

かんたん♪栄養たっぷり☆

朝食レシピ集

一日の活動源！毎日必ず食べよう朝食

※越谷市HP「こしがや子育てネット」に掲載しています。
レシピはこちらから↓



朝食の3つのスイッチって何？

平成28年度に越谷市の小中学校で実施した「食事に関する調査」の結果を踏まえ、今年度は『朝食』を食育のテーマとしました。
朝食は、3つのスイッチをONにし、一日を元気に過ごすための大切な食事です。毎日必ず食べることが重要です。

ここでは、ご応募いただいたご家庭のおすすめ朝食レシピを紹介します。
簡単でおいしく、アイデア満載のレシピです。
ぜひ、お試しください！



からだの目覚ましスイッチON

体温が上がり、元気に動ける！

あたまの目覚ましスイッチON

脳に栄養が行き、集中力アップ！



おなかの目覚ましスイッチON



体のリズムが整い、おなかスッキリ！

わが家の自慢！朝食レシピ たくさんのご応募ありがとうございました！！

応募レシピ 日向 様

材 料(4人分)

はんぺん ……1 枚 (大判)
卵 ……2 個
砂糖 ……小さじ 1
塩 ……少々
油 ……小さじ 1
レタス・トマトなど…適量

オムレツはんぺん

- ① はんぺんをビニール袋に入れ、形を崩しながらよくもむ。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①のはんぺん、砂糖、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を半月型に焼く。
- ④ 皿に盛り付け、レタスなどを添える。

お好みでチーズを入れても合います！



オムレツが簡単にボリュームUP！

応募レシピ ナナッチ 様

材 料(4人分)

ホットケーキミックス…200g
卵 ……1 個
牛乳 ……300ml
油 ……小さじ 1
ハム・チーズ } ……適量
レタス・きゅうり }
トマトなど }

やさしいマキマキパンケーキ

- ① 大きめのボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れ、薄めに両面を焼く。
- ③ ハム、チーズ、野菜は、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ②のパンケーキにお好みの具材を好きなだけ巻く。

お好みでマヨネーズやケチャップなどをかけてもおいしいです！



応募レシピ フルーツ大好きっ子 様

材 料(4人分)

鶏胸肉 ……300g
油 ……小さじ 1
塩 ……適量
こしょう ……適量
大葉 ……4 枚
ピザ用チーズ…適量
ボン酢 ……大さじ 1

しぞチーさっぱり焼き

【下準備 (前日にするのがおすすめ)】お肉がさらに柔らかくなります！
一口大に切った鶏胸肉にフォークで数箇所穴を開け、砂糖小さじ1・塩少々・清酒大さじ3 (分量外) と一緒に袋に入れてもみ込み冷蔵庫へ。

- ① 下準備した鶏胸肉の水分をよく拭き取る。フライパンに油を熱し、中火で焼き、塩、こしょうをふる。
※ふたをして蒸し焼きにすると火が通りやすい。
- ② 鶏胸肉に火が通ったら、せん切りにした大葉とチーズを肉の上にのせる。
- ③ チーズがとけたら皿に盛り付け、ボン酢をかける。



大葉とボン酢でさっぱり。
下準備をしておけば、朝は焼くだけ！

材 料(4人分)

ホットドッグ用パン…4本
ウインナー …40g
キャベツ …400g
うずら卵(生) …4個
焼きそばソース …大さじ3
油 …少々
紅生姜 …適宜
青のり …適宜

なんちゃって焼きそばパン



野菜がたっぷり
とれて、食べ応えも
バッチリ!

- ① ウインナーは食べやすい大きさに、キャベツは、せん切りにしておく。
- ② うずら卵は1個ずつ目玉焼きにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ウインナー、キャベツの順に炒め、火が通ったら焼きそばソースを加えて炒める。
- ④ パンに切れ目を入れ、③をはさみ、②のをせて出来上がり。お好みで紅生姜と青のりを添える。

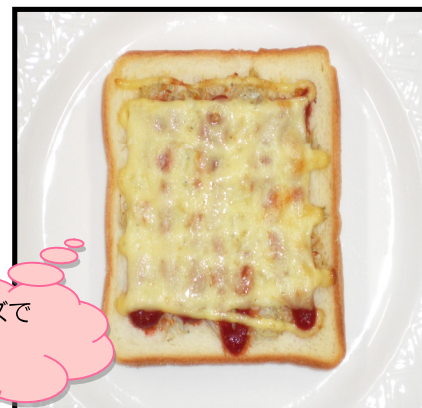
キャベツを減らして、もやしを追加してもおいしいです!! ウインナーのかわりに豚肉でもOK!!

