

# 朝食レシピを紹介します



コバトン

平成23年度に越谷市の小中学校で実施しました「食事に関する調査」の結果によりますと、学年が上がるにしたがい『朝食をほとんど食べない』と答えた児童・生徒の割合が高くなる傾向にありました。朝食は、一日の活動源であり、朝食抜きは学校生活に悪影響を及ぼすだけでなく、肥満や脂質異常症などの生活習慣病を発症しやすくします。朝食をしっかり食べて、元気な一日を過ごしましょう！

「わが家で作る朝食レシピ」は保護者に加えて越谷総合技術高校生のご応募がたくさんありました。ありがとうございました！！

越谷総合技術高校 齋藤様

## のりたま丼

### 材料(4人分)

ご飯	...	600g
にんじん	...	1/2本
豚ひき肉	...	130g
卵	...	2個
油	...	小さじ2
醤油	...	大さじ1と1/3
みりん	...	大さじ1
酒	...	大さじ1
砂糖	...	大さじ1/2
水	...	1/2カップ
ミニトマト	...	8個
レタス	...	2枚
水菜	...	30g
きゅうり	...	1/4本
青のり	...	適宜

- ① にんじんはみじん切り、卵は割りほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、火が通ったら卵を加え炒める。
- ③ ②ににんじんを加え、さらに炒める。
- ④ 水、酒、砂糖、醤油、みりんを加え、煮つめる。  
※ここまでで「のりたま」の完成。
- ⑤ 水菜は3cm長さに切り、レタス、きゅうりは細く切る。
- ⑥ 深皿にご飯、レタス、水菜、きゅうり、のりたま、青のりの順で盛りつける。
- ⑦ ミニトマトを飾る。

★のりたまは、齋藤家で昔から作られ、受け継がれている家庭の味だそうです。作り置きして、常備菜にもなります。

ご飯、おかず、野菜と一緒に食べられるワンプレート料理です。味噌汁やスープを組み合わせると、栄養バランスアップ！



越谷総合技術高校 渡邊様

## スタミナライスバーガー

### 材料(4人分)



スープなどの汁物を添えて。また、サンドする具もアレンジすると楽しいですね。

- ① ご飯をラップに100gずつ分け、せんべいのように平たくして円形に整える。これを8枚作る。
- ② フライパンにAの油をひき、①を焼く。
- ③ 表面が少し焼けたら、Aのごま油と醤油を片面に塗る。
- ④ 豚肉は一口大、キャベツは4cm角、にんじんは細い棒状に切る。
- ⑤ 別のフライパンで油を熱し、豚肉、その他の野菜を加えて炒める。
- ⑥ 醤油で味付けして、4等分にした量を、Aにはさんで完成。

★ライスバーガーの生地は、作り置きして冷凍しておけば、当日は時間が短縮できます。

ご飯	...	800g
油	...	小さじ1
ごま油	...	小さじ2
醤油	...	小さじ2
豚薄切り肉	...	70g
キャベツ	...	大1枚
にんじん	...	1/6本
もやし	...	20g
油	...	大さじ1
醤油	...	小さじ2
レタス・ミニトマト	...	適宜

Sudo 様

## 豚のチーズ焼き

### 材料(4人分)

豚肉薄切り	...	8枚
ケチャップ	...	小さじ8
ピザ用チーズ	...	40g
レタス	...	4枚
ミニトマト	...	8個
ブロッコリー	...	1/2株

- ① トースターの天板に豚肉を重ねないように並べる。
- ② 豚肉にケチャップを小さじ1ずつかけてスプーンなどで全体に塗り広げる。
- ③ さらにチーズを上からまぶす。
- ④ オープンで5分ほど焼いて、肉に火が通り、チーズに焼き色がついたらレタスをしいた皿に盛り、ミニトマト、小分けにして茹でたブロッコリーを添える。

★前日にブロッコリーを茹でておけば、子どもにも作れます。朝もお手伝いをしてもらうとラクですよ。

手軽にできて、パンにもご飯にも合います。



## 私の健康サンドイッチ

### 材料(4人分)

食パン(サンドイッチ用) …	12枚
マーガリン …	20g
ミニトマト …	9個
レタス …	6枚
A ツナ缶(油をきる) …	80g
スライスチーズ …	30g
マヨネーズ …	15g
白味噌 …	8g

- ① レタスは小さく手でちぎり、ミニトマトは2mmの厚さに、チーズは2mm角に切っておく。
- ② ボールにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ パンにマーガリンを塗り、レタス・ミニトマト・②・ミニトマト・レタス・パンの順にはさみ、トースターで焼いてから、半分に切る。

