

# おすすめ朝ごはん レシピ集



## 食材で探す

### 【 ごはん 】

- 01 紅花炊き込みごはん
- 02 ほうれん草とベーコンのチャーハン

### 【 パン 】

- 03 簡単ピザトースト
- 04 オレンジトースト
- 05 くるくるサンドイッチ
- 06 ナンピザ

### 【 たまご 】

- 07 玉子じゃこ丼
- 08 エッグ丼
- 09 栄養満点オムレツ
- 10 野菜とたんぱく質  
ばっちり目玉焼き

### 【 納豆 】

- 11 納豆チーズのつけ丼

### 【 野菜 】

- 12 カット野菜で  
チャチャッとスープ
- 13 簡単かぼちゃのサラダ
- 14 レンジで簡単♪豆乳スープ

## 体のはたらきで探す

### 脳の目覚ましスイッチ

#### ～主食～

- 01 紅花炊き込みごはん
- 02 ほうれん草とベーコンのチャーハン
- 03 簡単ピザトースト
- 04 オレンジトースト
- 05 くるくるサンドイッチ
- 06 ナンピザ
- 07 玉子じゃこ丼
- 08 エッグ丼
- 11 納豆チーズのつけ丼

### おなかの目覚ましスイッチ

#### ～主菜・副菜～

- 10 野菜とたんぱく質  
ばっちり目玉焼き
- 12 カット野菜で  
チャチャッとスープ
- 13 簡単かぼちゃのサラダ
- 14 レンジで簡単♪豆乳スープ

### 体の目覚ましスイッチ


#### ～主菜～

- 07 玉子じゃこ丼
- 08 エッグ丼
- 09 栄養満点オムレツ
- 10 野菜とたんぱく質  
ばっちり目玉焼き
- 11 納豆チーズのつけ丼


# あさ べにばな た こ おすすめ朝ごはん「紅花炊き込みごはん」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>□【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>□【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>□10分ぐらいでできるもの</p> <p>□洗い物が少ない</p> <p>□朝用の常備菜になる</p>
<p>■レシピ名 「 紅花炊き込みごはん 」</p>	<p>□子どもが自分でつくれる</p> <p>☑一品でバランスがよい</p>
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■材料分量 ( 4 人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 2合</li> <li>・たけのこ水煮 100g</li> <li>・油揚げ 1枚</li> <li>・人参 1/3本(50~70g)</li> <li>・薄口しょうゆ 大さじ1</li> <li>・和風だし 小さじ1</li> <li>・酒 大さじ1</li> <li>・みりん 大さじ1</li> <li>・砂糖 小さじ1</li> <li>・紅花乱花 1g程度</li> </ul>
<p>■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①精白米は洗ってざるにあげておく。</li> <li>②材料はせん切りにし、調味料で煮る。</li> <li>③紅花は洗って熱湯をかけ、すすぐのを3回繰り返す。(赤みが増す)</li> <li>④煮た材料と洗米した米を合わせ、水加減を調整して、炊く。</li> <li>⑤炊きあがったら、紅花を混ぜ合わせる。</li> </ol>	
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回は、山形らしい紅花を入れてみました。</li> <li>・炊き込みご飯は、おかずにない時でも味がついていて、いろいろな食材もはいていて、食べやすいです。おにぎりにしても食べやすいです。</li> <li>・鶏肉やごぼう、きのこなど季節の食材を入れると、さらにおいしいです。</li> </ul>	



