

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ
レシピ

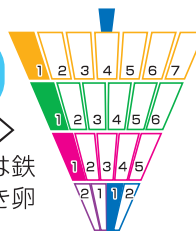
月曜日

ひじき入り厚焼き卵 ・ 中華スープ

+ごはん軽く1杯、梨1/2個 ⇨

ポイント

ひじきの炒り煮は常備しておくとう便利。ひじきは鉄分が多く、食卓に取り入れたい食材です。厚焼き卵に巻いて大変身させてみましょう。



材料（4人分）

〈ひじき入り厚焼き卵〉

卵 4 個、ひじきの炒り煮 40g(常備菜)、砂糖大さじ 1/2、油少量

〈中華スープ〉

小松菜 120g、玉ねぎ 80g、にんじん 30g、しめじ 30g (1/4 パック)、ごま油小さじ 1、鶏がらスープの素小さじ 2、水 3 カップ (600ml)、塩・こしょう少々

※小松菜をチンゲン菜に、しめじを他のきのこに、アレンジできます。

作り方

①卵はわって軽く混ぜる。
②フライパンに油を熱し、①を 1/3 入れる。中火でかきまぜ、半熟状になったらひじきの炒り煮をのせて、端からくるくる巻く。少量の油をつぎ足し、①の残りを 2~3 回に分けて焼く。

①小松菜は 3cm くらいに、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。

②鍋に油を熱し、①を炒める。
③野菜に火が通ったら、水とスープの素を加えて煮る。

④塩・こしょうで味をととのえる。

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ
レシピ

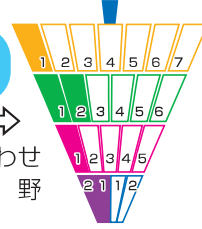
火曜日

かぼちゃのグラタン・ちぎってサラダ

+パン1個 (60g)、牛乳コップ1杯 ⇨

かぼちゃに、豆腐と味噌、マヨネーズを混ぜ合わせたものをホワイトソース風にかけて焼き上げた、野菜たっぷりのヘルシーメニューです。

ポイント



材料 (4人分)

〈かぼちゃのグラタン〉

かぼちゃ 240g (種つき)、
豆腐 1丁 (300g)、

A (マヨネーズ大さじ3
白味噌大さじ2
塩・こしょう少々)

粉チーズ大さじ1

※冷凍かぼちゃを使用してもよいです。

※白味噌以外の味噌も使用できます。

塩加減をみながら、味をととのえましょう。

〈ちぎってサラダ〉

レタス2枚、きゅうり1本、
プチトマト4個、ハム2枚、
フレンチドレッシング適量

作り方

- ①豆腐はペーパーに包み水切りをし、切ってつぶしておく。
- ②かぼちゃは種をとり、ラップフィルムをかけて電子レンジ500Wで約3分加熱し、少し柔らかくなったら、5mm位の厚さに切る。
- ③ボールに①を入れてAを加えてよく混ぜる。
- ④耐熱皿に②のかぼちゃを並べ、③を上のにのせて粉チーズをふる。
- ⑤オーブントースターで10分位焼く。

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりとハムは食べやすい大きさに切る。
- ③プチトマトは洗っておく。
- ④①～③の材料を盛り付け、ドレッシングをかける。

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ
レシピ

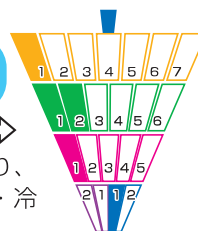
水曜日

けんちん汁・青菜のしらすあえ

+ごはん軽く1杯、ぶどう半房 ⇨

前日のうちに具だくさんの汁物を多めに作ったり、野菜も新鮮なうちにゆでて、小分けにして冷凍・冷蔵保存しておく、朝の準備が簡単にできます。

ポイント



材料（4人分）

〈けんちん汁〉

木綿豆腐1丁、大根100g、にんじん小1本、じゃがいも中1個（又は里芋3個）、干しいたけ2枚、ねぎ1/3本、だし汁4カップ（800ml）、油大さじ1、ごま油小さじ1、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/2