★パンと味噌という意外性を取り入れました。ミニトマトを入れると、パンを半分に切ったとき、見た目が鮮やかで、食欲がわきます。

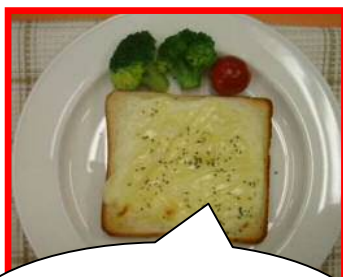


はさむ具を前もって作っておけば、早くでき、時間の節約になります。

## 簡単! クロックムッシュトースト

### 材料(4人分)

食パン(8枚切) …	4枚
ハム …	4枚
スライスチーズ …	4枚
*ベシャメルソース	
牛乳 …	2カップ
バター …	40g
薄力粉 …	大さじ4
ナツメグ …	適宜
パセリ・ミニトマト・ブロッコリー …	適宜



フランスのホットサンドで、クロックは「カリッ」という食べた時の音の意味。

- ① ベシャメルソースを作る。  
・バターと薄力粉を練り合わせて、電子レンジで500w1分で加熱し、混ぜてから定量の1/2量の牛乳を入れ、再び1分加熱する。  
・残りの牛乳を入れ、さらに1分加熱する。(好みにナツメグを入れる)
  - ② パンにハムをのせる。
  - ③ ベシャメルソースを塗る。
  - ④ チーズをのせ、オーブントースターで焼く。
- ★ベシャメルソースをはさみ込むのがポイントです。電子レンジで簡単にできるベシャメルソースもおすすめです。少し豪華な味になります。

## 我が家のサンドイッチセット

- ① レタスとフルーツを洗う。
- ② ハッシュドポテトをフライパンで焼く。
- ③ パンにマヨネーズを塗って、その上にレタスとハッシュドポテトをのせる。
- ④ 洗った果物を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ コップを用意し、お茶を注ぎ、ヨーグルトを出す。

★必要なエネルギーがとれ、「毎日食べたい」という気持ちになる朝ごはんです。

肉・卵・魚類のおかずや新鮮な野菜を添えると、栄養バランスもよくなります。



### 材料(4人分)

食パン(8枚切) …	4枚
マヨネーズ …	40g
レタス …	4枚
冷凍ハッシュドポテト …	4枚
季節の果物 …	400g
ヨーグルト(市販) …	4個
お茶 …	コップ4杯
ブロッコリー・ミニトマト …	適宜

## 餅入り味噌トースト

### 材料(4人分)

食パン(6枚切り) …	4枚
切り餅 …	2枚
赤パプリカ …	40g
白味噌 …	大さじ1・1/3
スライスチーズ …	4枚
ドライパセリ …	適宜
バター …	大さじ2
ブロッコリー・ミニトマト …	適宜



餅は、なべ物用のスライスされたものを使うと便利!

- ① パンにバターを塗り1分30秒程度焼いてから、味噌を塗る。
  - ② ①に4等分に薄くスライスした餅と輪切りにしたパプリカ、更にスライスチーズを乗せて餅に火が通るまで3~4分焼く。
  - ③ 最後にドライパセリをかけて仕上げる。
- ★簡単に作れ、味噌と餅がアクセントになり、腹持ちのよい一品です。

## 三色じゃが芋ごはん

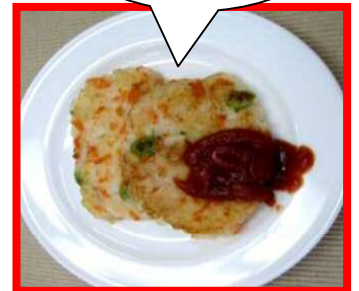
### 材料(4人分)

ご飯	…	240g
じゃが芋	…	280g
枝豆	…	100g
にんじん	…	40g
焼き鮭	…	1切れ
バター	…	24g
塩	…	小さじ1弱
白こしょう	…	適宜
ケチャップ	…	大さじ4

- ① 粗みじん切りにしたにんじんを茹でる。
- ② 塩ゆでした枝豆はサヤからはずす。
- ③ 焼き鮭は骨を取り除き、ほぐす。
- ④ 茹でたじゃが芋はマッシャーでつぶす。
- ⑤ ①～④とご飯を混ぜ、塩・こしょうで味を整え、1人2枚の小判型にする。
- ⑥ フライパンにバターを溶かし⑤を裏表焦げ目がつくまで表面をカリッと焼き、盛り付け時にケチャップをかける。

★ご飯は前日小判型に作り、準備しておく朝は焼くだけで手軽です。

野菜は旬のものを  
使い、色とりよく  
仕上げると、食欲  
のない朝でも食べ  
やすい一品になり  
ます。



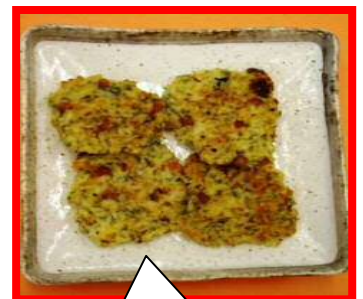
## せんべい 煎餅ごはん

### 材料(4人分)

温かいご飯	…	茶碗4杯分弱	青のり	…	大さじ1
卵	…	2個	和風だしの素	…	小さじ1
焼き豚	…	40g	醤油	…	小さじ1
しらす	…	大さじ2	塩	…	少々
ピザ用チーズ	…	大さじ2	こしょう	…	少々
小麦粉	…	大さじ2	ごま油	…	小さじ1
白いりごま	…	大さじ2			

