



# 朝ごはん

簡単野菜&バランス朝ごはんレシピ

横浜市神奈川区



	メニュー	考案者	頁
簡単野菜レシピ	かんたん野菜たっぷりさんま蒲焼丼	菊池 茂夫	1
	夏野菜色どりそうめん	明智 麗奈 (小6)	2
	まるごとトマトスープ ~磯チーズ風味~	海老塚 まゆみ	3
	たっぷりトマトときゅうりの冷製スープ	赤坂 心瞳 (小5)	4
	キャベツとひじきのサッパリ和え	石田 久美子	5
	かぼちゃのスムージー	大森 日菜子 (小6)	6
	にんじんおやき	河野 恵	7
	うさぎ野原の朝サラダ♪	齋藤 治代	8
	体を冷やす野菜スープ♪	高橋 るり子	9
	パワーベジスープ	塚本 一世	10
	野さいの山	西牧 拓海 (小3)	11
	塩こんキャベツ	原尻 裕斗 (小6)	12
バランス朝ごはんレシピ	お麩 朝から食べませんか?	今西 春子	13
	パスタ入りミネストローネ ~チーズをのせて~	飯野 愛美 (小6)	14
	おふのフレンチトーストと野菜スープ	伊佐 智樹 (小6)	15
	のせるだけ まぜるだけの 彩り朝ごはん	大橋 香世子	16
	ねばねば丼	中津 由香里	17
	元気モリモリ朝ごはん	阿部 柚葉 (小6)	18
	みそ汁・レタスエッグ	岡田 祐太 (小6)	19
	「彩」朝ごはん	奥 萌奈 (小6)	20
	きん肉パワー 全開 朝ごはん!	栗原 健太 (小3)	21
	彩り四色丼セット	小山 結花	22

【敬称略】

このレシピ集は、「神奈川県朝ごはんレシピコンクール」の入賞作品を掲載したものです。  
 ※ ( )内は、コンクールに応募した時(平成25年9月)の学年です。

# かんたん野菜たっぷりさんま蒲焼丼

1人分栄養量 エネルギー 394kcal 塩分 0.8g

料理にまつわる

エピソード

おすすめポイント

特に朝食をとる人が少ない若者に着目し、忙しい朝にピッタリです。火を使わずにでき、野菜もとれます。



## 材料 4人分

- さんま蒲焼缶…2缶
- カットミックス野菜…400g
- 米飯…茶碗4杯
- 酢…小さじ4

## 作り方

1. ミックス野菜を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジでしんなりするまで加熱する。  
(1人分目安：約2分30秒)
2. さんま蒲焼を汁ごと深めの耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで加熱する。  
(1人分目安：約1分)
3. 米飯に酢をかけて、しゃもじで切るように混ぜる。
4. 3を器に入れ、1の野菜をのせ、上に2のさんまをのせて汁をまんべんなくかける。

## 夏野菜色どりそうめん

1人分栄養量 エネルギー 349kcal 塩分 2.2g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

短い時間で野菜たっぷりの食事ができます。氷を入れて食べるともっとおいしくなります。食欲のない暑い夏にとびきりの一品です。



### 材料 4人分

- そうめん（乾）…4束（200g）
- 竹輪…中4本
- オクラ…8本
- トマト…2個
- スツキーニ…1本
- なす…中2本
- オリーブ油…大さじ2
- めんつゆ（3倍濃厚）…大さじ3
- きざみのり、すりごま…適宜

### 作り方

1. そうめんを2分ほどゆでたあと冷水につけておく。
2. オクラはゆでておく。
3. 竹輪、トマト、スツキーニ、なすは一口大に切る。
4. 3をオリーブ油で炒め、1を入れてからめる。
5. 4にめんつゆ、のり、すりごまをかけて、2を添える。

## まるごとトマトスープ ～磯チーズ風味～

1人分栄養量 エネルギー 117kcal 塩分 1.0g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

あおさの代わりに焼きのりでも美味しくできます。トマトが大好きな娘のために考案しました。

水は使わず、トマトの水分のみでいただけます。

早く作れて栄養がとれることと、洋食に和の食材を入れたのがポイントです。



### 材料 4人分

- トマト…4個
- あおさ（または焼きのり）…少々
- スライスチーズ（とけるタイプ）…4枚
- ①
  - コンソメ…小さじ1と1/3
  - オリーブ油…小さじ2
  - 塩・こしょう…少々

