

かんたん★朝ごはん

げんきっこfamilyレシピ集



橋本市教育委員会

朝食って、大切なんだね



たっぷり眠ってしっかり早起き。

朝日を浴びて朝ごはんを食べれば、心もからだも絶好調！

目次

●朝食って大切なんだね	1
●伊都版食事バランスガイド	3
●かんたん朝ごはんレシピ	
①ごはん	5
②パン	10
③めん	15
④スープ	18
⑤アラカルト	24
●『かんたん朝ごはん』 への願い	30

●きちんと朝食を食べ、

1日をスタートさせましょう

朝食をきちんととっていますか。子どもの健やかな成長は、早寝早起きをして、しっかり朝食をとることでたらされ、規則正しい生活リズムが整えられます。

朝食を抜いてしまう人は食事の時間が不規則になりがちで、食事の内容も偏りがあるとされています。健康的な生活には、1日3回の食事を規則正しくとることが必要です。食事のリズムを整えることによって、好ましい生活習慣や健康が保たれます。

●朝食が大切な理由

朝食を抜くと昼食までのエネルギーが不足して体がだるくなったり、イライラしたり、集中力をなくしてしまいます。朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。

朝食を食べる習慣のない人は、少しでも食べる習慣を身につけましょう。食べていても栄養のバランスのとれてない人は、朝ごはんに何かひとつでもプラスしていきましょう。



●子どもの食をめぐる近年の状況

子どもはスナック菓子や清涼飲料水を含め、脂肪や塩分などを多く含んだ食品を好んで食べます。

また、ビタミンやミネラル、食物繊維などを含んだ野菜が不足する傾向があると言われています。これらの偏った栄養摂取や朝食欠食などの不規則な食生活が、肥満などの生活習慣病の若年化につながっています。

●家庭で食習慣の基礎が身につきます

家庭は子どもたちが成長に必要な栄養を摂取し、食事の楽しさを感じる場所であり、そして食事の大切さや、食事のマナーなどの基本的な食習慣が身につく場所でもあります。朝食は一日の活力源、子どもには早寝早起きを促し、必ず朝食を食べるようにすすめましょう。

●朝食では「主食・副菜・主菜」をそろえましょう

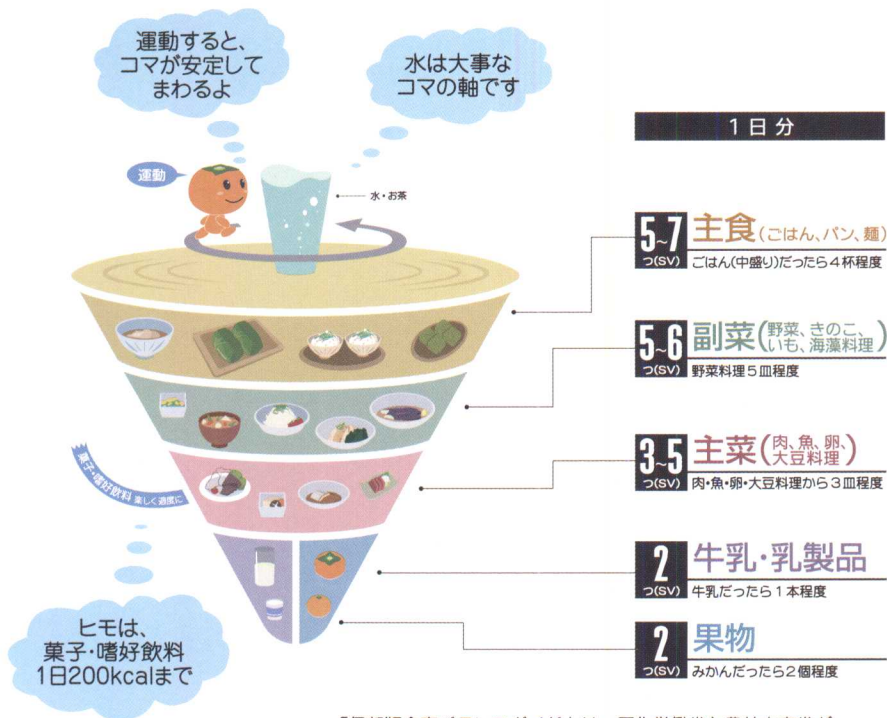
主食は主にエネルギーのもとになり、副菜は主に体の調子を整え、主菜は主に体をつくるもとになります。特に主菜に多く含まれるたんぱく質には体温を上げる作用もあるので、朝食では卵や魚、肉、大豆製品を食べたいものです。また、副菜の野菜類を食べる工夫をしながら、「主食・副菜・主菜」をそろえましょう。

