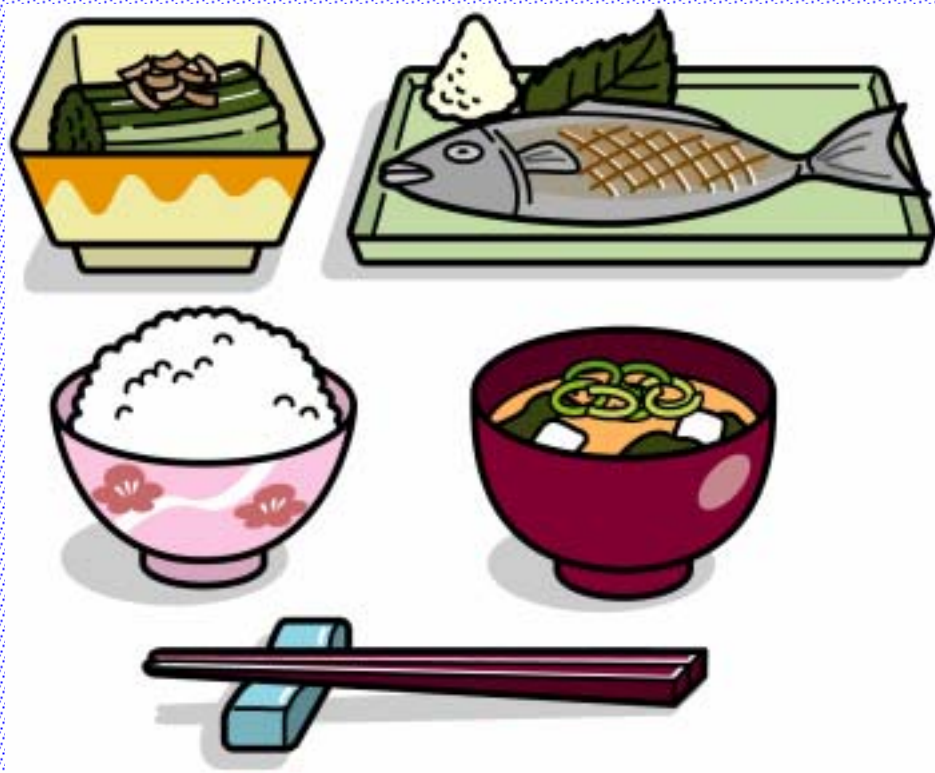


我が家のご自慢！朝食レシピ集



岩舟町食育推進検討委員会・同研究委員会

レシピ集の発行にあたって

朝食は睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳を十分働かせる状態にする大切な食事です。人間には昼間活動して、夜は眠るという本来の生活のリズムがありますから、朝食を食べないと、その日の午前中に必要な心や体のエネルギーが不足してしまい、脳で元気を盛り上げている仕組みが動き出しません。大切な人生をより充実した豊かなものにするために、やはり「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムを守りたいものです。

さて今年6月に、食育推進事業の一環として、朝食の重要性の認識や朝食摂取向上を目的とし、「我が家のご自慢朝食レシピ」を募集いたしましたところ、合計63点の応募がありました。ご協力ありがとうございました。

それぞれのご家庭では、おいしく、手軽で栄養のある朝食を工夫していることがわかりました。また、お子さんにしっかり食べさせようとなさっているご家族の気持ちが伝わってきました。紙面の都合で、すべてのレシピを載せることができませんので、食育推進研究委員会において、22点ほど選定させていただきました。

各ご家庭で、この朝食レシピ集をご利用いただければ幸いです。

主食



- 1 炊くだけおいしい栄養ごはん
- 2 ツナユッケ丼
- 3 かぼちゃのシチューのせごはん
- 4 じゃこご飯
- 5 納豆トースト
- 6 しらすトースト
- 7 かんたんピザパン

主菜



- 8 キャベツが主役の目玉焼
- 9 変わりたまご焼
- 10 栄養満点玉ねぎたまご
- 11 ネバネバきつね焼
- 12 いり豆腐
- 13 ささみのマヨネーズ焼
- 14 色どりあざやか三色串