### 作り方

1. トマトはヘタをとり、反対側に十字の切り目を入れる。
2. 耐熱容器に1、①、あおさ、チーズをのせる。
3. 2にラップをして電子レンジで加熱する。  
（1人分目安：約5分）



## たっぷりトマトときゅうりの冷製スープ

1人分栄養量 エネルギー 40kcal 塩分 1.9g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

わたしの好きなトマトときゅうりとしらすで、簡単に、食欲がなくても食べられるものを考えました。



### 材料 4人分

- トマト…2個
- きゅうり…1本
- 水…3カップ
- コンソメ…大きじ1と2/3
- しらす…少々
- 氷…適宜

### 作り方

1. トマトときゅうりは食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に1と水とコンソメを入れる。
3. 電子レンジで加熱する。(1人分目安：約4分)
4. あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、しらすをのせ、お好みで氷を浮かべる。



# キャベツとひじきのサッパリ和え

1人分栄養量 エネルギー 72kcal 塩分 0.6g

料理にまつわる

貧血予防のために、ひじきを手軽に食べたくて作り始めたレシピです。

エピソード

おすすめポイント



## 材料 4人分

- キャベツ…4枚
- 干しひじき…大さじ2
- ④
  - 酢…大さじ2
  - オリーブ油…大さじ2
  - 塩…小さじ 1/3
  - こしょう…適宜

## 作り方

1. ひじきは水で戻し、水を切っておく。
2. キャベツは千切りにして水にさらす。
3. ボウルに④を合わせて混ぜる。
4. 1と2をボウルに加え、味が均一になるように混ぜる。
5. 器に盛って出来上がり。

## かぼちゃのスムージー

1人分栄養量 エネルギー 151kcal 塩分 0.1g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

朝さっぱりしたい時にオススメです。  
パン等と一緒に食べよう!

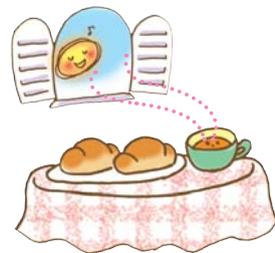


### 材料 4人分

- かぼちゃ…1/4 個
- レーズン…大さじ3
- プレーンヨーグルト…大さじ5
- 牛乳…1カップ
- 砂糖…大さじ1と 1/3

### 作り方

1. かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切ったあと、耐熱容器に入れてから柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。(1人分目安：約3分)
2. あら熱をとり、軽くつぶした1とその他の材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。



# にんじんおやき

1人分栄養量 エネルギー 179kcal 塩分 0.9g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

忙しい朝に簡単に野菜もたくさん食べられて、子どもが喜んで食べてくれるものと思い考案しました。冷蔵庫の余り野菜を刻んで混ぜて焼くだけなので、幅が広がります。休日は具材を色々そろえておやきパーティー＆冷蔵庫の野菜整理をしています。



## 材料 4人分

- 人参…1本
- 干しひじき（戻さない）…20g
- 絹ごし豆腐…300g
- ホットケーキミックス粉…1/2 カップ
- 油…大きじ1
- レタス…4枚
- ミントマト…8個
- ケチャップ…適宜

## 作り方

1. 人参は短めの千切りにする。
2. ビニール袋に1と干しひじき、豆腐、ホットケーキミックス粉を入れ、よく混ぜるまでもむ。
3. ビニール袋の角を2cmくらい切り、油をひいたフライパンに1口大で絞った後、スプーンで平らに押ししていく。
4. 両面焼いた後、レタス、ミントマトをのせた皿に盛り付け、お好みでケチャップをつけて食べる。

## うさぎ野原の朝サラダ ♪

1人分栄養量 エネルギー 162kcal 塩分 0.7g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

我が家の子供達は、サラダが大好きですが、もっと可愛くテーブルに置きたいと思い、大好きな歌「うさぎ野原のクリスマス」をヒントに作ってみました。ゆで卵をむいたり、半分に切るところは、子供達から「やりたい」と言って積極的に手伝ってくれます。



### 材料 4人分

- ゆで卵…4個
- きゅうり…1本
- レタス…1/4個
- ミニトマト…4個
- 福神漬…少々
- ドレッシング（お好みのもの）  
…大さじ4

### 作り方

1. ゆで卵は縦半分に切る。
2. 1の細いほうの上に「ハ」の字に包丁で切れ込みを入れる。
3. きゅうりは薄い斜め切りを8枚切り、さらに縦半分にきる。
4. レタスは適当な大きさにちぎる。
5. ミニトマトは縦半分に切り、ヘタの部分を（写真のように）三角に切り落とす。
6. 2の切れ目に3のきゅうりを差し込み、福神漬を小さく切ってうさぎの目にする。
7. 食べる前にお好みのドレッシングをかける。

