

～みんなでつくる元気な長津田～

朝ごはんにおすすめレシピ集

2



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くなるようなおかずをテーマとしました。ぜひレシピをご活用ください。

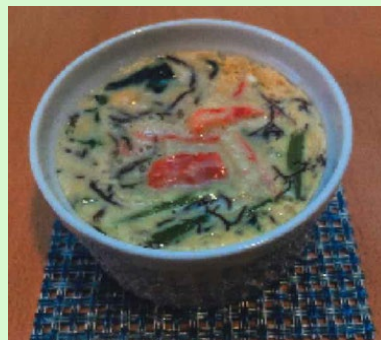
いぶき野小 6年 「レンジで簡単豆乳茶わん蒸し」

《材料1人分》

たまご：1個 小松菜：1株 にんじん：2～3cm長 かにかま：小1本
豆乳：150ml めんつゆ：大さじ2 塩こんぶ：1つまみ

《作り方》

- ① 小松菜を洗って、1cmくらいに切り、ラップに包み電子レンジ500W2分加熱する。
- ② にんじんの皮をむいて、うす切りにし、ラップに包んで電子レンジ500W2分加熱する。そして、細切りにする。
- ③ たまごをボウルに入れて、溶きほぐす。豆乳を入れて、よく混ぜる。
- ④ めんつゆと具を入れて、よく混ぜる。
- ⑤ ココット皿などに入れて、ラップをふわっとかぶせ、電子レンジ500W2分くらい加熱する。
- ⑥ つまようじで固まったか確かめて、完成。



いぶき野小 5年 「シャケのちゃんちゃんホイル焼き」

《材料1人分》

さけ：1切れ 玉ねぎ：1/6個 えのきたけ：25g にんじん：15g ピーマン：1/4個 キャベツ：50g
みそ・さとう：各小さじ1 しょうゆ・酒・みりん：各小さじ1/2 バター：小さじ1

《作り方》

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② みそ・さとう・しょうゆ・酒・みりんを合わせておく。
- ③ アルミホイルに、玉ねぎ・キャベツ・さけ・えのきたけ・にんじん・ピーマンの順にのせ、②の調味料とバターをかけて、しっかり包む。
- ④ フライパンを温めて、③を入れ、ふたをして火が通るまで約7分中火で蒸し焼きにする。



朝ごはんを食べるとよいことがいっぱい！

R7年2月発行

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。



元氣とやる気アップ

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 1年 「栄養満点！小松菜とひじきのそぼろ煮」

《材料1人分》

小松菜：60g にんじん：25g えのきたけ：25g 乾燥ひじき：3g とりひき肉：50g
ごま油：小さじ1
★水：50ml 和風だしの素：小さじ1/2 さとう：小さじ1 しょうゆ：大さじ1/2
酒：大さじ1/2 みりん：大さじ1/2

《作り方》

- ① 乾燥ひじきは、あらかじめ水でもどしておく。
- ② 小松菜・にんじん・えのきたけを4～5cmくらいに切っておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、とりひき肉を炒める。火が通ったら、にんじん・えのきたけ・ひじきを加えて炒める。
- ④ ③に★の材料を加え、汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 小松菜を加え、しんなりしたら完成！



田奈中 1年 「野菜入りスクランブルエッグ」

《材料1人分》

ベーコン：(1/2サイズ) 3枚 たまご：1個 クリームチーズ：小1個～2個 (1個18g)
エリンギ：2本 サラダほうれん草：3株 とうもろこし (缶)：100g バター：適量
さとう：ひとつまみ 塩・こしょう：適量

《作り方》

- ① サラダほうれん草を洗う。
- ② エリンギは、たて半分にスライスし、ほうれん草は3cm、クリームチーズは1cm角、ベーコンは1cmに切る。
- ③ たまごを溶いてクリームチーズを好きな量入れる。(さとう・塩・こしょうで味つけする)
- ④ フライパンでエリンギ、ベーコンをバターでいためる。
- ⑤ ベーコンに少し焼き目がついたら、とうもろこし(缶)とサラダほうれん草を入れていためる。
- ⑥ ③を流し入れ、具材とからめながら火を通す。
- ⑦ お皿に盛りつけて完成!!



田奈中 2年 「玉ねぎのピザ風焼き」

《材料 1 人分》

玉ねぎ：1/2 個 ピーマン：1/2 個 コーン：大さじ 3～4 ハム：2 枚 ケチャップ：お好み
ピザ用チーズ：輪切りにした玉ねぎ 1 個に対しひとつまみ

《作り方》

- ① 玉ねぎを 1～1.5 cm くらいに輪切りにする。ピーマンは種をくりぬいて輪切りにする。ハムも小さく切る。
- ② ピーマンは電子レンジで 1 分加熱する。玉ねぎは 2～3 分ほどトースターで焼く。
- ③ 玉ねぎにケチャップをぬってピーマン・コーン・ハム・ピザ用チーズの順に乗せる。
- ④ 4～5 分ほどトースターで焼く。



