

学校栄養士  
おすすめ！



かんたん♪  
お手軽♪  
朝ごはんレシピ集



# 朝からしっかり！

## 簡単ごはんメニュー



## ♪ レンジでピラフ ♪



### 材料名 (2人分)

- ・ごはん 茶碗2杯
- ・ハム 4枚
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・バター 20g
- ・青ねぎ 2本
- ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・しめじ 1/3房

### 作り方

ハムの代わりにシーチキン（バターを半量に）、しめじや青ねぎの代わりにミックスペジタブルを使うとより手間が省けます。

- ①青ねぎとハムを細かくきざむ。
- ②クッキングシートにごはんを広げ、具とバターをのせ、しょうゆをふりかける。
- ③キャンデー包みにして、耐熱さらにのせ、電子レンジで3~4分ほど温める。



## ♪ カラフルしらすごはん ♪



### 材料名 (2人分)

- ・米 1合
- ・にんじん (すりおろす) 1/2本
- ・コーン 70g
- ・しらす干し 30g
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・バター 10g
- ・パセリ (みじん切り) 少々

### ◆ポイント◆

にんじんのオレンジとコーンの黄色、パセリの緑が鮮やかな炊き込みご飯です。

多めに作って、冷ましてから冷凍し、夜食にも！  
一品でしっかり栄養をとることができます。

### 作り方

- ①炊飯器に米とにんじんを入れ、既定の線まで水を入れる。
- ②①にコーン、しらす干し、コンソメ、塩、バターを入れて普通に炊飯する。
- ③ごはんを盛り付け、パセリを散らす。

## ♪ 納豆チーズごはん ♪



### 材料名（2人分）

- ・ごはん 茶碗2杯
- ・レタス 2枚
- ・納豆 2パック
- ・スライスチーズ 20g
- ・もみのり 少々
- ・しょうゆまたは納豆のタレ 少々

### ◆ポイント◆

冷蔵庫にあるものでたんぱく質、カルシウムがたっぷりとれます。  
レタスの代わりにかいわれ大根や豆苗、水菜でも簡単に作ることができます。

### 作り方

- ①ごはんをよそう。
- ②①にちぎったレタス、ちぎったスライスチーズをのせ、しょうゆまたはタレを混ぜた納豆ものせる。
- ③仕上げにもみのりをかける。



## ♪ 骨太ごはん ♪



### 材料名（2人分）

- ・ごはん 茶碗2杯
- ・しらす干し 大さじ2
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・しょうゆ 少々
- ・ミニトマト 4個

### 作り方

- ①ごはんを茶碗によそい、しらす干しをかけて混ぜる。
- ②ピザ用チーズを上にのせ、半分に切ったミニトマトを飾り、電子レンジで温める。
- ③仕上げにしょうゆをかける。

### ◆ポイント◆

子どもが好きなドリア風のごはんです。  
カルシウムたっぷりで簡単。  
ちぎったレタスをのせると彩りも食感も良くなります。

## ♪ 納豆じゃこどんぶり ♪



### 材料名 (2人分)

- |        |      |                      |
|--------|------|----------------------|
| ・ごはん   | 茶碗2杯 | ・レタス 2枚              |
| ・納豆    | 40 g | ・しょうゆまたは<br>納豆のタレ 適宜 |
| ・しらす干し | 大さじ2 |                      |

### ◆ポイント◆

手間をかけずに短時間でカルシウムが豊富なひと品です。

レタスの代わりに、小松菜やほうれん草のおひたしを使うと栄養価がさらにアップします。

### 作り方

- ①ごはんを茶碗によそい、レタスをちぎってのせる。
- ②しらす干しをのせる。
- ③納豆をのせる。
- ④仕上げにしょうゆまたは納豆のタレをかける。



## ♪ ママドリア ♪



### 材料名 (2人分)

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・ごはん        | 茶わん2杯 |
| ・ポタージュスープの素 | 2人分   |
| ・牛乳         | 2カップ  |
| ・ピザ用チーズ     | 2枚    |
| ・ミックスベジタブル  | 60 g  |
| ・ワインナー      | 4本    |
| ・ゆでブロッコリー   | 50 g  |

