

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③

～朝食を食べよう～



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♪

やっぱり

めざせ!「整う食バランス」に必要なのは、朝ごはん!

朝ごはんの大切さ

①代謝のスイッチ

身体の温度をあげて、身体を動かすスイッチが入ります。
なので、朝ごはんを食べた方が太りにくい!

②体内時計のリセット

「朝の光でリセットされる」のは、脳の時計。
胃や腸にある2つ目の時計は
「朝の食事でリセットされる」そうです。

③心の健康づくり

朝ごはんを食べる人の方が
(1)ストレスを感じていない
(2)イライラすることが少ない
(3)集中できる
という調査結果があります。



④腸の蠕動運動への刺激 → 便秘予防

胃や腸が動きますので、便秘予防になります。

⑤必要な栄養をとるために

昼夜の2回だけでは、
なかなか1日に必要な栄養はとれません。

簡単調理のコツ

* カット野菜、冷凍素材、缶詰、乾物等、上手に使いこなして!

* 「包丁」や「まな板」無しだと片付けも楽!

カットしてあるものの利用や「キッチンばさみ」で時短調理

* 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。

* ほとんどの食材は冷凍できるので、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、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こと)

* 電子レンジは時短料理には欠かせません。



このパンフレットでは「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「一人暮らし」「忙しくて時間が無い」「簡単」をポイントに、南九州大学管理栄養学科の学生が考えました。作ってみてくださいね。

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 基礎栄養学研究室 健康教育論研究室 の研究生

【お問い合わせ】南九州大学 管理栄養学科 公衆栄養学研究室 長友
TEL&FAX 0985-83-3562

めざせ!「整う(ととのう)食バランス」

『簡単にできて!食でも食事バランス(主食・主菜・副菜)が取れるレシピ』朝食用
~ワンプレート形式~

献立名	使用材料名	1人分量(g)	作り方
もやし 味噌 ぼろ丼	めし	180	①米を炊く。 ②もやしは洗って袋に入れ、ポキポキ折る。 ③キャベツはちぎっておく。 ④砂糖、しょうゆ、みそ、酒、みりん、しょうがの調味料を合わせ、そこにひき肉を入れる。 ⑤ひき肉にキャベツともやしを合わせて混ぜる。 ⑥レンジで600W、3分加熱し、一旦取り出して混ぜ、再度600W、3分加熱する。 ⑦ご飯をよそって、具をのせてできあがり。
	鶏ひき肉	80	
	もやし	80	
	キャベツ	40	
	こねぎ	5	
	麦みそ	6	
	こいくちしょうゆ	6	
	砂糖	3	
	料理酒	6	
	みりん	5	
	おろししょうが	2	
献立の特徴や 工夫した栄養的なコメント 【野菜量 125g】 【材料費 約 243円】 【作業時間 約 15分】			包丁、まな板いらずで簡単にどんぶりが作れるため、洗い物が少なく、料理が苦手な人にもおすすめです。もやしのシャキシャキ感と、しょうが・みそのサッパリこくうま味付けが絶妙な一品です。糖質はエネルギーとして利用されやすく、たんぱく質は体温を上げる働きがあるため、糖質やたんぱく質を豊富に含むもやし味噌ぼろ丼を食べると朝の体のスイッチをオンにすることができます。
栄養成分(1人分)			エネルギー 485kcal たんぱく質 21.6g 脂質 10.6g 炭水化物 79.3g 食塩相当量 1.7g *日本食品標準成分表の計算による推定値