※だし汁を3カップに減らして、味付けのときに、牛乳1カップを入れた“ミルクけんちん”もおすすすめです。

〈青菜のしらすあえ〉

青菜（小松菜やほうれん草など）1把、しらす干し20g、白いりゴマ小さじ2、しょうゆ小さじ2

作り方

- ①豆腐は軽く水を切って、パラパラにほぐす。
- ②大根、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは半月切りに、干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②を軽く炒めてだし汁を加えて材料が柔らかくなるまで煮て、①を加える。
- ④しょうゆと塩で味付けし、小口切りにしたねぎを加えてひと煮立ちさせ、ごま油を最後に加える。

ゆでて食べやすい大きさに切った青菜と、しらす干しとごまをしょうゆであえる。

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ
レシピ

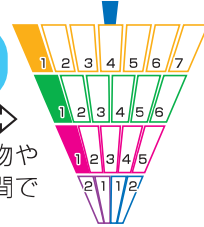
木曜日

ビーンズスープ

+トースト(6枚切り)1枚、目玉焼き ⇨

食物繊維たっぷりの豆料理。豆の水煮(缶)は汁物やサラダ等、いろいろ使えてとっても便利。短時間で調理できます。

ポイント



材料(4人分)

〈ビーンズスープ〉

ミックスビーンズ(水煮)1缶(120g)
にんじん40g、玉ねぎ60g、キャベツ
160g(1/8個)、ベーコン2枚、
水3カップ(600ml)
バター小さじ1
コンソメスープの素1個
こしょう・パセリ少々

作り方

- ①鍋にバターを溶かし、いちよう切りにしたにんじん、ざく切りにした玉ねぎとキャベツ、1cm幅に切ったベーコンを、しんなりするまで炒める。
- ②①に水とコンソメ、豆を加え、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②にこしょうで味をととのえ、器に盛り付け、みじん切りにしたパセリ(または乾燥パセリ)を散らす。

●一口メモ…朝、おなががすがないひとは

夕食の時間やメニューの工夫で、朝ごはんをおいしく食べられるようになります。油っぽいものを満腹になるまで食べたり寝る直前に食べたりすると、消化しきれず胃もたれや食欲不振につながります。

夕食の時間が遅くなるときは、消化のよいものを選び、腹八分目を心がけましょう。

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ
レシピ

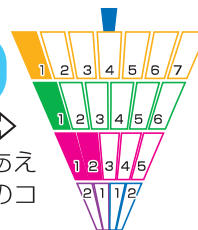
金曜日

パプリカともやしの塩昆布あえ ・大豆のコロコロ煮

+ごはん軽く1杯、焼鮭(1/2切れ)、味噌汁(即席) ⇨

塩昆布あえは野菜をゆでて、塩昆布とごま油であえ
ると出来上がり。簡単に作れる一品です。大豆のコ
ロコロ煮は常備しておくとも便利です。

ポイント



材料 (4人分)

〈パプリカともやしの塩昆布あえ〉

パプリカ 1/2 個、もやし 160g
塩昆布 8g、ごま油少々
※パプリカを色の異なるパプリカや、
ピーマン、青菜などにアレンジできま
す。

〈大豆のコロコロ煮〉

ゆで大豆 1缶(120g)、
にんじん 40g、こんにゃく 40g、
れんこん 40g、サラダ油 小さじ 2/3
④だし汁 1カップ (200ml)、砂糖 小
さじ 1、しょうゆ 大さじ 1・1/3

作り方

①千切りにしたパプリカともやしをさつ
とゆで、ざるにあげて水気を切り、冷ます。
②①をボールに入れ、塩昆布・ごま油であ
える。
※パプリカともやしはレンジを使って、加
熱することもできます。

①こんにゃくは熱湯をくぐらせ、拍子切り
にしてから、薄く切る。
②にんじんとれんこんは皮をむき、小さめ
のいちょう切りにする。
③鍋に油を熱し、①②を入れてサッと炒め、
④を入れ汁気がなくなるまで煮込む。