# 体を冷やす野菜スープ♪

1人分栄養量 エネルギー 78kcal 塩分 2.0g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

猛暑の朝、熱くなった体にこのスープを頂くと元気がでます。このスープにそうめん、白飯を入れてもおいしいです。食欲のない方にもぜひトライしていただきたいです。



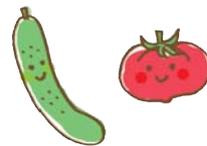
## 材料 4人分

- トマト…4個
- スズキーニ（またはきゅうり）…1本
- スイートコーン缶…2/3 カップ
- かつおだし\*… かつおぶし 10g  
水4カップ  
しょうゆ大さじ3
- 塩・こしょう…少々

※かつおだしは、めんつゆでも代用できます。

## 作り方

1. 水とかつおぶしでだしをとる。
2. 1にしょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
3. 湯むきしたトマトとスズキーニ（またはきゅうり）をさいの目切りにする。
4. 2に3とコーンを加えひと煮立ちさせる。
5. 塩・こしょうで味をととのえ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



# パワーベジスープ

1人分栄養量 エネルギー 162kcal 塩分 0g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

豆乳を使用することで、良質のたんぱく質がとれます。アボカドを入れるとスープのようなトロミが付きます。このスープと、チーズトーストを食べると栄養バランスも整います。



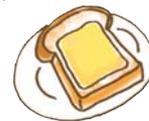
## 材料 4人分

- 無調整豆乳…1カップ
- こまつな…1/3 束
- レタス… 1/10 個
- トマト…1/2 個
- アボカド…1/2 個
- リンゴ…1/2 個
- 人参…1/2 本
- はちみつ…適宜

## 作り方

1. こまつな、レタス、トマト、アボカド、りんご、人参は洗った後、ざく切りにする。
2. ミキサーの器に1を半分入れた後、豆乳を入れミキサーで混ぜる。
3. 形がなくなったら、1の残りを入れ、さらにミキサーで混ぜる。
4. お好みではちみつをかけて食べる。

with cheese toast ♪



# 野さいの山

1人分栄養量 エネルギー 110kcal 塩分 0.9g

料理にまつわる

食物繊維がたくさんとれます。

エピソード

おすすめポイント



## 材料 4人分

- レタス…1/2個
- 卵…3個
- 人参…1/2本
- ナンブラー…小さじ1
- 塩・こしょう…少々
- 油…大さじ1

## 作り方

1. レタスをあらくちぎる。
2. 卵にナンブラーと塩少々を入れてかき混ぜる。
3. 油をひいたフライパンで2をあらめの炒り卵にし、1を入れて塩とこしょうで味をつけながら、サッと混ぜて火を止める。
4. 人参はピーラーで細く切って、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(1人分目安：約1分)
5. 皿に3を盛り付け、上に4のをのせる。

## 塩こんキャベツ

1人分栄養量 エネルギー 53kcal 塩分 0.9g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

素材の味を生かします。

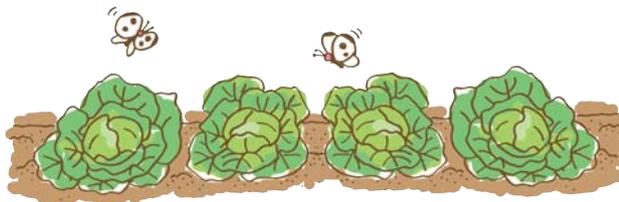


### 材料 4人分

- キャベツ…1/2 個
- 塩こんぶ…20g
- ごま油（またはラー油）…少々

### 作り方

1. キャベツはざく切りにし、30 秒ほどゆでる。
2. ボウルに水きりした **1** と塩こんぶ、ごま油（またはラー油）を入れてあえる。



# お麩朝から食べませんか？

1人分栄養量 エネルギー 653kcal 塩分 4.7g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

子ども達と一緒に考えて作りました。親子で楽しんで作れるレシピです。栄養もしっかり、美味しく食べられます。前日に準備しておく朝はとっても楽です。



## 材料 4人分

### グラタン

- 小町麩…60粒
- 卵…4個
- 牛乳…1カップ
- コンソメ…小さじ4
- ハム（厚め）…4枚
- ミニトマト…8個
- チーズ（とけるタイプ）…1カップ

### サンドイッチ

- サンドイッチ用食パン（12枚切）…8枚
- マーガリン…適宜
- 魚肉ソーセージ…2本
- レタス…2枚
- パプリカ…1/4個
- マヨネーズ…大さじ1と1/2
- ジャム…小さじ4