朝食で内容が偏りがちな場合は、昼食や夕食、手作りおやつなどで、足りない分を補い、一日の食事バランスを保ちましょう。

また、郷土料理や行事などの日本の食文化を受け継いでゆきたいものです。



伊都版食事バランスガイド



「伊都版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

料 理 例

主食 1つ分 = ごはん小茶碗1杯 = 食パン1枚 = 柿の葉寿司2個 = 茶がゆ1杯 = 1.5つ分 = ごはん中茶碗1杯 = 2つ分 = おにぎり2個 = うどん1杯 = めはりまし2個 = 香キャベツパスタ = 梅ご飯2杯

副菜 1つ分 = 野菜サラダ = ほうれん草のお浸し = ひじき煮 = 酢の物 (わかめとしらす) = 和歌山野菜 (いっばいみも汁) = えんどうの炒め = 大根ザラダ = 茗竹煮 = 金かき生揚げようち = 2つ分 = 野菜炒め = のっぺ

主菜 1つ分 = 目玉焼き = 冷や奴 = 高野豆腐 = 黒豆ごもく煮 = マグロの刺身 = 2つ分 = 鰯魚 (タチウオ) = かつおたたき = 3つ分 = ハンバーグ = クジラ竜田揚げ = 紀州鶏唐揚げ

牛乳・乳製品 1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ = ヨーグルト = 2つ分 = 牛乳1本分

果物 1つ分 = みかん1個 = 柿1個 = はっさく半分 = 桃1個 = いちご8個 = キウイフルーツ1個

●食事バランスガイドって何？

健康な身体を維持して健やかに食生活を送るためには、バランスのよい食事をするのが大切。食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した食事の目安であり、「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形で表しています。ここでは料理をそれぞれ「1つ」「2つ」と「つ」で数えます。コマのイラストは1日分の食事を表現し、これらのバランスが悪いと倒れてしまうことを示しています。

●自分の適量知ってますか？

男性		1日に必要なエネルギー量と食事の量を確認しましょう					女性	
		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
6～9才 70才以上		1,800kcal ±200	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	6～9才 70才以上 活動量 低い
10～11才	活動量 低い	2,200kcal ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2	10～17才 18～69才 活動量 普通以上
12～17才 18～69才	活動量 普通以上	2,600kcal ±200	7～8	6～7	4～6	2～3 ※4	2～3	
あなたの1日の適量を記入して下さい		kcal	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	単位：つ(sv) svとは サービング(食事の提供量)

(活動量)

低 い：1日中ほとんど座っている

普 通：座り仕事を中心に歩いたり、軽いスポーツ等を5時間程度行う
さらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安
※「基本形」よりエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安に

※6歳未満の乳幼児、妊婦・授乳婦、特別な食事療法を必要とされる方は、管理栄養士、栄養士にご相談下さい。

P.3とP.4のイラストと表は、和歌山県伊都振興局発行「伊都版食事バランスガイド」から。

きのこの混ぜごはん



【材料 1 人分】

しいたけ 50g しめじ 100g にんじん 40g ツナの缶詰 40g
A (砂糖 小さじ1 だししょうゆ 小さじ2)

【作り方】

- ① しいたけは半分に切ってから千切りにし、しめじは茎を切り、半分に切っておく。
- ② ①と A を小鍋に入れ中火にかけ、水気がなくなるまで煮る。
- ③ あたたかいご飯に②を混ぜて、器にもる。お好みで焼きのりをちぎってふりかける。



豆腐スープ・リゾット風



【材料1人分】

キャベツ 70g にんじん 20g 絹ごし豆腐 80g 卵 1個
生わかめ 10g ごはん 70g 塩こしょう 少々
A (水 200g 洋風スープの素 6g)

【作り方】

- ① キャベツはひと口大、にんじんは大きめの千切りにする。
- ② 生わかめは水洗いして、2cm くらいに切る。絹ごし豆腐はひと口大に切り、水気を切っておく。
- ③ 鍋に A を入れ、煮上がったなら①を入れて煮る。
- ④ ③に②とごはんを加えて2〜3分煮、塩こしょうをする。
- ⑤ ④に溶き卵を回し入れ、半熟状に焦がさないよう仕上げる。

ネバネバ丼



【材料1人分】

ごはん お茶碗1杯 納豆 1パック きゅうり 1/3本 オクラ 2本
山芋 1/5本 めんつゆ 適量
A (青じそ ねぎ かつお節 のり)

【作り方】

- ① きゅうり、山芋を細かくきざむ。
- ② オクラはさっとゆがき、細かくきざむ。
- ③ 温かいご飯をお茶碗に入れ、①②をのせる。
めんつゆを回しかける。
- ④ お好みでAをのせ、よく混ぜながらいただく。



