

ボリュームたっぷり朝ごはん
変わりフレンチトースト
(デンパートースト)



材料 (2人分) 1人分 エネルギー 317kcal 塩分 1.5g

食パン (8枚切り) ……2枚
卵 ……2個
スライスハム ……2枚 (20g)
ピーマン ……1/2個 (15g)
スライスチーズ (溶けるタイプ) ……2枚
油 ……小さじ1
バター ……小さじ1

作り方

- ①食パンは周りを1cm残してくり抜いて、内側と外側の2つに分ける。
- ②卵は1個ずつ溶きほぐす。ハム・ピーマンは細めのせん切りにし、2等分にする。
- ③フライパンに油を熱し、外側の食パンを置き、パンの枠の中に卵を流し入れ軽く混ぜる。少したってから、ハム・ピーマンを入れ、チーズをのせ、内側のパンでふたをする。
- ④フライ返しで少し押さえながら焼き、卵に火が通ったら裏返しにしてバターを入れ、きれいな焦げ目が付くまで焼く。

中の具を変えることで
お好みに合わせてアレンジできます！

ピーマン→千切りキャベツ、パセリ、ゆでた野菜、
家にある野菜 など
ハム→ツナ、ベーコン、ウインナー、魚肉ソーセージ など

ヘルスマイトより

鍋を使わない時短レシピ
ミネストローネ



材料 (2人分) 1人分 エネルギー 93kcal
たんぱく質 4.7g 塩分 0.9g

市販カット野菜 (キャベツ、人参、
ピーマン、きのこ4種) ……200g
※家の残り野菜を200gカットして使ってもよいです
水煮大豆 ……30g
ベーコン ……1枚
トマト缶 ……50g
水 ……300ml
固形スープの素 ……1/2個
トマトケチャップ ……小さじ2杯
コショウ ……少々

作り方

- ①ベーコンを1cm角に切る。
- ②耐熱ボールにカット野菜、トマト缶を入れ上にベーコンをのせ、ふんわりラップして電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ③②に水煮大豆、水、固形スープの素、トマトケチャップを入れ、ふんわりラップし電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④マグカップに入れお好みでコショウをふる。

簡単に野菜やたんぱく質がマグカップ1杯で摂れます！
1人分を作る場合は、半量の材料、半分の加熱時間で
できます。

ヘルスマイトより

ヘルスマイトになって一緒に活動しませんか？

ヘルスマイトになるには、区が主催する「食生活等改善推進員養成講座」を受講し、修了する必要があります。
この講座は、全8回で8か月にわたり医師や管理栄養士等が講師となり、楽しく健康づくりのための知識を
学ぶものです。

募集の詳細は

【問合せ】戸塚区役所 福祉保健課 健康づくり係 TEL.045-866-8426



Health mate news

戸塚区ヘルスマイトだより「食生活とつか」第16号
【発行】戸塚区食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスマイト)
【事務局】戸塚区役所 福祉保健課内
(住所) 横浜市戸塚区戸塚町16-17 (TEL) 045-866-8426

令和7年3月発行

戸塚区ヘルスマイトだより

食生活とつか



健康をいただきます

つくり方は裏面に

Contents

- 会長挨拶
- 研修報告
- 地区グループと活動紹介
- ヘルスマイトおすすめレシピ

2025
March
Vol.16