材 料(4人分)

食パン(6枚切り) …4枚
しらす …60g
とろけるスライスチーズ…4枚
トマトケチャップ …適量
マヨネーズ …適量

しらすトースト

- ① 食パンにしらすをのせ、ケチャップとマヨネーズをかける。
- ② ①にとろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。



とろけるチーズは、ピザ用チーズでもOK!
材料は卵やツナなどなんでも応用できます。
マヨネーズとケチャップは、お好みの量で!



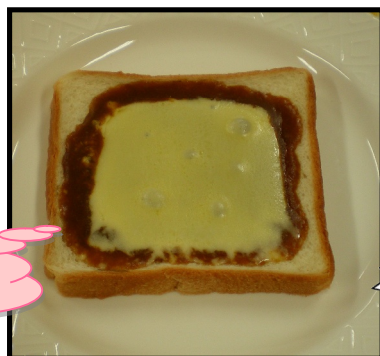
しらすとチーズで
カルシウム
たっぷり☆

材 料(4人分)

食パン(6枚切り) …4枚
とろけるスライスチーズ…4枚
カレー …適量

手軽でカンタン! 揚げないチーズカレー食パン

- ① 食パンに四角く、くぼみをつくる。
- ② 食パンのくぼみにカレーを流しこむ。
- ③ カレーの上にとろけるチーズをのせる。
- ④ 電子レンジでチーズがとけるまで温める。
もしくは、オーブントースターで焼く。



アツアツのカレーパンが
あっという間に作れます!

前日に残ったカレー、レトルト
カレー、どちらでもOK!!
カレーをのせすぎると、あふれる
ので注意しましょう。



材 料(4人分)

食パン(6枚切り) …4枚
ピザ用ソース …適量
とろけるスライスチーズ…4枚
焼き鳥缶詰(たれ) …2缶
ピーマン …1個
マヨネーズ …適量

焼き鳥ピザ



コンロを使わずに
簡単にできます!

- ① ピザ用ソースを食パンに薄くぬる。
- ② 食パンにとろけるチーズをのせる。
- ③ 焼き鳥缶詰をのせる。
- ④ ピーマンを輪切りにしてのせる。
- ⑤ マヨネーズをかける。
- ⑥ オーブントースターで
少し焦げ目が付くまで焼く。



お好みで、ピーマンの輪切りを長ねぎのみじん切りにしてもOK!!
焼き鳥缶詰は、鶏肉の照り焼きでも、おいしく食べられます!
ピザ用ソースは、ケチャップでもよいです。

材 料(4人分)

粉末ポタージュスープ …4袋
ごはん …茶碗4杯分
とろけるスライスチーズ…4枚
パセリ(乾燥でもよい) …適宜
ミニトマト …4個

即席ドリア



- ① ポタージュスープを作る。
- ② ①にごはんと細かくちぎったとろけるチーズを入れ、よく混ぜる。
- ③ 電子レンジで30秒ほど加熱する。(500W)
- ④ ミニトマトを中央に添え、パセリをかける。

※粉末スープにパセリが入っている場合があります。

オーブンで焼いてもOK!

チーズを入れたら素早く、全体を混ぜ合わせるのがポイント☆

材 料(4人分)

しらす …80g
ひきわり納豆 …2パック
A 長いも …80g
なめ茸 …80g
オクラ …20g
温泉卵 …4個
ごはん …茶碗4杯分
めんつゆ …適量

しらすのとろとろねばねば丼



- ① 長いもをすりおろす。
- ② オクラを茹で、小口切りにする。(みじん切りでも良い)
- ③ あたたかいごはんの上にAの材料を花びらのように1つ1つのせていく。
- ④ 仕上げに、中央に温泉卵をのせて、めんつゆをかける。

栄養たっぷり、のせるだけ!