副菜・その他



- 15 青菜と小魚炒め
- 16 アスパラのチーズ焼
- 17 しゃきしゃきやまいも
- 18 野菜スープ
- 19 栄養バッチリかんたんポトフ
- 20 具たくさんスープ
- 21 ひじきふりかけ
- 22 漁師のしらす

炊くだけ！おいしい栄養ごはん




1/主食

岩舟小学校 2年 落合 様

おすすめのポイント

たんぱく質や鉄分・カルシウムなどのミネラルなどを、茶わん一杯でとることができます。

材料名	使用量	作り方
米	3合	といた米をふつうに水加減する。
水		ひじき、ほししいたけはもどしておく。
だしじょうゆ	大さじ2～3	だしじょうゆと材料を加えてかきまぜて、炊く。
ひじき	お好みの量	
えだまめ		
乾燥えび		
ほししいたけ		

栄養士からひとこと

海藻、きのこ、魚介など、健康的な食品の炊き込みで、手軽においしくミネラルやビタミンをとることができます。「炊くだけおいしい栄養ごはん、野菜たっぷりのみそ汁、たまご料理」の組み合わせはいかがでしょう。



2/主食

ツナユッケ丼

岩舟小学校 1年 栃木 様

おすすめのポイント

子供に人気のツナとマヨネーズと卵を使った簡単料理です。

材料名	使用量(4人分)	作り方
ツナ缶	大2缶	キャベツは千切りにして、電子レンジで約4分加熱し、あら熱がとれたら水けをしっかりときる。 ツナの汁をきり、aをませる。 どんぶりにご飯を盛り、 の順に等分に盛る。 中央をくぼませて卵をのせる。
キャベツ	1/4個	
卵黄	4個	
ご飯	どんぶり4杯	
マヨネーズ	大さじ4	
牛乳	小さじ4	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	



栄養士からひとこと

ご飯といっしょに、ツナと卵でたんぱく質がしっかり摂れる丼です。野菜をもっと摂れるように野菜の汁物と組み合わせるのは、いかがでしょうか。

かぼちゃのシチューのごはん



3/主食

静和小学校 2年 元島 様

おすすめのポイント

冬には体があたたまります。

材料名	使用量	作り方
かぼちゃ	1/8 個	たまねぎを薄切りにしてバターで炒める。 たまねぎがすきとおったらかぼちゃ(5mmぐらいの厚さに切ったもの)を入れ、水を入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。 シチューのルー(とろみがつく位の量)を入れる。 あつあつのご飯の上にチーズを適量のせ、上からシチューをかける。
たまねぎ	1/2 個	
バター	少々	
シチュールー	適量	
チーズ	少々	
ごはん	1 杯分	



栄養士からひとこと

かぼちゃや玉ねぎの甘みとチーズのコクがマッチした、体があたたまる洋風どんぶりです。



4/主食


じゃこご飯

岩舟小学校 2年 阿部 様

おすすめのポイント

火を使わずまぜるだけ！とにかく簡単です。

材料名	使用量	作り方
ごはん	2杯	青じそは千切りにして、チーズは小さくちぎる。 温かいご飯に、じゃこ、白ごま、チーズを入れてかきまぜ、青じそを散らす。
ちりめんじゃこ	大1	
白ごま	小1	
青じそ	4～5枚	
スライスチーズ	2枚	



栄養士からひとこと

じゃこご飯でカルシウムやミネラルがたっぷり摂れるので、あとは、たんぱく質源の食材と野菜を組み合わせればバランスも整います。汁物や簡単な煮物などを添えるといいですね。



納豆トースト

岩舟小学校 5年 坂本 様

おすすめのポイント

このトースト1枚で炭水化物、たんぱく質、カルシウムが簡単にとれます。

材料名	使用量	作り方
食パン	1枚	<p>納豆にタレを入れまぜる。その中にしらす干し、すりごまを入れてまぜる。</p> <p>食パンに、 をのせ広げる。</p> <p>にのりを手でちぎり、さらにその上にチーズをのせてトースターで焼く。</p>
納豆	1パック	
しらす干し	} ひとつまみ (お好みで)	
すりごま		
のり	1/4枚	
とろけるチーズ	1枚	



