

～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

2



ごはんのみそ汁にあわせる
おかずのレシピです。

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小中学生が考えました！昨年度に引き続き、幼稚園・保育園生など小さなこどもに食べてもらうことをテーマに考えました。ぜひレシピをご活用ください。

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、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。



元気でやる気アップ

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、カも入りません。いらいらしく、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います。エネルギーが足りないと、集中力や記憶力も低下します。



いぶき野小 6年 「時短！ハムエッグ」

《材料1人分》

たまご：1個 ハム：2枚 しらす：スプーン1ぱい えのき：10g
えだまめ：8つぶ レタス：3～4枚

《作り方》

- ① えのきをみじん切りにする。
- ② 深めのお皿にハムを1枚のせる。
- ③ ハムの上からたまご、えだまめ、えのき、しらすをのせる。
- ④ もう1枚上からハムをかぶせる。
- ⑤ 軽くラップをかぶせ、電子レンジで600W1分40秒温める。
- ⑥ まっている間にレタスをちぎり、平らなお皿にのせ、水でぬらしたキッチンペーパーを上からかけて、電子レンジで温める。
- ⑦ お皿にレタスをもりつけ、上からハムエッグをのせる。お好みでケチャップなどをかけて完成。



長津田第二小 5年 「具たくさんさけのホイル焼き」

《材料1人分》

小松菜：30g にんじん：30g ジャガイモ：15g もやし：30g さけ：1切れ
えのき：30g わかめ：15g しょうゆ：大さじ2 酒：大さじ1 バター：少々

《作り方》

- ① 野菜を切る。にんじんは輪切り、小松菜、えのき、わかめは小さめに切る。ジャガイモは8等分に切る。
- ② にんじんとジャガイモを電子レンジで30秒温める。
- ③ アルミホイルにさけを置き、まわりと上に具を全てのせる。調味料、バターを上からかける。
- ④ アルミホイルで包み、魚焼き器で焼く(10分)



田奈中 2年 「厚揚げのみそマヨバター焼き」

《材料1人分》

パプリカ：30g ズッキーニ：30g しめじ：30g コーン：20g
小ねぎ：適量 ジャコ：10g チーズ：15g 厚揚げ1枚
みそ15g マヨネーズ：30g バター：適量 塩・こしょう：適量
粉チーズ：適量

《作り方》

- ① 【具材を切る】パプリカとズッキーニを角切りにする。しめじはいしづきをとって、さく。小ねぎは小口切りにする。厚揚げの表面のみさいの目に切れ目を入れる。※こうすることによって食べやすくなり味がしみこむ。
- ② 【いためる】フライパンにバターをひき、中にパプリカ、ズッキーニ、しめじを入れていためる。コーン、ジャコ、みそ、マヨネーズといためたものを入れて混ぜる。塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 【焼く】たい熱皿にバターをぬり、厚揚げを入れる。②をのせ、上からチーズをかける。粉チーズをふり、トースターで焼く。
- ④ 【もり付け】厚揚げに小ねぎをかけたら完成！！



田奈中 2年 「彩り鮮やか春巻き」

《材料1人分》

ちくわ：1/2個 さけるチーズ：1/2個 なす：1/4個
赤ピーマン：1/2個 春巻きの皮：2枚
ちりめんじゃこ：小さじ1 ごま：小さじ1
おかか：小さじ1 しそ：1枚 にんにく：1/2個
こめ油：少々 ナッツ：2個 レモン：1/8個

《作り方》

- ① しそ、ナッツ、にんにく、こめ油をフードプロセッサーでペースト状にする。
- ② なす、赤ピーマンを千切りにする。
- ③ ちりめんじゃこ、ごま、おかかをまぜる。
- ④ 春巻きの皮を広げて①をうすくぬってその上に②③とちくわ、さけるチーズをのせる。
- ⑤ フライパンにこめ油をひいて、両面こんがりするまで焼く。
- ⑥ レモンをそえて完成。



田奈中 1年 「お手軽簡単肉巻きあんかけ」

《材料1人分》

肉（豚肉うす切り）：6～8枚 コーン：大さじ1 ミニトマト：2個 アスパラガス：1本 オクラ：2本
もやし：1つかみ えのき：1/8株 ※玉ねぎ、なす、キャベツなども合う。
酒：大さじ1 水：1/3カップ コンソメ：5g 牛乳：1/3カップ 塩・こしょう：少々
水溶き片栗粉：（水大さじ1 片栗粉小さじ1）

《作り方》

【肉巻き】

- ① まな板などに肉を広げ、まんべんなく塩こしょうをして野菜を巻く。（この時、巻きが弱いと中身が肉から出てしまう。）
- ② 巻き終わりを下にしてフライパンに乗せ、中火で焼く。
- ③ 全体に酒を回しかけふたをしてむし焼きにしたら皿にもる。

【あんかけ】

- ① フライパンに水、コンソメを入れ、コンソメがとけたら、コーン、牛乳を入れひと煮立ちさせ、火を止める。
- ② 水溶き片栗粉を入れてまぜ、火をつけ十分にとろみがついたら完成。火を止め肉巻き全体にかける。（十分に加熱しないと冷えたあと、とろみがなくなり水みだいになる。）



