

簡単！おいしい！



朝ごはんレシピ集

太子町では平成 25 年 3 月に「太子町食育推進計画」を策定し、食についての知識や関心を高めるための普及啓発事業を食育関係課、食育関係団体で取り組んでいます。

計画の中で町民に調査した結果、「朝食を食べない」が、成人 4%、小学生 0.3%、中学生 3.2%、「朝食を主食のみで済ます」は、成人 31.4%、小学生 38.2%、中学生 49%となりました。

そこで、朝ごはんの必要性や意味を知ってもらい、バランスの取れた朝ごはんを食べてもらえるように、小学生、中学生、高校生を中心に平成 27 年 7～9 月に朝ごはんレシピの募集を行いました。

町内外から 739 点ものレシピを応募いただきました。どのレシピも簡単にできる工夫や、楽しいアイデアが満載でしたが、その中から以下の基準を満たす 10 点を一次審査で選びました。

- ①主食、主菜、副菜のバランスが取れているか
- ②彩りなどの見た目でおいしそうかどうか
- ③効率よく短時間に作る工夫がされているか
- ④入手しやすい食材を使い、誰でも手軽に調理できる内容か
- ⑤その他工夫がみられるか



その後、一次審査を通過した 10 点のレシピを実際にスタッフが調理し、試食審査を行う二次審査を経て、最優秀賞 1 点、優秀賞 6 点を選出しました。

どのレシピも栄養のバランスがよく、簡単に作ることができるので、ぜひご家庭で作ってみてください。



知っていますか？朝ごはんの効果



- 勉強への集中力があがる

朝ごはんを食べると、体だけでなく脳へも栄養がいき、集中力があがるので、朝ごはんを食べた方が成績がよくなります。朝ごはんを食べていない人は、とりあえず、何か食べることから始めましょう。



理想的な朝ごはんとは？



主食、主菜、副菜には右図のような効果があります。すでに朝ごはんを毎日食べている人は、3 つをそろえて食べることを心がけ、元気な体をつくりましょう。





ぱぱっと朝ごはん

石井 彩葉さん(太子西中学校)



1人分あたりの栄養価: エネルギー423kcal、食塩 3.2g

材料(2人分)

しらす丼

しらす.....大さじ 8
 小松菜.....120g
 白いりごま.....小さじ 1
 ごはん.....茶わん 2 杯
 だししょうゆ.....小さじ 2
 (しょうゆ小さじ 1 でも OK)

サラダ

キャベツ.....1 枚
 きゅうり.....1/4 本
 トマト.....小 1 個

わかめと温玉の中華スープ

A { 鶏がらスープの素.....小さじ 1 弱
 水.....400cc
 塩こしょう.....少々
 白いりごま.....少々
 乾燥わかめ.....4g
 温泉卵.....2 個

作り方

しらす丼

- ①しらすはザルに入れて熱湯を回しかけ、湯を切る。
- ②小松菜はゆでて、細かく刻む。
- ③しらす、小松菜、白ごまを混ぜたものをご飯にのせ、だししょうゆをかける。

わかめと温玉の中華スープ

- ①鍋に A とわかめを入れて煮立たせ、わかめが軟らかくなったら器に盛り付け、温泉卵と白ごまを入れる。

サラダ

- ①キャベツは千切りにする。きゅうり、トマトを薄くスライスし、皿に盛りつける。



栄養士の一言コメント

朝から簡単に、主食・主菜・副菜をとることができるレシピです♪
 サラダのドレッシングはお好みでどうぞ。



包んで食べよう ツナ×ほうれん草おにぎり

森本 悠介さん(龍田小学校)



1人分あたりの栄養価:エネルギー539kcal、食塩 2.1g

材料(2人分)

ツナ缶……………大1缶	サニーレタス……………4枚
ほうれん草……………100g	きゅうり……………1本
砂糖……………大さじ1	トマト……………1個
みりん……………大さじ1	(マヨネーズ……………小さじ2)
うすくちしょうゆ……………大さじ1	
ご飯……………2杯分	
白ごま……………小さじ1	

作り方

- ①ほうれん草はゆでて、軽くしぼって1cmに切る。
- ②フライパンにツナの油を入れてほうれん草を炒め、しんなりしたら、砂糖、みりん、しょうゆを入れて汁気が無くなるまで炒める。
- ③ご飯に白ごまをふり、一口大に軽くにぎる。②のツナとほうれん草をのせて、サニーレタスで包む。好みにマヨネーズをつける。
- ④付け合せのトマトはくし型に切る。きゅうりは輪切りにしてつまようじに刺して盛り付ける。

