

**忙しい朝も 簡単に作れる！！**

久万高原町  
健康づくり・食育推進計画

# 栄養満点 朝ごはん 献立集

朝ごはんを  
毎日食べましょう！



久万高原町健康づくり計画・食育推進計画イメージキャラクター

杉之森 トマ太郎くん  
(杉トマくん)



©kumastopen

久万高原町イメージキャラクター

ゆいぼう



# 「朝ごはんはとっても大切！」

朝ごはんは、脳と体の目覚まし時計。  
体にエネルギーを補給し、体温を上昇させることで元気な1日を過ごすための準備が整います。

## 朝ごはんをしっかり食べると・・・



脳や体にエネルギーが補給されて集中力がアップします。



眠っている間に下がった体温がもとり元気に動けます。



朝のうちに排便ができすっきりとします。

バランスのよい朝ごはんをとるために

## 「主食・主菜・副菜」3つのお皿をそろえましょう！



# ピザトースト

主食

<1人分の栄養価>

エネルギー 313kcal

塩分 2.3g



<材料(2人分)>

|           |      |
|-----------|------|
| 食パン(6枚切り) | 2枚   |
| トマトケチャップ  | 大さじ1 |
| ハム        | 2枚   |
| ピーマン      | 1個   |
| ホールコーン    | 大さじ1 |
| とろけるチーズ   | 2枚   |

食パンも野菜やチーズをのせて  
ピザトーストにすると手軽に  
野菜やカルシウムがとれるよ。

<作り方>

- ① ハム・ピーマンを千切りにする。(玉ねぎ・人参・トマトなど何でもOK)
- ② 食パンにケチャップをぬる。
- ③ ②の食パンにハム・ピーマン・ホールコーンをのせ、とろけるチーズをのせる。
- ④ オーブントースターに入れ、チーズが溶けるまでこんがり焼く。



# フレンチトースト

<1人分の栄養価>

エネルギー 314kcal

塩分 1.2g



<材料（2人分）>

|            |       |
|------------|-------|
| 食パン（6枚切り）  | 2枚    |
| 卵          | 大1個   |
| 牛乳         | 100cc |
| 砂糖         | 大さじ1  |
| バター（マーガリン） | 大さじ1  |

<作り方>

- ① 食パンは4等分する。
- ② 卵・牛乳・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ 食パンを②の卵液に浸し、フライパンにバターを溶かし、食パンを並べ中火で焼く。

卵液をしっかりと浸すことで  
しっとりのフレンチトースト  
が出来上がるよ。



# ホットケーキピザ

主食

<1人分の栄養価>

エネルギー 137kcal

塩分 0.6g



<材料（直径7～8cm型のアルミカップ6個分）>

|            |       |
|------------|-------|
| にんじん       | 20g   |
| かぼちゃ       | 40g   |
| 卵          | 1個    |
| 牛乳         | 100cc |
| ホットケーキミックス | 100g  |
| ハム         | 2枚    |
| ピーマン       | 小1個   |
| とろけるチーズ    | 2枚    |
| ミニトマト      | 4個    |
| ホールコーン     | 大1    |

## <作り方>

- ① にんじんは千切り、かぼちゃはさいころ切りにして、レンジにかけておく。
- ② ボールに卵を割って入れ、よくほぐす。
- ③ 牛乳を混ぜ、ホットケーキミックスを加え、よく混ぜ合わせて生地を作る。
- ④ ハム・ピーマン・とろけるチーズは千切りにし、ミニトマトは1/4等分にしておく。
- ⑤ ③をアルミカップ4個につぎ分け、具をのせる。
- ⑥ オーブントースターに入れ、竹串でさして生の生地がついてこなくなるまで焼く。

ホットケーキ  
ミックスで野菜  
たっぷりのピザに。  
子どものおやつに  
どうぞ！



# トマトオムレットドッグ

<1人分の栄養価>

エネルギー 355kcal

塩分 1.6g

## <材料（2人分）>

|          |      |
|----------|------|
| トマト      | 2個   |
| 卵        | 2個   |
| バター      | 大さじ1 |
| 塩・こしょう   | 少々   |
| ロールパン    | 4個   |
| レタス      | 4枚   |
| トマトケチャップ | 適宜   |
| マヨネーズ    | 適宜   |