大人バージョンは青じそをしいて

● オクラは火を通すとネバネバがさらに強化され、子どもが食べやすく、消化も良くなります。
納豆の代わりに芽かぶなどを使っても。

卵ごはんのお焼き



【材料 1 人分】

冷や飯 150g（お茶碗約 1 杯） 冷凍ミックスベジタブル 50g

卵 1/2 個 しょうゆ 小さじ 1/2 油 適量 青のり 適量

【作り方】

- ① ポールに卵を溶きほぐし、しょうゆ、塩を入れて混ぜる。
- ② ミックスベジタブルはゆがいておく。
- ③ 冷や飯と②を、①の卵液の中に入れて、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③をお好みの量に分けて入れフタをし、中弱火で両面を焼く。
- ⑤ 器に盛り、青のりを振りかける。

●他にもハムや冷蔵庫の残り野菜などを入れて、アレンジしてみてね。

中華風雑煮



【材料 1 人分】

大根 70g 白菜 50g たまねぎ 40g にんじん 20g しめじ 30g
ベーコン 一枚 卵 1個 餅 1個 水 150cc しょうゆ 適量
中華スープの素 3g

【作り方】

- ① 大根、白菜、たまねぎ、きのこをひと口大に切る。
- ② ①の野菜を柔らかく煮、ベーコンを入れてひと煮立ちさせたら、中華スープの素を入れ、しょうゆで味を整える。沸騰したスープに卵をそっと割り入れ、壊れないように半熟まで煮る。
- ③ オーブントースターで、餅をパリッと焼く。
- ④ 餅を椀に入れ、②のスープをたっぷりと入れる。

● 材料はほかにも冷蔵庫の残り野菜で OK です。



フレンチトーストと りんごのソテー



【材料 1 人分】

食パン 1 枚 卵 1/2 個 牛乳 50cc 砂糖 大さじ1 バター 適量
りんご（バナナでもOK） 2切れ あればバニラエッセンス適量

【作り方】

- ① 卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。あればバニラエッセンスを加える。
- ② 食パンを半分に切り、①の卵液にひたす。
- ③ あたためたフライパンにバターを溶かす。②をフライパンに入れ、弱火でフタをして両面をこんがり焼き、器に盛る。
- ④ パンを焼いているそばで、うすく切ったりんごを焼いて③に添える。
- ⑤ お好みで粉糖やジャム、はちみつ、メープルシロップ等をつけて食べる。

● 牛乳のかわりにオレンジの果汁（100%のジュースでも可）を使ってもおいしいよ。

ベジタフルピザトースト



【材料1人分】

食パン（6枚切り又は5枚切り）1枚
たまねぎ 40g ピーマン 1個
ベーコン 2枚 コンソメ（顆状）小さじ 1/2
塩こしょう少々 とろけるチーズ 1枚

【作り方】

- ① たまねぎ、ピーマン、ベーコンを5mm角に切る。
- ② フライパンにうすく油をひき①を炒めて、コンソメ、塩こしょうで味つけをする。
- ③ トーストにケチャップをうすくぬり、②をのせ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ④ チーズがとけるまで、トースターで焼く。

● 時間のある時に①②までを作り、小分けにして冷凍しておくと便利です。

簡単シチューピザトースト

【材料1人分】

前夜の残りのクリームシチュー（固め） 100g
食パン 1枚 ベーコン 3枚 コーン（缶詰）少々
とろけるチーズ 適量

【作り方】

- ① 食パンにシチューをひろげ、上にベーコン、コーン、とろけるチーズをのせる。
- ② ①をオーブントースターに入れ、チーズが溶けて少し焦げ目がつくくらいまで焼く。



コロコロパンコット

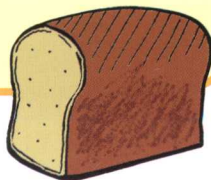


【材料1人分】

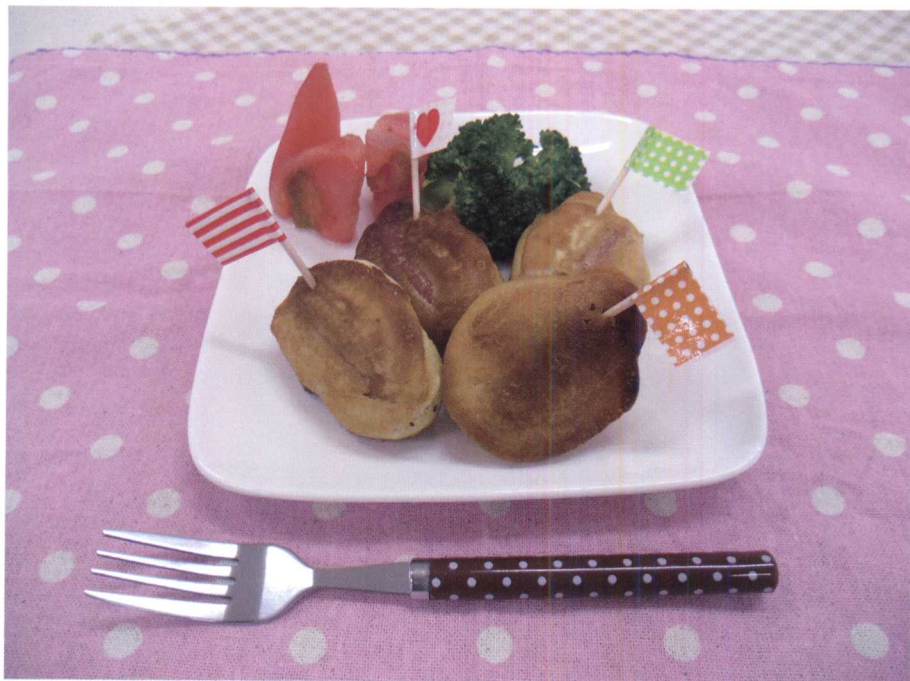
5枚切り食パン 1枚 ウィンナー 2本 卵 1個 とろけるチーズ 1枚
マヨネーズ（風味程度）少々