『簡単にできて！食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピ』朝食用
～ワンプレート形式～

献立名	使用材料名	1人分量 (g)	作り方
レンジでカレー	白ごはん	140	[レンジでカレー] ① 水とルウをレンジで温める (500W 約1分) ② ほうれん草をレンジで温める。(500W 約1分) ③ 溶いた卵を 500w で 20 秒加熱し混ぜる。 時間を適宜調整しながら 2 回程度繰り返す。 ④ 余熱で温めた①のルウを溶かし、②を入れて混ぜる。加熱が足りない場合は適宜、レンジで温める (お好みでほうれん草はルウに混ぜずにごはんの上のにのせても OK)。 ⑤ 1つの皿に盛り合わせる
	減塩カレールウ	24	
	水	150	
	ほうれん草 (冷凍)	70	
	鶏卵	60	
	ミトマ (付け合わせ)	30	
フルーツのせヨーグルト	ヨーグルト (全脂無糖)	100	[フルーツのせヨーグルト] ヨーグルトにミックスベリーをのせる
	ミックスベリー (冷凍)	15	
			
献立の特徴や工夫した栄養的なコメント	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝食にカレーはあり or なし」という質問を web 上でしたところ、20 代の男女計 60 (女性 48 人) のうち、54 人が「あり」と回答したので、朝食カレーを考案した。 ・包丁、まな板を使用せず、電子レンジで調理できる。 ・カレールウは減塩のものを使用し、食塩相当量を 2.0g に抑えた。 ・卵の黄色やトマトの赤色など彩りを工夫した。 ・ヨーグルトは砂糖を使用しなくても食べやすくなるように、冷凍のミックスベリーを使用した。 		
栄養成分 (1人分)	エネルギー 508kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.5g 炭水化物 67.1g 食塩相当量 2.0g *日本食品標準成分表の計算による推定値		

『簡単にできて！食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピ』朝食用
～ワンプレート形式～

献立名	使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
ビビンバ風チャーハン	ごはん	180	①フライパンにごま油を熱し、ひき肉、カット野菜、キムチを入れ、ひき肉に火が通るまで炒める。 ②焼肉のたれを入れ、混ぜる。 ③ご飯を入れ、水分を飛ばすように強火で炒める。 ④皿に盛り付けて、小ねぎをのせて完成。
	合挽き肉	75	
	カット野菜	80	
	キムチ	50	
	ごま油	4	
	焼肉のたれ	10	
	小ねぎ	2	
献立の特徴や 工夫した栄養的なコメント 【野菜量 132g】 【材料費 約299円】 【作業時間 約10分】			フライパン1つで完成するので朝の忙しい時間でも簡単に作れます。炭水化物、たんぱく質、ミネラルなど1品で豊富な栄養が摂れて満足感の高いメニューです。
栄養成分 (1人分)			エネルギー 541kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 2.2g *日本食品標準成分表の計算による推定値



『簡単にできて！食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピ』朝食用
～定食形式～

献立名	使用材料名	1人分量 (g)	作り方	
ごはん	ごはん	180	〈やみつき生ピーマン〉 ①ピーマンをキッチンバサミで細切りにする。 ②①を氷水に3分程浸す。 ③袋にカット塩昆布、ごま油、めんつゆと水をきったピーマンを入れて混ぜる。	
	ピーマン	105		
	カット塩昆布	2		
	ごま油	7		
	めんつゆ	7		
ふわふわ卵	卵	50	〈ふわふわ卵〉 ①カニカマは手で細かくほぐす。 ②耐熱の器に卵を割り入れ、よく溶きほぐす。 ③水100ml、鶏がらスープの素を入れてよく混ぜ合わせ、①を入れて混ぜる。 ④ラップをふんわりとして600Wの電子レンジで3分加熱し、取り出して軽く混ぜる。 ⑤ごま油を回し入れ、再びラップをふんわりとして600Wの電子レンジで2分程加熱し、卵が固まったら完成。 〈わかめスープ〉 ①お湯に沸いた鍋にもやし、わかめを入れ、もやしが生んじりするまで中火で加熱する。 ②鶏がらスープの素、ごま油を加え、中火でひと煮立ちさせたら火からおろす。	
	カニカマ	7		
	小ねぎ	2		
	鶏がらスープの素	2		
	ごま油	2		
わかめスープ	カットわかめ(乾)	1		
	緑豆もやし	20		
	ごま油	4.6		
	鶏がらスープの素	2.5		
				