# あさ おすすめ朝ごはん「ほうれん草とベーコンのチャーハン」

<p>あさ ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅるい ☑【脳が目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい ☐【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい ☐【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん ☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく ☐洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい ☐朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん ☑一品でバランスがよい</p>
<p>めい そろ ■レシピ名「ほうれん草とベーコンのチャーハン」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(2合程度) 4~5杯</li> <li>・ほうれん草 1把</li> <li>・ベーコン 4枚</li> <li>・コンソメ 固形1個</li> <li>・しょうゆ 大さじ1</li> <li>・こしょう 少々</li> <li>・塩 (味を調える程度)</li> </ul>
<p>しやしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■つくり方</p> <p>はくはん た ①白飯を炊く。</p> <p>そう き みず みずけ しほ ②ほうれん草は3cmくらいに切り、ゆでて水にさらす。水気を絞っておく。</p> <p>いた あぶら で そう ちょうみりょう くわ ③フライパンでベーコンを炒め、ベーコンから脂が出てきたら、ほうれん草と調味料を加え、さっと炒める。</p> <p>ぐ あじ た はくはん ④具に味がなじんだら、炊きあがった白飯にまぜる。</p> <p>うつわ も ⑤器に盛りつける。</p> <p>■ひとことPR</p> <p>はくはん ま てがる そう た ・白飯に混ぜるだけの手軽さがポイントです。ほうれん草をたくさん食べることができます。</p> <p>たんすいかぶつ ししつ しつ ぎゅうにゆう く あ また、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミンがそろっているので、牛乳を組み合わせただけでも栄養バランスが上がります。</p> <p>ず れいとう そう てま れいとう い いた ・カット済みの冷凍ほうれん草なら、ゆでる手間なく冷凍のままフライパンへ入れて炒めることもでき、より短時間で作れます。</p> <p>ほか やさい たと たま ぎ ひとり ひとあじか ・他の野菜(例えば玉ねぎのみじん切り一人20g)をプラスすると、一味変わったチャーハンになります。</p>

# あさ おすすめ朝ごはん 「 かんたん 簡単ピザトースト 」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>■レシピ名 「 簡単ピザトースト 」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン 6つ切 4まい</li> <li>・たまねぎ 小 1/2こ</li> <li>・ピーマン 1こ</li> <li>・トマト 1こ</li> <li>・ウインナー 8本</li> <li>・ミックスチーズ 適量</li> <li>・ケチャップ 適量</li> <li>・マヨネーズ 適量</li> </ul>
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①食パンにケチャップをぬる。</li> <li>②①にカットした野菜、ウインナーをのせ、その上にチーズをちらし、食パンのふちにマヨネーズをのせる。</li> <li>③余熱したオーブンで、220℃8分で焼く</li> </ol> <p>※たまねぎとピーマンは、スライスした後、電子レンジで熱を通し、ウインナーは、カットした後、ゆでてから使用すること。</p> <p>■ひとことPR</p> <p>・赤、黄、緑の食品を全て使った料理です。子どもでも簡単に作れて、おいしいです。</p>


# あさ おすすめ朝ごはん「オレンジトースト」

<p>■ <b>朝ごはんの種類</b> (あてはまるものに☑)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 【<b>脳の目覚ましスイッチ</b>】 <b>主食</b></p> <p><input type="checkbox"/> 【<b>おなかの目覚ましスイッチ</b>】 <b>汁物、副菜</b></p> <p><input type="checkbox"/> 【<b>体の目覚ましスイッチ</b>】 <b>主菜</b></p> <p>■ <b>レシピ名</b> 「オレンジトースト」</p> <p>■ <b>できあがりの写真</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>■ <b>条件</b> (あてはまるものに☑)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 10分ぐらいでできるもの</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/> 朝用の常備菜になる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/> 一品でバランスがよい</p> <p>■ <b>材料、分量</b> (4人分)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">・食パン</td> <td style="width: 50%;">4枚</td> </tr> <tr> <td>・卵</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td> <td>大さじ3~4</td> </tr> <tr> <td>・オレンジ100%ジュース</td> <td>100~150cc</td> </tr> <tr> <td>・バター</td> <td>適量</td> </tr> </table>	・食パン	4枚	・卵	2個	・砂糖	大さじ3~4	・オレンジ100%ジュース	100~150cc	・バター	適量
・食パン	4枚										
・卵	2個										
・砂糖	大さじ3~4										
・オレンジ100%ジュース	100~150cc										
・バター	適量										
<p>■ <b>つくり方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 卵、オレンジジュース、砂糖をよく混ぜ合わせた中に食パンをひたす。</li> <li>② 裏返して両面ひたす。</li> <li>③ フライパンにバターを溶かして、②の食パンを焼く。</li> <li>④ 皿に盛り付ける。</li> </ol>											
<p>■ <b>ひとことPR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・普通のフレンチトーストの牛乳を、オレンジジュースに代えたものです。酸味があり、さっぱりとした味になります。</li> <li>・普通のフレンチトースト(牛乳使用)にインスタントのコーヒーを少々混ぜると、ちょっと大人向けのフレンチトーストになります。</li> <li>・お好みで粉砂糖やはちみつをかけてもおいしいです。</li> </ul>											

