

～みんなで作る元気な長津田～

朝ごはんにおすすめレシピ集

1



朝食は充実した 1 日を過ごすために、どの世代にとっても大切なスタートスイッチです。時間がない朝でも、パッと作って食べられる朝食レシピを田奈中ブロック4校の小中学生が考えました！今年度は、野菜が苦手な人も食べたいようなおかずをテーマに考えました。ぜひレシピをご活用ください。

いぶき野小 5年 「もちたま」

《材料 1 人分》

たまご：2 個 にんじん：20g ピーマン：15g もち：1/2 個 ハム：1 枚 玉ねぎ：20g
オリーブオイル：適量 塩・こしょう：適量

《作り方》

- ① にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ハムをみじん切りにしたら、もちを半分に切る。たまごを溶いておく。
- ② オリーブオイルをひいたフライパンで、にんじんをいためる。やわらかくなったら、玉ねぎを入れて、色がつくまでいためる。ピーマンをいためて、最後にハムを軽くいためる。
- ③ もちを電子レンジでふくらむまで加熱する。
- ④ いためたものを、たまごといっしょに混ぜて、3 回に分けてたまごを焼く。
1 回目たまごを入れた時に、もちを入れて包んだら完成。
※ケチャップをかけてもおいしいです。



いぶき野小 6年 「夏でもさっぱり きゅうりとパプリカのあえもの」

《材料 1 人分》

赤パプリカ：1/4 個 きゅうり：1/3 本 乾燥わかめ：1g しらす：適量
★たれ…白すりごま：小さじ 1 塩：ひとつまみ さとう：小さじ 1/2

しょうゆ：小さじ 1/4

《作り方》

- ① 乾燥わかめを水でもどす。その間にたれ（★）の材料を混ぜておく。
- ② 赤パプリカときゅうりを 1cm 角に切る。
- ③ わかめがもどいたら、水をきったあとに、食べやすい大きさに切る。
- ④ 切った赤パプリカ・きゅうり・わかめを①で作ったたれと混ぜる。
- ⑤ 皿に盛りつけて、上からしらすをかけたら完成。



朝ごはんを食べるとよいことがいっぱい！

体のリズムを整える

一日のリズムは朝食から始まります。毎朝決まった時間に朝食をとることで、生活リズムが整い、よい生活習慣を身に付けることができます。



元気とやる気アップ

朝食をとると体の中で熱が作られ、体温が上がり、元気が出ます。朝食を食べずにいると、体温が下がったままで、力も入りません。いろいろなやすく、集中力もなくなります。



脳にエネルギー注入

朝食は、学力にも深く関係しています。朝食を抜くと脳が働くためのエネルギーが足りなくなってしまう。エネルギーが足りないと、集中力や記憶力も低下します。



田奈中 2年 「旨だれ 大葉なす」

《材料 1 人分》

なす：100g おくら：3～4 本 大葉：3 枚 ぶたひき肉：100g ごま油：大さじ 1
【たれ】 ぽん酢：1/2 カップ 水：1/4 カップ さとう：大さじ 1 ごま・おろしにんにく：適量

《作り方》

- ① 大葉は細切りにする。
- ② 下処理したおくらを輪切りにし、電子レンジ 600W で 1 分ほど加熱する。
- ③ その間になすをたて長 1cm はばに切り、ごま油を中火で熱してなすの表面に軽く焼き色を付ける。一緒にぶたひき肉もいためる。
- ④ たい熱血に【たれ】の材料を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ 600W で 2 分加熱する。
- ⑤ 温めた【たれ】になす、おくら、大葉、ぶたひき肉を入れ、冷蔵庫で 5 分冷やす。



田奈中 1年 「レンジで簡単！野菜のキッシュ風」

《材料 1 人分》

玉ねぎ：25g (1/8 個) ブロッコリー：25g (2 ふさ) キャベツ：30g (1/2 枚)
ウインナー：1 本 ミニトマト：20g (2 個) たまご：1 個 牛乳：大さじ 1 とろけるチーズ：10g
かりゅうコンソメ：小さじ 1/2 塩こしょう：少々 ケチャップ：お好みで

《作り方》

- ① 玉ねぎはうす切り、ブロッコリーは小さめに切る。キャベツは小さめのざく切り、ミニトマトは 1/4 に切ってたい熱血に入れ、ラップをして電子レンジで 500W 2 分 30 秒加熱する。
- ② たまご・牛乳・かりゅうコンソメ・塩こしょう・とろけるチーズを加えてまぜる。
- ③ ①の野菜にうすい輪切りにしたウインナーを②に入れてまぜる。
- ④ ラップをかけ、500W の電子レンジで 3 分加熱する。
- ⑤ お好みでケチャップをかけて完成!!