### ヨーグルト

- プレーンヨーグルト…1と1/2 カップ
- ブルーベリー…8粒

## 作り方

### グラタン

1. 耐熱容器に小町麩をランダムに入れ、溶いた卵と牛乳を入れて混ぜ、コンソメを入れてまた混ぜる。
2. 1の上に一口大に切ったハムと半分にしたミニトマトを並べる。
3. 2にチーズをのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。（1人分目安：約3～4分）

### サンドイッチ

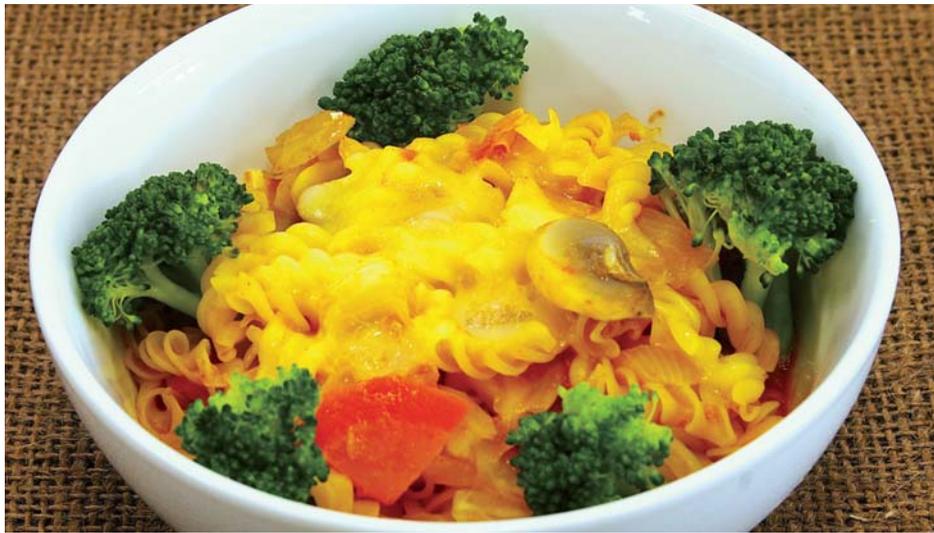
1. パンをアルミホイルの上のせ、麺棒でうすくのばし、マーガリンをぬる。
2. レタスはちぎり、パプリカはうすく切ってマヨネーズであえ、1にのせる。
3. 魚肉ソーセージは適当な長さに切り2にのせ、巻いていく。
4. 半分のパンでジャムサンドを作り、食べやすい大きさに切る。

## パスタ入りミネストローネ～チーズをのせて～

1人分栄養量 エネルギー 486kcal 塩分 1.9g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

野菜をたくさん入れ、色とりどりでなやかにしました。  
そのため、食欲がでます。



### 材料 4人分

- キャベツ…1/4 個
- ベーコン…6枚
- 人参…1/2 本
- たまねぎ…1/2 個
- ブロッコリー…1/2 個
- マッシュルーム…4個
- ホールトマト缶…1缶
- 水…トマト缶2杯分
- ショートパスタ（早ゆでタイプ）…60g
- 塩・こしょう…適宜
- チーズ（とけるタイプ）…大さじ5

### 作り方

1. パスタ以外の食材を食べやすくカットする。
2. 鍋にホールトマトと水を入れ、中火で煮込む。
3. 2に1を入れ、煮込む。
4. 3にパスタを入れ、1～2分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
5. 器に入れ、チーズをのせる。



# おふのフレンチトーストと野菜スープ

1人分栄養量 エネルギー 475kcal 塩分 1.9g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

調理のポイントは、おふをやわらかくなるまで水につけることと、焼く時にボウルに残った液をかけることです。



## 材料 4人分

### フレンチトースト

- 車ふ…8枚
- 卵…4個
- 牛乳…3と1/2カップ
- 砂糖…大さじ4
- バター…40g
- メープルシロップ…適宜
- レタス…4枚
- ミントマト…8個

### 野菜スープ

- 野菜ジュース…3カップ
- ミックスベジタブル…1カップ
- 水…1カップ
- 塩…少々

## 作り方

### フレンチトースト

1. 車ふを5～10分ほどやわらかくなるまで水にひたす。
2. ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜる。
3. 1をよく水をしぼり、2にひたす。
4. フライパンを熱し、バターをとかし、3を焼く。
5. きつね色になったらひっくり返し、2で残っている液をふの上にかけて焼く。
6. 皿に焼けた5をのせ、レタス、トマトを添え、お好みで適宜シロップをかける。

