

みそ茶焼きおにぎり

材料（1人分）

< 下準備 >

A. みそ茶

茶殻 小さじ1/2
みそ 大さじ1

みそ茶(A) 小さじ1
みりん 小さじ1/2
ごはん 120g

栄養価（1人分）

エネルギー：209kcal
たんぱく質：4.0g
脂質：1.0g
炭水化物：45.4g
食塩相当量：0.6g



下準備

1. 狭山茶を入れた出がらしを用意する
2. みそと合わせる

作り方

1. 下準備で用意しておいたみそ茶とみりんを合わせる
2. おにぎりを握り、1を上面に塗る
3. オーブントースターで焼き色がつくまで焼く

前日夜に作ると
ラクチン!



SPRING

茶葉にはβカロテンが多く含まれ、
抗酸化作用があります!



ズッキーニのチーズ焼きボート

材料（1人分）

ズッキーニ	1/2本
ミニトマト	2個
マヨネーズ	大さじ1/2
こしょう	少々
ピザ用チーズ	大さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー	：79kcal
たんぱく質	：2.4g
脂質	：5.9g
炭水化物	：4.7g
食塩相当量	：0.2g



作り方

1. ズッキーニを縦半分に切る
2. 1をラップで包み、電子レンジで600W3分加熱する
3. ミニトマトは半分に切り、2のズッキーニの上に乗せる
4. 3にマヨネーズ、こしょう、ピザ用チーズの順で乗せる
5. オーブントースターで約3分焼く

電子レンジと
トースターで簡単！



SUMMER

ズッキーニはカリウムが豊富なため、
夏バテ予防に効果的です！



いんげんとナッツのオイスター和え

材料（1人分）

冷凍いんげん	8～9本
しめじ（カット済）	8本
オイスターソース	小さじ1/2
ミックスナッツ	7～8粒

栄養価（1人分）

エネルギー	：125kcal
たんぱく質	：3.9g
脂質	：9.2g
炭水化物	：8.2g
食塩相当量	：0.3g
食物繊維	：3.5g



作り方

1. 冷凍いんげんは一口大に折る
2. 耐熱容器に1、しめじを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する
3. 一度取り出して混ぜた後、もう一度600Wで3分加熱する
4. ミックスナッツを加える
5. オイスターソースを加え、よく混ぜる

包丁いらずで
カンタン！



AUTUMN

食物繊維は便秘予防に効果的！
大腸の環境を改善します



マグカップdeミルフィーユスープ

材料（1人分）

白菜（カット済）	120g
-halfベーコン	2枚
ぶなしめじ（カット済）	3本
顆粒コンソメ	小さじ1/2
水	大さじ1
こしょう	少々
牛乳	120cc

自身でカット
する場合は2cm
幅に切ります

ベーコンは
切らずに
使います！

作り方

1. ベーコン、ぶなしめじ、白菜の順でマグカップに入れる
2. 顆粒コンソメと水、こしょうを加えてラップをする。
3. 電子レンジで600W4分加熱する
4. 電子レンジから取り出し、
（火傷注意！）牛乳を加えて
温度を調節する※

包丁いらずで
カンタン！



WINTER

栄養価（1人分）

エネルギー	：162kcal
たんぱく質	：6.5g
脂質	：10.7g
炭水化物	：10.8g
食塩相当量	：0.9g
カルシウム	：185mg



※牛乳を後入れにすることで、飲みやすい温度になります！

1日に必要な1/3量の野菜が摂取できます。
マグカップ1つ、レンチンのできるので
忙しい朝にもおススメ！

