

# 朝ごはんレシピ集

## 具だくさんみそ汁



**<材料>(4人分)**  
 ●カット野菜…2袋(400g)冷蔵庫に残っている野菜でOK  
 ●ベーコン…2枚 ●だし汁…600cc  
 ●青ネギ…適量 (だし汁の作り方は下記参照)  
 ●ごま油…小さじ2 ●みそ…大さじ2

[レシピ提供] 鶴見区食生活改善推進員協議会

-作り方-

1. ベーコンは1cm幅に切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、①を入れてざっと炒める。油が全体に回ったらだし汁を加え、蓋をして具材を煮る。
3. 具材に火が通ったらみそを加え、沸騰する直前に青ネギを加え、火を止める。お好みで七味唐辛子をかけてもおいしいです。

(1人分 92kcal)

## -洗いの取り方(でぎらぎら800cc)-

1. 表面の汚れをふきとった昆布6g(5cm角2枚)と水(800cc)を鍋に入れ、30分~1時間程度置いた後、火にかけて沸騰直前に(昆布が浮いてきたら)昆布を取り出しかつお節(12g)を入れる。
2. 沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
3. かつお節が沈んだら、ペーパータオルを敷いたざるなどですく。(絞るとかつお節のあくが出て味が悪くなるので注意)



## だしがらで作った『つくだに』

**<材料>(4人分)**  
 ●だしをとったあとの昆布(約30g)  
 ●だしをとったあとのかつお節(約20g)  
 ●水…50cc ●砂糖…小さじ2  
 ●酒…小さじ1.5 ●すりごま…小さじ2/3  
 ●しょうゆ…小さじ2

- 作り方-
1. 昆布を細切りにし、かつお節は水分を絞りみじん切りにする。
  2. 小鍋に①と水を入れ、蓋をして水分が少なくなるまで煮る。
  3. 酒、さとう、しょうゆをいれ、弱火でかき混ぜながら煮詰める。
  4. 鍋に貼りつきそうなくらいにカラカラに炒めたら、すりごまをふりかけ完成。



## グリーンスムージー

**<材料>(2人分)**  
 ●小松菜 ……1株(30~50g)  
 ●バナナ(※) ……1本  
 ●キウイ(※) ……1個  
 ●牛乳 ……1カップ(200cc)  
 ※熟したものを使用すると甘味がでておいしさUP



-作り方-

1. 小松菜は根元を切り落とし、洗ってざく切りにする。
2. バナナ、キウイは皮をむき、一口大に切る。
3. ミキサーに1、2、牛乳を入れてなめらかになるまでかくはんする。

(1人分 118kcal)



## レッドスムージー

**<材料>(2人分)**  
 ●りんご ……1/4個 ●はちみつ ……大さじ2  
 ●赤パプリカ ……1/2個 ●レモン汁 ……小さじ1/3  
 ●にんじん ……1/3本 ●ミント(あれば)  
 ●プレーンヨーグルト…1カップ(200cc)

-作り方-

1. りんご(皮つき)と赤パプリカは一口大に切り、にんじんは薄切りにする。
2. ミキサーにプレーンヨーグルト、赤パプリカ、りんご、にんじんの順に入れ、はちみつ・レモン汁を加えてなめらかになるまでかくはんする。
3. コップに注ぎ、ミントを添える。

(1人分 145kcal)



忙しい朝でも簡単に食べやすい!



忙しい朝でも簡単にできる!



スタミナ抜群で子供に人気!



余っている野菜を使ったり、プロセスチーズに変更しても美味しく!



旬の野菜を使用し、体もしっかりと温まります。



ごはんにもパンにも合う優しい味のスープ。



簡単に彩りよく作れる!



給食で子ども達にとっても好評のごはんのお供。

## 無理なく朝食を食べるには

POINT 食べる順番は主食からではなく、主菜や副菜から食べると、血糖値の急上昇をやわらげます。

STEP 1 何も食べていない



3分程度

何か食べたり飲んだりすることから始めてみましょう。バナナや牛乳だけでもOK!



STEP 2 ごはんやパンだけ食べている



3分程度

おかずや品つけてみましょう。



STEP 3 主食・主菜・副菜がそろっている



3分程度

すばらしいです! 乳製品や果物も足すとGOOD!



