

令和3年度つくば市食育講演会レシピ

レシピ提供:大瀬由生子 先生

しらすチーズトースト

材料(1人分)

食パン6枚切り	1枚
しらす	大さじ2
マヨネーズ	大さじ 1/2
醤油	少々
刻みのり	ふたつまみ
スライスチーズ	1枚



作り方

- ① パンの上にマヨネーズと醤油をぬる。そこにしらすをのせ、チーズものをせる。
- ② オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ③ 焼きあがったら刻みのりをのせる。

5色納豆ごはん

材料(1人~2人分)

納豆(タレなし)	1パック
納豆と同量の茹で野菜 (キャベツ、オクラ、ほうれん草など)	
しらす	大さじ1
刻みのり	少々
ごま	小さじ1
味噌	小さじ1/2
醤油	少々



作り方

- ① 納豆を器に入れてよく混ぜたら、他の材料をすべて加えかき混ぜる。
- ② ご飯の上に①をのせる。

令和3年度つくば市食育講演会レシピ

レシピ提供:大瀬由生子 先生



甘酒ミルク

材料(1人分)

甘酒	大さじ2
牛乳または豆乳	100ml
<トッピング>	
すりごま	
抹茶	
シナモン	
生姜パウダー	
きなこ	
ココア	など

作り方

- ① 甘酒に牛乳または豆乳を加えて混ぜる。
- ② お好みのトッピングをふりかける。

甘酒ヨーグルト

材料(1人分)

甘酒	大さじ2
ヨーグルト	100g
お好みのフルーツ	適量

作り方

- ① 器にヨーグルトを入れ、そこに甘酒とお好みのフルーツをカットして入れる。

令和3年度つくば市食育講演会レシピ

レシピ提供:大瀬由生子 先生

一分味噌汁

材料(1人分)

味噌	小さじ1
かつお節	ひとつまみ
乾燥わかめ	ひとつまみ
おふ	2~3個
乾燥ネギ	ひとつまみ



作り方

- ① すべての材料をお椀やマグカップに入れて湯を注ぐ。
*具に桜エビ、ドライトマト、揚げ玉などを入れても OK