## <作り方>

- ① トマトはざく切りにし、バターを入れたフライパンでさっと炒める。
- ② 塩・こしょうした溶き卵を入れ、大きくかき混ぜる。
- ③ 卵にだいたい火が通ったら、切り目をいれたロールパンにレタスとともにさむ。
- ④ 好んでトマトケチャップ・マヨネーズを上からかける。

トマト入りのオムレットは加熱しすぎないのがポイント。  
ふんわりしたオムレットができるよ。



# 簡単ひじきごはん

<1人分の栄養価>

エネルギー 245kcal

塩分 1.0g

主食



## <材料(2人分)>

|         |              |
|---------|--------------|
| ひじき(乾)  | 2つまみ         |
| 水       | 1/2カップ       |
| しょうゆ    | 大さじ1/2       |
| ちりめんじゃこ | 大さじ3         |
| ゆかり・白ごま | 少々           |
| ごはん     | 茶わん2杯分(250g) |

## <作り方>

- ① ひじきと水をフライパンに入れて火にかけ、煮立ったら火を止めて5分おく。
- ② 水気を切り、再び火にかけてしょうゆを混ぜる。
- ③ ちりめんじゃこ、ゆかり、白ごま、ごはんを加えて、混ぜ合わせる。

フライパン1つでできる  
お手軽ひじきごはん。  
おにぎりにしてもおいしいよ。



# にら玉おやき

主食

<1人分の栄養価>

エネルギー 383kcal

塩分 0.6g



<材料（2人分）>

ごはん 300g

卵 1個

にら 30g

ごま 大さじ1

ちりめんじゃこ 15g

塩・こしょう 少々

ごま油 適量

<作り方>

- ① ごはんに溶き卵を加え、つぶしながら混ぜる。
- ② 細かく刻んだにら、ごま、ちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ ごま油をひいたフライパンに流し入れ、両面をこんがり焼く。

残りご飯がある時に  
ぜひ作ってみてね。  
にらがたっぷり入って  
いておいしいよ。



# 焼きおにぎり茶漬け

<1人分の栄養価>

エネルギー 220kcal

塩分 1.7g

<材料(2人分)>

|          |          |
|----------|----------|
| 冷凍焼きおにぎり | 2個       |
| トマト      | 100g     |
| レタス      | 30g      |
| 水        | 1・1/2カップ |
| コンソメ     | 小さじ1     |
| 卵        | 1個       |
| 塩・こしょう   | 少々       |
| ごま油      | 適量       |



## <作り方>

- ① トマトは角切り、レタスは千切りにする。
- ② 小鍋に水とコンソメを入れて沸騰させる。
- ③ ②にトマトを入れて、煮えてきたら塩・こしょうをし、溶き卵を回し入れる。
- ④ ③にレタスを入れ、すぐに火をとめる。
- ⑤ 冷凍焼きおにぎりは温めておく。
- ⑥ 器に焼きおにぎりを入れ、スープをかける。仕上げにごま油をたらす。

冷凍焼きおにぎりを使うと簡単！  
スープをかけると食べやすくなるよ。



## 野菜たっぷり雑炊

<1人分の栄養価>

エネルギー 262kcal

塩分 1.6g



### <材料（2人分）>

|          |          |
|----------|----------|
| ごはん      | 200g     |
| 鶏ひき肉     | 30g      |
| 大根       | 20g      |
| にんじん     | 20g      |
| しいたけ     | 1個       |
| 小松菜      | 20g      |
| 青ねぎ      | 5g       |
| 卵        | 1個       |
| A { 水    | 600cc    |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1・1/2 |
| しょうゆ     | 小さじ1     |
| みりん      | 小さじ1     |
| 塩・こしょう   | 少々       |