長津田小 5年 「さばとブロッコリーの温サラダ」

《材料1人分》

さばの缶詰：1/2 ブロッコリー：50g しめじ：20～30g ひじき：20g
ごまドレッシング：小さじ1 しょうゆ：少々

《作り方》

- ① ひじきは戻しておく。
- ② ブロッコリーをゆでるか、電子レンジで600W2分30秒加熱する。
- ③ しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ④ さば缶、ブロッコリー、しめじ、ひじきをフライパンに入れ、いためる。（さば缶の汁があるので、油なしでOK）
- ⑤ 火が通ったら、しょうゆとごまドレッシングを回し入れて味付けする。
- ⑥ 器にもりつけて完成。



いぶき野小 5年 「夏野菜のとうふグラタン」

《材料1人分》

とうふ：80g ツナ缶：1/4缶 玉ねぎ：1/8個 なす1/4本 ズッキーニ：1/8本 パプリカ：1/8個
ミニトマト：1個 えのき：10g みそ：大さじ1 マヨネーズ：大さじ1 ピザ用チーズ：約20g

《作り方》

- ① キッチンペーパーでとうふをつみ、電子レンジ600Wで2分加熱し、とうふの水をきる。
- ② 玉ねぎをうす切り、なす、ズッキーニをいちょう切り、パプリカは種とわたをとって1cm角切り、ミニトマトをくし切り、えのきを半分に切る。
- ③ ②の野菜をたい熱容器に入れて、ラップをし、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ④ とうふ、みそ、マヨネーズ、油を切ったツナ缶を混ぜる。
- ⑤ グラタン皿に③の野菜と④を混ぜて入れ、ピザ用チーズをかける。
- ⑥ トースターでチーズに焼き目が付くまで（約10分）焼いて出来上がり。



長津田小 6年 「豚しゃぶとみょうが・大葉のみぞれ和えサラダ」

《材料1人分》

豚肉（しゃぶしゃぶ用）：70g みょうが：1本 大葉：1枚 大根：1/6本 きゅうり：1/4本
キャベツ：50g にんじん：15g ブロッコリースプラウト：10g レッドキャベツ：20g 塩：少々
☆ごま油：大さじ1/2 しょうゆ：大さじ1/2 白ごま：適量
お好みで（マヨネーズ：適量 白ごま：適量）

《作り方》

- ① 鍋に湯をわかして塩を少々入れ、弱火にして豚肉をゆでる。肉の色が変わったらざるにあげ、水気をきって冷ます。
- ② みょうがと大葉は、千切りにし、大根はおろしておく。
- ③ ①②を☆であえる。
- ④ キャベツ、にんじん、レッドキャベツ、ブロッコリースプラウト、きゅうりを千切りにする。
- ⑤ ④をお皿に広げて乗せ、①のうえに③の和えた豚肉を乗せる。
- ⑥ お好みで、白ごまやマヨネーズをかける。完成。



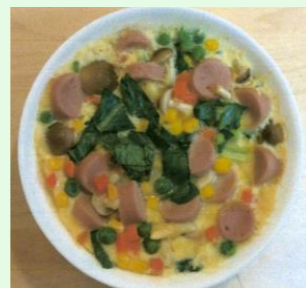
長津田小 5年 「おかずフリン」

《材料1人分》

小松菜：30g しめじ：30g 冷凍野菜ミックス：40g 魚肉ソーセージ1本
たまご：1個 白だし：大さじ1 水：100cc

《作り方》

- ① たい熱皿にたまご、白だし、水を入れてよくかき混ぜる。
- ② 小松菜、しめじ、魚肉ソーセージをキッチンバサミで切って入れる。野菜ミックスも入れる。
- ③ 電子レンジ500W5分で出来あがり。
※冬は温かいまま、夏は冷蔵庫で冷やしてから食べても美味しいです。



長津田第二小 6年 「15分でできる！ジューシーベーコンの野菜まき」

《材料1人分》

レタス：6枚 めんつゆ：大さじ2 ピーマン：1つ うす切りベーコン：4枚 たまご：1つ
四角いスライスチーズ：3枚 塩・こしょう：少々

【用意するもの】 アルミホイル つまようじ お弁当に使う小さなカップ

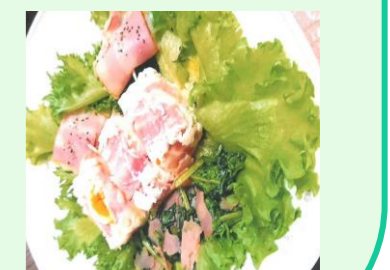
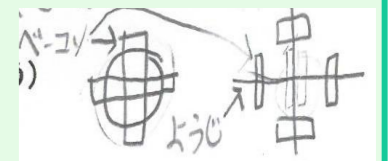
《作り方》

【ベーコンエッグカップ】

- ① 弁当の小さいカップにベーコンを図のように2枚置く。
- ② ベーコンを2枚の十のマークでおいたら十の真ん中に白身ごとたまごを入れ、そのたまごに塩・こしょうを少々ふる。最後につまようじでベーコンとベーコンをつなげてレンジで1分半加熱する。（チーズを入れてもおいしいです。）

【ベーコンのピーマン巻き】

- ① ピーマンの上と下を切ってから半分に切って中のたねを取り、たて1cm幅程度に切る。切ったピーマンをチーズで巻き、巻いたものをさらにベーコンに巻き、トースターで焼き色がつくまで焼く。
★ベーコンエッグカップとベーコンのピーマン巻を皿に盛りつけたら完成。



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