献立の特徴や 工夫した栄養的なコメント 【野菜量 130g】 【材料費 約269円】 【作業時間 約15分】				忙しい朝でも少ない調理器具で簡単に野菜を摂取できる定食になっています。 生ピーマンは冷やすことで苦味が無く、シャキシャキとした食感で食べられます。また、ビタミンCやβカロテンが含まれており、老化防止となる抗酸化作用などがある栄養素が摂れます。
栄養成分 (1人分)				エネルギー 487kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.9g 炭水化物 76.0g 食塩相当量 1.7g *日本食品標準成分表の計算による推定値

『簡単にできて！食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピ』朝食用
～定食形式～

献立名	使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
ご飯 鮭とき のこの バター 蒸し	めし	180	<ご飯> <鮭ときこのこのバター蒸し> ①米を炊く。 ②しめじは小房にわけ、ピーマンはハサミで切る。 ③食材を耐熱容器に並べて、調味料を入れる。 ④ふわっとラップをして、レンジで600W、3分加熱する。
	鮭	70	
	しめじ	40	
	ピーマン	30	
	塩	0.05	
	こしょう	0.05	
	バター	8	
コンソ メスー プ	こいくちしょうゆ	6	<コンソメスープ> ①鍋にすべての材料を入れて蓋をする。 ②弱火で3分煮る。
	ホウレンソウ	20	
	スイートコーン	20	
	固形ブイヨン	1.5	
	塩	0.05	
	こしょう	0.05	
	水	130	
献立の特徴や 工夫した栄養的なコメント			食材を切る際はハサミを使用したり、カットされた冷凍のホウレンソウを使用することで、包丁を使わず調理することができます。コンソメスープは鍋1つでできるため、手間がかからず、時間がな いときでも簡単にできます。また、鮭は肉類に比べてビタミンD、E、B12や葉酸が多いことが特徴です。ビタミンDは、体へのカルシウムの吸収を助けてくれる働きがあるため、カルシウムとビタミンDを豊富に含む鮭は、栄養的にもとてもバランスのよい食材といえます。
栄養成分 (1人分)			エネルギー 469kcal たんぱく質 23.3g 脂質 10.7g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 1.9g *日本食品標準成分表の計算による推定値



『簡単にできて！食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピ』朝食用
～定食形式～

献立名	使用材料名	1人分量 (g)	作り方
野菜スープ 目玉焼き 切干大根 サラダ バナナ ヨーグルト	白めし	165	《ご飯》
	根深ねぎ	20	①白ごはんを茶碗一杯分準備する。
	キャベツ	30	《コンソメ野菜スープ》
	にんじん	20	①根深ねぎ、キャベツをはさみで食べやすい大きさに切る。にんじんはスライサーで薄くする。
	葉ねぎ	3	②鍋に水 150ml と①を入れ、ふたをして中火で5分ほど加熱し、消火して5分ほど余熱で火を通す。
	減塩コンソメ (1/2 個)	2.7	③減塩コンソメ 1 個をはさみで半分に割り、鍋に入れて溶かす（残りはラップで包み冷蔵庫へ）。
	鶏卵 (L1 個)	60	④再加熱後、器に盛り、切った葉ねぎを散らす。
	切干大根	6	《目玉焼き》
	きゅうり	20	①「くっつかないクッキングホイル」をフライパンに敷き、卵を割り入れ、ふたをして中火で焼く。
	かに風味かまぼこ	14	《切干大根サラダ》
	マヨネーズ	3	①切干大根を浸るくらいの水で 10～15 分戻す。
めんつゆ	3	②きゅうりをスライサーで薄くする。	
ヨーグルト (全脂無糖)	100	③かに風味かまぼこを適当な大きさに割く。	
バナナ	30	④水気を切った切干大根、きゅうり、かに風味かまぼことマヨネーズ、めんつゆを和える。	
			《バナナヨーグルト》
			① バナナをはさみで食べやすい大きさに切り、ヨーグルトと和える。
献立の特徴や工夫した栄養的なコメント			<ul style="list-style-type: none"> ・包丁やまな板を使用しない。 ・減塩コンソメを使用し、食塩相当量を減らした。 ・切干大根は乾物であるため、保存性が高い。 ・無糖のヨーグルトでもバナナを加えることで甘みが増す。 ・目玉焼きでホイルを使うので油は不要で洗いがラクになる。 ・野菜スープに白めしを入れて加熱し、卵を溶き入れることで、雑炊にアレンジできる。
栄養成分 (1人分)			エネルギー 507kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.6g 炭水化物 82.9g 食塩相当量 2.0g *日本食品標準成分表の計算による推定値