### <作り方>

- ① 大根・にんじんは3cmほどの細切りにする。しいたけは薄切りにする。
- ② 小松菜は1cm角程度に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて加熱し、大根・にんじん・しいたけを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に鶏ひき肉を加え、菜箸でほぐしながら煮る。
- ⑤ ④に小松菜とご飯を加え、少しとろみがつくまで弱めの中火で煮る。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調え、溶き卵を回し入れ、青ねぎを散らす。

食欲がない朝でも  
食べやすい1品。  
季節の野菜を加えてね。



# 納豆とひき肉の炒め物

<1人分の栄養価>

エネルギー 201 kcal

塩分 0.4 g



<材料（2人分）>

|            |        |
|------------|--------|
| 鶏ひき肉       | 100 g  |
| ごま油        | 小さじ1/2 |
| しょうが・にんにく  | 少々     |
| A { ひきわり納豆 | 100 g  |
| 和風だし       | 小さじ1   |
| 砂糖         | 少々     |
| しょうゆ       | 小さじ1/3 |
| 酒          | 小さじ1/2 |
| 青ねぎ        | 適量     |

<作り方>

- ① フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒める。
- ② ①に鶏ひき肉を入れ炒めた後火を止め、Aを加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎをちらす。

納豆とひき肉の

相性バッチリ！

ご飯がすすむ1品です。



# 簡単コcott

## 主菜

<1人分の栄養価>

エネルギー 133kcal

塩分 1.0g

### <材料（2人分）>

|        |        |
|--------|--------|
| 卵      | 2個     |
| 玉ねぎ    | 20g    |
| パプリカ   | 10g    |
| キャベツ   | 50g    |
| ツナ     | 10g    |
| しょうゆ   | 小さじ2/3 |
| 塩・こしょう | 少々     |
| ケチャップ  | 大さじ1   |



### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、パプリカとキャベツは太めの千切りにする。
- ② 野菜・ツナ・しょうゆ・塩・こしょうをボウルに入れて混ぜる。
- ③ 容器に①を入れて中央をへこませ、卵を割り入れる。黄身に穴を2～3か所入れる。
- ④ 電子レンジで3～4分加熱する。ケチャップを添える。

卵の黄身が爆発しないように  
レンジで加熱する前に、黄身に  
2～3か所の穴をあけておいてね。



# ささみのピザ風

&lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー 96kcal

塩分 0.3g



## &lt;材料（2人分）&gt;

|       |      |
|-------|------|
| ささみ   | 2枚   |
| 玉ねぎ   | 30g  |
| ピーマン  | 10g  |
| 油     | 適量   |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| チーズ   | 20g  |

ささみもピザ風にすると  
風味が増しておいしいよ。

## &lt;作り方&gt;

- ① ささみは筋をとり、ひらいて平らにする。
- ② 玉ねぎ・ピーマンは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①②の具材を混ざらないように入れ、焼く。
- ④ フライパンの火を止め、③のささみの上にケチャップをぬり、その上に③のたまねぎ、ピーマンをのせ、最後にチーズをのせる。
- ⑤ フライパンにふたをして、チーズを溶かす。



# 鮭の漬け焼き

<1人分の栄養価>

エネルギー 183kcal

塩分 3.0g

<材料(2人分)>

生鮭 2切

塩 適量

A { 酒 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ1



## <作り方>

- ① 生鮭は塩をふって、Aの調味料に15分～30分程度馴染ませる。
- ② フライパンで①を焼く。

鮭も事前に調味料に漬けておくとパサパサ感がなくしっとり焼き上がるよ。



# しらすとねぎの卵焼き

<1人分の栄養価>

エネルギー 181 kcal

塩分 1.5 g

## <材料(2人分)>

|      |     |        |
|------|-----|--------|
| 卵    |     | 3個     |
| しらす  |     | 15 g   |
| 葉ねぎ  |     | 10 g   |
| <A>  | だし汁 | 大さじ1   |
|      | 塩   | 小さじ1/4 |
|      | 砂糖  | 小さじ1/2 |
| サラダ油 |     | 適量     |

