 1 分間加熱し、目玉焼きを作る。</p>
ガパオライスの素	1 人分	<p>⑤炊き上がった米に、ガパオライスの具を乗せ、目玉焼きをトッピングする。</p>
卵	1 個	
キャベツ	40	
ごまドレッシング	大さじ 1／2 (10)	<p>⑥ガパオライスの横に、キャベツを盛り、ドレッシングをかける。</p>
無糖ヨーグルト	100	<p>⑦無糖ヨーグルトに砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。</p>
砂糖	大さじ 1	<p>⑧ブルーベリーをトッピングする。</p>
ブルーベリー	4~5 粒	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 600kcal 炭水化物 81.9 g	たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.2 g
	*日本食品標準成分表（2020 年版）の計算による推定値	



<夕食向き④ カレードリア>

超～簡単！

使用材料名	1人分 分量(g)	作り方
パックご飯	1パック	①耐熱皿にご飯を解し入れ、レトルトカレーをかけ、グリル野菜を加えて混ぜ合わせる。
インスタントカレー	1パック	②600Wのレンジで6分程度温め、スライスチーズをのせる。
グリル野菜(冷凍)	70	
スライスチーズ	1枚	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 532kcal 炭水化物 88.2 g たんぱく質 12.9 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 13.9 g	*日本食品標準成分表（2020年版）の計算による推定値



*以上8レシピ考案試作：南九州大学健康栄養学部管理栄養学科

公衆栄養学研究室 学校食研究室 基礎栄養学研究室 健康教育論研究室 の研究生

*なお、日本食品成分表（2020年版）はハ訂への移行期であり、計算値の誤差があります。

簡単調理のコツ

*電子レンジは時短料理には欠かせません。

*「包丁」や「まな板」無しだと片付けも楽！

「キッチンばさみ」で野菜も肉も切れますよ。

*半透明ポリ袋（カシャカシャタイプ）の活用

下処理から和え物、レンジやお湯で煮る加熱調理にも使えます。洗い物も減るし、災害時やアウトドアの調理法としても応用できます。



*カット野菜、冷凍素材、缶詰、乾物等、上手に使いこなして！

*ほとんどの食材は冷凍できるし、分けて保存しておけば、次の調理は楽になる。

(ただし、日付を書く習慣を！早く食べなければいけない食品は手前に置くなどのルールを決める)



令和3年度の4年生が考えたレシピもご紹介します！

朝ごはん



【材料費 約166円】

ごはん
だし巻き卵
きゅうりと塩昆布和え
ほうれん草のおみそ汁

*だし巻き卵は電子レンジを使用することで調理が苦手な人でも簡単に作れますよ。
*塩昆布和えは、まな板・包丁不要！
*味噌汁もレンチンでOK！



【材料費 約180円】

野菜たっぷり温玉うどん

*工夫した点は、カット野菜を使用することで調理工程を少なくしたことです。
不足しがちな野菜を多く入れて、彩りを良くし、さらに卵を入れることで、たんぱく質も補えます！
*洗い物が少なくなるよう、ワンディッシュ！



【材料費 約286円】

鮭と卵の雑炊
レンジ温キャベツ塩昆布

*包丁やまな板などの調理器具を使用することなく、手でちぎって簡単に作ることができます。
*電子レンジ調理のみで！
*家にある調味料のみで！



【材料費 約178円】

ホットサンド

付け合わせ野菜

コンソメスープ

ヨーグルト

*包丁や火を使わずにホットサンドメーカーを活用した献立にしました。
不足しがちな乳製品や野菜も摂取できるように意識！
トマトやパセリをつけて全体的な彩りも良く♪

<材料>
米 75g 卵 2個
水 45g 薄口しょうゆ 3g
みりん 6g 顆粒だし 1g
きゅうり 50g 塩昆布 3g
ごま油 4g ごま 0.5g
ほうれん草(冷凍) 25g
麩 2g 水 カップ1
顆粒和風だし 1g みそ 10g