# あさ おすすめ朝ごはん「くるくるサンドイッチ」

<p>あさ ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>																														
<p>のう めざ しゆしよく ☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい □【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゆさい □【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん □10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく □洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい □朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん □一品でバランスがよい</p>																														
<p>めい ■レシピ名 「くるくるサンドイッチ」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう ぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>食パン (8枚切り)</td> <td>8枚</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>スライスチーズ</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>半分</td> </tr> <tr> <td>マーガリン</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>サンチュ</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>ツナ</td> <td>1缶</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>塩こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>サンチュ</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>ゆで卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>塩こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>クリームチーズ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>ブルーベリージャム</td> <td>大さじ2</td> </tr> </table>	食パン (8枚切り)	8枚	ハム	2枚	スライスチーズ	2枚	きゅうり	半分	マーガリン	適量	サンチュ	2枚	ツナ	1缶	マヨネーズ	大さじ2	塩こしょう	少々	サンチュ	2枚	ゆで卵	1個	マヨネーズ	大さじ2	塩こしょう	少々	クリームチーズ	40g	ブルーベリージャム	大さじ2
食パン (8枚切り)	8枚																														
ハム	2枚																														
スライスチーズ	2枚																														
きゅうり	半分																														
マーガリン	適量																														
サンチュ	2枚																														
ツナ	1缶																														
マヨネーズ	大さじ2																														
塩こしょう	少々																														
サンチュ	2枚																														
ゆで卵	1個																														
マヨネーズ	大さじ2																														
塩こしょう	少々																														
クリームチーズ	40g																														
ブルーベリージャム	大さじ2																														
<p>かた ■つくり方</p> <p>①食パンの耳を切り落とします。</p> <p>②パン2枚にマーガリンをぬり、ハム、スライスチーズ、干切りしたきゅうりをのせ、巻きます。</p> <p>③パン2枚にサンチュをしき、ツナとマヨネーズ、塩こしょうで和えたものをのせて、巻きます。</p> <p>④パン2枚にサンチュをしき、みじん切りにしたゆで卵と、マヨネーズ、塩こしょうで和えたものをのせて、巻きます。</p> <p>⑤パン2枚にブルーベリージャムをぬり、クリームチーズをカットしたものをのせて、巻きます。</p> <p>⑥それぞれをラップで巻いてから包丁で半分にカットします。</p>																															
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パンの中身は好きなものを入れて作ることができます。</li> <li>・パンと具があれば、子供たちが自分で好きなものを巻いて食べることができます。</li> <li>・くるくるサンドイッチはカットすると盛り付けがきれいです。</li> </ul>																															

# あさ おすすめ朝ごはん「ナンピザ」


<p>あさ しゅるい  <b>■朝ごはんの種類</b> (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん  <b>■条件</b> (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしょく  <input checked="" type="checkbox"/>【脳が目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい  <input type="checkbox"/>【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい  <input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん  <input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく  <input type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい  <input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん  <input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん  <input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>めい  <b>■レシピ名 「ナンピザ」</b></p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん  <b>■材料、分量 (4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ナン 50g 4枚<small>まい</small></li> <li>・ベーコン 30g</li> <li>・ミニトマト 4ヶ</li> <li>・ピーマン 1ヶ</li> <li>・とけるチーズ 80g</li> <li>・ピザソース 20g</li> </ul>
<p>しやしん  <b>■できあがりの写真</b></p> 	
<p>かた  <b>■つくり方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ナンはそのままでも、1/2ヶにカットしても良い。<small>よ</small></li> <li>②ミニトマトは輪切りまたは角切りにする。ピーマンせんぎりにする。<small>わぎ かくぎ</small></li> <li>③ナンの中<small>ちゅうおう</small>央を少しへこませる。<small>すこ</small></li> <li>④ピザソース(ケチャップでもよい。)をぬる。</li> <li>⑤材<small>ざいりょう</small>料をのせて、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。<small>と や</small></li> </ol>	
<p><b>■ひとことPR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷凍<small>れいとう</small>のナンを準備<small>じゅんび</small>しておけば、いざご飯<small>はん</small>がないときでも準備<small>じゅんび</small>することができます。</li> <li>・ベーコンやトマトではなく、前日<small>ぜんじつ</small>のドライカレーや、肉じゃが<small>にく</small>、納豆等<small>なっとうとう</small>をトッピングしてもおいしいです。</li> </ul>	