### ◆ポイント◆

ポタージュスープの味や野菜を使ってバリエーションを楽しめます。ワインナーの代わりにベーコンやハムでもOK。またごはんの代わりにパンを合わせても手軽な朝食に早代わり！

### 作り方

- ①牛乳を鍋で温めポタージュの素をとかす。
- ②ワインナー、ミックスベジタブルを入れてとろみがでるまで煮る。
- ③グラタン皿に温かいごはんを入れて、②とブロッコリー、チーズをのせ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。



朝は手軽に！

アイデアパンメニュー



## ♪ きなこトースト ♪



### 材料名（2人分）

- ・食パン 2枚（6枚切り）
- ・小麦粉 小さじ1
- ・きなこ 10g
- ・牛乳 60ml
- ・さとう 大さじ1
- ・バター 大さじ1／2

### ◆ポイント◆

きなこを使うことで、大豆をとりやすくなりますよ。  
材料を少し加えるだけでボリュームが出る、お手軽トーストです。

### 作り方

- ① きなこ、さとう、小麦粉、牛乳をよく混ぜる。
- ② 食パンを①の液によく漬け込む。
- ③ フライパンにバターを熱し、②の両面を焼く。



## ♪ セサミトースト ♪



### 材料名（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・バター 15g
- ・さとう 大さじ2
- ・ごま 大さじ1

### ◆ポイント◆

甘みとごまの風味で食べやすいトーストです。  
ごまは、すりごまでも炒りごまでも大丈夫です。量もお好みで調節してくださいね。

### 作り方

- ① バターと砂糖を、よく混ぜる。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ ②の上にごまを振る。
- ④ オーブントースターで焼く。

## ♪ 和風ピザトースト ♪



### 材料名（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・キャベツ 50 g (外葉2枚程度)
- ・ツナ 小さじ1 (4 g)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・スライスチーズ 2枚
- ・焼きのり 4枚 (8切り)

### ◆ポイント◆

簡単に作れてボリュームたっぷりです。  
キャベツは、手でちぎっても作れます。  
のりも、お家にある海苔を使ってみましょう。

### 作り方

- ① キャベツはきざんでおく。
- ② ①と油をきったツナをマヨネーズで味える。
- ③ 食パンに焼きのりをのせ、その上に②を広げる。
- ④ さらにスライスチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く (目安: 4~5分)。



## ♪ グラパン ♪



### 材料名（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・シチュー 200 g
- ・ピザ用チーズ (とろけるチーズ) 2枚分
- ・アボカド (ブロッコリー、パセリ等) 1/2個

### ◆ポイント◆

前日のシチューの残りを使って簡単に美味しい朝食に。パンをごはんに変えたり、カレーの残りを使って味を変えて楽しめます。

### 作り方

- ① パンを一口大に切り、器に並べる。
- ② シチューをパンの上にかける。
- ③ さらにアボカド、チーズをのせて、トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。



# 朝からホッと！ 体にしみる 汁物メニュー



## ♪ とろろスープ ♪



### 材料名（2人分）

- ・レタス 1枚
- ・とろろ昆布 8 g
- ・ごま 少々
- ・しょうゆ 小さじ2

### ◆ポイント◆

食欲のない朝でも食べられるスープです。  
だしをとらなくても、とろろ昆布の旨味でおいしくできます。

### 作り方

- ①ちぎったレタスとはさみで切ったとろろ昆布をお碗に入れる。
- ②①に熱湯を注ぎ、軽く混ぜる。
- ③しょうゆで味をつけ、ごまを散らす。

## ♪ 簡単イタリアンスープ ♪



### 材料名 (2人分)

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・キャベツ 中2枚
- ・乾燥パセリ 少々
- ・オリーブオイル 少々
- ・水 1と1/2カップ
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・塩、こしょう 各少々

### ◆ポイント◆

トマトケチャップはうまみが凝縮されている便利な調味料です。酸味が気になる場合は煮込み時間を少し長めにしてみましょう。

### 作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、キャベツを加えてさっと炒める。
- ③ 水、コンソメ、トマトケチャップを入れて2~3分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に入れた後、パセリを散らす。