<作り方>

- ①炊飯器でご飯を炊く。
- ②耐熱容器に卵、水、調味料を入れて混ぜ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱する。
- ③②を一度取り出して混ぜ、表面が固まくるまで同様に1分ずつ加熱する。
- ④容器から取り出してラップにのせ、くるくると巻いて2~3分おき、休ませ、食べやすい大きさに切って器に盛る。
- ⑤塩昆布をシップロックに入れる。
- ⑥洗ったきゅうりを塩昆布の入った袋に入れ、手や麺棒でたたく。
- ⑦軽く揉んだらごま油とごまを入れて馴染ませる。
- ⑧耐熱容器に水とだし、味噌を入れ混ぜる。ほうれん草を入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑨麩を入れて完成。

<材料>
うどん 1玉
肉入りカット野菜 1袋
(130g)
卵 1個
めんつゆ(2倍濃縮)70g
水 210g

<作り方>

- ①肉入りカット野菜を500wのレンジで3分30秒温める。
- ②めんつゆと水を鍋に量り入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したらうどんを入れて2分加熱する。
- ④卵を③に落とし入れ、1分加熱する。
- ⑤器に④を移し、①も盛る。

<材料>
ご飯 100g 溶卵 1個
水 1カップ
(A)だしの素 4g
(A)濃口しょうゆ 6g
(A)鮭フレーク 20g
乾燥わけぎ 1袋
キャベツ 30g
(B)塩昆布 3g
(B)ゴマ油 3g
(B)いりゴマ 1g

<作り方>

- ①ご飯はざるに入れ水を入れたボウルで洗い水気を切っておく。
- ②大きめの耐熱ボウルに①、(A)、水を入れて混ぜ合わせ、溶き卵を回しいれる。
- ③ふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分ほどご飯が柔らかくなるまで加熱する。
- ④器に盛りつけ、わけぎを散らして完成。
- ⑤キャベツは洗いして水気を切り、手で好みの大きさにちぎる。
- ⑥⑤を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ⑦キャベツを手で絞ってしっかり水気を切り、(B)とよく和えて完成。

<材料>
食パン 8枚切り 2枚
ハム 1枚
スライスチーズ 1枚
千切りキャベツ 20g
卵 1個
コンソメスープの素 1袋
湯 180cc
千切りキャベツ 50g
ミニトマト 3個
加糖ヨーグルト 150g

<作り方>

- ①食パンにチーズ、ハム、キャベツ、卵を挟み、加熱する。
- ②コンソメスープの素にお湯を注ぎ、混ぜる。
- ③ヨーグルトを小鉢に盛りつける。
- ④①の加熱が終わったら、食べやすいように斜めに切る。
- ⑤器に④を盛り付け、キャベツとミニトマトを飾る。

夕ごはん



【材料費 約370円】

野菜たっぷり豚丼 レタスとトマトのスープ キウイフルーツ

*野菜たっぷり豚丼はフライパンを使わずに電子レンジで簡単に作れます！味付けは焼き肉のたれとごま油だけで、ごはんが進みます。トマトとレタスのスープをつけることで野菜たっぷりに♪



【材料費 約325円】

レンジで簡単親子丼

*電子レンジのみを使用し、短時間で簡単に調理することができます。また、不足しがちな野菜をとることができ、低成本で栄養バランスの良い献立となります。
*洗い物が少なくなるよう、ワンディッシュ！



【材料費 約364円】

ごはん 豚バラとキャベツのレンジ蒸し カット野菜とサラダチキン

*包丁やまな板などの調理器具を使用することなく、ハサミや手で簡単に作ることができます。
*電子レンジ調理のみで！
*家にある調味料のみで！



【材料費 約328円】

ごはん 揚げナスの味噌汁 冷凍食品のサバのみぞれ煮 もやしのナムル

*夕食は和食でほっこり！
調理済み食品で手間が省けます。
*ナムルは電子レンジ調理で手軽に作ることができます。作り置きにもおすすめです。

<材料>

米	95 g
豚切り落とし肉	100 g
野菜ミックス	150 g
焼肉のたれ	30 g
ごま油	4 g ごま 1 g
レタス	30 g トマト 50 g
鶏がらスープの素	1.4 g
水	150cc 塩 0.5 g
粗挽きこしょう	少々
キウイフルーツ	1/2 個

