




・・・簡単朝食レシピ紹介・・・


ほごしゃ 保護者の方からご応募いただいたレシピと
 おうぼ
 かんたん つく ちょうしょく しょうかい
 簡単に作れる朝食レシピを紹介します。
 みな つく
 皆さんもぜひ作ってみてください。

“我が家の朝食レシピ” ご応募ありがとうございました！


【主菜+副菜】		ココット	(亀田 様)
食品名	4人分 (gまたは目安量)	作 り 方	
鶏卵 ベーコン 塩 こしょう ミックスベジタブル とろけるチーズ	4個 3枚 少々 少々 200g 2枚	①卵1個を直径8cm程度の耐熱カップに入れる。 ②①の上に1cm幅に切ったベーコン・ミックスベジタブルをのせ、塩・こしょうをする。 ③②の上にとろけるチーズをのせる。 ④180℃のオーブンで、焼き色をみながら15分程度焼く。	
(1人分)エネルギー165kcal / たんぱく質11.9g / 脂質9.9g / 食物繊維2.0g			入れるだけ!のせるだけ!超簡単!!!


【主菜+副菜】		なんちゃっておこのみ	(大塚 様)
食品名	4人分 (gまたは目安量)	作 り 方	
キャベツ 塩・こしょう 油 卵 かつお節 醤油 ソース マヨネーズ	320g 少々 適量 4枚 適量 適量 適量 適量	①ザク切りにしたキャベツに、軽く塩・こしょうをしてさっと炒める ②フライパンに、均一にキャベツを広げ、間隔を開けて卵を落とし、フタをして、弱火で蒸し焼きにする。 ③卵が好みの焼き具合になったら、皿に盛る。 ④かつお節&醤油、マヨネーズ&ソース&かつお節などお好みで。	
(1人分)エネルギー158kcal / たんぱく質10.0g / 脂質10.5g / 食物繊維1.4g			パンにもごはんにも合うおかず! 朝30分寝坊したい時にオススメ!!


【主食+主菜+副菜】		トマト・チーズ・卵	(三浦 様)
食品名	4人分 (gまたは目安量)	作 り 方	
卵 トマト スライスチーズ 塩 カレー粉 油 ケチャップ 食パン バター	4個 中1個 3枚 少々 少々 少々 少々 4枚 適量	①トマトを1cmくらいのザク切りにする。 ②スライスチーズは手でちぎる。 ③ボールに卵を割りほぐす。 ④③に、トマト、チーズ、塩、カレー粉を入れてかき混ぜる。 ⑤フライパンに油を入れてよく熱し、④を卵焼きの要領で焼く。 ⑥⑤にケチャップをかけ、バタートーストにはさむ。	
(1人分)エネルギー413kcal / たんぱく質15.5g / 脂質23.8g / 食物繊維1.8g			生のトマトが苦手でも、 とろ〜りチーズとカレーの香りで おいしく食べられます!!


【主菜+副菜】		パッカバリバリ簡単スープ	(ズボラママ 様)
食品名	4人分 (gまたは目安量)	作 り 方	
トマト缶 豆の水煮缶 ホールコーン缶 コンソメの素 塩 こしょう 卵 ソーセージ 豆腐 麩 レタス 青葱 七味唐辛子	240g(1缶) 110g(1缶) 130g(1缶) 4g 2g 少々 適量 適量 適量 適量 適量 適量 少々	①鍋に水(具との関係のみて)とコンソメの素を入れ、トマト缶、豆の水煮缶(汁は入れない)、ホールコーン缶(汁は入れない)を入れる。 ②その他の具は、家にあるもの何でも大丈夫です。 ③煮えたら、塩、こしょうで味をつける。 その他の具…あればどれか一つでもお好みで。 こしょうや七味などパンチの効いたものを振れば、朝から食欲が出ます。いろいろな組み合わせを楽しんでください。	
(1人分)エネルギー142kcal / たんぱく質7.6g / 脂質7.9g / 食物繊維3.7g			まな板も包丁も使わないで 「パッカ・パッカ」と缶を開けて 「バリバリ」と野菜を手でちぎるだけ!

忙しい朝に簡単に作れて、 不足しがちな栄養も補えるレシピを紹介します。

【主食+主菜】		じゃこえびトースト	（給食試食会アンケートより）
食品名	4人分 (gまたは目安量)	作 り 方	
食パン ちりめんじゃこ さくらえび マヨネーズ スライスチーズ	4枚 8g 12g 24g(大さじ2) 4枚	①食パンに全てのせて、チーズがとろけるまでオーブントースターで焼く。	
(1人分)エネルギー274kcal / たんぱく質12.5g / 脂質17.4g / 食物繊維0.9g			野菜サラダや牛乳をそえて！

【主食+主菜+副菜】		ライスココット	（越谷市学校保健会栄養士部会）
食品名	4人分 (gまたは目安量)	作 り 方	
ごはん 鶏卵 キャベツ ツナ缶 カレー粉 醤油 バター又は油	茶碗4杯 4個 4枚 1缶 小さじ3杯 大さじ2杯 適量	①キャベツはせん切り、ツナ缶は油を切っておく。 ①ココット容器にバターをぬる。その中にキャベツ温めたごはんを入れ中央をくぼませる。 ②くぼませた部分に卵を割り入れ、菜箸で2～3力所深めにしっかり穴をあける。 ③ツナ缶、カレー粉と醤油を混ぜ合わせたものをごはんのまわりにのせ、電子レンジで1分半から2分様子を見ながら加熱する。 ④熱いうちにかき混ぜながら、食べる。	
(1人分)エネルギー415kcal / たんぱく質15.4g / 脂質10.5g / 食物繊維2.8g			これ1つでごはんもおかずも！ いろどりにトマトをそえると さらに栄養アップ！！

【主食+主菜+副菜】		レタスと卵のチャーハン	（越谷市学校保健会栄養士部会）
食品名	4人分 (gまたは目安量)	作 り 方	
ごはん ※ベーコン (焼き豚・ハムでもよい) レタス 卵 塩 こしょう 醤油 サラダ油	4杯分 4枚 1/2個 4個 小さじ1弱 少々 大さじ1 適量	①ベーコンを小さく切る。レタスは手で小さくちぎる。 ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、溶いた卵とごはんを入れ、パラパラになるまで炒める。 ③レタス、塩、こしょう、醤油を加え、さっと炒め合わせる。	
(1人分)エネルギー319kcal / たんぱく質10.1g / 脂質17.4g / 食物繊維0.9g			レタスは手でちぎって！ ささっと炒めるだけ！

【副菜】		たっぷり野菜の味噌スープ	（越谷市学校保健会栄養士部会）
食品名	4人分 (gまたは目安量)	作 り 方	
人参 カボチャ しめじ エリンギ だしの素 牛乳 味噌	大1/4本 中1/4個 1/2束 1本 4g 180cc 60g	①人参はいちょう切り、カボチャは一口大、シメジはよくほぐし、エリンギは根元を切り、1/2に切る。 ②野菜にだし汁を加え、沸騰したら弱火で約10分煮る。 ③柔らかくなったら、牛乳を入れ、味噌を溶いてひと煮立ちさせる。	
(1人分)エネルギー96kcal / たんぱく質4.9g / 脂質2.8g / 食物繊維3.4g			野菜の食物繊維と 牛乳のカルシウムがとれます。

主食・主菜・副菜 3つそろえるとバランスの良い朝ごはんになります！