# あさ たまご どん おすすめ朝ごはん「玉子じゃこ丼」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしよく ☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい □【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい □【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん ☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく ☑洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい □朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん □一品でバランスがよい</p>
<p>めい たまご どん ■レシピ名 「玉子じゃこ丼」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 茶碗 4</li> <li>・しらす干し 大さじ 4</li> <li>・たまご 4個</li> <li>・焼きのり 1枚</li> <li>・しょうゆ 適量</li> </ul>
<p>しやしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■つくり方</p> <p>はん ぼ ま うつわ も ま なか つく たまご わ い ①ご飯にしらす干しを混ぜ、器に盛り、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。</p> <p>たまご ひょうめん しろ でんし ②卵の表面がうっすらと白くなるくらい、電子レンジにかける。</p> <p>や しょうしょう ③焼きのりをちぎってのせ、しょうゆを少々かける。</p> <p>■ひとことPR</p> <p>たまご かねつ はれつ き つ ・卵は加熱しすぎると破裂するので、気を付けます。</p> <p>しょうしょうおお うつわ つか はん ぼ ま うつわ あら ・少々大きい器を使うと、ご飯としらす干し混ぜるところから1つの器でできるので、洗い物が減ります。</p> <p>ぶし か ・かつお節をふりかけたり、しょうゆをめんつゆに代えたりしてもおいしいです。</p>




# あさ どん おすすめ朝ごはん「エッグ丼」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしよく ☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい □【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい ☑【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん ☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく ☑洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい □朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん ☑一品でバランスがよい</p>
<p>めい どん ■レシピ名 「エッグ丼」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 600g</li> <li>・卵 4個</li> <li>・ウインナー 4本</li> <li>・ピーマン 4個</li> <li>・油 大さじ2杯</li> <li>・醤油 大さじ2杯</li> <li>・ミニトマト 8個 (添え)</li> </ul>
<p>しやしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①フライパンに油を入れ、せん切りにしたピーマンをしんなりするまで炒める。</li> <li>②斜め切り (5mm幅) にしたウインナーを①に加え、さらに炒める。</li> <li>③ピーマンとウインナーをフライパンの端に置き、空いたところに卵を割り、目玉焼きを作る。</li> <li>④目玉焼きができる直前に、端にあるピーマンに醤油を垂らし味付けする。</li> <li>⑤丼にごはんを盛り、その上にピーマンとウインナーの炒め物と目玉焼きをのせて、食べる時に目玉焼きに醤油をかける。</li> </ol> <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フライパンのコンロに置く場所をずらすことにより、1つのフライパンで材料を焦がすことなく短時間で調理でき、後片付けも簡単なエッグ丼です。</li> <li>・ピーマンが苦手な人もウインナーと炒めることにより食べやすくなります。</li> </ul>