【作り方】

- ① 食パンを2cm角くらいのサイコロ状に切り、グラタン皿に入れる。
- ② ウィンナーを小口切りにする。
- ③ ①のパンをマヨネーズで混ぜ、中央を空け、まわりにウィンナーを散らす。
- ④ 空けた中央に卵を割り入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで、卵が半熟になるまで焼く。



ぷちアメリカンドッグ



【材料1人分】

ホットケーキミックス 100g (ミックスの代わりに好み焼き粉でもOK)

卵 1/2個 牛乳 60ml ウィンナー 4本 サラダ油 適量

【作り方】

- ① ホットケーキミックスに溶き卵、牛乳を入れて混ぜる。
- ② ウィンナーに串を刺し(串がなくてもOK)、①をたっぷりからめて油で揚げるか、またはフライパンに油を多めに入れて両面を焼く。
- ③ ブロッコリーやトマトなど、野菜を添えてお皿に盛り付ける。



炊飯器で作る バナナとりんごのケーキ



【材料4人分】

ホットケーキミックス 200g バナナ 2本 りんご 1個 にんじん 中1本
卵 1個 牛乳 120cc バター 50g

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいてすりおろし、りんごは皮をむいて角切りにする。
- ② ボールにバナナを入れて、フォークの背などでつぶす。
- ③ ボールにレンジで溶かしたバター、ホットケーキミックス、牛乳、卵を加え混ぜる。
- ④ 炊飯器の内釜にうすくバターを塗り、角切りりんごを均等に並べ、その上から③を流し入れる。
- ⑤ ご飯を炊く時と同じように、炊飯器のスイッチを入れ、焼く。
(炊飯器にもよるが1時間前後)
- ⑥ 焼き上がったら串を刺してみて、何もついてこなければできあがり。中まで焼けてない時は、様子をみながら炊飯をする。

●他にも中に入れるものとして、プレーンヨーグルトと粉チーズ、抹茶とあずきなどいろいろアレンジを楽しんでね。

そうめんチャンプルー



【材料1人分】

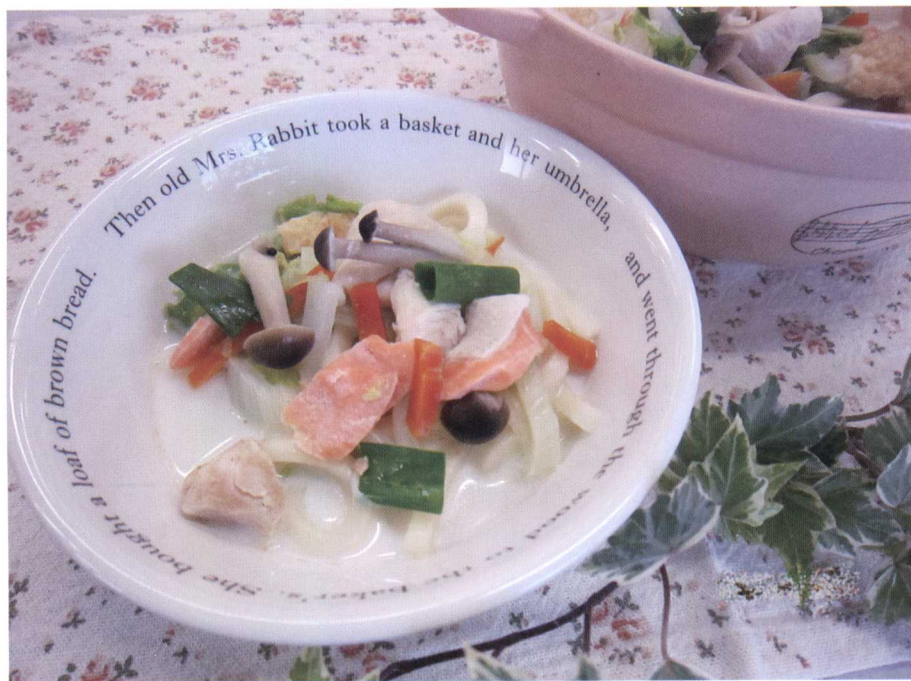
そうめん 1束 シーチキン缶詰 小 1/2 缶 玉ねぎ 1/2 個
ピーマン 1/2 個 にんじん 1/2 本 和風だし（顆粒）少々
めんつゆ又はだししょうゆ 適量 ごま油 少々