### 野菜スープ

1. 鍋に野菜ジュース、ミックスベジタブル、水を入れて煮込み、塩で味をととのえる。

# のせるだけ まぜるだけの 彩り朝ごはん

1人分栄養量 エネルギー 530kcal 塩分 4.8g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

主人がおこわ好きで色々ためして作っていますが、このおこわはもち米の分量を半分にする事で、もちもちを楽しみながらさっぱりと食べられますので、朝ごはんにぴったりだと思います。子どもからご年配の方まで食べやすいように作りました。



## 材料 4人分

### えだまめとカリカリ梅のさっぱりじゃこおこわ

- |   |           |            |
|---|-----------|------------|
| ① | ・白米…1合    | ・冷凍えだまめ…適宜 |
|   | ・もち米…1合   | ・カリカリ梅…小8個 |
| ② | ・だしこんぶ…適宜 | ・じゃこ…大さじ4  |
|   | ・酒…大さじ2   |            |
|   | ・塩…小さじ1/2 |            |
|   | ・水…2カップ   |            |

### 鮭の味噌マヨオイル焼き

- |             |   |             |
|-------------|---|-------------|
| ・塩鮭（甘塩）…4切れ | ① | ・マヨネーズ…大さじ3 |
| ・たまねぎ…1/2個  |   | ・みそ…大さじ1    |
| ・えのきたけ…1/2袋 |   | ・酒…大さじ1     |
| ・しそ…8枚      |   |             |

### キャベツの即席漬けゴマごま風味

- |            |               |
|------------|---------------|
| ・キャベツ…1/4個 | ・塩…小さじ1       |
| ・きゅうり…1本   | ・白ごま…大さじ1と1/2 |
| ・人参…1/2本   | ・ごま油…小さじ2     |

## 作り方

### えだまめとカリカリ梅のさっぱりじゃこおこわ

1. といだ①に②を入れて炊いたおこわに、さやから出したえだまめ、カリカリ梅のみじん切り、じゃこを混ぜる。

### 鮭の味噌マヨオイル焼き

1. アルミホイルに、たまねぎのうす切りをしいて、鮭をのせ、①を混ぜたタレを全体にかける。
2. 1の上に、えのきたけ、しその千切りをのせ、オーブントースターで15分焼く。

### キャベツの即席漬けゴマごま風味

1. キャベツはあらみじん切り、きゅうりは小口切り、人参はうすい細切りにした後塩もみにする。
2. 水気をきった1に白ごまごま油を混ぜ合わせる。

# ねばねば丼

1人分栄養量 エネルギー 366kcal 塩分 1.6g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

育児に追われながらもしっかりとした体を作る「ごはん」を心掛けています。ねばねば丼はスプーンで食べさせやすいので、朝グズグズしている子どもにも食べさせやすいです。



## 材料 4人分

### ねばねば丼

- 米飯…4杯
- オクラ…8本
- 梅干し…小4個
- しらす干し…大さじ2
- 納豆…2パック
- 白ごま…少々

### ベジ玉スープ

- ミニトマト…8個
- ミックスベジタブル…大さじ4
- 卵…1個
- パセリ…少々
- 水…3カップ
- コンソメ…小さじ2と1/2
- 塩・こしょう…少々

## 作り方

### ねばねば丼

1. オクラはゆでて小口切りにする。
2. 梅干は種をとり、手でつぶす。
3. 米飯に、納豆、しらす干し、**1**、**2**をのせ、ごまをかける。

### ベジ玉スープ

1. ミニトマトは4つに切る。
2. 鍋に水を入れ、ミックスベジタブル、**1**、コンソメを入れてひと煮立ちさせる。
3. 卵を溶いて流し入れる。
4. 塩・こしょうで味をととのえ、きざんだパセリをのせる。

# 元気モリモリ朝ごはん

1人分栄養量 エネルギー 527kcal 塩分 3.3g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

卵は固ゆでにしてください。夏でもパンを食べやすいように、サンドにしてみました。

子どもにも食べやすいので、作ってみてください。



## 材料 4人分

### サンドパン

- ロールパン…8個
  - 卵…4個
  - むきえび…200g
  - たまねぎ…1/2個
  - きゅうり…1本
  - レタス…1/3個
  - トマト…1/2個
- ④
- マヨネーズ… 大さじ3
  - 砂糖…小さじ1
  - 塩・こしょう…少々