栄養士の一言コメント

のりではなく、サニーレタスで包んだおにぎりです。朝から野菜がたっぷり取れ、彩りもよく手軽に食べることができるので、食欲の無い朝にもおすすめです。



パパッと作って栄養満天朝ごはん☆

小山 百音さん(太子東中学校)



優秀
レシピ

1人分あたりの栄養価: エネルギー600kcal、食塩 2.1g

材料(2人分)

おにぎり

大葉……………2枚
鮭フレーク……………大さじ2
白ごま……………小さじ2
味付けのり……………2枚
ご飯……………お茶碗2杯

ミックスジュース

りんご……………1/4個
バナナ……………1/2本
オレンジ……………1/2個
牛乳……………150cc
砂糖……………小さじ1

スープ

キャベツ……………1枚
玉ねぎ……………1/4個
にんじん……………1/4本
ベーコン……………2枚
卵……………2個
コンソメ……………少々
塩こしょう……………少々
水……………360cc
油……………少々

作り方

おにぎり

①ご飯に白ごま、鮭フレーク、細切りにした大葉を混ぜる。おにぎりにして、のりを巻いて完成。

スープ

- ①キャベツ、玉ねぎ、にんじんを切って、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
②鍋に油を敷き、ベーコンと野菜を炒める。水を加え、沸騰したらコンソメ、塩こしょうで味を調える。最後に溶き卵を加えてできあがり。

ミックスジュース

- ①材料を全てミキサーにかけ、コップに注ぐ。

栄養士の一言コメント

スープの野菜を先にレンジで加熱することで、短時間でスープを作ることができるレシピです。



カレーそうめん、レンチンたまご、簡単ラッシー

安江 織野さん



1人分あたりの栄養価: エネルギー457kcal、食塩 3.9g

材料(2人分)

カレーそうめん

カレールー……………1 かけ(20g)
そうめん……………2 束
ミックスベジタブル……大さじ 4
冷蔵庫の余り野菜
(写真は玉ねぎ……………1/2 個)

レンチンたまご

卵……………2 個
塩……………少々(ケチャップでも OK)

簡単ラッシー

牛乳……………200cc
ヨーグルト……………140g
(加糖でも無糖でもお好みで)



作り方

カレーそうめん

- ①鍋に水 1000cc と食べやすい大きさに切った余り野菜を入れて、ゆでる。
- ②野菜がやわらかくなったらカレールーを入れて溶かし、ミックスベジタブルと半分に折ったそうめんを入れる。
- ③そうめんが好みの固さになったら火を止めて、器に入れる。好みでしょうゆを少々入れてできあがり。刻みねぎを入れても OK。

レンチンたまご

- ①少し高さのある器 2 つに卵を 1 個ずつ割り入れ、箸で 2～3 箇所穴をあけておく。
- ②ラップをかけ、電子レンジ 500W で 30 秒温める。器を取り出し、竹串で卵と器の間にスジを入れ、再度ラップをかけて 10～20 秒温め、塩やケチャップで味付けする。

簡単ラッシー

- ①ボウルに牛乳、ヨーグルトを入れる。よくかき混ぜ、とろりとしたらできあがり。

栄養士の一言コメント

特産品でもあるそうめんを使用した、地産地消レシピです。
ミックスベジタブルを使うことで、朝でも手軽に野菜をとることができますね。



節約レシピ

塩山 杏珠さん(太子東中学校)



1人分あたりの栄養価:エネルギー736kcal、食塩 2.9g

材料(2人分)

パングラタン

パンの耳.....100g
(食パン 6枚切 3枚でも OK)
ブロッコリー.....100g
ソーセージ.....2本
ミックスベジタブル.....40g
しめじ.....40g
卵.....2個
牛乳.....100cc
粉チーズ.....40g
こしょう.....少々
ピザ用チーズ.....60g

