ＳＯＭＰＯケア
簡単！スマイルレシピ集
～コンビニ食材ひと工夫編～

ＳＯＭＰＯケアフーズ株式会社
栄養管理部
2025年10月更新

目次

■主食
- 豚角煮とろろそば・・・5
- 蒸し鶏入り中華風お粥・・・6
- 温泉卵のせ麻婆茄子ラーメン・・・7
- コーンスープでパングラタン・・・8
- 電子レンジで釜玉うどん・・・9
- 簡単サバサンド・・・10
- たこ焼きお茶漬け・・・11

■汁物
- サバ缶味噌汁・・・12
- 野菜たっぷり餃子スープ・・・13

■副菜
- サラダチキンでチーズカツ・・・14
- 牛すき煮入り卵焼き・・・15
- サラダチキンの和風チーズ蒸し・・・16
- 竹輪＆明太子ポテトサラダ・・・17
- ねばねばオクラ納豆・・・18
- ポテカボとろ～りチーズかけ・・・19
- チキン入りコールスロー・・・20
- マカロニサラダのトースター焼き・・・21
- お手軽タルタルソース・・・22

■デザート
- 黒豆入りアロエヨーグルト・・・23
- シリアルバー・・・24
- 梅干しフローズンヨーグルト・・・25

◇ＳＯＭＰＯケア管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス・・・26～29

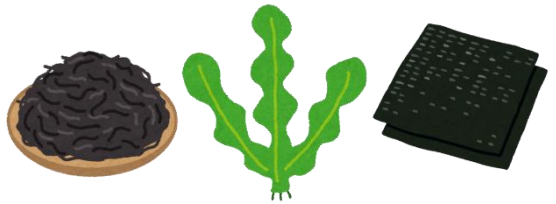
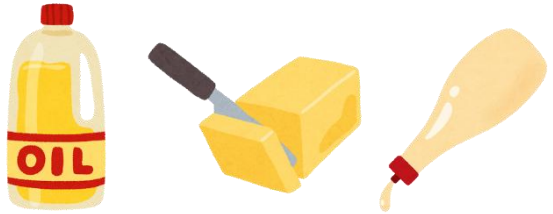
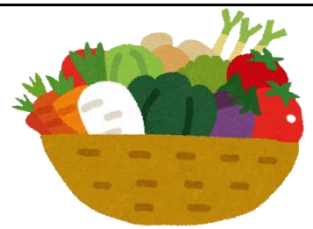
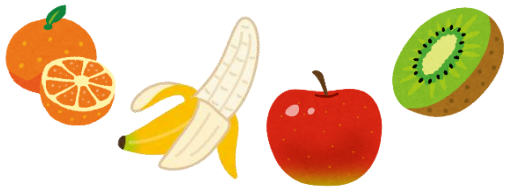
「合言葉」は10の頭文字

「さあ、賑やか、頂く！」

いろいろな食材をまんべんなく食べ、食事のバランスアップを心がけましょう！

※東京都健康長寿医療センター研究所が開発した、食品摂取の多様性スコアを構成する１０の食品群の頭文字をとったもの。

バランスアップの食事のキーワード

さ	魚	か	海藻 
あ	油 	い	芋
に	肉	た	卵
ざ	牛乳・乳製品	だ	大豆・豆製品
や	野菜 	く	果物 

東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取 の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもの

