

No.

1

香りさわやか！ さやま茶ハンバーガー



Point!!

包丁を使わない！ワンプレートで栄養満点！

入間市産のフリルレタスとミニトマトとさやま茶がたっぷり。

朝に食欲がない人も食べやすいようにハンバーガーにしました。

【材料（3人分）】

ホットケーキミックス・・・160g
卵Mサイズ・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・・・・・150ml
さやま茶パウダー・・・・・・5g
ベーコン・・・・・・・・・・・・6枚
卵・・・・・・・・・・・・・・3個
フリルレタス・・・・・・・・・・3枚
ミニトマト・・・・・・・・・・6個

【さやま茶ドレッシング】

しょう油・・・・・・・・・・少し
オリーブオイル・・・・・・・・5cc
さやま茶パウダー・・・・・・少し

【作り方】

1. 卵と牛乳を混ぜる。
2. 1にホットケーキミックスとさやま茶パウダーを加えて混ぜる。
3. フライパンに生地を流し入れ（2つ）、ベーコンと卵と一緒に焼く。
4. 焼いている間にフリルレタスと、ミニトマトを洗い、お皿に盛りつけておく。
5. 生地とベーコンをひっくりかえす。
6. ドレッシングの材料を混ぜておく。
7. 生地が焼けたら、生地、ベーコン、卵、生地の順に重ねてハンバーガー風にして盛り付ける。
8. あと2人分作る。

No.

2

くるくるちくわサンド



Point!!

火と包丁を使わずに作ることができる簡単レシピです。
ワンハンドで食べられます。

【材料（1人分）】

食パン（サンドイッチ用）・・・1枚
マヨネーズ・・・・・・・・好きな分だけ
サニーレタス・・・・・・・・1枚
スライスチーズ・・・・1枚
韓国のみ・・・・・・・・1枚
ちくわ・・・・・・・・1本

【作り方】

1. 食パンにマヨネーズを塗る。
2. 1の上にサニーレタス、スライスチーズ、韓国のみ、ちくわをのせる。
3. ラップの上にパンをのせ、丸める。
4. そのまま食べてもいいし、切るなら少したってから切ると、切りやすいです。

No.

3

栄養たっぷり にんじん蒸しパン



Point!!

野菜が苦手でもすっぴーるので食べやすいです！野菜が苦手な弟も「美味しい」といって食べてくれました！にんじんをするのは小学校低学年でもできるのでやってみてください！

朝食に摂るといい成分の炭水化物・タンパク質・ビタミン・ミネラルの4つが入っています。にんじんはすっぴーから入れると食感が苦手な人でも食べやすくなります。慣れてきたらみじん切りにしてみたりにんじん以外の野菜を入れてもいいですね！

100円以下で作れるのでぜひ作ってみてください！

【材料（1人分）】

にんじん	10g
砂糖	15g
卵	1個
油	大さじ1
小麦粉	30g
ベーキングパウダー	2g

【作り方】

1. にんじんをすっぴーコップに入れる。
2. 砂糖を入れて混ぜる。
3. 卵と油を入れて混ぜる。
4. 小麦粉を入れ混ぜる。
5. ベーキングパウダーを入れ混ぜる。
6. 600Wで1分加熱して完成。

【作るときのポイント】

コップに材料を入れたらその都度混ぜる。
にんじんをしっかりすると食感がなくなっ
て食べやすくなります。

No.

4

素敵な1日の始まりに ～家族みんなでヘルシーミートドリア



Point!!

