

簡単！

冷凍食品を用いた
高エネルギー・高たんぱく食レシピ

近畿中央呼吸器センター
栄養管理室

ミートオムレツの天津飯

材料(1食分)

ミートオムレツ(冷凍)	2個
酢	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
水	100ml
片栗粉	小さじ1
濃口醤油	小さじ1/2
ごはん	200g(1杯)



レシピ

1. オムレツを表示時間通りに加熱する
2. フライパンに水、酢、醤油、砂糖を入れて火にかける
3. 沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
4. 器にごはんをのせる
5. オムレツを半分に切り、ごはんのにのせる
6. 上からあんをかける

栄養成分(1食分)

エネルギー	513kcal
たんぱく質	18.3g
塩分	2.5g

今回使った
冷凍食品→

★ ポイント



オムレツを広げてごはんが隠れるように盛り付けるときれいです。
上に枝豆をのせてもGOOD！

チーズ春巻きドック

材料(1食分)

五目春巻き(冷凍)	2個
食パン	1枚
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	5g



レシピ

1. 食パンの耳を切り、半分に切る
2. 春巻きを解凍する
3. 食パンの内側にチーズ、春巻き を置いて巻く
4. 端にマヨネーズをつけて接着させる
5. トースターで3分半焼く

栄養成分(1食分)

エネルギー	417kcal
たんぱく質	12.4g
塩分	2.1g

今回使った
冷凍食品→



ポイント

春巻きはつくねやウィンナーに変えてもOK！
間食としてもちょうどいい分量です。

アボカドキムチチャーハン

材料(1食分)

キムチチャーハン(冷凍)	210g(½袋)
卵	1個
アボカド	1/3個
濃口醤油	1g
ごま	少々



レシピ

1. キムチチャーハンを表示時間通りに加熱する
2. 一口大に切ったアボカドを加える
3. 卵をのせて醤油をたらし、ごまをかける

栄養成分(1食分)

エネルギー	576kcal
たんぱく質	17.0g
塩分	3.7g



ポイント

今回使った
冷凍食品→



アボカドと卵を加えることで辛さがマイルドになります◎
卵は温泉卵にしてもおいしいです。
最後にごま油をかけるとエネルギー量UP!

竜田のちらし寿司

材料(1食分)

ごはん	200g(1杯)
竜田揚げ(冷凍)	3個
きゅうり	1/3本
紅生姜	適量
卵	1個
酢	大さじ1
白ごま	適量



レシピ

1. 竜田揚げを表示時間通りに加熱する
2. 卵焼きを作ってきゅうりと一緒に細切りする
3. 竜田揚げを小さく切る
4. ごはんに酢、ごま、卵、きゅうり、竜田揚げを入れて混ぜる
5. 上に紅生姜をかける

栄養成分(1食分)

エネルギー	518kcal
たんぱく質	15.8g
塩分	1.4g



ポイント

今回使った
冷凍食品→



1杯で多くの栄養素がとれる一品です。
味の濃さが控えめでさっぱり食べられます。
すし酢を加えると味わいが増します。
お茶漬けにするとさっぱりさUP!