平成 19 年度 さいたま市朝ごはん標語 優秀作品

- ・朝ごはん 体と心の 目覚まし時計
- ・朝ごはん 健康を守る キーワード

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ
レシピ

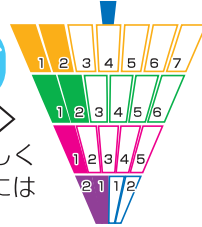
土曜日 ★親子で作ってみよう

ツナトマトスパゲティ・ブロッコリーサラダ

+牛乳コップ1杯 ⇨

ポイント

時間のあるときには親子で楽しく作って、おいしく食べましょう。よく手を洗い、包丁を持つときには「ネコの手」で切りましょう！



材料（4人分）

〈ツナトマトスパゲティ〉

スパゲティ 300g、まぐろ油漬け（缶）2缶（160g）、玉ねぎ小 1個、ピーマン 1個、トマト（完熟）2個、マッシュルーム水煮 80g（固形量）

サラダ油大さじ1

トマトケチャップ大さじ4

塩・こしょう少々、好みで粉チーズ

※水煮のマッシュルームのかわりに生のマッシュルームを4個薄く切って使ってもよいです。

〈ブロッコリーサラダ〉

ブロッコリー小 1株、ゆで卵 1個（ゆでておく）、レタス 2枚、マヨネーズ適量

作り方

①大きな鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆでる。ゆであがったらお湯を軽くきっておく。

②玉ねぎとピーマンを薄く切る。

③トマトは熱湯をくぐらせ、皮・ヘタ・種をとってざく切りにする。

④まぐろ油漬け（缶）は、軽く油をきる。

⑤フライパンで油を熱し、②③④を炒めてケチャップ、塩・こしょうで味付けし、①をからめる。

①ブロッコリーを小房に切ってゆでる。

②ゆで卵は食べやすい大きさに切る。

③器にレタスをしき、①②を盛り付ける。

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

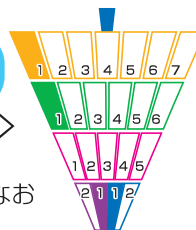
おすすめ
レシピ

目曜日(その1)★親子で作ってみよう ごはんのピザ

+コーンスープ(即席)、ぶどう半房 ⇨

ポイント

冷やごはんを使って親子で楽しくチャレンジ!
ごはんをラップにしいてのばすところは、小さなお子さんでもできます。



材料(4人分)

〈ごはんのピザ〉

冷やごはん 400g、塩 小さじ 1/3、
バター 20g、油少々、
ベーコン 2枚
ピザ用チーズ 80g、あさつき少々、
しょうゆ 小さじ 2

作り方

- ①ごはんは、レンジで温めてボールに入れ、塩とバターを加えてよく混ぜる。
- ②台や机の上に、ラップフィルムをしいて①の半量をのせ、さらにその上にもラップフィルムをかぶせて、厚さ5mm位の丸い形にのばす。(①の残りも同様)
- ③フライパンに油を薄くしき、ラップをはずした②の片面をこんがり焼く。焼けたら裏返し、細く切ったベーコンとチーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼き、しょうゆをフライパンのまわりからかける。
- ④食べやすく切り分けて皿に盛り、あさつきの小口切りを散らす。

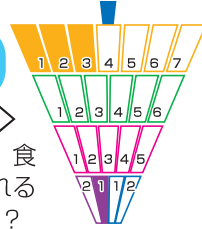
平成19年度 さいたま市朝ごはん標語 優秀作品

- ・一日の元気のパワーは 朝ごはん
- ・朝ご飯 僕らを支える エネルギー

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ
レシピ

目曜目 (その2) ★親子で作ってみよう おにぎりA・B・C



＋とろろ昆布のすまし汁、ヨーグルト1個 ⇨

ごはんを丸や三角などに握った「おにぎり」は、食べやすいからか子どもも不思議とよく食べてくれるものです。我が家の定番おにぎりを作りませんか？

ポイント



材料 (4人分)

- 米 4 カップ
(普通の水加減でお米を炊きます。)
- A 梅干し 2 個、かつおぶし 2～3g、
のり 1/3 枚を 4 枚
- B 塩鮭 1 切れ、白ごま小さじ 1
のり 1/3 枚を 4 枚
- C ベーコン 2 枚、しその葉 4 枚

作り方

- A①梅干しは種を取って、かつおぶしとよく混ぜる。
②①をしんにして、好みの大きさににぎる。
③のりに包む。
- B①塩鮭を焼き、骨や皮をとってほぐし、ごはんごまと混ぜる。(鮭フレークを使うとスピードアップ)
②ごはんをにぎり、両面にのりをつける。
- C①ベーコンは 5 mm に切り、フライパンでカリカリに焼く。
②しその葉は軸を切り、千切りか粗みじん切りにし、水気をきる。
③ごはん①と②を混ぜ、にぎる。

おすすめレシピの提供：さいたま市食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員とは…栄養及び食生活の改善を通して、さいたま市民の健康保持増進に寄与することを目的とし、地域においてボランティア活動を実践しています。