栄養士からひとこと

納豆は、体に良い食品として注目されています。ご飯だけでなく是非パン食の時も献立に取り入れてみてください。野菜たっぷりのスープなどと組み合わせるのは、いかがでしょうか。



6/主食

しらすトースト

岩舟小学校 6年 小野 様

おすすめのポイント

しらす干しがカリッとなるようによく焼くと美味しいです。

材料名	使用量	作り方
食パン	1枚	しらす干し、しょうゆ、マヨネーズを混ぜる。
しらす干し	10g ~ 20g	食パンにのりをのせる。
しょうゆ	} お好みで	のりの上に をのせ、とろけるチーズをのせる。
マヨネーズ		オープンまたは、トースターで焼く。
のり		
とろけるチーズ	1枚	



栄養士からひとこと

『しらす干し・のり』の和の食材とパンの意外な組み合わせですが、食べてみてビックリです。カルシウム、ミネラルがとれるトーストです。



7/主食

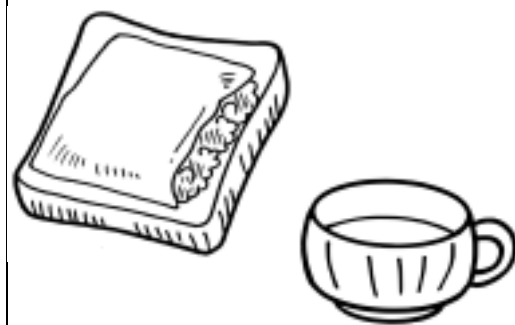
かんたんピザパン

岩舟小学校 2年 時田 様

おすすめのポイント

冷蔵庫に残っている野菜でできます。(キャベツの千切りでもおいしい)

材料名	使用量	作り方
食パン	1枚	食パンにケチャップをぬり、うすく切ったたまねぎ、ピーマンをのせて、上にベーコン、チーズをのせる。 をトースターで3~4分焼き、チーズがとければできあがり。
スライスチーズ	1枚	
たまねぎ	1/4個	
ピーマン	1/2個	
ハム(またはベーコン)	1枚	
ケチャップ	大さじ1	



栄養士からひとこと

パンにのせて焼くだけ、とても簡単です。キャベツの千切りやコーン缶やウィンナーをスライスしたものでもおもしろそうです。ポテトスープなどと組み合わせると、いかがでしょうか。



8/主菜

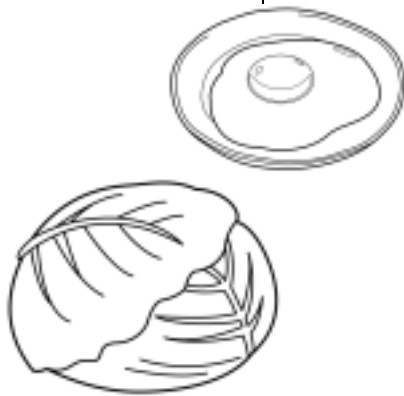
キャベツが主役の目玉焼

岩舟小学校 1年 関口 様

おすすめのポイント

忙しい朝でも簡単にでき、キャベツの甘味が出ておいしいです。

材料名	使用量(4人分)	作り方
卵	4個	<p>キャベツを洗い 1cm ~ 1.5cm 幅に切る。ハムも同様に切る</p> <p>フライパンに油をひき、 のキャベツとハムを一面に広げる。</p> <p>に4カ所くぼみをつけ、そこに卵をそっと落とし入れる。</p> <p>ふたをして、弱火で 10分位蒸し焼きにする。 (半熟卵にする場合は、8分位)</p> <p>食べる時は、塩・こしょう又は、ソースやマヨネーズをかける。</p>
キャベツ	2 ~ 3枚	
ハム	2枚	
油	少々	



栄養士からひとこと

目玉焼と野菜を同時にお料理するアイデアが素晴らしいです。忙しい朝ですから、このように工夫して野菜もしっかり摂ってください。ごはんにもパンにも両方合うおかずですね。



