

簡単！
朝バジレシピ
なのじゃ！



無限なす 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
なす	160 g (2本)	① なすは洗ってヘタを取り、縦4つ割りにして長さを半分に分ける。 ② ①を耐熱容器に並べ、水をふる。ツナ、塩昆布をのせる。 ③ ふんわりラップをかぶせ、電子レンジで600W3分半加熱する。
ツナ缶	40 g (小1/2缶)	
塩昆布	6 g	



ポイント
なすがしんなりするぐらいが美味しいです。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
79 kcal	5.8 g	4.4 g	5.2 g	0.8 g	80 g

浜松市健康増進課

簡単！
朝バジレシピ
なのじゃ！



トマトのチーズ焼き 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
トマト	200 g	① トマトは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。 ② 好みで塩、こしょうをして、溶けるチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
スライスチーズ	36 g (2枚 溶けるタイプ)	
塩	0.5 g	
こしょう	少々	



ポイント
トマトとチーズは相性バッチリ！

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
80 kcal	4.8 g	4.8 g	5.0 g	0.8 g	100 g

浜松市健康増進課

きゅうりとツナのサラダ 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
きゅうり	100 g (1本)	① ツナは水気をきり、ほぐしておく。 ② きゅうりは小口切りにし、塩をふり水気をしぼる。 ③ ツナときゅうりを混ぜ、マヨネーズとレモン汁であえる。 ④ トマトを1/4に切り、盛りつける。
塩	0.5 g (少々)	
ツナ缶(水煮)	75 g (小1缶)	
ミニトマト	60 g (6個)	
ホールコーン	20 g (大さじ2)	
マヨネーズ	24 g (大さじ2)	
レモン汁	5 g (小さじ1)	



ポイント

きゅうりのシャキシャキ感を味わいたい時は、塩をしなくて和える。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
129 kcal	7.4 g	9.4 g	4.6 g	0.9 g	90 g

浜松市健康増進課

ピーマンのツナマヨ詰め 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
ピーマン	60 g (2個)	① ピーマンは縦に割り、種を取る。 ② ツナコーン缶をマヨネーズで和え、①に詰める。 ③ ②を焦げ目がつく程度にオーブントースターで焼く。
ツナコーン缶	40 g	
マヨネーズ	18 g (大さじ1・1/2)	



ポイント

溶けるチーズをのせても美味しいです。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
119 kcal	4.8 g	9.6 g	3.6 g	0.9 g	30 g

浜松市健康増進課