娘が料理に興味を持ち始めたので、一人でも簡単に出来るレシピにしました！
お家にあるいつもの材料で簡単に出来ます。朝だけではなく、スープを一品足せば立派な夜ご飯にもなり、とても便利です。今回は冷凍庫に枝豆しか無かったので、枝豆を使用しましたが、普段はカボチャとブロッコリーをよく使用します。栄養もとれて、腹持ちがいいので育ち盛りのお子さんをお持ちのご家庭にオススメです！

【材料（1人分）】

ご飯・・・・・・・・・・お茶碗 1杯分
ミートソース（市販のパスタソース）
・・・・・・・・・・ 1人前
冷凍野菜・・・・・・・・・・今回は枝豆を使用
（ご家庭にある好きな野菜を使用して下さい。
例：ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草）
ソーセージ・・・・・・・・・・好みの量
チーズ（とろけるスライスチーズ）
・・・・・・・・・・ 1枚

【作り方】

1. ご飯をお皿に平らに盛る。
2. 市販のミートソースを薄く広げる。
3. お好みの野菜、ソーセージをおく。
4. 最後にチーズを乗せたら、電子レンジでチーズが溶けるまでチンをする。

No.

5

もっちり♡お好み焼き



Point

!! みんな大好きなお餅をお好み焼きに変身させました。

栄養バランスも良く、トースターで作れるためパパッと簡単です。

[材料（1人分）]

切り餅・・・・・・・・・・1個
千切りキャベツ・・・・・・・・ひとつかみ
卵・・・・・・・・・・1個
チーズ・・・・・・・・・・適量
ソース、マヨネーズ、
青のり、かつお節・・・お好みの量)

[作り方]

1. 切り餅を薄くスライスする。
(今回は4枚に)
2. くっつかないアルミホイルに餅をのせ、
千切りキャベツをのせる。
3. 中心にくぼみをつくり、卵をのせる。
4. チーズをかけ、トースターで9分焼く。
5. ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節
をかけお皿に盛りつける。
6. 完成！美味しく食べる。

No.

6

朝から元気さやま茶づけ



Point!!

肉味噌は作り置きできるので冷凍保存しておけば朝直ぐに食べられます。

作り置きしておけば子供だけでものっけるだけなので食べれます。

お茶づけなので朝の食欲がない時、時間がない時もさらさらと食べられます。

入れる具によってアレンジができるので飽きる事なく色々な食べ方ができます。

入間市の特産物、狭山茶や椎茸など使用しました。

〔材料（4人分）〕

ひき肉・・・・・・・・・・200g
 椎茸・・・・・・・・・・2個
 生姜、にんにく・・・・・・1カケ
 ○味噌・・・・・・・・・・大さじ3
 ○砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 ○酒・・・・・・・・・・大さじ1
 ○醤油・・・・・・・・・・小さじ1
 ○塩コショウ・・・・・・少々
 ○水・・・・・・・・・・100cc
 ごま油・・・・・・・・・・少々
 ごはん・・・・・・・・・・1食分

狭山茶（夏は冷茶、冬は温かいお茶）

好きな具（夏であればきゅうり、ミョウガなど
 冬は蒸し里芋やネギ等入間市の特産物を入れても
 更に美味しくなります）

〔作り方〕

1. ごま油に生姜、ニンニクを入れ香りが
出たらひき肉、椎茸を炒める。
2. ○を全て入れ水気が飛ぶまで炒める。
3. ご飯に肉味噌をのせ、好きな具を盛り
付けお茶をかければ完成。

No.

7

安い!早い!うまい!さばぱん



Point!!

カレー粉はぜひインデラカレーを!!

安いパン&さば水煮缶で大丈夫です。冷凍ストックして朝焼いてもいいです。

(私はいろいろな味を2斤分くらい作り置きます。)

朝忙しい時間でも食事はゆったりとして1日をスタートしてほしいと思えました。

甘めでスパイシーなので食欲そそるはずです。

【材料(3人分)】

パン(6枚切り)・・・3枚
 マーガリン・・・・・・・・大さじ3
 さば水煮缶・・・・・・・・1缶
 玉ねぎ・・・・・・・・1/2ケ
 ※カレー粉・・・・・・・・2g
 ※砂糖・・・・・・・・大さじ1
 ※塩・・・・・・・・小さじ1/2
 とろけるスライスチーズ・3枚

【作り方】

1. 室温に置いたマーガリンをパンにぬる。
(玉ねぎから水分が出るのでまんべんなく塗ってください。)
2. 玉ねぎはスライスして1の上に広げてのせる。
3. さば水煮缶の汁を半分捨て、※の調味料を入れる。缶の中でスプーンで混ぜ、2の上にのせる。
4. とろけるスライスチーズをのせる。
5. オーブン(トースター)で180℃~200℃、5分くらい焼く。
(さばは煮えているのでお好きな焼き加減にしてください。焼きたてをどうぞ!!)