いつもの卵焼きにしらすを加えると旨味が効いておいしいよ。



## <作り方>

- ① 葉ねぎは小口切りにする。
- ② ボールに卵を割り入れ、Aとしらす・葉ねぎを加え菜箸で混ぜる。
- ③ フライパンに薄くサラダ油を塗って中火で熱し、1/4量を流して巻き、それを3～4回繰り返す。  
粗熱がとれたら切り分ける。

# カリフラワーのたらまヨサラダ

## 副菜

### <1人分の栄養価>

エネルギー 54kcal  
塩分 0.9g



### <材料（2人分）>

|        |        |
|--------|--------|
| カリフラワー | 100g   |
| きゅうり   | 10g    |
| 辛子明太子  | 10g    |
| A {    |        |
| マヨネーズ  | 10g    |
| 粉チーズ   | 2g     |
| レモン汁   | 小さじ2/3 |
| 塩      | 小さじ1/5 |
| 青のり粉   | 適宜     |

にんじん・ブロッコリー  
アスパラなどいろんな野菜を  
いれてもおいしいよ。

### <作り方>

- ① カリフラワーは2cm角ほどの小房に切り分け、熱湯で硬めにゆで、ざるに上げて冷ましておく。きゅうりは1～2mmの輪切りにする。
- ② 明太子は皮を取り除いてほぐし、Aを混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ③ ①を②で和え、器に盛って青のり粉を散らす。



# 山芋とちりめんじゃこの炒め物

## 副菜

<1人分の栄養価>

エネルギー 74kcal

塩分 0.8g

<材料（2人分）>

山芋 120g

しその葉 4枚

ごま油 小さじ1

ちりめんじゃこ 大さじ2

しょうゆ 小さじ1・1/3



### <作り方>

- ① 山芋は厚めの短冊切りにする。
- ② しその葉は細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の山芋を炒める。
- ④ しその葉、山芋、湯通ししたちりめんじゃこ、しょうゆを混ぜ合わせる。

山芋をごま油で炒めると  
ごまの風味が効いておいしいよ。



## 切り干し大根とハムのサラダ

&lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー 94kcal

塩分 1.4g



&lt;材料(2人分)&gt;

|            |         |
|------------|---------|
| 切り干し大根     | 6g      |
| リーフレタス     | 35g     |
| 枝豆         | 75g     |
| ハム         | 2枚      |
| A { 薄口しょうゆ | 小さじ1    |
| 酢          | 大さじ1/2弱 |
| オリーブ油      | 小さじ1/4  |
| 塩          | 小さじ1/6  |
| 砂糖         | 小さじ1    |

## &lt;作り方&gt;

- ① 切り干し大根は水で戻し、さっとゆでて冷やす。
- ② 切り干し大根とリーフレタスはざく切りにする。
- ③ 枝豆は塩ゆでしておく。
- ④ ハムは千切りし、フライパンでから煎りする。
- ⑤ 調味料をよく合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ②～⑤を和える。

切り干し大根はさっとゆでてね。  
噛みごたえがあっておいしいよ。



# 小松菜とちくわ入りごま酢和え

## 副菜

<1人分の栄養価>

エネルギー 65kcal

塩分 2.0g

### <材料（2人分）>

ちくわ 40g

わかめ（乾燥） 2g

小松菜 120g

A { 白すりごま 4g  
酢 小さじ2弱  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1



### <作り方>

- ① ちくわは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② わかめは水で戻し、さっとゆでる。
- ③ 短冊切りにした小松菜はさっとゆでる。
- ④ ボウルにAを合わせ、①～③を加えて和える。

ちくわも和え物に加えると  
おいしさアップ!!