- ① 大きめのボウルに卵を割りほぐし、ご飯を加え混ぜる。
- ② 焼き豚は粗みじん切りにする。
- ③ さらに、ごま油以外の材料を①に加え、よく混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、8等分にした②を煎餅状にして、中火で両面をこんがり焼く。

★簡単で栄養があって、食べやすく、おやつにも最適です。



香ばしい香りが食欲  
をそそきます。  
育ち盛りに必要なカ  
ルシウムがたっぷり  
とれます。

## 豚肉とえりんぎの味噌炒め

### 材料(4人分)

豚肉	…	280g
エリンギ	…	100g
にんじん	…	80g
なす	…	中1本
白味噌	…	大さじ1弱
料理酒	…	大さじ1/2
塩	…	小さじ1/3
白こしょう	…	適宜
油	…	大さじ1

- ① 豚肉はこま切れ、エリンギ・にんじんは短冊に切る。
- ② なすは5mm幅の半月切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気をきる。
- ③ 油で豚肉を炒め、色が変わったら塩・こしょうをふり、にんじん・なす・エリンギの順に炒め、柔らかくなったら酒で溶いた味噌で味を整える。

★味噌の味が具によくからんでおいしいおかずです。冷蔵庫の残り野菜や季節の野菜やきのこを使ってアレンジすると、飽きのこない一品になります。



炒めるだけで肉も野  
菜もとれ、忙しい朝に  
おすすめの料理です。

## ライスオムレツ

### 材料(4人分)

卵	…中3個
ミニトマト	…3個
ほうれん草	…50g (2株)
ベーコン	…60g
塩	…小さじ1/2
こしょう	…少々
ご飯	…240g
油	…大さじ1/2
レタス・ブロッコリー	…適宜

- ① ほうれん草は茹でて、水にとって冷まし、軽く絞り、2cm長さに切る。
  - ② ベーコンは1cm幅に切る。
  - ③ ミニトマトは1/4に切る。
  - ④ 卵を割りほぐす。
  - ⑤ ボールに卵、ほうれん草、ミニトマト、ベーコン、ご飯を入れかき混ぜ、塩、こしょうする。
  - ⑥ フライパンを温め、油を引き、⑤を流し入れ、中火で焼く。火が通ってきたら、裏返して、焦げ目をつける。
- ★全部混ぜてフライパンで焼く、簡単にできる朝食メニューです。ケチャップをかけてもおいしいです。

牛乳や果物などと組み合わせるとバランスがとれますね。



## お好み焼風味噌野菜炒め

### 材料(4人分)

にんじん	…中1/6本
黄色パプリカ	…1/3個
ハム	…2枚
キャベツ	…2枚
しめじ	…小1パック
ピザ用チーズ	…60g
塩	…小さじ2/5
こしょう	…少々
白味噌	…12g
水	…大さじ1
油	…大さじ1/2

- ① にんじん、パプリカ、ハムはせん切り、キャベツは0.5cm幅に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② 味噌は定量の水で溶いておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじん、パプリカ、しめじを炒める。
- ④ ハム、キャベツを入れて炒め、フタをし蒸し煮して、しんなりしたら、塩・こしょう、味噌で味付けする。
- ⑤ ピザ用チーズをのせ、野菜をまとめていき、チーズが溶けたら、形を整える。

★隠し味の味噌が決め手！チーズはとろけるチーズ(スライス)に代えてもおいしいです。ピーマンを加え、彩り鮮やかにするのもいいですね。



ご飯のおかずでも、パンにのせてもおいしいですよ！

## じゃがじゃがプレート

### 材料(4人分)

じゃが芋	…中3個
塩	…小さじ1
カレー粉	…小さじ1/2
油	…小さじ1
ほうれん草	…200g (8株)
卵	…中4個
塩	…小さじ1/2
こしょう	…少々
アルミカップ(特大)又はシリコンカップ	
食パン	…6枚切4枚
バター	…20g
はちみつ	…大さじ1
トマト	…中1個

- ① じゃが芋はせん切り、ほうれん草はさつと茹でて、2cm位長さに切る。トマトはくし切りにする。
  - ② 熱したフライパンにじゃが芋を入れ、平らにし、バラバラにならないよう中火で焼く。きつね色に焦げ目がついたら、裏返し、カレー粉、塩を振り、さらに焼く。
  - ③ アルミカップ又はシリコンカップにほうれん草を入れ、中心を少しくぼませて、1カップに1個ずつ卵を割り入れ、塩、こしょうする。
  - ④ フライパンにカップを並べ、高さの半分位の水を入れ、フタをし、7分位蒸し焼きにする。
  - ⑤ 食パンをトーストし、バター、はちみつを塗る。
  - ⑥ 大きめの皿に盛り付ける。
- ★ワンプレートに盛り付けると、食べやすいですね。



前日にほうれん草を茹でておくと時間が短縮できます。牛乳かスープを組み合わせるとよいでしょう。