## ♪ 豆乳スープ ♪



### 材料名 (2人分)

- |             |        |
|-------------|--------|
| ・ベーコン (1cm) | 20g    |
| ・しめじ        | 30g    |
| ・玉ねぎ (薄切り)  | 50g    |
| ・ミックスベジタブル  | 20g    |
| ・油          | 小さじ1/2 |
| ・コンソメ       | 小さじ2   |
| ・水          | 100ml  |
| ・豆乳         | 150ml  |
| ・塩、こしょう     | 少々     |

### ◆ポイント◆

豆乳の代わりに牛乳を使っておいしくできます。季節の野菜を使えば、バリエーションが広がります。ベーコンと玉ねぎを炒めた段階のものを多めに作って冷凍しておくと、いろいろと応用がききます。  
⇒【例】アイリッシュ・ソテー

### 作り方

- ①鍋に油を入れ、火をつけてベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ②①にしめじ、ミックスベジタブルを加えてしんなりしたら、水とコンソメを加えて煮る。
- ③豆乳を加えて塩こしょうで味をととのえる。



# 一日のスタートにもう一皿

## お手軽！副菜レシピ



## ♪ カルシウムアップ炒り卵 ♪



### 材料名 (2人分)

- |     |      |              |      |
|-----|------|--------------|------|
| ・鶏卵 | 2個   | ・しらす干し       | 大さじ2 |
| ・牛乳 | 大さじ1 | ・すりごま        | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 | ・小松菜 (小さく刻む) | 1本   |
| ・塩  | 少々   | ・サラダ油        | 小さじ1 |

### ◆ポイント◆

しらす干し、ごま、小松菜を加えることで不足しがちなカルシウムを補えます。小松菜がなければ入れなくてもO.K.です。

### 作り方

- ①ボールに卵を割り、牛乳、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
- ②しらす干し、すりごま、小松菜を加えてさらに混ぜる。
- ③フライパンを熱してサラダ油をしき、②の卵液を入れて炒め卵を作る



## ♪ もみのりサラダ ♪



### 材料名 (2人分)

- |        |                  |
|--------|------------------|
| ・レタス   | 50 g (外葉2~3枚程度)  |
| ・ツナ    | 40 g (小1/2缶)     |
| ・きざみのり | お好みの量 (目安: 2つまみ) |
| ・しょうゆ  | 大さじ1/2           |
| ・酢     | 大さじ1             |

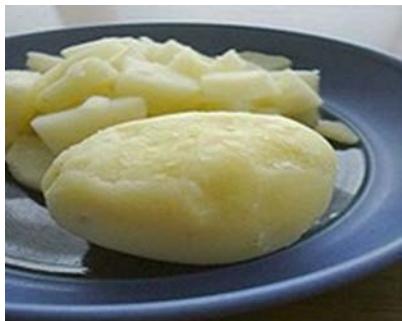
### ◆ポイント◆

包丁もまな板も使わない簡単サラダです。  
のりは、お家にある焼きのりなどをちぎっても作れますよ。

### 作り方

- ① レタスはちぎっておく。
- ② すべての材料をあえる。
- ③ 少しありするまでもみ、味を染みこませる。

## ♪ レンジで蒸しじゃがいも ♪



### 材料名 (2人分)

- ・じゃがいも 中2個

### ◆ポイント◆

じゃがいもはエネルギー源になり、ビタミンCや食物纖維もとれます。  
多めに作って、いろいろな料理にアレンジできます。

### 作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、あまり水気を切らずにラップでしっかりとくるむ。
- ② 電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ③ 荒熱が取れたら、皮をむく。



## アレンジ例

## ♪ 煮込みアイリッシュポテト ♪



### 材料名 (2人分)

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| ・蒸しじゃがいも (2cm角)   | 2個分   |
| ・ベーコン (1cm短冊)     | 1枚    |
| ・玉ねぎ (薄切り)        | 1/2個  |
| ・にんじん (0.5cmいちょう) | 1/3本  |
| ・バター              | 小さじ1  |
| ・水                | 200ml |
| ・塩、こしょう           | 少々    |

### ◆ポイント◆

ベーコンとバターの旨味がじゃがいもに良く合います。  
炒めた玉ねぎとにんじんが自然な甘さを出すので、子どもも喜ぶと思います。

### 作り方

- ①ベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ②①ににんじんも加えてさらに炒める。
- ③水を加えて柔らかく煮る。
- ④仕上げに蒸しじゃがいもを加え、バター、塩、こしょう