変わいたまご焼

岩舟小学校 1年 深田 様

おすすめのポイント

ベーコンやしらすは塩分が多いので、塩は控えめにするとおいしいです。

材料名	使用量	作り方
卵	1～2個	ベーコン・ピーマンは、適当な大きさに切る（正方形に切るのがオススメ）
ベーコン	4枚	
ピーマン	2個	割りほぐした卵の中に、ピーマンとしらす干しを入れ、混ぜる。
しらす干し	ひとつまみ	フライパンに油を少量ひき、熱してから、ベーコンを焼きつける。
油	適量	
塩	少々	に の卵液を加え、スクランブルエッグを作るように混ぜる。
こしょう	少々	卵が半熟になったら、塩・こしょうをする。
しょうゆ	少々	
		火を止め、香りづけにしょうゆを入れて混ぜる。

栄養士からひとこと

彩りよく、食欲が湧いてきそうです。

ピーマンは、緑色のものだけでなく、黄色や赤色

なども利用すると楽しいのではないのでしょうか。黄色や赤色の

ピーマンは、緑色のものより甘みがあるので苦手な子も食べやすい味です。





10/主菜

栄養満点たまねぎたまご

小野寺南小学校 6年 安藤 様

おすすめのポイント

昆布茶をだし代わりに利用するので、おいしいうえに簡単です。

材料名	使用量	作り方
卵	5 個	<p>たまねぎはスライス、小ねぎは輪切り、かにかまぼこは細くさく。</p> <p>フライパンに油を入れ熱し の材料を入れ、軽く炒める。</p> <p>ボールに卵、牛乳、aの調味料、とシラス干しを入れ混ぜ合わせる。</p> <p>フライパンに油を入れ熱し、 を入れる。10 秒経ったら周りに水をまわしかける。</p> <p>ふたをして焼き、きれいな焦げ色がついたら、ふたを利用して返し、好みのかたさに焼く。</p>
牛乳	50 c c	
たまねぎ	大 1/2 個	
小ねぎ	2 本	
しらす干し	適量	
かにかまぼこ	2 ~ 3 本	
サラダ油	適量	
砂糖	a 大さじ 1 少々 大さじ 1 小さじ 1	
塩		
しょうゆ		
こぶ茶		
水（焼くとき）	適量	
好みでとけるチーズ		



栄養士からひとこと

かにかまぼこは、切らずに手でさくだけで利用でき、忙しい朝には重宝する食品です。昆布茶は、その他の料理にも応用できそうですね。



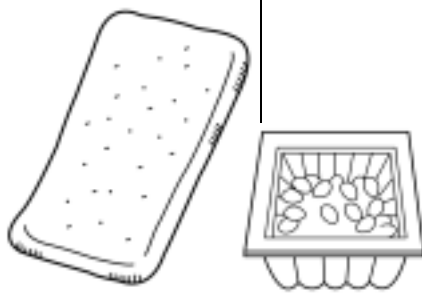
ネバネバきつね焼

静和小学校 3年 押山 様

おすすめのポイント

カリカリの油あげの中にネバネバの納豆が・・・微妙な食感がおいしく、朝食も進みます。

材料名	使用量	作り方
ちりめんじゃこ	大さじ 2	<p>ねぎはうすく小口切りにする。</p> <p>耐熱皿に、ちりめんじゃこ、ねぎを入れ、ごま油と塩をふりかけて混ぜ合わせる。</p> <p>を平らに広げて、ラップをかけずにレンジで 1 分 30 秒加熱する。</p> <p>油あげを半分に切り、口を開く。</p> <p>納豆と をよく混ぜる。</p> <p>油あげの中に を詰め、口をようじで止める。</p> <p>フライパンで を焦げめがつくくらい焼く。</p>
納豆	1 パック	
ねぎ	10 c m	
ごま油	少々	
塩	少々	
油あげ	1 枚	



栄養士からひとこと

納豆もいろいろな食べ方がありますね。納豆には、ビタミンKが豊富に含まれます。ビタミンKは、骨からのカルシウムの支出を抑える働きがあるので、骨を強くし、骨粗鬆症を予防します。