### おかず

- はんぺん…2枚
- 明太子…大さじ1と1/2
- ④
- マヨネーズ…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- チーズ（とけるタイプ）…2枚
- じゃこ…少々
- あおのり…少々

## 作り方

### サンドパン

1. 卵、むきえびをゆでる。
2. たまねぎ、きゅうり、1のえびはみじん切りにする。
3. 1の卵はからをむき、フォークでつぶす。
4. 2、3に④を入れ、よく混ぜる。
5. パンに切れ目を入れ、レタスと4をはさみ、くし切りにしたトマトを添える。

### おかず

1. はんぺんは一口大に切る。
2. ④を混ぜておく。
3. 耐熱皿に1をのせ、上に2、チーズ、じゃこ、あおのりをのせて、オーブントースターで5～10分焼く。

# みそ汁・レタスエッグ

1人分栄養量 エネルギー 396kcal 塩分 1.9g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

ぼくは、あまり野菜が好きではありません。けれど、レタスエッグにすると自然とレタスが食べられるようになりました。  
忙しい朝でも早く作れることと、バランスが良い事がおすすめポイントです。



## 材料 4人分

米飯…4杯

### レタスエッグ

- 卵…2個
- ハム…4枚
- レタス…3/4個
- 油…大さじ1
- 塩・こしょう…少々

### みそ汁

- わかめ（戻したもの）…40g
- 煮干し…10g
- 水…6カップ
- 長ねぎ…少々
- みそ…大さじ1と2/3

## 作り方

### レタスエッグ

1. 卵をとき、半量の油をひいたフライパンで炒め、皿にのせる。
2. ハムとレタスは食べやすい大きさに切り、残りの油で炒め、卵を戻し塩・こしょうで味つけする。

### みそ汁

1. 鍋に水と煮干しを入れ、しばらく置いてから火にかけて、だしをとる。
2. わかめは食べやすい大きさに切り、1に入れる。
3. みそを溶いて、沸騰する直前に火を止める。
4. 長ねぎを刻んで入れる。

## 「彩」朝ごはん

1人分栄養量 エネルギー 538kcal 塩分 2.0g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

フレンチトーストの食パンは、フランスパンに替えてもおいしいです。バターは溶かすことで、香りが一段と良くなります。ごぼうサラダは電子レンジで作るので忙しい朝でも手間がかかりません。お皿はワンプレートにすると洗うのも楽で、栄養バランスも一目でわかります。



### 材料 4人分

#### フレンチトースト

- 食パン…4枚
- 牛乳…2カップ
- 卵…2個
- 砂糖…大さじ3
- バター…20g

#### サラダ

- ごぼう…1/2本
- サラダ菜…4枚
- 人参…1本
- ドライパック豆…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩・こしょう…少々

#### スパムソテー

- スパム（または厚切りハム）…4枚

#### スライスバナナ

- バナナ…2本

### 作り方

#### フレンチトースト

- ボールに卵をとき、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ、半分に切ったパンを浸す。
- 熱したフライパンにバターをとかし、**1**を弱火でじっくり焼き、焼き色がいたらひっくり返す。

#### サラダ

- ごぼう、人参は細い千切りにし、ごぼうは水にさらしてあくをぬく。
- 1**を耐熱容器に入れ、水に浸してラップをし、電子レンジで加熱する。（1人分目安：約3分）
- 2**が冷めたら、豆を入れ、マヨネーズであえ、塩・こしょうで味をととのえ、サラダ菜の上に盛りつける。

#### スパムソテー

- スパム（または厚切りハム）を食べやすい大きさに切り、フライパンで焦げ目がつくまでソテーする。

# きん肉パワー 全開 朝ごはん!

1人分栄養量 エネルギー 620kcal 塩分 5.5g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

ぼくは、毎日2kmぐらい水泳の練習で泳いでいるので、ハードな練習をこなすために、朝からきん肉パワー全開になるような食事を母に作ってもらっています。



## 材料 4人分

### ひじきえだまめごはん

- ・白米…2合
- ・干しひじき…4g
- ・えだまめ…適宜
- ①
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・水…2カップ

### わかめと豆腐のみそ汁

- ・豆腐…1/2丁
- ・カットわかめ…10g
- ・水…3カップ
- ・和風顆粒だし…小さじ1
- ・みそ…大さじ3

### なっとうオムレツ

- ・卵…2個
- ・納豆…1パック
- ①
- ・和風顆粒だし…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・油…小さじ2