No.

8

子供も大人も大満足！

さつまいもみそチーズフレンチトースト



Point!!

朝に必要な栄養を取り入れました。

甘いだけでなく、チーズを入れて甘いものが苦手な人でも食べられるようにしました。

食パンに切れ込みを入れて、卵液が染み込むようにしました。

【材料（1人分）】

食パン（6枚切り）・・・1枚
牛乳・・・・・・・・・・100ml
卵・・・・・・・・・・1個
チーズ・・・・・・・・・・30～40g
みそ・・・・・・・・・・5g
砂糖・・・・・・・・・・10g
バター・・・・・・・・・・1かけら
さつまいも・・・・・・・・適量

【作り方】

1. パンに切れ込みを入れる。
2. 卵、牛乳、砂糖、みそを混ぜる。
3. さつまいもをうすくスライスする。
4. 耐熱皿に食パンと2を入れ、さつまいも（別皿）と一緒に500Wで両面30秒ずつレンジで温める。
5. フライパンにバターを入れ、4を焼く。
裏返したらチーズをのせ、ふたをして焼く。
6. 焼き上がったら皿に盛り、お好みでメープルシロップをかける。

No.

9

美肌効果 茶んとした卵焼き



Point!!

どこの家庭でもある卵と牛乳を使った料理。

電子レンジを使い、火を使わないので安全で片付けも楽ちん。

狭山茶が大好きな夫婦で毎朝飲んでいるので、

茶がらを有効利用できないかと考えてできたレシピです。

[材料 (2人分)]

卵・・・・・・・・・・ 2個
牛乳・・・・・・・・・・ 大さじ2
狭山茶 茶がら・・・ 5g分
醤油・・・・・・・・・・ 適量

[作り方]

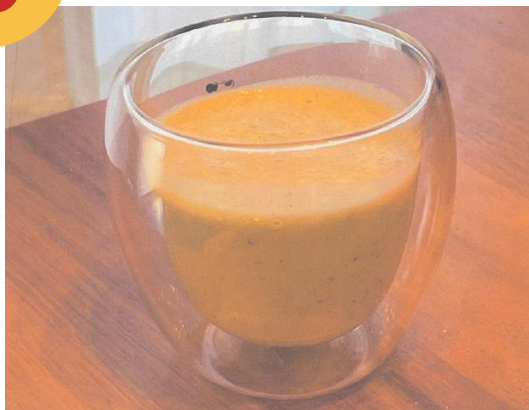
1. 少し大きめの耐熱ボール（レンジで温める際ふくらむ為大きめが望ましい）に卵2個と牛乳大さじ2を入れよく混ぜ、（卵をよく混ぜないとレンジで爆発してしまう為）次に淹れ終わった茶がらを入れてよく混ぜる。
2. 電子レンジに1を入れて2分加熱する。
3. お皿に盛り付け、醤油をかけて召し上がれ。

No.

10

えいようまん点

さ山茶スムージー



Point!!

簡単にできて、夏の暑さにも勝てます。

〔材料（2人分）〕

こおり・・・・・・・・・・2個
バナナ・・・・・・・・・・1本
牛乳・・・・・・・・・・100cc
あま酒・・・・・・・・・・100cc
きなこ・・・・・・・・・・5g
狭山茶粉末・・・・・・・・5g
はちみつ・・・・・・・・少々

〔作り方〕

材料をミキサーにいれて1分間かきまぜて
コップにそそいで、完成。