12/主菜

いい豆腐

岩舟小学校 5年 五十畑 様

おすすめのポイント

豆腐の水分をしっかり飛ばすのがおいしく作るコツです。食べやすく、七味唐辛子や青のりが味のアクセントになっています。

材料名	使用量	作り方
豆腐	1丁	豆腐をフライパンで水分がなくなるまで炒る。
卵	2個	酒・だしの素・しょうゆで味をつける。
だしの素	少々	溶き卵を加えて混ぜる。
七味唐辛子		七味唐辛子・青のりをかける。 (お好みでしいたけ・人参・たけのこを入れるとおいしい。)
しょうゆ		
酒		
青のり		



栄養士からひとこと

フライパンひとつでできるからとても簡単。野菜などを使った料理を組み合わせれば、栄養バランスが整う朝食になります。いい豆腐は、ご飯に合う懐かしい味ですね。





ささみのマヨネーズ焼

静和小学校 1年 鈴木 様

おすすめのポイント

筋なしのささみを使えば、まな板や包丁を使う手間がありません。パン粉をかけたり、アレンジはたくさんできますし、簡単料理ですが、おいしいです。

材料名	使用量	作り方
鶏ささみ(筋なし)	8本	アルミ箔やクッキングシートに あらかじめ塩・こしょうをふって から、ささみを並べる。 ささみの表面に塩・こしょうし、 マヨネーズをまんべんなくぬる。 (好みでカレー粉をふる。) オーブンで10～15分ほど焼く。
マヨネーズ	適量	
塩	} 少々	
こしょう		
カレー粉		

栄養士からひとこと

野菜をいっしょに焼いてもおいしそうですね。みなさんもいろいろアレンジを楽しんでみませんか。



14/主菜

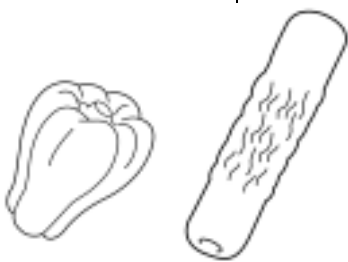
色どいあざやか！三色串

岩舟小学校 5年 金子 様

おすすめのポイント

彩り鮮やかで、栄養満点です。

材料名	使用量	作り方
ちくわ	1袋	ちくわは、長さを4等分に切る。 魚肉ソーセージは、長さを4等分してから、さらに4つ割にし16個にする。 ピーマンは、ちくわと同じ大きさに切る。 ちくわ、魚肉ソーセージ、ピーマンを炒めて、軽く塩こしょうする。 つまようじにちくわ・ピーマン・魚肉ソーセージの順にさして出来上がり。
ピーマン	2コ	
魚肉ソーセージ	1本	
塩	少々	
こしょう	少々	



栄養士からひとこと

ようじにさすなどの工夫で目先が変わり食卓が楽しくなります。ちくわや魚肉ソーセージなどの練り製品は、手軽で調理しやすい食品ですが、塩分が多く含まれているので、塩分を摂り過ぎないように調味料を上手に使いましょう。



青菜と小魚炒め

岩舟中学校 1年 明沢 様

おすすめのポイント

ふりかけのようにご飯にのせて食べましょう。

材料名	使用量	作り方
小松菜（または、 大根葉・青梗菜）	4～5本	<p>小松菜は長さ 1cm くらいに切り、にんじんはせん切りにする。</p> <p>ごま油で と小魚を炒めて、塩・こしょう・しょうゆ・中華の素 少々で味を付ける。 （小魚の味が濃い場合は、少なめにする）</p> <p>卵をといて全体にからめる。</p>
にんじん	4～5cm	
小魚（小女子）	30g	
卵	1個	
ごま油	} 少々	
塩		
こしょう		
しょうゆ		
中華の素		



栄養士からひとこと

彩りもきれいで、食も進みそうです。ごま油や中華の素が味を引き立ててくれます。炒めて加熱するので野菜のかさも減り、不足しがちな緑黄色野菜をしっかりとることができます。小魚も是非とってほしい食品です。