**主食**  
 ごはんやパンなど食事の中心となる料理

**主菜**  
 肉、魚、卵、大豆製品などを中心とした料理

**副菜**  
 野菜や海藻類、きのこなどを中心とした料理

## 朝ごはんを食べると、どんないいことがあるの?



**勉強パワー**

脳のエネルギーになって頭のはたらきを活発にするんや!



**からだパワー**

じょうぶな骨や筋肉をつつて動かすんや!



**げんきパワー**

元気よく動くためのエネルギーになるんや!



**体温パワー**

脳やからだをめぐらせるスイッチを入れるんや!



**うんちパワー**

朝のうんち習慣をたずけるんや!

# じゃこおかがおにぎり



**<材料>(1人分)**

- ごはん……………150g
- かつお節……………1g(ひとつまみ)
- ちりめんじゃこ……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1/2弱

[レシピ提供] 三菱幼稚園・こども園

## ＝＝＝＝＝＝

1. ちりめんじゃこ、かつお節、しょうゆを入れ軽く混ぜる。
2. ①にごはんを入れ、混ぜる。
3. 食べやすい大きさに2～3個にぎる。(1人分 248kcal)

# ツナごまパン



**<材料>(1人分)**

- 食パン(厚みは好みで)……………1枚
- ツナ缶(油漬)……………大さじ1(20g)
- マヨネーズ……………大さじ1強
- 青のり……………適量
- いりごま……………小さじ1/2

[レシピ提供] 大阪市立今津保育所管理栄養士考案

## ＝＝＝＝＝＝

1. ツナ缶は油を切っておく。
2. ボウル等にツナ缶、マヨネーズ、青のり、いりごまを入れて混ぜる。
3. 食パンに②をスプーンなどでのぼしながら乗せる。
4. トースターに③を入れ3～5分程度色よく焼く。(1人分 337kcal/食パン5枚切り1枚で計算)

# 豚ひき肉とにらのそぼろ丼



**<材料>(1人分)**

- ごはん……………190g
- 豚ひき肉……………40g
- たまねぎ……………40g(中1/5個)
- にら……………10g
- にんじん……………10g(1cm)
- しょうが(チューブでも可)……………少々

[レシピ提供] 大阪市立小学校・中学校

**＝＝＝＝＝＝**

1. たまねぎ、にんじんは細切りにする。にらは2cm幅に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更に、にんじん、たまねぎの順にいためる。
3. いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。
4. ご飯を盛りつけた上に③の具をかける。(1人分 450kcal)

- にんにく(チューブでも可)……………少々
- サラダ油……………小さじ1
- 料理酒……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- こいくちしょうゆ……………小さじ1/2
- うすくちしょうゆ……………小さじ1/2

# カラフルホットケーキ



[レシピ提供] 浜特別養護老人ホーム管理栄養士考案

**<材料>(12cm/3枚分)**

- ホットケーキミックス……………150g
- 卵……………1個
- ほうれん草……………1/5束(40g)
- 玉ねぎ……………1/4個
- ウィンナー……………3本
- マヨネーズ……………大さじ1
- オリーブ油……………大さじ1
- コンソメ……………小さじ1/3
- 牛乳……………100cc
- 粉チーズ……………大さじ1
- 油……………小さじ2

## ＝＝＝＝＝＝

1. 玉ねぎは薄くスライスし、ほうれん草は一口大に切る。玉ねぎ、ほうれん草を耐熱容器へ移し、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。水分が出るので粗熱が取れたら軽くしぼって水気を切る。
2. ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに卵、マヨネーズ、オリーブ油、コンソメ、牛乳、粉チーズを軽く混ぜ、ホットケーキミックスを入れ生地を作る。
4. ③の生地に①と②を入れ混ぜ合わせる。
5. フライパンに軽く油をひき、弱火で焼いていく。
6. 焼き色がついたら、ひっくり返してもう片方を焼く。
7. 両面が焼けたら(竹串を刺して、生地がついてこなければOK)、食べやすい大きさに切って器に盛付ける。(1人分 376kcal)

## ＝＝＝＝＝＝



**★カップケーキカップ(電子レンジ可)に移し、電子レンジで約2～3分(600w)加熱すると蒸しパンのような仕上がりになります。**

# 肉だんごと麦のスープ



**<材料>(4人分)**

- 肉だんご……………8～12個(今回は生つくねを使用)
- 押麦……………24g
- ほうれん草……………1/3束(60g)
- 大根……………5cm(120g)
- にんじん……………4cm(40g)
- うすくちしょうゆ……………小さじ2
- チキンブイヨン……………小さじ2
- 塩……………少々
- 水……………520cc