豚角煮とろろそば

材料（1人分）	
冷やしとろろそば	1人前
豚角煮	3切れ

作り方

① そばは軽く水をくぐらせてほぐし、
　器に盛る

② ①の上に豚の角煮をのせる

③ 付属のとろろ、ネギなどをのせる

④ 付属のつゆをかけて海苔をちらし完成

POINT

- 肉が噛み切りにくい方へお勧めレシピです。
- 卵を1個加えるとさらにたんぱく質アップできます。

蒸し鶏入り中華風お粥

材料（１人分）	
レトルト卵粥	1パック（250g）
サラダチキン	30g
顆粒中華だし	小さじ1
青ネギ	適量
ごま油	少々

作り方

① 卵粥を器に移し電子レンジで温める

② ①に中華だしを加え混ぜ、ほぐしたサラダチキン、小口切りにした青ネギをのせる

③ ごま油をかけて完成

POINT

- 食欲の無い時でもエネルギーやたんぱく質を手軽に摂ることができます。
- ごま油をラー油に代えてピリ辛にしても◎

温泉卵のせ麻婆茄子ラーメン

材料（１人分）	
カップラーメン（醤油）	1食分
冷凍麻婆茄子	1/2パック
温泉卵	1個

作り方

① 冷凍の麻婆茄子を600Wの電子レンジで3分30秒加熱する

② お湯を沸かしてカップラーメンに注いで3分待つ

③ ①をのせ、その上に温泉卵を盛り付けて完成

POINT

- 具が溢れそうなときは、器への移し替えをお勧めします！
- 麻婆豆腐に代えるとよりたんぱく質を摂れます。

コーンスープでパングラタン

材料（１人分）	
食パン(6枚切り)	1枚
牛乳	150ml
ミックスベジタブル	20g
コーンスープの素(粉末)	1食分
ベーコン(短冊切り)	1枚
とろけるスライスチーズ	1枚