<コールスローサンド>

使用材料名	1人分量 (g)	作り方
食パン (8枚切)	2枚 (90)	<p>① 耐熱容器にカット野菜を入れ、電子レンジで約1分加熱する。</p> <p>② ボウルにカット野菜・サラダチキン・マヨネーズ・酢・こしょうを入れ、混ぜる。</p> <p>③ 食パンに②をのせ、もう一枚の食パンではさむ。</p> <p>④ 2等分に切る。</p>
サラダチキン	50g	
カット野菜 (サラダ用)	100g	
マヨネーズ	大きじ2 (24)	
酢(砂糖入り)	小さじ1 (5)	
こしょう	多め (0.3)	
牛乳	1本 (200)	
		
献立の特徴や工夫した栄養的なコメント		<p>食欲がない朝でも野菜を多く食べられるように、レンジで加熱して量を減らしコールスローサラダにしてはさみました。</p> <p>カット野菜や裂いてあるサラダチキンは包丁まな板いらずで簡単に調理できて、とっても便利ですね。</p> <p>飲み物を牛乳にして、カルシウムもプラス！</p>
栄養成分 (1人分)		<p>エネルギー 639kcal たんぱく質 28.7g</p> <p>脂質 32.3g 炭水化物 57.2g</p> <p>食塩相当量 1.8g</p> <p>*日本食品標準成分表の計算による推定値</p>

< ポテサラサンド >

献立名	使用材料名	1人分量 (g)	作 り 方
ポテサラサンド・付け合わせサラダ	食パン(6枚切り)	2枚(120)	<p>①食パンは1枚にだけチーズを乗せ、2枚ともトースターで焼く。</p> <p>②こんがり色がついたら、ポテトサラダをチーズの上に乗せ、もう1枚の食パンではさみ、食べやすいように4等分にカットする。</p> <p>③付け合わせにサニーレタスとミニトマトをつけて完成。</p>
	スライスチーズ	1枚(20)	
	ポテトサラダ	80	
	サニーレタス	40	
	ミニトマト	3個(30)	
<p>献立の特徴や工夫した栄養的なコメント</p> <p>【野菜量 110g】 【材料費 約284円】</p>	<p>市販のポテトサラダを使っており、時間のない朝にピッタリの時短レシピです。</p> <p>サンドする食パンとチーズをトーストしてからはさむことで、香ばしくボリューム満点に！</p> <p>好みのお野菜をプラスしてくださいね♪</p>		
<p>栄養成分 (1人分)</p>	<p>エネルギー 604kcal たんぱく質 16.2g 脂質 32.6g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 2.5g</p> <p>*日本食品標準成分表の計算による推定値</p>		

<ピタパンサンド>

使用材料名	1人分量 (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	小さじ1強 (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も便利です。		
栄養成分 (1人分)	エネルギー 509kcal たんぱく質 23.4g 脂質 28.7g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 2.1g *日本食品標準成分表(2020年版)の計算による推定値	

<カレードリア>

使用材料名	1人分量 (g)	作り方
パックご飯	1パック	①耐熱皿にご飯をほぐし入れ、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。 ②600Wのレンジで6分程度温め、スライスチーズをのせる。
インスタントカレー	1パック	
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 たんぱく質 12.9g 脂質 13.9g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 3.2g *日本食品標準成分表(2020年版)の計算による推定値	



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6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。 令和7年3月発行