【作り方】

- ① そうめンを固めにゆがく。シーチキンは油をきっておく。
- ② 玉ねぎは細めのくし切り、ピーマン、にんじんはせん切りにして、薄く油をしいたフライパンで炒める。
- ③ 野菜に少し火が通ったら、シーチキン、そうめんを加え、和風だしを入れて炒める。
- ④ 仕上げに、めんつゆをなべ肌から回し入れ、香りづけにごま油を少々ふり入れる。

● おとな用には紅ショウガのをのせるとおいしいよ。

うどん入りミルク鍋



【材料1人分】

うどん 1/2 袋 生鮭 30g 鶏むね肉 20g 油あげ 5g しめじ 10g
はくさい 50g 大根 20g にんじん 10g ねぎ 6g だし汁（和風）150cc
塩 少々 しょうゆ 10cc 酒 6g 牛乳 50cc

【作り方】

- ① 生鮭はひと口大に切り、むね肉はそぎ切りにして薄塩をしておく。油あげは1cmの短冊切り、はくさい、大根、にんじんはあらい目の千切りにする。しめじは茎を切りバラしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮上がってきたら①の材料を入れて煮る。アクをのぞき、材料がやわらかくなったら味つけをする。
- ③ ②にうどんを加え、ほぐれたら牛乳を加える。沸騰直前で火をとめ器に盛り、2cm ぐらいに切ったねぎを飾る。味を見て好みに調整する。

釜玉うどん (和風カルボナーラ)



【材料1人分】

さぬきうどん(乾めん、半生、生もOK) 1玉 卵 1個 ちくわ 1本
めんつゆ 大さじ1 バター少々 すりゴマ少々 ねぎ少々 青のり少々
(その他おぼろ昆布、揚げ玉など好みのトッピング)

【作り方】

- ① ちくわを輪切りにする。
- ② うどんをたっぷりの湯でゆでる。(乾めん、半生うどんはコシが強いので、小さい子どもの場合は、少し長めにゆでる。生うどんはさっと湯通しする程度で)
- ③ 好みの固さにゆであがったら、湯を切ってどんぶりに入れる。
- ④ ③に卵を割り入れ、めんつゆ、バター、ちくわを入れて熱いうちに混ぜ、ねぎ、青のり、すりゴマをトッピングする。卵が少し固まりかけている程度でいただく。

●手早く熱いうちに卵を混ぜるのがポイント。お好みでめんつゆの濃さを調節してくださいね。
めんつゆの代わりに生しょうゆで食べても。大人はおろししょうがを添えて。

ほうれん草のスープ



【材料1人分】

鶏肉 30g たまねぎ 20g にんじん 20g 水 160cc
えのきだけ 10g ほうれん草 30g 塩こしょう 少々 サラダ油 2g
チキンスープ 6g 片栗粉 2g ごま油 少々 しょうゆ少々

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大に切って、塩こしょうをしておく。
- ② たまねぎ、にんじんは 1cm の角切りにする。
- ③ えのきだけはいしづち部分を切り落とし、1.5cm くらいに、ほうれん草は 1～2cm に切る。
- ④ サラダ油を熱し、①を焼く。色がついたら水とスープの素を加え、②を入れて煮る。
- ⑤ ③を加えて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油少々を入れ、温かいうちに食べる。

野菜カレースープ



【材料1人分】

ベーコン 25g さつまいも 70g 山芋 50g にんじん 15g
しいたけ 15g キャベツ 80g オクラ 15g 玉ねぎ 50g
(ほかにも冷蔵庫にある野菜の残り、なんでもOK)
水 300cc 固形スープ 1個 カレールー 1個

【作り方】

- ① ベーコンは千切り、野菜はそれぞれ皮をむき一口大に切る。
- ② ベーコンを油をひかずにいためる。
- ③ ②に水を入れ、野菜を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、固型スープを入れる。
- ⑤ 最後にカレールーを溶かし入れる。



● カレールーの代わりにしょうがを入れたり、片栗粉でとろみをつけたりとバリエーションを楽しんで。

イタリアンスープ



【材料1人分】

玉ねぎ 30g セロリ 10g にんじん 10g キャベツ 30g
しめじ 10g 生しいたけ 10g ハム 15g スパゲッティ 15g
トマトジュース 100cc 水 100cc バター 大さじ2
粉チーズ 大さじ 1/2 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① ハムと野菜は細切りにし、バターで炒める。
- ② ①にトマトジュースと水を加えて煮る。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったら、スパゲティを小さめに折って入れる。
- ④ ③のスパゲッティが煮えたら、塩こしょうをして味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り粉チーズを振りかける。パセリがあればみじん切りをして散らしてもよい。温かいうちにどうぞ。