作り方

① 耐熱の器に一口大にカットした食パンを並べる

② ミックスベジタブルと短冊切りにしたベーコンを500Wの電子レンジで1分加熱し、①にのせる

③ 温めた牛乳にコーンスープの素を溶かし、②にかける

④ チーズをちぎってのせて、トースターで5分加熱して完成

1人分の栄養価
エネルギー　417kcal
たんぱく質　16.2g
カルシウム　296mg

POINT

- かぼちゃやじゃがいものスープに変えてもgood！
- パンがスープを吸ってくれるのでやわらかくなります。パンの耳はお好みでカットしてください。

電子レンジで釜玉うどん

材料（１人分）	
冷凍うどん	1玉
卵	1個
めんつゆ	大さじ2
おろししょうが（チューブ）	2cm
★青ネギ	適量
★刻みのり、揚げ玉	適量

作り方

① 冷凍うどんを袋の表記通り電子レンジで温め、器に盛る

② ①に卵をのせ、★の薬味をかける

③ めんつゆとしょうがを混ぜ合わせ、回しかけて完成

1人分の栄養価
エネルギー　402kcal
たんぱく質　27.0g

POINT
- 卵から手軽にたんぱく質が摂れます。
  ※生卵が苦手な方は温泉卵もgood！
- 辛子明太子を加えると味変できます。

簡単サバサンド

材料（１人分）	
食パン(6枚切り)	1枚
焼きサバ	1/2枚
マヨネーズ	大さじ1/2
カット野菜（レタスミックス）	20g

作り方

① 食パンを半分に切り、マヨネーズを塗る
　※食べにくい場合は耳をカットする

② 焼きサバを半分に切る
　※サバを食べやすいようにほぐしてもOK

③ ①にカット野菜と焼きサバを挟んで完成

1人分の栄養価
エネルギー　340kcal
たんぱく質　14.2g

POINT

- ほぐしたサバと千切りキャベツをマヨネーズで和えたものを挟んでも食べやすくなります。
- マヨネーズにレモン汁やからしを混ぜてもgood！

たこ焼きお茶漬け

材料（１人分）	
ごはんパック	1/2パック（100g）
冷凍たこ焼き	3個
お茶漬けの素(梅干)	1/2袋
刻み海苔	適量
お湯	150ml

作り方

① ごはんパックを500Wの電子レンジで約2分加熱し、器に盛る

② 冷凍たこ焼きを袋の表記通り電子レンジで温める

③ ①の上に②をのせて、お茶漬けの素と海苔をかけてお湯を注ぎ少しふやかして完成

1人分の栄養価
エネルギー　335kcal
たんぱく質　8.1g

POINT

- エネルギーとたんぱく質はご飯の約1.5倍とれます。
- 魚のほぐし身を入れるとたんぱく質が増えて旨味が増します。

サバ缶味噌汁

材料（１人分）	
インスタント味噌汁 (わかめ・豆腐)	1食分
サバ水煮缶	1/4缶
お湯	120ml
ごま油	小スプーン1杯

作り方

① お椀（耐熱）にさばの水煮缶を1/4入れ、600Wの電子レンジで20秒加熱し、食べやすいようにほぐしておく

② ①にインスタント味噌汁を入れ、お湯を注ぎ、さばの水煮缶とよく混ぜる

③ 最後にごま油を回しかけ完成

POINT

- 「サバ」は、DHA、EPA、タウリン、カルシウム、ビタミンD、鉄など豊富な栄養が含まれています。
- ごま油でエネルギーUP！さらに風味も増します。

野菜たっぷり餃子スープ

材料（１人分）	
冷凍餃子	2個
カット野菜	30g
インスタント卵スープ	1食分
お湯	150ml
ラー油	適量

作り方

① 冷凍餃子を袋の表記通り電子レンジで加熱する

② カット野菜と卵スープを器に入れ、お湯を注ぎよく混ぜ、①を加える

③ お好みでラー油をかけて完成

1人分の栄養価
エネルギー 150kcal
たんぱく質 5.7g

POINT

- 餃子をスープに入れることで皮がやわらかくなり、食べやすくなります。
- くずしながら食べると味が変わり旨みがアップ！

サラダチキンでチーズカツ

材料（1人分）

サラダチキン(ハーブ)	1枚
とろけるスライスチーズ	1/2枚
パン粉	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1