### 鮭のしょうゆんにんにく焼き

- ・鮭…4切れ
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・バター…大さじ1

## 作り方

### ひじきえだまめごはん

1. といだ白米に、水で戻したひじき、ゆでたえだまめ、①を入れて炊く。

### わかめと豆腐のみそ汁

1. 豆腐は食べやすい大きさに切る。わかめは水で戻しておく。
2. 鍋に水と和風顆粒だしを入れ、沸騰したら1を入れて、火が入ったらみそをとく。

### なっとうオムレツ

1. 卵をとき、納豆、①を入れて混ぜる。
2. 熱したフライパンに油をひき、1をオムレツの形に焼く。

### 鮭のしょうゆんにんにく焼き

1. 熱したフライパンにバターをとかし、鮭を焼く。
2. 焼き色がついたらんにくとしょうゆをかけてからめる。

# 彩り四色丼セット

1人分栄養量 エネルギー 580kcal 塩分 3.9g

料理にまつわる  
エピソード  
おすすめポイント

朝は早めに済ませたいと思うので、鮭フレークを使うなどして時短を目指しました。三色丼もいいけれど、四色丼ならさらにバランスよく、彩りよくすることができますと思います。



## 材料 4人分

### 四色丼

- 米飯…4杯
- オクラ…8本
- ① [ • かつお節…適宜
- めんつゆ…小さじ1
- 卵…2個
- ② [ • 砂糖…大さじ1
- 塩…少々
- 豚挽き肉…140g
- 酒…大さじ1
- ③ [ • 砂糖…大さじ1
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2
- 鮭フレーク…160g

### 味噌汁

- なす…中2本
- そうめん（乾）…1束（50g）
- だし汁（かつおだしなど）…3カップ
- みそ…大さじ3

## 作り方

### 四色丼

1. オクラは2分ほどゆで、小口切りにし、①であえる。
2. 卵は②とまぜて炒り卵にする。
3. ひき肉は③を煮立てた中に入れて炒り、そばろにする。
4. 米飯を器に入れ、1、2、3と鮭フレークをのせる。

### 味噌汁

1. なすは半月切りにして水にさらし、あく抜きしてからだし汁に入れ、火が通るまで煮てみそをとく。
2. そうめんはゆでておく。
3. 1に2を入れ、ひと煮立ちさせる。



「朝は時間がなくて十分な朝食を作れない」「起きるのが遅くて食欲が無い」「子どもの食事を大切にしたい気持ちはあるのだけれど…」分かっているにもかかわらず難しいものですね。日々仕事や子育てに奮闘しているお父さんお母さんは、本当に大変だと思います。

とはいえ生活リズムが乱れていたり、朝ごはんを食べなかったりすることで、表情が無くボーっとしている、元気に走り回れない、ちょっとしたことで友達とけんかをしてしまう、気持ちが不安定ですぐに泣いてしまう、子ども達にこんな影響が出て困ってしまいます。

始めからフルコースなんて大変ですので、まずはバナナとヨーグルトから。作れるものを作れるときに、無理をせず少しずつ構いません。失敗しても大丈夫。レシピ通りでも良いですし、アレンジして我が家の味にしてもOKです。是非お子さんと一緒に作って食べて楽しんでください。きっと子ども達は嬉しそうな顔をすると思いますよ。

かながわ保育園 栄養士 若松 晋平



## 子どものうちから「朝ごはん」



本校では毎日朝食を食べる割合は、95%です。大人はいつも朝食を食べなくても大丈夫だからと、お子さんも一緒に朝食を食べない家庭が見られます。子どもは時々朝食を食べない日があっても、すぐに倒れるわけではありません。朝食でお菓子の様なものばかり食べていても、すぐに体に影響が出るわけではありません。けれども、その子が大人になった時、子どもの時に身に付いた朝食を食べないという食習慣が、将来の健康を損なう要因になりかねません。また、その子が親になった時に、何も疑問に感ずることなくわが子と朝食を食べない生活を送りがちです。

今、大人は子どもたちが毎日健康に良い朝食を食べるという食習慣を身に付けられるように働きかける責任があると考えます。自分の健康を考えて「朝食を食べる」という選択ができる子どもになってほしいと思います。

このレシピ集を役立てていただければ、きっと本校の朝食率は100%になることでしょう。

白幡小学校 栄養教諭 橋本 京子



# 子どもも大人も「朝ごはん」!

「朝ごはん」は、子どもから大人まで、どの世代の方にも大切な食事です。特に成長期の子どもたちにとっては、大人になるためのしっかりした体や心をつくるために欠かせないものです。

しかし、現在は中学生頃から20代～30代の若い世代を中心に、朝ごはんを食べていない人の割合が増えています。

朝ごはんを食べる習慣を子どもの頃からしっかり身につけて、生涯にわたる元気な体と心づくりをしていきましょう!