じゃがいもクリーミースープ



【材料 1人分】

むきえび 30g たまねぎ 20g かぼちゃ 30g しめじ 10g レタス 20g
じゃがいも 40g 牛乳 50cc 卵黄 1/3個 水 150cc 中華スープの素 2.5g
塩こしょう 少々

【作り方】

- ① むきえびは塩水で洗う。たまねぎは半月切り、かぼちゃは1～2cmの角切りにし、しめじは茎を切ってバラし、食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ③ レタスは手で小さくちぎる。
- ④ 水が沸騰したら、①を加えて煮る。
- ⑤ ④に中華スープの素、②を加え、焦がさないようにしながら③と牛乳を入れる。塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 最後に卵黄をとき入れ、火を止めて混ぜる。

● スープをごはんの上にかけて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼いたらドリアになるよ。

中華風トマトスープ



【材料1人分】

トマト 30g たまねぎ 20g もやし 10g 卵 15g
グリーンピース 6g 固形スープ 1/3個 水 150cc 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① トマトは皮をむき、2 cmくらいに、たまねぎは薄半月、もやしは適当な大きさにそれぞれ切る。
- ② 鍋に水と固形スープを入れ煮立て、①を入れ3～4分煮る。
- ③ 塩こしょうで味をととのえてとき卵を流し入れ、卵が浮き上がってきたらグリーンピースを散らす。



ふんわり団子の和風スープ



【材料1人分】

鶏肉ミンチ(胸肉) 30g にんじん 20g ジャがいも 30g たまねぎ 20g
ほうれん草 20g しめじ 5g 土生姜 3g 水 180cc 酒 2cc
片栗粉(団子3個程度) 5g 中華スープの素 7g みりん 2cc 濃口しょうゆ少々

【作り方】

- ① にんじん、ジャがいも、たまねぎは大きめの乱切りにする。
- ② ほうれん草は2〜3cmくらいに切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③ 酒、片栗粉、土生姜汁(土生姜をおろしてしぼったもの)を、鶏肉ミンチに混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に水を入れ、①を入れて煮る。
- ⑤ ④の材料がやわらかくなったら、②を入れ、中華スープの素、みりんで味つけをする。
- ⑥ ③をスプーンで適当な大きさの団子にして、⑤に浮かせ、煮る。
- ⑦ 最後に濃口しょうゆで味をととのえる。

とろろ焼き



【材料1人分】

卵 1 個 長芋 約 100g ピザ用チーズ 20g 小口ねぎ 少々
和風だし（顆粒） ふたつまみ 油少々

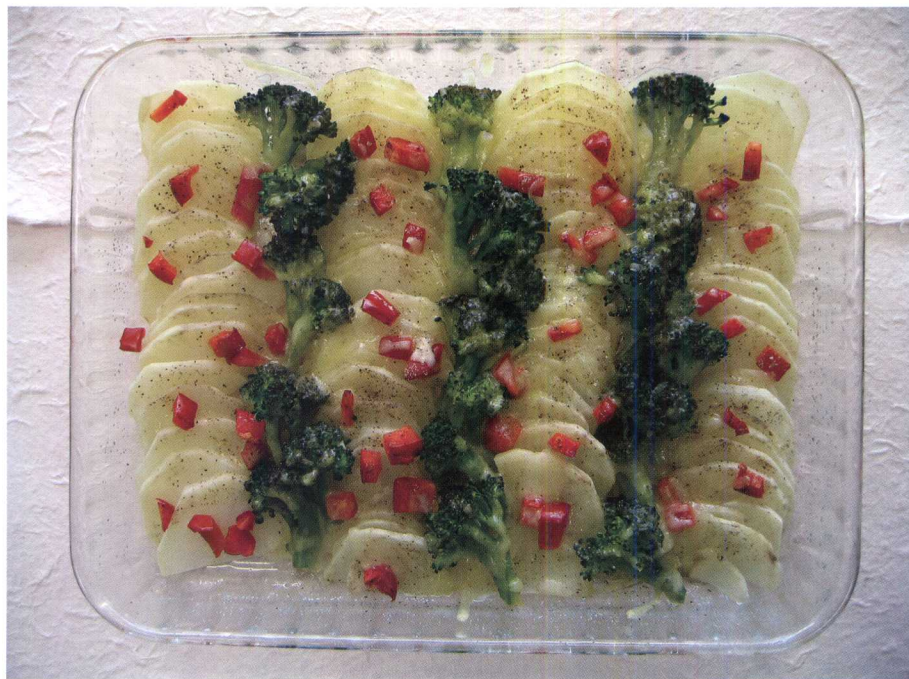
A（マヨネーズ、めんつゆ又はだししょうゆをそれぞれ好みの量混ぜ合わせる）

【作り方】

- ① 卵を器に割りほぐしておく。長芋はすりおろす。
- ② ①を合わせて混ぜ、さらに和風だし、ピザ用チーズも入れて混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油を引き、②をフライパンに流し入れ、菜ばしで大きく混ぜながら焼く。火が通ってきたらひっくり返し、両面を焼く。
- ④ チーズが溶けたら器に盛り、ソースをかけ、仕上げに小口ねぎを散らす。