# あさ おすすめ朝ごはん「

# えいようまんてん 栄養満点オムレツ」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>																
<p><input type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>																
<p>■レシピ名 「栄養満点オムレツ」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・たまご</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>・じゃがいも</td> <td>小1個</td> </tr> <tr> <td>・かぼちゃ</td> <td>1/15個 (80g)</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ</td> <td>小1/2個</td> </tr> <tr> <td>・ロースハム</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td>・ダ이스チーズ</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">(お好みでケチャップ 40g)</td> </tr> </table>	・油	小さじ1	・たまご	4個	・じゃがいも	小1個	・かぼちゃ	1/15個 (80g)	・玉ねぎ	小1/2個	・ロースハム	4枚	・ダ이스チーズ	15g	(お好みでケチャップ 40g)	
・油	小さじ1																
・たまご	4個																
・じゃがいも	小1個																
・かぼちゃ	1/15個 (80g)																
・玉ねぎ	小1/2個																
・ロースハム	4枚																
・ダ이스チーズ	15g																
(お好みでケチャップ 40g)																	
<p>■できあがりの写真</p> 																	


- つくり方
- ①じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎはさいの目に、ハムは四角に切る。
  - ②①を炒めてお皿にとる。
  - ③フライパンに油をひき、たまごをかき混ぜて②をいれてフライパンに流し込む。
  - ④ダイスチーズを加えて片面に焼き色がつくまで火が通るように中火で5分位焼き蓋をして加熱、ひっくり返して裏も焼く。
  - ⑤食べやすい大きさに切り盛り付ける。

- ひとことPR
- ・このオムレツは、材料に6群全てが入るように工夫してみました。  
(1群たまご・ハム 2群チーズ 3群かぼちゃ 4群玉ねぎ 5群じゃがいも 6群油)
  - ・チーズやハム等の味で調味料なしで素材の味で十分楽しめ、減塩効果も考えました。  
(少し味の調整が必要な時は、お好みでケチャップを添えてもよいと思います。)


# あさ おすすめ朝ごはん

フライパン一つで


## 「野菜とたんぱく質ばっちり目玉焼き」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p><input type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p><input type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>■レシピ名 「フライパン一つで野菜とたんぱく質ばっちり目玉焼き」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵 …4ヶ</li> <li>・ベーコン…4枚 (1cm幅)</li> <li>・キャベツ…1/4ヶ (千切り)</li> <li>・パプリカ…1/4ヶ (千切り)</li> <li>・トウモロコシ…1袋</li> <li>・塩、こしょう…少々</li> </ul> <p>★お好みで ソース、マヨネーズ、しょうゆ、ケチャップなど</p>
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①フライパンでベーコンを炒め、脂がジュワ〜と出てきたら千切りにした野菜を入れ軽く塩、こしょうをして炒める。</li> <li>②野菜にくぼみを作り、卵を割り入れる。</li> <li>③大さじ2の水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。</li> <li>④卵がお好みの固さになったら出来上がり。</li> <li>⑤お皿によそり、好みの調味料をかけていただきます。</li> </ol> <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用する野菜はなんでもOKです。切っただけで炒められるものがおすすめです。(きのこ、にんじん、レタス、もやし、ピーマン、小松菜、白菜、ホールコーン缶など)</li> <li>・味付けも、それぞれ食卓で自分の好みの調味料を使うので、気を使うことはありません！</li> </ul>


# あさ おすすめ朝ごはん 「 なっとう 納豆チーズのっけ丼 」 どん

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>												
<p>☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>☐【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>☑【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>☑洗い物が少ない</p> <p>☐朝用の常備菜になる</p> <p>☑子どもが自分でつくれる</p> <p>☑一品でバランスがよい</p>												
<p>■レシピ名 「 納豆チーズのっけ丼 」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ごはん</td> <td>4杯</td> </tr> <tr> <td>・納豆</td> <td>4パック</td> </tr> <tr> <td>・ベビーチーズ</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>・醤油 (納豆のタレ)</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>・かいわれ大根</td> <td>1パック</td> </tr> <tr> <td>・焼きのり</td> <td>1/2枚</td> </tr> </table>	・ごはん	4杯	・納豆	4パック	・ベビーチーズ	4個	・醤油 (納豆のタレ)	4個	・かいわれ大根	1パック	・焼きのり	1/2枚
・ごはん	4杯												
・納豆	4パック												
・ベビーチーズ	4個												
・醤油 (納豆のタレ)	4個												
・かいわれ大根	1パック												
・焼きのり	1/2枚												
<p>■できあがりの写真</p> 													
<p>■つくり方</p> <p>①ベビーチーズを角切りにする。かいわれ大根を3cm位に切る。</p> <p>②器に納豆と角切りにしたチーズ、醤油(納豆についているタレ)を入れて混ぜる。</p> <p>③炊きあがったごはんを器に盛り、かいわれ大根をしき、②をのせ、最後に細く切った焼きのりをかける。</p>													
<p>■ひとことPR</p> <p>・忙しい朝でも超簡単に作れる朝ごはんです。栄養満点の納豆ですが、納豆だけではなく、チーズや野菜などを入れることでさらに栄養価はアップします。</p> <p>・ベビーチーズの味を変えれば飽きることなく食べられます。また、焼きのりの他にも、かつお節やしらす、大葉などに変えてアレンジできます。様々な食材を組み合わせで自分好みの味を作ってみましょう。</p>													