[レシピ提供] 大阪市立小学校・中学校

# ミルクスープ(みそ味)



**<材料>(2人分)**

- 鶏もも肉……………100g
- 酒……………少々
- オリーブ油……………小さじ1強
- 白菜……………1枚(100g)
- 人参……………2cm(20g)
- ごぼう……………1/5本(30g)
- 生しいたけ……………1個
- 水菜……………10g
- 豆腐……………100g
- 白みそ……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- 牛乳……………300ml
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1
- 水……………150ml
- 塩……………少々

[レシピ提供] 医療法人新協和病院管理栄養士考案

# カラフルスクランブルエッグ



**<材料>(1人分)**

- 卵……………1個
- ほうれん草……………1茎
- カニかまぼこ……………1本
- マヨドレ(マヨネーズ)……………小さじ1/2弱
- 塩……………少々

[レシピ提供] 三菱幼稚園・こども園

# そぼろ3種(紅ざけそぼろ、牛ひじきそぼろ、ツナっ葉いため)

生やうす塩のさけを電子レンジで加熱したものをほぐしてもOK(塩味が薄い場合はしょうゆで調整)

鶏ひき肉や、大豆のミンチなども代用できます



大根葉の乾燥したものは、生の大根葉でもOK

**牛ひじきそぼろ(1人分 36kcal)**

- 牛ひき肉……………100g
- 料理酒……………小さじ1/2
- 青じそ……………3枚
- ひじき(乾)……………大さじ3(10g)
- サラダ油……………小さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- うすくちしょうゆ……………小さじ2と1/2

**<材料>(10人分)**

**紅ざけそぼろ(1人分 26kcal)**

- 紅鮭(フレーク)……………100g
- いりごま(白)……………大さじ1と小さじ2
- 青のり……………大さじ1弱
- 料理酒……………小さじ1
- みりん……………小さじ1/2

**ツナっ葉いため(1人分 48kcal)**

- 大根葉(乾)……………10g(生の大根葉なら20～30g)
- ツナ缶……………小2缶
- サラダ油……………小さじ1
- 料理酒……………小さじ2
- うすくちしょうゆ……………小さじ1
- こいくちしょうゆ……………小さじ1

[レシピ提供] 大阪市立小学校・中学校

**＝＝＝＝＝＝**

1. ほうれん草はゆでて、2cm幅に切る。大根は短冊切り、にんじんは細切りにする。
2. 湯をわかし、にんじん、大根、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。
3. 野菜がやわらかくなり、肉だんごに火がとおったら、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけをし、味見をして薄いようなら塩こしょうで味を整え、最後にほうれん草を加えて少し煮て完成。(1人分 85kcal)

**＝＝＝＝＝＝**

1. 鶏肉は一口大に切り酒を振り揉む。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、①の表面に焼き目をつける。
3. 白菜、人参、生しいたけ、水菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。
4. 鍋に鶏ガラスープの素、水、牛乳を入れ、みりん、塩、白みそを入れ溶かす。
5. ④に野菜と鶏肉を入れ火にかけ、最後に豆腐を入れて煮込む。(1人分 286kcal)

**＝＝＝＝＝＝**

1. ほうれん草を3～4cm幅に切る。
2. ボウルに卵を割り入れ、ほうれん草、割いたカニかまぼこを入れ混ぜ、塩で味を整える。
3. フライパンにマヨドレを入れ、温まったら②を流し入れ混ぜる。
4. 全体に火が通ったら完成。(1人分 95kcal)

**＝＝＝＝＝＝**

**紅ざけそぼろ**

1. 鮭フレーク、ごま、料理酒、みりんを入れ炒め、炒まれば最後に青のりを加えて炒める。(鮭フレークの味が薄い場合は、しょうゆで調整する。)

**牛ひじきそぼろ**

1. 牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。青じそはみじん切りにする。
2. サラダ油を熱し、牛ひき肉、ひじきの順に炒める。
3. 炒まれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青じそを加えて炒める。

**ツナっ葉いため**

1. ツナ缶は十分に油をきる。大根葉はもどす(生の大根葉ならみじん切りにする)。
2. サラダ油を熱し、ツナ、大根葉の順に炒める。
3. 炒まれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆを加えて炒める。