作り方

① サラダチキンの表面にチーズをのせる
（はみ出るときは折りたたむ）

② ①の上からパン粉を全体にまんべんなくつける

③ ②をアルミホイルを敷いたトースター用の鉄板などにのせて、オリーブオイルを上からかける

④ トースターで焼き目がつくまで加熱する

⑤ そぎ切りし、お皿に盛り付けて完成

1人分の栄養価
（チキンのみ）
エネルギー　200kcal
たんぱく質　12.4g

POINT

- パン粉が付きにくい時は、マヨネーズを表面にぬってもOKです。
- サラダチキンは手軽にたんぱく質が摂れます！

牛すき煮入り卵焼き

材料（2人分）	
卵	2個
牛乳	50ml
牛すき煮（冷凍）	1/2パック
サラダ油	適量

作り方

① 牛すき煮を表示通り温め、小さめに切る

② ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜ合わせる

③ 卵焼き用のフライパンを熱して油を薄くしき、玉子焼きをつくる

④ 食べやすい大きさに切って器に盛り完成

1人分の栄養価
エネルギー　173kcal
たんぱく質　10.4g

POINT
- 牛すき煮を使って、調味料なしでもしっかり味がつきます
- ひじきの煮物も海藻や大豆が入っていておすすめ！

サラダチキンの和風チーズ蒸し

材料（１人分）	
サラダチキン（プレーン）	1枚
味噌	小さじ1
とろけるスライスチーズ	1枚
刻み海苔	適量

作り方

① サラダチキンを2等分にし、耐熱皿にのせる

② サラダチキンに味噌を薄くぬり、とろけるスライスチーズをのせる

③ ②にふんわりラップをかけ、500Wの電子レンジで1分30秒加熱（チーズがとければOK）

④ ③に細かく切った刻み海苔をかけ完成

POINT

- 鶏肉とチーズで良質なたんぱく質が摂れます。
- サラダチキンを使うため、温める程度でやわらかくなります。

竹輪＆明太子ポテトサラダ

材料（１人分）	
竹輪	1本
明太子ポテトサラダ	1/2パック（50ｇ）
刻み海苔（お好みで）	適量

作り方

① 竹輪を斜めにカットする

② 明太子ポテトサラダに①を加えて混ぜる

③ お好みで刻み海苔を添えて完成

POINT

- 「竹輪」は加熱せず手軽に摂れる食材です。
- お好みで刻み海苔を添えることで風味が増し、海藻が摂れます！

ねばねばオクラ納豆

材料（１人分）	
冷凍オクラ	20g
納豆（タレ付き）	1パック(50g)
オリーブオイル	小さじ1/2
刻みのり	適量

作り方

① 冷凍オクラを解凍する
（水分が出た場合はペーパー等でふき取る）

② 納豆と付属のタレを混ぜる

③ ②に①とオリーブオイルを加えて軽く混ぜ器に盛る

④ 最後に刻みのりをかけて完成

POINT

- 納豆のビタミンKは油と一緒にとると吸収率UP！
- ご飯や豆腐にプラスしたり、調味料を変えることでアレンジ自在な一品になります。

ポテカボとろ～りチーズかけ

材料（１人分）	
ポテトサラダ	１パック（70g）
カボチャサラダ	１パック（70g）
とろけるスライスチーズ	1枚
パセリ（お好み）	適量

作り方

① ポテトサラダ・カボチャサラダを耐熱皿に盛りつけ、スライスチーズをのせる

② ①にふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する

③ パセリをかけて完成

POINT

- ポテトとカボチャの２つの味を楽しめます。
- カニカマやご飯などを入れて蟹風グラタンやドリアなど色々アレンジしてもgood！

チキン入りコールスロー

材料（2人分）	
コールスローサラダ	1パック（300g）
サラダチキン	1/2枚
こしょう	適量

作り方

① サラダチキンを食べやすい大きさにほぐす

② コールスローに①を入れて混ぜ合わせる

③ 器に盛り、こしょうをかけて完成

POINT

- サラダチキンで手軽にたんぱく質UP！
- コールスローサラダはマヨネーズを使っているので脂質も摂れます。

マカロニサラダのトースター焼き

材料（１人分）	
マカロニサラダ	1パック（約100g）
ツナ缶	1/2缶
とろけるスライスチーズ	1枚
パセリ(お好み)	適量

作り方

① 耐熱皿にマカロニサラダを平らに盛りつける

② ①の上にツナを広げてのせ、スライスチーズをのせる

③ チーズが溶けてサラダが温まるまで、1000Wのオーブントースターで4～5分ほど焼く

④ パセリをふりかけ完成

POINT
- マカロニサラダにツナやチーズを入れることで、手軽にたんぱく質UP！
- ツナをハムやサラダチキンに変更も◎

お手軽タルタルソース

材料（3人分）	
ゆで卵	1個
お好きな漬物 (写真ではきゅうり使用)	15g
マヨネーズ	大さじ2

作り方

① ゆで卵をフォークでつぶす

② 漬物をみじん切りにする

③ ①と②をマヨネーズをよく混ぜ合わせたら完成

☆ パンにのせたり、揚げ物のソース、じゃがいもに混ぜたサラダなど、アレンジ自在！

1人分の栄養価
エネルギー　87kcal
たんぱく質　2.8g

POINT
- 漬物の味がしっかりしているので味付けいらず！らっきょうやしば漬けもおすすめです。
- お好みで塩こしょうを足してください。

黒豆入りアロエヨーグルト

材料（１人分）	
黒豆（煮豆）	スプーン1杯（20g）
アロエヨーグルト	１パック（50ｇ）

作り方

① アロエヨーグルトを器に移す

② 黒豆（煮豆）をスプーン1杯加えて完成

1人分の栄養価
エネルギー　141kcal
たんぱく質　3.9g
食物繊維　1g

POINT

- 「黒豆」の食物繊維や抗酸化成分と、「ヨーグルト」の乳酸菌を組み合わせることで腸内環境を整えてくれます。
- お好みでフルーツを入れてもGood！

シリアルバー

材料（2人分）	
お好みのシリアル (写真はフルグラ使用)	100g
マシュマロ	50g（5個）
きな粉	大さじ１

作り方

① マシュマロを500Wの電子レンジで1分加熱し溶かす(溶け具合を見て調整してください)