材料は全てお好みの量でOK! 色々な食材をのせると彩りも good☆

桜えびとおかかのおにぎり・野沢菜ちりめんのおにぎり

材 料(4人分)

【桜えびとおかかのおにぎり】
ごはん …茶碗3杯分
桜えび …10g
かつおぶし …10g
天かす …10g
めんつゆ …大さじ2
おにぎり用のり …4枚

- ① あたたかいごはんに桜えび、かつおぶし、天かす、めんつゆを入れ混ぜる。
- ② ①を4等分にし、おにぎりにする。
- ③ のりを巻く。

朝からカルシウムたっぷり!

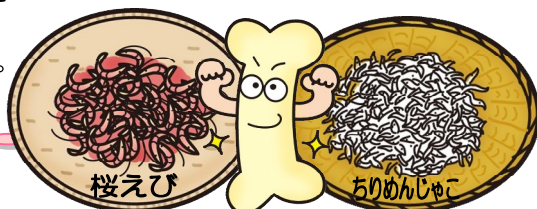


材 料(4人分)

【野沢菜ちりめんのおにぎり】
ごはん …茶碗3杯分
野沢菜ちりめん …30g
(市販のもの)
おにぎり用のり …4枚

- ① あたたかいごはんに野沢菜ちりめんを入れ混ぜる。
- ② ①を4等分にし、おにぎりにする。
- ③ のりを巻く。

さくらえびと野沢菜で見た目もきれいな2色の彩りおにぎりができます♪ 前日に残ったごはんでもおいしくできあがります!



枝豆の炊き込みごはん & しらすとねぎ入り卵焼き



彩りがとてもきれいで
食欲をそそります。

材 料(4人分)

米 ……2合
枝豆 ……40粒程度
塩 ……少々
鮭フレーク ……50g
白いりごま ……適量



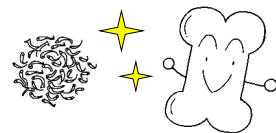
- ① 米を洗い、生の枝豆をさやから取り出し、塩を入れて炊く。
- ② 炊き上がったら、鮭フレークと白いりごまを入れよく混ぜる。

材 料(4人分)

卵 ……4個
しらす ……25g
長ねぎ ……1/4本
砂糖 ……小さじ2
塩 ……少々
A 顆粒だしの素 ……適宜
水 ……大さじ2
油 ……小さじ1
ミニトマト ……4個



卵液を一気に入れ
ることでふわっと
仕上がります。



- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② ボールに卵を割りほぐし、しらすと長ねぎを入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を一気に入れ、菜箸で混ぜながら形を整えて卵焼きを作る。(二回に分けて焼くとよい)
- ④ お好みでミニトマトを添える。

成長期の発育に重要なカルシウムを手軽にとれる1品です。



材 料(4人分)

サバ水煮缶 ……1缶(190g)
水 ……3カップ
長ねぎの青い部分 ……適量
卵 ……2個
味噌 ……大さじ2

だしいらずサバ水煮缶味噌汁



サバのDHAは、頭の働きを良くし集中力をUPさせる働きがあります。



- ① 鍋に水3カップ、サバ水煮缶の水を切らずに全部入れ、サバを軽くほぐしながら中火にかける。
- ② 長ねぎの青い部分をキッチンバサミで小口切りくらいの大きさに切りながら①に入れる。
- ③ 煮立ってきたら、②に味噌を溶きながら入れる。
- ④ 卵を溶いて、③に中火のまま流し入れ、10秒間待ってから、ゆっくりとかきまぜる。



長ねぎは、青い部分のみを使用し、量はお好みで。



材 料(4人分)

3カップ(600ml)の水に、10cm四方1枚分の昆布を一晩つけておく。

昆布のだし汁 ……3カップ
切干大根 ……8g
乾燥カットわかめ ……小さじ2
味噌 ……大さじ2

包丁いらずの簡単味噌汁

- ① 昆布のだし汁を鍋に入れ、火にかける。(昆布は入れず、昆布のだし汁だけ使用する)
- ② 切干大根をさっと水洗いし、手でちぎりながら鍋に入れる。
- ③ 乾燥カットわかめを入れる。(入れすぎに注意)
- ④ 味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら完成。



かつお節や煮干しのだし汁を使用しても、美味しい!