● とんかつソースやお好み焼きのソースをかけてもおいしいよ。シーチキン、豚肉、キャベツなどを加えて、晩ご飯にもどうぞ！

フロccoliーと ポテトのチーズ焼き



【材料1人分】

ブロッコリー 60g 赤パプリカ 6g じゃがいも 60g
ピザ用チーズ 20g バター 8g 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 赤パプリカは種を取り、^{あら}粗い目のみじん切りにしておく。
- ③ じゃがいもは皮をむいて5mmぐらいの半月切りにする。
- ④ バターを塗ったグラタン皿にブロッコリー、じゃがいも、赤ピーマンを入れ、塩こしょう少々、ピザチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとけ、こげめがつくまで焼く。



コロコロパンプキン



【材料1人分】

かぼちゃ 120g ベーコン 1枚
ピーマン 5g とろけるチーズ 20g

【作り方】

- ① かぼちゃはサイコロ切り、ベーコンは細切り、ピーマンはみじん切りにする。
- ② かぼちゃとベーコンを耐熱皿にのせ、ラップをし、レンジで約2分加熱する。
- ③ ②をとり出して軽くまぜ合わせ、チーズをのせ、さらにピーマンのみじん切りを散らす。
- ④ ③をオーブントースターに入れ、チーズがとけてこげ目がつくまで焼く。

しんごう機のソテー

【材料1人分】

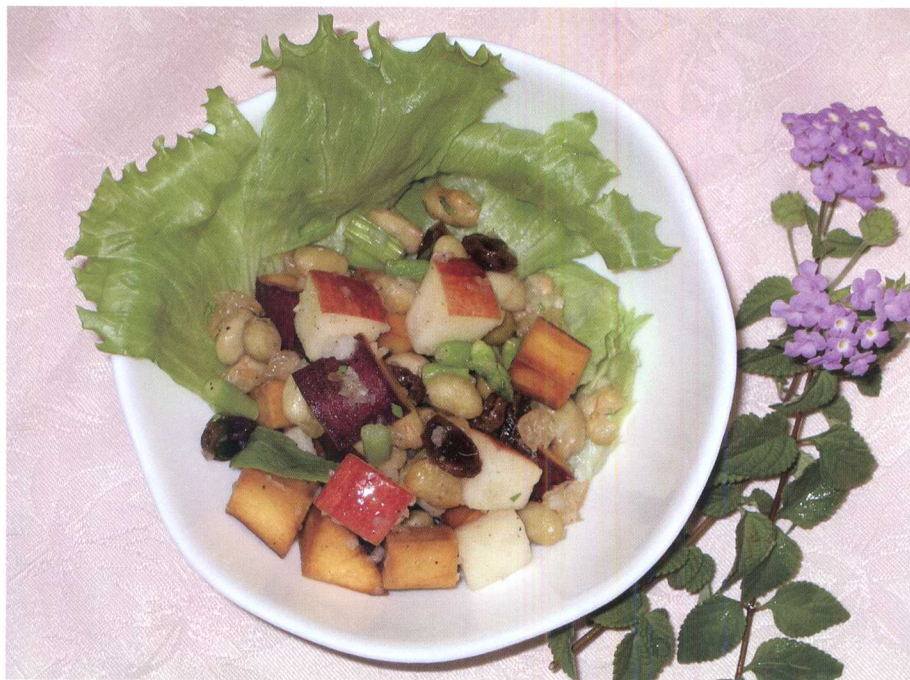
アスパラガス 2本
パプリカ（赤・黄） 各1個
中華スープの素（またはオイスター） 30g
オリーブオイル（サラダ油でもOK） 適量
塩こしょう 少々

【作り方】

- ① アスパラガスはひと口大に切る。
パプリカはヘタと種を取り、千切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、少し熱したところへ、アスパラガスを炒める。
- ③ アスパラガスに火が通ったら、パプリカの千切りを入れて炒める。
- ④ 中華スープの素（またはオイスターソース）を入れ、塩こしょうで味を調える。



さつまいもと豆のサラダ



【材料1人分】

さつまいも 30g 大豆（水煮） 20g りんご 10g 干レーズン 2g
グリーンアスパラ 10g レタスまたはサラダ菜 塩こしょう 少々 天ぷら油 適量
ソース材料A（たまねぎ 6g サラダ油 3cc 酢 3cc レモン汁 3cc あればパセリ少々）