# あさ やさい おすすめ朝ごはん「カット野菜でチャチャッとスープ」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>												
<p>のう めざ しゅしよく □【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざま しるもの ふくさい ☑【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい □【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん ☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく ☑洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい □朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん □一品でバランスがよい</p>												
<p>めい やさい ■レシピ名「カット野菜でチャチャッとスープ」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・カット野菜</td> <td>1袋</td> </tr> <tr> <td>・市販の餃子</td> <td>12個</td> </tr> <tr> <td>・カットわかめ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・中華だし</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・こしょう</td> <td>少々</td> </tr> </table>	・カット野菜	1袋	・市販の餃子	12個	・カットわかめ	大さじ1	・中華だし	小さじ1	・塩	小さじ1/2	・こしょう	少々
・カット野菜	1袋												
・市販の餃子	12個												
・カットわかめ	大さじ1												
・中華だし	小さじ1												
・塩	小さじ1/2												
・こしょう	少々												
<p>しゃしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■つくり方</p> <p>やさい みず なべ い に ①野菜と水を鍋に入れて煮る。</p> <p>やさい ひ とお ぎょうざ い に た ②野菜に火が通ったら、餃子とカットわかめを入れひと煮立ちさせる。</p> <p>ちょうみりょう くわ あじ ととの ③調味料を加えて、味を整える。</p> <p>■ひとことPR</p> <p>ほうちょう いた つか あらもの すく いそが あさ つく ・包丁やまな板を使うことがないので、洗い物も少なく、忙しい朝にチャチャッと作れます。</p> <p>こ かんたん つく ・子どもでも簡単に作ることができます。</p>												