<作り方>

- 耐熱皿に豚肉を入れ、焼肉のたれとごま油をもみ込み、ドーナツ状に広げてラップをふんわりとかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- 野菜を加え、ラップをしてさらに5分加熱し、全体を混ぜ合わせる。
- 器にご飯を盛り、②をのせごまをふる。
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはへたをとって、4等分に切る。
- 耐熱容器に野菜と鶏がらスープの素、水、塩を入れ軽く混ぜ、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- 粗挽きこしょうを振って完成。
- キウイフルーツは皮を剥き、1cm程幅の輪切りにする。

<材料>

パックご飯	1人分
玉ねぎ	40 g
長ネギ	10 g
にんじん	10 g
卵	1個 (M)
麺つゆ	大さじ 1/2
水	大さじ 2
焼き鳥の缶詰	1缶(90g)

<作り方>

- パックご飯は電子レンジで温め、どんぶりに移す。
- 玉ねぎ、ネギを薄切りにし、にんじんは細切りにする。
- ②の野菜を1つの皿に移し、ラップをふんわりかけ、500Wの電子レンジで1分30秒温める。
- 耐熱鉢で卵を溶く。
- 分量の麺つゆと水を④に混ぜる。
- 焼き鳥缶詰と③の温めた野菜を⑤に混ぜ、500Wの電子レンジで2分30秒温める。
- ⑦⑥をかき混ぜ、ご飯の上にのせる。
- 好みで刻み海苔などをトッピングし、完成。

<材料>

ご飯	150 g
豚バラ薄切り肉	100g
キャベツ	25g
塩コショウ	少々
(B)ポン酢	20
(B)柚子胡椒	1
乾燥わけぎ	1袋
市販カット野菜	1/2袋
サラダチキン	35 g
ドレッシング	大さじ 1

<作り方>

- 炊いたご飯を用意する。
- 豚肉は食べやすい大きさにキッчинハサミでカットして塩コショウを振る。
- キャベツは水気を切り、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 耐熱皿にキャベツを敷き、上に豚肉をのせる。
- ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで4分30秒加熱する。
- キャベツから出た水気を軽く切り、皿に盛り付け、(B)を入れて良く混ぜ、わけぎを散らしたらメインの完成。
- 買ってきたカット野菜とほぐしたサラダチキンを混ぜ、器に盛りつける。
- 好みのドレッシングをかけて完成。

<材料>

パックご飯	1人分
インスタント	
揚げナスの味噌汁	1人分
お湯	180cc
冷凍食品のサバのみぞれ煮	1人分
もやし	100 g
ごま油	大さじ 2/3
いりゴマ	小さじ 2/3
濃口しょうゆ	小さじ 1/2
鶏ガラスープの素	小さじ 2/3

<作り方>

- パックご飯は電子レンジで温める。
- お椀に味噌汁の素とお湯を入れ、混ぜる。
- 冷凍のサバのみぞれ煮は電子レンジで加熱する。
- もやしを600w電子レンジで1分半加熱する。
- ④④の水分を切り、調味料を加えて、混ぜ合わせれば出来上がり。

*忙しくて市販品ばかりになってしまっても、罪悪感はいりません。不足しがちな野菜を追加するなど工夫してくださいね。ただし、濃い味に慣れないように、作れるときには薄味で自炊しましょう。

*このパンフレットのお問い合わせは南九州大学（代表TEL0985-83-2111）公衆栄養学研究室まで



宮崎県とコラボしています！

レシピを Instagramでも紹介していますよ
フォローしてくださいね♪



【公式】宮崎県 健康 Life (miyazaki_ken_life)



このパンフレットは宮崎県委託事業「令和4年度若い世代の健康づくりに関する管理栄養士養成施設との連携事業」により作成しました。