アスパラのチーズ焼

小野寺南小学校 5年 水戸部 様

おすすめのポイント

アスパラガスとチーズがよくあっている料理です。

材料名	使用量	作り方
グリーン アスパラガス	2 束	アスパラの根元を切り、4～5 cmに切っておく。
とろける スライスチーズ	4 枚	フライパンにオリーブオイルを 入れ、スライスしたにんにく、ア スパラを入れて炒める。
にんにく	1 片	塩・こしょうをし、チーズを一面 にかぶせ蓋をし中火で加熱する。 チーズが溶けたら出来上がり。
オリーブオイル	大さじ 1	
塩	小さじ 1/4	
こしょう	少々	



栄養士からひとこと

アスパラガスは、扱いやすい野菜です。根元のかたい部分は、皮をむいて調理すると無駄なくおいしくいただけます。オリーブオイルとにんにくで、香りや味の深みが加わり、チーズものせるだけの簡単料理です。

しゃきしゃきやまいも

17/副菜

小野寺北小学校 1年 山中 様

おすすめのポイント

やまいものしゃきしゃきの食感が味わえる料理です。

材料名	使用量	作り方
やまいも	約 1 本	やまいもを一口サイズに切る。
もやし	1 袋	ねぎを細かく切る。
ねぎ	1 本	水菜を 5 c m ぐらいに切る。
水菜	1 袋	フライパンにごま油を熱し、 の順に加えて炒め、最後にもやしを入れ、塩・こしょう・しょうゆで味を付ける。
塩	適量	
こしょう	適量	
しょうゆ	大さじ 1	
ごま油	適量	



栄養士からひとこと

やまいもは、すりおろして利用されることが多いですが、このような調理法なら朝食でも活用しやすい簡単料理です。やまいものしゃきしゃき感で体も目覚めます。



野菜スープ

岩舟小学校 5年 寺内 様

おすすめのポイント

熟したトマトを使うと、トマトの酸味が加わりさらにおいしくなります。

材料名	使用量	作り方
水	300 c c	たまねぎは薄切り、ベーコンは1 c m幅に切る。キャベツは、2~3 c mくらいに切っておく。 水にコンソメスープを入れ、切った材料を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら出来上がり。
コンソメスープの素	1 個	
たまねぎ	少量	
キャベツ (または、レタス)	1 枚	
ベーコン	1/2 枚	



栄養士からひとこと

スープは、野菜をとりやすい料理です。調理も簡単で、鍋に材料を入れて煮るだけですから忙しい朝に重宝します。組み合わせる献立によって、野菜を多めにすると栄養のバランスがとりやすくなります。

栄養バッチリかんたんポトフ

19/副菜

静和小学校 6年 葛生 様

おすすめのポイント

前の晩に作っておくと便利です。

材料名	使用量(8人分)	作り方
じゃがいも	5個	材料を一口大に切る。 鍋に水を入れ、ブロッコリー以外の野菜を入れて煮る。 柔らかくなったら、ブロッコリーとすりごまを入れる。 ブロッコリーが柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
にんじん	3本	
鶏肉	200g	
たまねぎ	大3コ	
ブロッコリー	1株	
その他 ありあわせの野菜	適量	
すりごま	} 適量	
塩		
こしょう		



栄養士からひとこと

ごまの油には、血中コレステロールを下げて動脈硬化を予防する成分が含まれています。主食と野菜たっぷりのポトフ、そしてヨーグルトや果物などを組み合わせた朝食はいかがでしょう。




具だくさんスープ

岩舟小学校 3年 赤澤 様

おすすめのポイント

朝は、のどごしがよく、野菜がたくさんとれるように、あり合わせの野菜でスープを工夫しています。

材料名	使用量	作り方
にんじん	1/2 本	さいの目に切った材料と水を鍋に入れて煮るだけ。 
キャベツ	1/4 個	
たまねぎ	1/2 ~ 1 個	
トマト	1/2 ~ 1 個	
ベーコン	2 枚	
コンソメ	適量	
レタス	5 ~ 6 枚	レタスはちぎり、パプリカは色紙切りにする。 お湯を沸かし、材料を入れ、さっと火を通し、仕上げにとき卵を流す。
卵	Lサイズ 1 個	
パプリカ	1 個	
コンソメ	適量	