## 副菜

# 簡単コールスローサラダ

<1人分の栄養価>

エネルギー 67kcal

塩分 0.7g

<材料(2人分)>

|      |            |
|------|------------|
| キャベツ | 100g       |
| 玉ねぎ  | 50g        |
| ツナ缶  | 小1/2缶(30g) |
| 塩    | 小さじ1/4     |
| レモン汁 | 大さじ1・1/2   |

ビニール袋1つでできる1品。  
洗い物も少なくてすむよ。  
袋でもんだ後、コーン缶を  
いれてもおいしいよ。



## <作り方>

- ① キャベツ・玉ねぎは千切りにしてビニール袋に入れる。
- ② ツナ缶もすべて同じ袋に入れ、塩・レモン汁も加え袋の上から手でよくもむ。



## きのこのたっぷりスープ

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー 51 kcal

塩分 0.4 g

## &lt;材料(2人分)&gt;

|       |          |
|-------|----------|
| しめじ   | 30 g     |
| えのきだけ | 30 g     |
| しいたけ  | 2枚       |
| ベーコン  | 1/2枚     |
| バター   | 大さじ1/2   |
| A {   |          |
| コンソメ  | 1/2個     |
| 水     | 1・1/2カップ |
| しょうゆ  | 小さじ1/2   |



## &lt;作り方&gt;

- ① しめじは小房に分け、えのきだけは半分に切る。
- ② しいたけは薄切りにする。
- ③ ベーコンは1 cmに切る。
- ④ バターでベーコンを炒め、きのこ類を加えてよく炒める。
- ⑤ Aを入れ、煮立ったらアクを取り、器に盛る。

お好みのきのこを  
スープに加えてね。



# 豆乳みそ汁

## 汁物

<1人分の栄養価>

エネルギー 71 kcal

塩分 0.7 g



<材料（2人分）>

白菜 30 g

じゃがいも 30 g

にんじん 30 g

青ねぎ 5 g

だし汁 1カップ

豆乳 1/2カップ

みそ 大さじ1

## <作り方>

- ① 白菜は2～3 cmのざく切りにする。
- ② じゃがいも・にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を煮立て、葉ねぎ以外の野菜を入れ材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にみそを溶き入れ、豆乳を入れて沸騰直前に火を止め、ねぎを盛る。

豆乳を加えることで  
まろやかなみそ汁に  
なるよ。



# マカロニスープ

&lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー 64kcal

塩分 0.8g



## &lt;材料（2人分）&gt;

|          |           |
|----------|-----------|
| 鶏もも肉     | 20g       |
| 玉ねぎ      | 20g       |
| にんじん     | 20g       |
| トマト      | 40g       |
| 水        | 1・1/2 カップ |
| コンソメ     | 小さじ1      |
| マカロニ（乾燥） | 15g       |
| 塩・こしょう   | 少々        |

マカロニが入るから  
糖質もとれて食べ応えあり。  
忙しい朝にどうぞ！

## &lt;作り方&gt;

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎ・にんじんは薄切りに、トマトはざく切りにする。
- ③ 鍋に水・コンソメ・トマト以外の具材、マカロニを入れて火にかけ、少し煮る。
- ④ ③にトマトを加え、塩・こしょうで味をととのえる。



# 豆乳スープ



## <材料（2人分）>

|         |         |
|---------|---------|
| 鶏もも肉    | 20 g    |
| ベーコン    | 10 g    |
| 玉ねぎ     | 50 g    |
| にんじん    | 20 g    |
| しめじ     | 25 g    |
| サラダ油    | 小さじ1/2  |
| 水       | 150 c c |
| コンソメ    | 3 g     |
| 豆乳      | 100 c c |
| コーンクリーム | 70 g    |
| 塩       | 小さじ1/6  |
| こしょう    | 少々      |
| パセリ     | 少々      |

## <1人分の栄養価>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 121 kcal |
| 塩分    | 1.5 g    |

## <作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ベーコンは千切り、玉ねぎとにんじんは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋を熱し、鶏肉・ベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ④ にんじんとしめじを入れてしんなりしたら、水とコンソメを加えて煮る。
- ⑤ 豆乳・コーンクリームを入れて、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 最後にみじん切りのパセリを散らす。

たくさんの食材がとれる1品。  
スープには豆乳とコーンクリームが入るから、体が温まるよ。



## かぼちゃ入りすいとん



&lt; 1 人分の栄養価 &gt;