# あさ かんたん おすすめ朝ごはん「簡単かぼちゃのサラダ」

<p>■ <sup>あさ</sup>朝ごはんの<sup>しゅるい</sup>種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■ <sup>じょうけん</sup>条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p><input type="checkbox"/> <sup>のう めざ</sup>【脳の目覚ましスイッチ】<sup>しゅじょく</sup>主食</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <sup>めざ</sup>【おなかの目覚ましスイッチ】<sup>しるもの ふくさい</sup>汁物、副菜</p> <p><input type="checkbox"/> <sup>からだ めざ</sup>【体の目覚ましスイッチ】<sup>しゅさい</sup>主菜</p>	<p><input type="checkbox"/> <sup>ぶん</sup>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input type="checkbox"/> <sup>あらもの すく</sup>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/> <sup>あさよう じょうびさい</sup>朝用の常備菜になる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <sup>こ じぶん</sup>子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/> <sup>いっぴん</sup>一品でバランスがよい</p>
<p>■ <sup>めい</sup>レシピ名 「 <sup>かんたん</sup>簡単かぼちゃの<sup>しやん</sup>サラダ 」</p>	<p>■ <sup>ざいりょう ぶんりょう にんぶん</sup>材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <sup>にもの</sup>かぼちゃの煮物 250g</li> <li>・ サラダチキン 50g</li> <li>・ <sup>かん</sup>コーン缶 50g</li> <li>・ マヨネーズ 40g</li> <li>・ <sup>そもの</sup>添え物… ブロッコリー</li> </ul>
<p>■ <sup>しやん</sup>できあがりの写真</p> 	
<p>■ <sup>かた</sup>つくり方</p> <p>① <sup>た おお</sup>サラダチキンは、食べやすい大きさにする。</p> <p>② <sup>つめ にもの ま あ</sup>冷たいかぼちゃの煮物、サラダチキン、コーンを混ぜて、マヨネーズで和える。</p>	
<p>■ <sup>ひとことPR</sup>ひとことPR</p> <p>・ <sup>ぜんじつ ばん つく</sup>前日の晩に作った「かぼちゃの煮物」の<sup>にもの のこ</sup>残りを使った「簡単かぼちゃのサラダ」は、<sup>こ かんたん つく</sup>子どもでも簡単に作ることができます。</p> <p>・ 「<sup>にもの</sup>かぼちゃの煮物」</p> <p><sup>ざい りょう さとうおお おお</sup>材 料 : かぼちゃ 1/4 (250g)、砂糖大さじ 2、みりん大さじ 2、 <sup>おお この みず</sup>しょうゆ大さじ 1~2 (お好みで)、水 1 カップ (200ml)</p> <p><sup>つく かた なべ みず い ふつとう さとう くわ に すこ に</sup>作り方 : 鍋に水とかぼちゃを入れて沸騰したら、砂糖、みりんを加えて煮、少し煮てから<sup>くわ ひ</sup>しょうゆも加えてやわらかくなったら火をとめる。</p>	

# あさ おすすめ朝ごはん 「レンジで簡単♪豆乳スープ」

<p>あさ しゅるい  <b>■朝ごはんの種類</b> (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん  <b>■条件</b> (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしよく  <input type="checkbox"/> 【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい  <input checked="" type="checkbox"/> 【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい  <input type="checkbox"/> 【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん  <input checked="" type="checkbox"/> 10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく  <input checked="" type="checkbox"/> 洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい  <input type="checkbox"/> 朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん  <input checked="" type="checkbox"/> 子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん  <input type="checkbox"/> 一品でバランスがよい</p>
<p>めい かんたん どうにゅう  <b>■レシピ名</b> 「レンジで簡単♪豆乳スープ」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん  <b>■材料、分量</b> (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ 4枚<small>まい</small></li> <li>・人参 1/2本<small>ほん</small></li> <li>・玉ねぎ 1/2個<small>こ</small></li> <li>・ベーコン 40g<small>グラム</small></li> <li>・しめじ 1/2個<small>こ</small></li> <li>・豆乳 400ml<small>ミリリットル</small></li> <li>・水 400ml<small>ミリリットル</small></li> <li>・コンソメキューブ 2個<small>こ</small></li> <li>・塩、こしょう 少々<small>しょうしょう</small></li> <li>・ドライパセリ 少々<small>しょうしょう</small></li> </ul>
<p>しゃしん  <b>■できあがりの写真</b></p> 	<p>かた  <b>■作り方</b></p> <p>①キャベツ、人参はせん切り、玉ねぎはスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。</p> <p>②耐熱容器に①と水、コンソメをくわだいて加えふんわりとラップし、レンジ600Wで3分加熱する。</p> <p>③②に豆乳を加え、軽く混ぜ1分半加熱する。          (お使いのレンジによって時間を調整してください)</p> <p>④塩、こしょうで味をととのえ、ドライパセリをふる。</p> <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミックスベジタブルやカット野菜を使うともっと手軽で時短になります。</li> <li>・具だくさんのスープにして、パンやごはんなどの主食を添えれば簡単に栄養満点の朝ごはんができます。</li> </ul>