## こんなに良いこと「朝ごはん」!

### ★やる気、集中力アップ!

朝からしっかり食べると、体温が上昇し、すっきり目が覚め、脳の働きが活性化します。また、気持ちが安定し、やる気、集中力がアップしていきます。



### ★栄養バランスアップ!

朝ごはんを含め、1日3食に分けて食べると、食品の数や種類が自然と増え、いろいろな栄養素がとれるようになっていきます。

### ★生活リズムを整え、生活習慣病を予防!

朝ごはんを食べるため、少しでも早起きすることで、1日の始まりをより良くスタートすることができます。また、胃腸の働きが活発になる、基礎代謝が上がる、1回の食事量の適正化など、肥満や生活習慣病予防につながっていきます。



## バランス「朝ごはん」でパワーアップ!

### 毎日の食事

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!

#### 主菜

からだをつくる  
たべもの



魚・肉・卵・大豆製品など

乳製品・くだもの



#### 副菜

ちょうしをよくする  
たべもの



野菜・海草・きのこなど

#### 主食

ちからのもとになる  
たべもの



米飯・パン・めん・シリアルなど

汁もの



## あと便利! 「朝ごはん」お助け食材

主食や乳製品のほかにも手軽に食べられる食材を用意しておくとう便利です。

#### 主菜のなかま

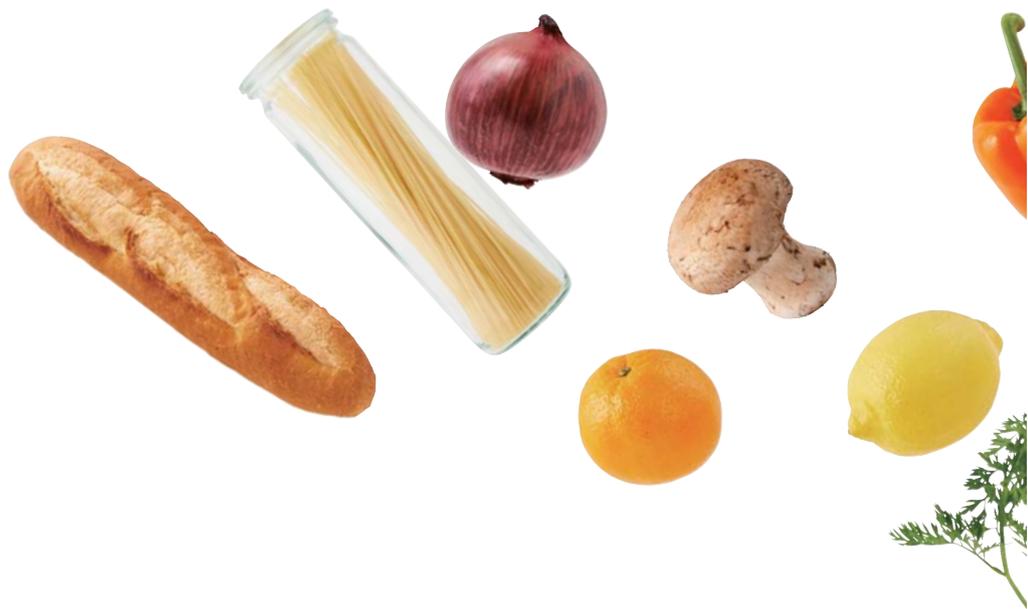


卵・納豆・豆腐・ソーセージ・ハム・魚の缶詰など

#### 副菜のなかま



そのまま食べられる野菜・もやし・カット野菜・具だくさん汁物など



横浜市神奈川区福祉保健センター福祉保健課

〒221-0824 横浜市神奈川区広台太田町 3-8

TEL:045-411-7138 FAX:045-316-7877

HP [www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kurashi/kenkou/](http://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kurashi/kenkou/)

✉ [kg-fukuho@city.yokohama.jp](mailto:kg-fukuho@city.yokohama.jp)

平成 26 年 3 月発行

(協力) 神奈川区食育企画会  
神奈川区食生活等改善推進委員会

リサイクル適性<sup>®</sup>(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。