【作り方】

- ① 干レーズンは水にひたし、柔らかくしておく。大豆は熱湯を通す。
- ② グリーンアスパラは1cmにカットする。さつまいも、りんごは皮ごと1cm角に切る。りんごは塩水にひたしておく。
- ③ さつまいも、大豆、グリーンアスパラは、170℃くらいの油でさっと揚げる。
- ④ Aのたまねぎ、パセリはみじん切りにして、他のソースの調味料と混ぜ合わせる。好みで塩、こしょうを入れ、味を整える。
- ⑤ レタスは適当に切って器にしき、④に①②③を入れてあえ、盛る。

● プレーンヨーグルトをかけてもおいしいですよ。

じゃがいものチーズのっけ



【材料1人分】

じゃがいも 1/2 個 ピザ用チーズ 30g にんじん 1/5 個
ピーマン 1/2 個 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて細いせん切りにする。水にはさらさない。
- ② テフロン加工のフライパン（なければクッキングシートをしく）を熱し、切ったじゃがいもを並べて焼く。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、その上にピザ用チーズをじゃがいもがかくれるくらいのせて焼く（チーズの量は好みで調整してね）。
- ④ チーズに色がついてきたら裏返し、カリッとなるまで焼いてできあがり。
※裏返しにくい場合は、火からおろし、濡れふきんの上などでフライパンを冷ましてから返すとうまくいくよ！

カラフルサラダ



【材料1人分】

水菜（サラダ用） 30g

プレスハム 15g

大根 30g りんご 10g

干しえび 少々

A〔豆板醤 2g しょうゆ 3cc〕
〔酢 4cc ごま油 2cc〕

【作り方】

- ① 水菜は 2cm ぐらいに切る。大根はせん切りにして薄塩をしておく。りんごはいちょう切りにして薄塩の水につける。プレスハムは角切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせたものに①の材料を入れて混ぜる。
- ③ 器に②を盛り、干しえびを散らす。

オクラのマヨポン和え

【材料1人分】

オクラ 3本 マヨネーズ 小さじ 1

すりゴマ 小さじ1 ポン酢 小さじ 1

【作り方】

- ① オクラをゆで、ひと口大に切る。
- ② ①にマヨネーズ、ポン酢、すりゴマを加え、和える。



「かんたん朝ごはん」への願い

～すべての家庭で朝食を～

このパンフレットはヘスティア（橋本市家庭教育支援チーム）が実施した「食」に関する講座や、家庭教育情報誌げんきっこ family に掲載した「かんたん朝ごはん」のレシピを中心に編集したものです。すべてのご家庭で、朝ごはんをおいしく食べていただき、元気な1日をスタートさせてくださることを願っています。

朝食レシピを作成するにあたり、簡単に朝ごはんづくりを行うためには、次の4つの工夫が大切と考えました。

1. 時間をかけて、朝ごはん作りを一からせずに、工夫によって簡単にバラエティに富んだ朝食を作りましょう。

(例) 夕食の鍋料理のだしを残しておいて、翌朝、ごはんと冷蔵庫にある食材を加えて煮ると、水溶性ビタミンやミネラルがたっぷりの朝ごはんが作れます。

2. 事前の準備で、朝食作りの忙しさを軽減しましょう。

(例) 冷凍保存を活用して調理で残った食材を利用したり、こま切れの時間の合間を利用して料理を下準備したり、つくり置きしたりすることで朝食づくりが楽になります。また、料理に自然だしの旨味を生かす工夫として、昆布や干しいたけを水に浸して冷蔵庫にストックしておく、必要なとき、すぐに使用でき、これに花かつおや煮干しを加えると天然のおいしいだしが作れます。

3. 季節ごとに多様な旬の和歌山産の食材を活用しましょう。

(例) 旬の時期の副菜・主菜・果物などの地場食材は新鮮であり、比較的に安く購入できます。また、和歌山産のゆず、かぼす、レモンなども旬の時期に買い、酸味を生かした和風・洋風のソース類をいくつかつくって準備しておく、毎日いろいろな味が楽しめます。



4. 生鮮食品にこだわらず、冷凍食品やインスタント食品なども上手に使いましょう。

(例) 旬の食材に缶詰・乾物・冷凍食品・インスタント食品などを組み合わせることで、バランスのよいオリジナルな朝食ができます。

以上の工夫を参考に、このパンフレットを朝ごはんづくりのサンプルの一つとしてご利用いただき、子どもの健やかな成長を願って、家庭でオリジナルな朝ごはんに挑戦されてはいかがでしょうか。

（栄養士 竹山美雪）



げんきっこfamilyレシピ集

『かんたん☆朝ごはん』

げんきっこ family レシピ集

発行 平成 25 年 11 月 第 1 刷

平成 29 年 3 月 第 2 刷

発行 橋本市教育委員会

編集 橋本市家庭教育支援チーム



〒648-8585 橋本市東家一丁目 1 番 1 号

TEL 0736-33-1111