栄養士からひとこと

野菜を十分に摂れる具だくさんスープと、主食、卵などを使った主菜、そして果物や牛乳などを組み合わせるといいですね。睡眠中に低下した体温を上げるには、朝食に温かい物を食べると効果的ですから、このようなスープは最適ですね。

ひじきのふいかけ

21/その他

静和小学校 1年 戸沢 様

おすすめのポイント

簡単で、1週間くらいは冷蔵庫で保存できます。とてもおいしく子どもたちは大好きです。

材料名	使用量	作り方
芽ひじき	大さじ3	ひじきを洗い、鍋にひじきと水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてそのまま5分程度おく。 ふたなどでひじきをおさえながら、余分な水分を切る。 しょうゆを加えて火にかけ、水気がなくなったら、ちりめんじゃことごまを混ぜ、全体に火を通して出来上がり。
水	1カップ	
いりごま	少々	
しらす干し (またはちりめんじゃこ)	40g	
めんつゆ (またはしょうゆ)	適量	
白ごま	大さじ1~2	



栄養士からひとこと

火を通してあるので、保存がききますから、作り置きしておく忙しい朝に便利です。ひじきなどの海藻類は、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができますので、進んで摂ってほしい食品です。

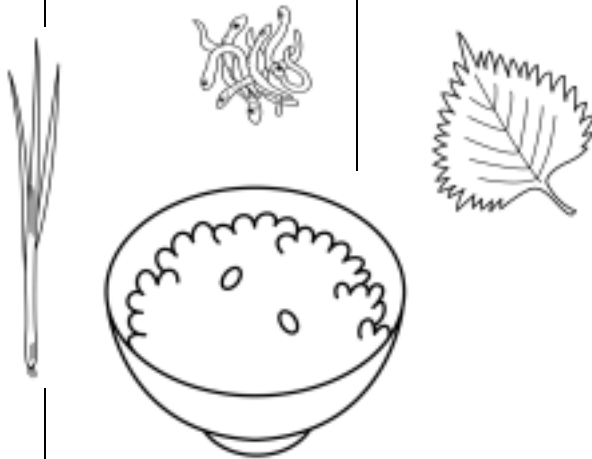
漁師のしらす

小野寺南小学校 4年 加藤 様

おすすめのポイント

あたたかいごはんにはピッタリで、ごはんがすすみます。

材料名	使用量	作り方
しらす干し	適量	しらす干しを器に入れ、細かく刻んだ小ねぎとしそをのせ、ごま油をまわしかける。 ごま油は、多めがおいしいです。
小ねぎ	少々	
しそ(あれば)	少々	
ごま油	少々	



栄養士からひとこと

火を使わずに手軽に作れますので、市販のふりかけだけでなく、ぜひこのように材料から作ってほしいですね。



朝ご飯食べていますか？

朝食の必要性

ウォーミングアップ = 温食とたんぱく質

- ・睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳を十分働かせる状態にするのが、朝食の第一の栄養効果
- ・食事をとると体が温まるが、たんぱく質が最も大きい体温上昇効果がある。
- ・冷たい牛乳、ハムサラダ、トーストパンの朝食では、なかなか体温が上がらない。



活力アップ = でんぷん食品

- ・体の最優先エネルギー源は血糖（ブドウ糖）、特に脳にとってはブドウ糖が主たるエネルギー源
- ・朝の目覚め時には低血糖の状態
- ・シリアルよりもパン、パンよりもご飯のほうが血糖が長時間安定する。



スタミナアップ = 脂質

- ・脂質は消化吸収に時間がかかるので、血糖に比べエネルギーに利用されるタイミングが遅くなるので朝食の脂肪は、午前中の後半のスタミナ源として役立つ。

朝食も栄養のバランスよく！

主食 = 即効性のエネルギー源。すぐエネルギーになり、体を目覚めさせるが、すぐおなかがすく。

主菜 = やる気源。エネルギーをじわじわ供給し、午前中の活動をささえる。

副菜 = 調整源。エネルギーや栄養素をうまく活用させる。



望ましい食習慣
3つの目標



栄養のバランス
生活のリズム
楽しい食事