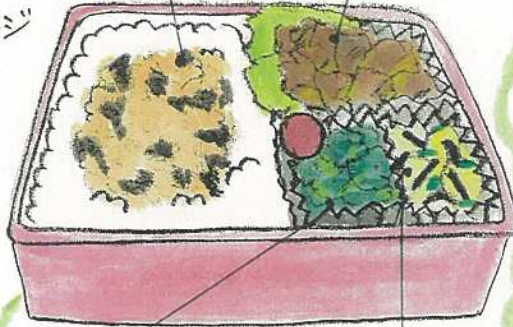
# あさごはんレシピ° お弁当うにも

## °さけ&のりふりかけ

材料(4人分)  
塩鯖...1切れ  
焼きのり...全型1枚

作り方

- ① 塩鯖はラップに包んで電子レンジ500W2分20秒加熱する。皮と骨を除いてほぐし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ500Wで1分10秒加熱する。
- ② 焼きのりはそのまま約1分加熱して冷ましてからほぐして細かくする。
- ③ ①と②を混ぜる。



## °豚肉のカレー炒め

材料(2人分)  
豚肉小間切れ...120g  
玉ねぎ...小1/2個  
油...小さじ1/4  
おろしにんにく...少々  
さとう...小さじ1/2  
酒...小さじ1/2  
しょうゆ...小さじ1  
カレー粉...小さじ1/4  
塩、こしょう...少々

作り方

- ① 玉ねぎはうすくスライスしておく。
- ② フライパンに油を熱し豚肉を炒め、おろしにんにくを入れ、玉ねぎも入れてさらに炒める。
- ③ ☆を混ぜ合わせ②に入れ味を整える。

食べる割合 主食:主菜:副菜 = 3:1:2

## °ブロッコリのみそマヨネーズ和え

材料(2人分)  
ブロッコリー...120g  
★ { マヨネーズ...大さじ2  
みそ...小さじ2  
すりごま...大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、かためにゆでる。
- ② ☆を混ぜ合わせ①を和える。

## °キャバツの浅漬け

材料(2人分)  
キャバツ...1/4個  
青じそ...5枚  
塩こんぶ...5g  
塩...小さじ1/2

作り方

- ① キャバツを一口大にちぎり、ポリ袋に水200ccと塩と一緒に入れ10分ほどおく。
- ② キャバツがしんなりしたら袋ごとよくもみ、水気をしぼる。
- ③ ②に塩こんぶを加えて混ぜ、青じそも小さくちぎって混ぜる。



# おすすめ朝ごはんレシピ集

## 【協力者】

令和2年度 中堅栄養教諭

青木 洋子	村山市立西郷小学校	栄養教諭
鈴木 聡子	天童市立天童中部小学校	栄養教諭
井上 亜恵美	村山市立楯岡小学校	栄養教諭
佐藤 幸枝	新庄市立新庄小学校	栄養教諭
西嶋 亜矢子	金山町立金山小学校	栄養教諭
漆山 浩子	大蔵村立大蔵小学校	栄養教諭
山口 薫	長井市立長井小学校	栄養教諭
五雲寺 夢子	川西町立小松小学校	栄養教諭
木村 由佳子	高畠町立高畠中学校	栄養教諭
星野 祥子	南陽市立宮内小学校	栄養教諭
五十嵐 裕佳	鶴岡市立朝暘第六小学校	栄養教諭
荒木 安子	庄内町立立川小学校	栄養教諭
関根 淳	鶴岡市立櫛引西小学校	栄養教諭

## 【指導助言】

北林 蒔子 山形県立米沢栄養大学健康栄養学部健康栄養学科 教授

### 【編集後記】

インターネットでさまざまなレシピを検索できる時代になりました。コロナ禍による新しい生活様式の一つとして、自宅で家族と食事をとる共食の機会が多くなり、インターネットで調べたレシピを子どもたちが自分で作る機会も増えたようです。このような状況を踏まえ、これからも子どもたちが一日を元気に過ごすための「朝ごはん」を家族と一緒に食べてほしいという思いをこめて、『おすすめ朝ごはんレシピ集』を作成することになりました。今回掲載したレシピは、現場の栄養教諭がこれまで学校給食や親子料理教室などで紹介し、喜ばれてきたものです。「簡単にできる!」「栄養満点!」「子どもでもできる!」など、様々な条件で紹介しているので、興味のあるレシピをダウンロードしてぜひご家庭で作ってみてください。

～笑顔あふれる食卓でありますように、願いを込めて～

## 【編集・制作】

山形県教育庁スポーツ保健課