長津田小 6年 「ほうれん草とベーコンの半熟巣ごもり卵」

《材料 1 人分》

ほうれん草：100g たまご：1 個 ベーコン：20g
コンソメ：小さじ 1/4 塩：少々
オリーブオイル：小さじ 1/2
ガーリックパウダー：1～2 振り 黒こしょう：適量

《作り方》

- ① ほうれん草は洗って食べやすい大きさに切る。ベーコンは一口大に切る。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルをひき、ベーコンをいためる。
- ③ ほうれん草を加えて塩少々・コンソメ小さじ 1/4 を入れ、サッといため合わせて火を止める。
- ④ ほうれん草とベーコンで真ん中にたまごを落とせるように土手を作り、たまごを落とす。火をつけ、ふたをして弱火で半熟たまごになるまで焼く。
- ⑤ お皿に盛りつけてガーリックパウダー・黒こしょうをふったら出来上がり。



長津田小 6年 「カラフル★レンコンサラダ」

《材料 1 人分》

ツナ缶：1/4 缶 えだまめ：10 粒 コーン缶：小さじ 1
れんこん：30g きゅうり：40g 乾燥ひじき：小さじ 1
ごま：適量 ポン酢：適量

《作り方》

- ① 乾燥ひじきを熱湯で 10 分もどし、水にさらして冷ます。
- ② きゅうり・れんこんをスライサーでうすくカットし、きゅうりは塩もみし、れんこんは水にさらす。
- ③ れんこんを電子レンジ 600W 2 分 30 秒加熱し、火が通ったら、水にさらして冷ます。
- ④ きゅうりは水を切ってよくしぼり、ボウルに入れる。
- ⑤ えだまめは、塩ゆでしてさやから出す。（冷凍えだまめの場合は、解凍してさやから出す）
- ⑥ ③のれんこんを④のボウルに入れ、混ぜる。
- ⑦ さらに水を切ったひじき・ツナ・コーン・えだまめを入れ、よく混ぜ、ポン酢で味をととのえる。



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

長津田小 5年 「あつあげ ON 山形だし風」

《材料 1 人分》

なす：20g きゅうり：20g あつあげ：1/4 枚～1 枚
オクラ（冷凍でもよい）：20g
めんつゆ：大さじ 1 弱
かつおぶし：適量 ごま：適量 あげ玉：お好みで
塩：少々

《作り方》

- ① あつあげをオーブントースターで 10 分焼く。
- ② なす、きゅうりのへたをキッチンばさみで切る。
- ③ 千切りスライサーで、なすを千切りにする。水に入れ、塩を入れ、あく抜きする。
- ④ きゅうりを千切りする。
- ⑤ オクラは少量の塩で板ずりし、キッチンばさみで細かく切り、電子レンジ 500W で 20 秒加熱する。
- ⑥ ③のなすの水をしぼり、きゅうりとオクラをまぜる。
- ⑦ めんつゆ大さじ 1 弱を入れ、かつおぶし・ごまを入れる。
- ⑧ 最後に焼いたあつあげに⑥をのせ、あげ玉をかけて完成。



長津田第二小 5年 「野菜たっぷりオムレツベーコンまき」

《材料 1 人分》

玉ねぎ：1/2 個 にんじん：1/3 本 たまご：2 個 ベーコン：1 枚 ミニトマト：2 個
ブロッコリー（くきもふくめて）：50g バター：5g 牛乳：20ml 塩こしょう：少々

《作り方》

- ① ブロッコリーを、ふさとくきに分けて切る。
- ② にんじん・玉ねぎ・ブロッコリーのくきは小さく切る。
- ③ にんじん・ブロッコリーをゆでる。
- ④ 小さく切った野菜を、バターでいため、塩こしょうをふる。
- ⑤ 卵を溶き、牛乳と③を入れて混ぜる。
- ⑥ ④をフライパンで巻きながら焼く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切って、ベーコンを巻いたら完成。
- ⑧ ミニトマトとブロッコリーのふさをそえる。



長津田第二小 6年

「朝にピッタリ！野菜たっぷり、サッパリ冷しゃぶ！！」

《材料 1 人分》

しゃぶしゃぶ用ぶたバラうす切り：100g 塩：ひとつまみ
きゅうり：1/3 本 ミニトマト：5 個 長ねぎ：1/3 本
わかめ（水で戻したもの）：20g すりごま：小さじ 1
ポン酢：大さじ 2 ごま油：大さじ 1（お好みでラー油でも OK）
さとう：小さじ 1

《作り方》

- ① ぶた肉を熱湯でゆでる。
- ② ゆであがったら、ぶた肉を、塩を加えた氷水に入れて冷ます。
- ③ きゅうりはうす切りに、ミニトマトは 1/4 の大きさに、長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 器にポン酢・ごま油・さとう・すりごま・長ねぎ・ミニトマト・きゅうりを入れてよく混ぜる。水で戻したわかめも入れる。
- ⑤ 水気をよく切ったぶた肉を皿に盛り、④のタレをかけて完成。