ヨーグルトドリンク

牛乳.....300cc
ヨーグルト(無糖).....100g
砂糖.....小さじ 2
バナナ.....1本

作り方

パングラタン

- ①ブロッコリーは小房に分け、しめじは石づきをとってほぐしておく。耐熱容器に入れ、水大さじ 1 を入れてラップをし、電子レンジで 2 分程度加熱する。ソーセージは薄く斜め切りにする。
- ②グラタン皿 2 皿の底と側面にパンの耳をそれぞれ並べる。底に並べる分は食べやすいようサイコロ状に切っておく。
- ③②に①のブロッコリー、しめじ、ソーセージ、ミックスベジタブルを入れる。
- ④ボウルに卵、牛乳、粉チーズ、こしょうを入れてよく混ぜ、③に流し入れる。
- ⑤ピザ用チーズをのせ、1 皿につきトースター1000W で 10 分焼く。

ヨーグルトドリンク

- ①材料全てをミキサーで混ぜ、コップに入れる。

栄養士の一言コメント

ホワイトソースを作らない、お手軽パングラタンです♪
1 皿で主食、主菜、副菜がとれるレシピです。



野菜 & フルーツたっぷり元気朝ごはん！

黒岩 美佑さん(太子西中学校)



1人分あたりの栄養価: エネルギー487kcal、食塩 2.2g

材料(2人分)

ピザトースト

食パン……………2枚
トマトソース……………小さじ2
(ケチャップでもOK)
ウインナー……………2本
ピーマン……………2個
玉ねぎ……………1/4個
トマト……………1/2個
ピザ用チーズ……………60g

スクランブルエッグ

卵……………2個
牛乳……………大さじ2
バター……………少々

塩こしょう……………少々
ケチャップ……………小さじ2

サラダ

トマト……………1/2個
レタス……………2枚
ラディッシュ……………1個
にんじん……………1/4本
キャベツ……………1/2枚

付け合せ

ヨーグルト(無糖)……………大さじ4
キウイ……………1/2個
オレンジ……………1/4切れ
ぶどう……………6粒

作り方

ピザトースト

- ①食パンにトマトソースを塗り、薄切りにした玉ねぎ、細切りにしたピーマン、スライスしたトマトとウインナーをのせる。
- ②ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

スクランブルエッグ

- ①ボウルに卵、牛乳、塩こしょうを入れてよく混ぜる。フライパンにバターを熱して混ぜながら焼く。皿に盛り付け、ケチャップをかける。

サラダ

- ①野菜を食べやすく切り、皿に盛りつける。

栄養士の一言コメント

ピザトーストとサラダで野菜がたくさんとれるレシピです。
サラダのドレッシングはお好みでどうぞ。



ミニピザとかぼちゃのポタージュ

平山 梓さん(太子西中学校)



1人分あたりの栄養価:エネルギー1017kcal、食塩 5.2g

材料(2人分)

ミニピザ

バゲット……………10切れ
ピザソース……………小さじ4
(ケチャップでもOK)
ベーコン……………2枚
玉ねぎ……………1/4個
プチトマト……………6個
ピーマン……………2個
卵……………2個
マヨネーズ……………大さじ2
塩こしょう……………少々

ツナ缶……………1缶
ピザ用チーズ……………大さじ4

かぼちゃのポタージュ

かぼちゃ……………1/8個
玉ねぎ……………1/2個
牛乳……………100cc
コンソメ……………1/2個
塩こしょう……………少々

付け合せ

キウイ……………1/2個
りんご……………1/2個

作り方

ミニピザ

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。ベーコンは細切り、プチトマトは薄くスライスする。
- ②ゆで卵を作り、つぶしてマヨネーズと塩こしょうで和える。ツナ缶は油を切っておく。
- ③バゲットにピザソースを塗り、①②の具材をのせ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

かぼちゃのポタージュ

- ①かぼちゃの皮をむき、薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- ②鍋にかぼちゃと玉ねぎを入れ、野菜がひたひたになるまで水を入れ、中火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ③②を冷ましてからミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を入れ、弱火で温めて完成。