長津田小 6年 「野菜たっぷりなっとうオムレツ」

《材料 1 人分》

たまご：1 個 ツルムラサキ：25g エンサイ（空心菜）：25g オクラ：10g しめじ：15g
なっとう：1 パック しらす：10g ハム：1 枚 ごま：5g サラダ油：少々
塩・こしょう：少々 しょうゆ：少々

《作り方》

- ① 野菜・きのこ・ハムを 1cm に切る。
- ② たまごをときほぐし、調味料と具材を入れ、かき混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、フライパンを熱し、②のたまごとまぜたものを入れる。
- ④ ふたをして焼く。
- ⑤ 全体に火が通ったら完成。 ※小松菜やほうれん草などでもおいしく作れます。



長津田第二小 6年

「15 分で完成！ズッキーニととろーいチーズのミルフィーユ」

《材料 1 人分》

ズッキーニ：1/2 本 とろけるチーズ：30g ハム：2 枚

《作り方》

- ① ズッキーニをうすくスライスする。
- ② ハムを半分に切る。
- ③ ズッキーニ→ハム→チーズ→ズッキーニ→ハム→チーズ→ズッキーニ→チーズの順に重ねる。
- ④ 280℃のオーブントースターで 10 分焼く。



長津田小 5年 「ぶた肉と野菜のいためもの」

《材料 1 人分》

えび：160g（ガーリックオイルで下味をつけておく）
小松菜 1/2 束（100g） ぶた肉：150g
たまご：2 個 オリーブオイル：少々
にんにく：少々 塩・こしょう・しょうゆ：少々

《作り方》

- ① 小松菜 4 cm ぐらいに切る。
- ② たまごが半熟状になるまで加熱し、いったん取り出す。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れ、中火で熱する。
- ④ ぶた肉・えび・小松菜の順に入れ、しんなりするまでいためる。
- ⑤ ②のたまごをもどしていためる。
- ⑥ 塩・こしょう・しょうゆを入れ、完成。



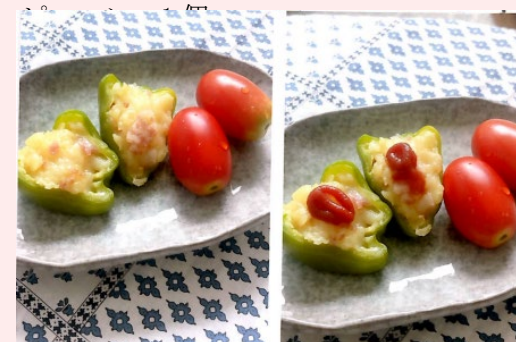
長津田第二小 6年 「ピーマンのベーコンマッシュ詰め」

《材料 1 人分》

じゃがいも：1/2 個 ピザ用チーズ：5g ベーコン：1/2 枚
ミニトマト：2 個 塩：少々

《作り方》

- ① じゃがいもを小さく切る。
- ② ベーコンを細く切る。
- ③ 切ったじゃがいもとベーコンを電子レンジ 600W で 2 分半温める。
- ④ ③をつぶして塩を少し加える。
- ⑤ ピーマンを半分に切って④を入れてチーズをかける。
- ⑥ 電子レンジ 600W で 2 分温める。
- ⑦ トマトをそえて完成。



☆最後にケチャップをかけてもおいしいです。

長津田第二小 6年 「もやしと油あげの蒸し焼き」

《材料 1 人分》

もやし：100g ピーマン：20g 油あげ：1 枚 チーズ：1 つかみ 塩こしょう・黒こしょう：お好みで

《作り方》

- ① ピーマンを、もやしと同じ細さに切る。
- ② 油あげを 1 口サイズに切る。
- ③ もやし・ピーマン・油あげの順にフライパンに入れて、塩こしょうをふりかける。
- ④ チーズをかけて、ふたをして 5 分間蒸す。
- ⑤ 黒こしょうをかけたら完成。



いぶき野小 5年 「レンジで簡単！鶏野菜のネギだれのせ」

《材料 1 人分》

キャベツ：60g にら：10g もやし：20g えのきたけ：20g
にんじん：15g とりむね肉：50g 酒：小さじ 1
★ネギだれ…長ねぎ 10g ポン酢：大さじ 1 ごま油：少々 さとう：少々

《作り方》

- ① キャベツとにんじんは短冊切り、にらとえのきたけは 4cm 長、とりむね肉はうすいそぎ切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② たい熱皿にキャベツ→えのきたけ→もやし→にら→にんじん→とりむね肉の順でのせ、酒をとりむね肉にふりかける。
- ③ ラップをかけ、電子レンジ 600W で 3 分加熱し、そのまま 3 分むらす。
- ④ ★の材料を混ぜて、ネギだれを作る。
- ⑤ ③にネギだれをかけ、完成！



主催：食育ネットワーク田奈中ブロック 田奈中学校・長津田小学校・長津田第二小学校・いぶき野小学校

共催：長津田自治連合会・長津田地区社会福祉協議会・長津田商店街協同組合

長津田地区センター・長津田地域ケアプラザ