② ①に残りの材料全て加えて、混ぜ合わせる。
※マシュマロはすぐに固まるので手早く！

③ 平らな器にクッキングシートを敷き、薄く広げる

④ 冷蔵庫で冷やせば完成(表面が冷めればOK)
お好みの食べやすい大きさにカットする

1人分の栄養価
エネルギー　403kcal
たんぱく質　7.3g
食物繊維　5.2g

POINT
- きな粉の他にすりごまやチョコレートを加えても◎
- 手軽に食物繊維をとることができます！
- 加熱後のマシュマロは熱いので注意してください。

梅干しフローズンヨーグルト

材料（１人分）	
ギリシャヨーグルト（加糖プレーンタイプ）	1カップ（113g）
梅干し（はちみつ漬け）	１個（12ｇ）

作り方

① 梅干しの種を抜き、包丁で細かくなるまでたたく

② ヨーグルトに①をよく混ぜ合わせ、冷凍庫で凍らせる

③ 器に盛りつけて完成

1人分の栄養価
エネルギー　102kcal
たんぱく質　10.2g
カルシウム　119g

POINT
- 梅干しをお好みのジャムに変えてもOK！
- 食欲がない時でもさっぱり食べやすくなります。
- 甘味が欲しい場合ははちみつをプラスしても◎

SOMPOケアの管理栄養士から ワンポイントアドバイス

1.　たんぱく質をしっかり摂りましょう

1日に必要な たんぱく質の目安	体重×1.0～1.2（g）

☞ たんぱく質は筋肉や皮膚をつくる素となります。
☞ 発熱など体内で炎症が生じている場合、身体から著しいエネルギーとたんぱく質が消費されることが報告されています。たんぱく質をしっかり摂りましょう！

多く含む 食材	牛肉、豚肉、鶏肉、魚、卵、 大豆・大豆製品（豆腐、納豆、豆乳など） 牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズなど）

リハビリテーション栄養ポケットガイド　㈱クリニコ
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言　（一社）日本臨床栄養代謝学会

2.　たんぱく質の含有量を知りましょう

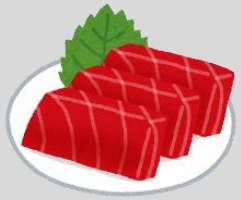
牛もも肉(75g)
14.5g

豚もも肉(1枚:25g)
5.5g

鶏もも肉
(からあげ1個:30g)
4.7g

卵(M1個:50g)
6.1g

まぐろ(5切:50g)
13.2g



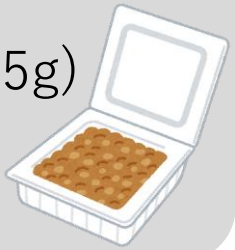
さけ(1切:80g)
18.0g

しらす干し
(大さじ2:10g)
2.5g

さば(水煮:100g)
20.9g

豆腐
(冷奴1人前:100g)
5.3g

納豆
(1パック:45g)
7.4g



チーズ(1個:18g)
4.1g

牛乳(1杯:200ml)
6.6g

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

3.　栄養価アップのためのアドバイス

ちょい足し

朝ご飯は、あまり食欲もないし、簡単に済ませちゃう

そんなときは

＋卵1個
たんぱく質
6.1g

＋納豆
1パック
たんぱく質
7.4g

そんなときは

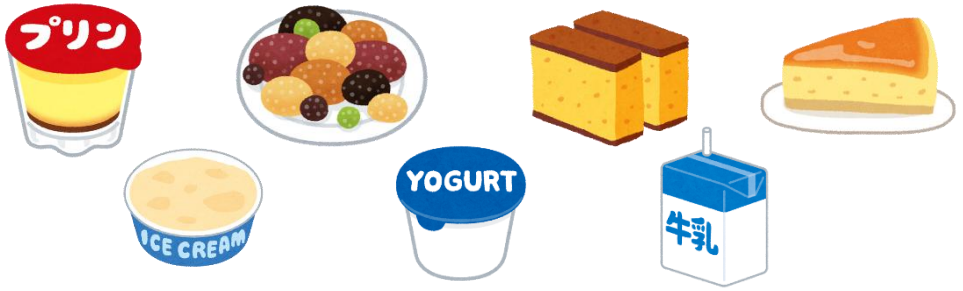
＋チーズ
1枚
たんぱく質
4.1g

＋ベーコン
2枚
たんぱく質
2.6g

おやつ

なかなか買い物に行けないから、つい日持ちするおせんべいを買っちゃうの。

たんぱく質が豊富な卵・豆類・乳製品のおやつがおすすめ！



日本食品標準成分表（八訂）増補2023年