栄養士の一言コメント

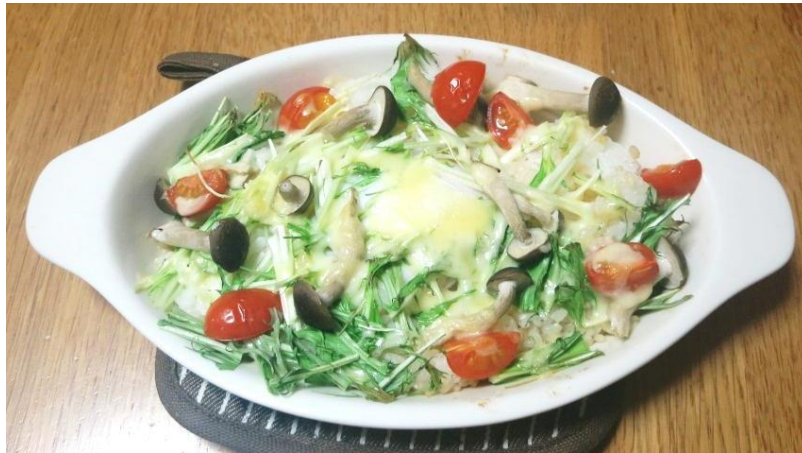
カロリー、塩分ともに高いので、上記の量を4人分にして食べましょう。
かぼちゃのポタージュをミキサーにかける時間が無ければ、野菜をつぶさずミルクスープにしてもいいですね♪





ここからのレシピは、応募があったレシピの中で、アイデアはいいのに副菜が少ないなどの理由で選出されなかったレシピを、少しアレンジして紹介します♪
どれも簡単でおいしく、栄養のバランスもいいので家で作ってみてくださいね♪

1 皿で野菜たっぷり!とろとろ卵とチーズのドリア



1人分あたりの栄養価: エネルギー481kcal、食塩 1.6g

材料(2 人分)

卵……………2 個
ご飯……………お茶碗 2 杯
水菜……………1/2 束
しめじ……………1/2 株
プチトマト……………4 個
ピザ用チーズ……………60g
めんつゆ(ストレート)……………大さじ 2

作り方

- ①グラタン皿にご飯、めんつゆを入れてよく混ぜる。ご飯の真ん中をくぼませて、その部分に卵を割り入れる。
- ②しめじは石づきをとりほぐす。水菜はざく切りにする。プチトマトは 4 等分に切る。①の上に全てのせる。
- ③ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで 10 分程度焼く。

栄養士の一言コメント

1 皿で主食、主菜、副菜ともそろうレシピです。

味付けもめんつゆとチーズだけなので簡単！

のせる野菜は火が通りやすいものなら何でも OK♪色々アレンジしてみてください☆



とろーりチーズのおくら納豆トースト



1人分あたりの栄養価: エネルギー369kcal、食塩 2.0g

材料(2人分)

食パン.....2枚
おくら.....1袋(8本程度)
納豆(たれ付).....2パック
ピザ用チーズ.....40g
プチトマト.....6個
ブロッコリー.....小 1/2株

作り方

- ①小房に分けたブロッコリー、おくらをゆでる。
- ②おくらを輪切りにしてボウルに入れ、納豆と付属のたれを加えてよく混ぜる。
- ③食パンの上に②をのせ、ピザ用チーズを上からちらし、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ④皿に盛りつけ、ゆでたブロッコリーとプチトマトを添える。

栄養士の一言コメント

チーズ、おくら、納豆のとろーり&ねばねば感が楽しいレシピです。
チーズと納豆は発酵食品同士なので、相性もバツグン!!
納豆に付いているからしは、お好みでどうぞ。
おくらの無い季節は刻みねぎでもおいしいですよ♪



朝からほっこり♪具沢山雑炊～みそ風味～



1人分あたりの栄養価：エネルギー359kcal、食塩 2.0g

材料(2人分)

ご飯……………お茶碗 2 杯
豆腐……………2/3 丁(200g)
玉ねぎ……………1/2 個
にんじん……………1/2 本
刻みねぎ……………大さじ 3
水……………200cc
粉末だし……………小さじ 1/2
みそ……………大さじ 1
刻みのり……………大さじ 2

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②鍋に水と①を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③やわらかくなったら、ご飯、粉末だし、豆腐を入れ、豆腐をくずしながら煮る。
- ④みそを溶き入れ、刻みねぎを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤器に盛り付け、刻みのりを上にちらす。



栄養士の一言コメント

寒い日や、前日に食べ過ぎた日の朝ごはんにおススメ！
みその優しい風味で、食欲の無いときでも食べやすいレシピです♪
入れる野菜は、季節に合わせて替えてもいいですね☆



いかがでしたか？どのレシピも朝から簡単でおいしく、栄養のバランスもばっちりとれるレシピです♪ぜひ、毎日の朝ごはんに作ってみてください♪