エネルギー 325kcal

塩分 1.2g

## &lt; 材料 (2 人分) &gt;

|          |           |
|----------|-----------|
| 玉ねぎ      | 1/2 個     |
| かぼちゃ     | 100 g     |
| 油揚げ      | 1/2 枚     |
| A { 小麦粉  | 1 カップ     |
| { 水または牛乳 | 1/2 カップ   |
| { 塩      | 少々        |
| 水        | 1・1/2 カップ |
| 昆布       | 少々        |
| みそ       | 大さじ 2     |
| かつお節     | ひとつかみ     |

## &lt; 作り方 &gt;

- ① 玉ねぎは薄切り、かぼちゃは2cm厚さのいちよう切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に昆布の細切り、水、①を入れ、ふたをして煮る。
- ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、すいとんの生地を作る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、③の袋の端を切り  
食べやすい大きさにしぼり出しながら入れる。
- ⑤ みそを溶き入れ、最後にかつお節を加えて火を止める。

ごはんもパンもなくて  
困った時の1品にどうぞ！  
すいとんもビニール袋で  
作るから簡単！



# フルーツヨーグルト



<1人分の栄養価>

エネルギー 69kcal

塩分 — g

果物・牛乳

<材料（2人分）>

りんご 1/4個

バナナ 1/4本

キウイフルーツ 1/4個

みかん（缶） 20g

黄桃（缶） 20g

ヨーグルト 75g

## <作り方>

- ① りんごはいちょう切りにする。
- ② バナナは斜め切りにする。
- ③ キウイフルーツは角切りにする。
- ④ みかん（缶）・黄桃（缶）は水気を切り、黄桃（缶）は角切りにしておく。
- ⑤ ヨーグルトを器に盛り、フルーツを彩りよく飾る。

ヨーグルトに  
好きな果物を  
加えてどうぞ！



# ミックスジュース



## <1人分の栄養価>

エネルギー 169kcal  
塩分 0.1g

## 果物・牛乳

## <材料（2人分）>

|      |       |
|------|-------|
| にんじん | 50g   |
| りんご  | 50g   |
| バナナ  | 1本    |
| 牛乳   | 200cc |
| はちみつ | 小さじ2  |

## <作り方>

- ① にんじんは皮をむき、一口大に切る。
- ② りんごは芯を取り除いておく。
- ③ バナナは皮をむいておく。
- ④ ミキサーにすべての材料を入れて攪拌し、コップに注ぐ。

忙しい朝でもお手軽に作れる  
ミックスジュース。  
好みの野菜や果物を加えてね。



# 食品の重量表



## ●カップ・スプーンによる食品の重量(g)

| 食品名      | 小さじ<br>(5ml) | 大さじ<br>(15ml) | カップ<br>(200ml) | 食品名           | 小さじ<br>(5ml) | 大さじ<br>(15ml) | カップ<br>(200ml) |
|----------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 水        | 5            | 15            | 200            | マーガリン(ソフトタイプ) | 4            |               |                |
| 酢        |              |               |                | 小麦粉(薄力粉・強力粉)  | 3            | 9             | 110            |
| 酒        |              |               |                | 片栗粉           | 3            | 9             | 130            |
| みりん      | 6            | 18            | 234            | パン粉           |              | 3             | 40             |
| しょうゆ     | 6            | 18            | 236            | カレー粉          | 2            | 6             |                |
| みそ       |              | 18            |                | スキムミルク        | 2            | 6             |                |
| 食塩       | 6            | 18            |                | トマトケチャップ      | 5            | 15            | 230            |
| 砂糖       | 3            | 9             | 130            | ウスターソース       | 6            | 18            |                |
| はちみつ     | 7            | 21            | 280            | マヨネーズ         | 4            | 12            | 190            |
| ジャム(いちご) | 7            | 21            |                | フレンチドレッシング    | 5            | 15            |                |
| 油・バター    | 4            | 12            | 180            | ごま            | 3            | 9             |                |

(参考:厚生労働省 R4 年国民健康・栄養調査)

制作: 久万高原町  
 協力: 久万保育園 栄養士  
 美川学校給食センター 栄養教諭  
 ※レシピ作成者の所属は平成24年度当時\*

<お問い合わせ先>  
 久万保健センター (0892)21-2700