

おすすめ朝ごはんは、主食+主菜+副菜（汁物や乳製品や果物）をそろえた献立です



前日のおかずを1品添えましょう

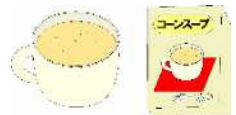
【ステップ1】 朝ごはん「まずは食べよう」

パン（バター）+おかずか具がたくさん汁物

★市販やカップスープや顆粒スープの素に、牛乳をあたためて加えて作ればOK

ごはん+ふりかけ+前日のおかずか豆腐のみそ汁

★市販のカップみそ汁に乾燥わかめや冷凍ほうれん草、カットきのこなどを加えてみましょう。



【ステップ2】 朝ごはん「そろえて食べよう」

主食+主菜+副菜の3つをそろえた献立 副菜は1品でも乳製品・果物でもOK

★前日のおかずを少し活用します（残しておく朝ごはんの1品になります）

★卵やハム、ウィンナー、納豆などたんぱく質は、腹持ちがよくなり集中力を維持します。いわしやさんま、鯖の味付け缶詰も活用しましょう。



【ステップ3】 朝ごはん「しっかり食べよう」

主食+主菜+副菜+汁物（乳製品・果物があれば理想的→スポーツをする場合は特に食べよう）

★十分な食事は、水分や野菜からの食物繊維も補給します。温かなみそ汁やスープは体温を上げるとともに、適度な塩分補給をします。また水分と野菜で排便の習慣も整えていきましょう。

★★おすすめレシピ★★ 学校給食献立より（さいたま市食育ナビ・浦和中学校給食参照）

トースト3種

フレンチトースト

（材料：4人分）

食パン（8枚切り）	8枚
ブルーベリーソース	大さじ4
牛乳	120cc
卵	2個
砂糖	大さじ2
はちみつ	大さじ1

（作り方）

- ① 食パンにソースを塗り、2枚を合わせる。（ブルーベリーソースを塗った面が内側になるように合わせる）
- ② 牛乳、卵、砂糖、はちみつを合わせて液を作り、①を両面につける。
- ③ フライパンにバター（適量）をとかし、両面をじっくり焼く。



## こんこんトースト

(材料：4人分)

食パン	4切れ
(6-8枚切りなど、厚さはお好みで)	
炒め用油	適量
ごぼう	60g
れんこん	60g
ちりめんじゃこ	4g
(しらすでも代用可能です)	
マヨネーズ	20g
ピザ用チーズ	60g
青のり(あれば)	少々

(作り方)

- ① ごぼうはさがき、れんこんは小さめのいちょう切りにする。
- ② ちりめんじゃこは、から炒りしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、ごぼうとれんこんを炒める。
- ④ 粗熱をとった②③を、マヨネーズで和える。
- ⑤ 食パンに④をのせ、チーズ、青のりをのせてトースターで焼く。チーズが溶けてこんがりと色づいたら出来上がり。



**アップルトースト** 果物を取り入れたトーストです。おやつにもどうぞ。

(材料：4人分)

食パン(お好みの厚さで)	4枚
りんご(中くらいの大きさ)	1個
バター	大さじ2
グラニュー糖	大さじ2
シナモン粉(あれば)	少々

(作り方)

- ① りんごはよく洗い、皮つきのままを8等分に切り、うすめのいちょう切りにする。
- ② 湯煎したバターとグラニュー糖、①を混ぜ合わせて、食パンにのせる。
- ③ お好みでシナモン粉をかけ、トースターで5分程度焼く。

## バナナトースト

(材料：4人分)

食パン(お好みの厚さで)	4枚
バナナ	2本
バター	大さじ2
グラニュー糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
シナモン粉(あれば)	少々

(作り方)

- ① 食パンにバターをぬる。
- ② バナナはうすめの輪切りにする。
- ③ ②とグラニュー糖、レモン汁、シナモン粉を混ぜ合わせて、①の食パンにのせる。
- ④ トースターで5分程焼く。



## ひじきのピリ辛サラダ

(材料：4人分)

干しひじき	10g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ツナ水煮フレーク	40g
きゅうり(千切り)	60g
緑豆もやし	80g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
食塩、ラー油	適量(辛さはお好みで!)

(作り方)

- ① 干しひじきは、洗ってもどし、調味料(しょうゆ、砂糖、みりん)で下煮をしておく。冷ましたら、煮汁を切る。
- ② もやしはゆでて冷まして、水を切る。
- ③ サラダ油～食塩、ラー油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①とツナフレーク、きゅうり、もやし、③を和える。

ツナ缶やコーン缶、大豆の水煮缶などをサラダに活用します。また、魚の味付け缶詰をおかずとしてもよいですね。



## 小松菜サラダ

(材料：4人分)

小松菜 (3cm幅)	1束 (250g)
乾燥わかめ (戻す)	6g
ホールコーン (缶)	100g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
酢	小さじ1
いりごま (白)	適量

(作り方)

- ① 小松菜は茹でて冷まし、水気を切る。
- ② わかめは水で戻して湯通し、冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。ごまはから炒りして、冷ましておく。
- ④ ①から③を混ぜ合わせる。

さいたま市でも多く作られていて、年間を通して手に入る小松菜で地産地消。



## 「磯香あえ」と味に変化をつけて「梅おかかあえ」

(材料：4人分)

小松菜 (3cm幅に切る)	1束 (250g)
緑豆もやし	80g
キャベツ (短冊切り)	100g
しょうゆ	大さじ2弱
刻みのり	3g

### 味に変化をつけた梅おかかあえ

しょうゆ	大さじ1
練り梅 (梅干し)	3g (1個)
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
かつお節 (パック)	ひとつまみ…1g

(作り方)

- ① 小松菜、もやし、キャベツ茹でて冷まし、水気を切る。
- ② ボールで野菜をほぐしながらしょうゆとのもで和える。

### 梅おかかあえ

- ① みりんは煮立てて冷まし調味料を混ぜておく
- ② 市販の練り梅やきざんだ梅干しと調味料、茹でた野菜を和える。

ほうれん草でもOK。朝は忙しいので前日に野菜を茹でて冷まし、タッパに入れ冷蔵庫で保管し混ぜるだけにしておきます。



## ～朝にあると便利！ご飯のお供に！！～

### ご飯がすすむ！のりの佃煮

(材料：5人分)

焼きのり	6g (全型2枚)
水	40g
砂糖	4.5g (約小さじ1)
酒	5g (小さじ1)
みりん	7.5g (小さじ1・1/4)
しょうゆ	16.5g (小さじ2・1/2)

(作り方)

- ① のりはちぎって分量の水に浸しておく。
  - ② のりが完全にふやけたら、調味料を加えて煮る。
- ※ 家にある調味料で簡単に作れるので、古くなって湿気ってしまったのりなどを使って是非作ってみてください。

### カルシウムたっぷり！手作りふりかけ

(作りやすい分量)

ちりめんじゃこ	20g
酒	5g (小さじ1)
かつお削り節	10g
青のり	1g
しょうゆ	5g (小さじ1)
砂糖	4g (小さじ1)
酒	5g (小さじ1)
みりん	5g (小さじ1)

(作り方)

- ① ちりめんじゃこは酒をふってから炒りする。
  - ② かつお節をから炒りする。
  - ③ 調味料をさっと加熱してたれを作る。
  - ④ ①～③、青のりにたれをもみこむように混ぜ合わせる。
- ※ いりごまを加えても、香ばしくておいしいです。