

～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。

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。いろいろなしやすく、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ので、集中力や記憶力も低下します。



いぶき野小 5年 「小松菜とトマトのいためもの」

《材料1人分》

豚ひき肉：100g 小松菜：40g ミニトマト：50g しめじ：20g コーン：20g
油：小さじ1 しょうゆ：大さじ1 みりん：大さじ1 しょうが：小さじ1/2 かつお節：適量

《作り方》

- ① ミニトマトを4等分、小松菜・しめじを小さめに切る。
- ② フライパンに油をひく。
- ③ ひき肉を入れ、30秒ほどいためる。
- ④ そこに小松菜、ミニトマト、しめじ、コーンを入れ、いためる。
- ⑤ しょうゆ、みりん、しょうがを入れ、混ぜる。
- ⑥ 混ぜたらお皿に移して、かつお節をふりかけて完成。



田奈中 2年 「野菜たっぷりトマトソースのハンバーグ」

《材料1人分》

ひき肉：70～100g パン粉：1/2カップ たまご：1/3個 玉ねぎ：1/2個
にんじん：中1/2本 ピーマン：小1個 コーン：大さじ2 牛乳：40ml
トマト缶：100g しめじ：1かぶ コンソメ：キューブ1個 オイスターソース：小さじ1
塩：少々 さとう：少々 こしょう：少々

《作り方》

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにし、塩、こしょうを加え、玉ねぎがとうめいになるまでいためる。
- ② 大きめのボウルに①でいためた2/3を移し、ひき肉、パン粉、たまご、塩、こしょう、牛乳（半分）、オイスターソース、コーンを加え、よく混ぜるようにこねる。
- ③ フライパンに油をひき、②を空気を抜きながら丸くし、真ん中をへこませてならべる。
- ④ ふたをしめて両面を焼き、ハンバーグを皿にもりつける。
- ⑤ フライパンを洗わずに、トマト缶、①の残り、さとう、コンソメ、牛乳、しめじ、塩、こしょうを加えて煮る。
- ⑥ しめじが煮えたら、ハンバーグにかける。



長津田小 6年 「暑さに負けるな！長芋チーズ焼き」

《材料1人分》

★長芋：1/4本 ★しらす：5g ★たまご：1個 ★こまつな：適量 ★白だし：小さじ1/2
★とろけるチーズ 70g ★塩：ひとつまみ ☆かつお節：ひとつまみ ☆青のり：ひとつまみ

《作り方》

- ① 長芋の皮をむきすりおろす。
- ② こまつなをみじん切りする。
- ③ ★の材料を全てボウルの中に入れ、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、混ぜたものをお玉1ぱいずつ焼く。3分ほどたったら、もう片面も焼く。
- ⑤ お皿にうつし、かつお節と青のりをまぶして完成！！



長津田第二小 6年 「野菜たっぷりの蒸し卵」

《材料1人分》

小松菜：40g パプリカ：30g はんぺん：1/4枚 冷凍コーン：20g
たまご：1個 みそ：5g マヨネーズ：10g

《作り方》

- ① 小松菜・パプリカ・はんぺんを細かく刻む。
- ② 耐熱容器にコーンときざんだ食材・たまご・みそ・マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ ラップをかけて500Wで2分40秒くらいレンジで温め、完成。



いぶき野小 6年 「我家のご飯がすすむちゃん」

《材料1人分》

にんじん：1/3本 わかめ（水で戻したもの）：20g じゃこ：20g
ごま油：小さじ1 しょうゆ：小さじ1と1/2

《作り方》

- ① にんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて、中火にかける。
- ③ にんじんをフライパンに入れて、いためる。
- ④ にんじんをいためている間にわかめを水にもどし、みじん切りにする。
- ⑤ フライパンにわかめ、じゃこも加えていためる。
- ⑥ しょうゆで味をつけ、完成。



長津田小 5年 「ピザ風ホイル焼き」

《材料1人分》

さけ切り身：75g ウインナー：1本 ピーマン：10g エリンギ：20g たまねぎ：30g
トマト：70g バター：大さじ1 ピザ用チーズ：90g
【オーロラソース】マヨネーズ：大さじ1 トマトケチャップ：大さじ2

《作り方》

- ① ホイルの中央にバターをぬり、その上にさけをのせる。
- ② たまねぎはうす切り、ピーマンは種を取って薄い輪切り、ウインナーは5mm輪切り、エリンギは一口大のうす切り、トマトは小さめに切る。
- ③ さけの上たまねぎ、ピーマン、ウインナー、エリンギをのせ、オーロラソースをかける。
- ④ チーズをのせ、その上にトマトをのせる。
- ⑤ ホイルで包んで、オーブントースターで260℃約12分焼く。



長津田第二小 5年 「包丁いらす！ささみときゅうりのあえもの」

《材料1人分》

きゅうり：1本 とりのささみ（サラダ用にほぐしたもの）：40g 塩こんぶ：5g
しょうゆ：小さじ1 すりおろしにんにく：少々（お好み） 白すりごま：大さじ1
ごま油：大さじ1/2

《作り方》

- ① きゅうりをポリぶくろに入れてめんぼうでたたいてヘタをとり、食べやすい大きさに手でくだく。
- ② ボウルに①でくだいたきゅうりとささみを入れ、そこにごま油、しょうゆ、にんにく、塩こんぶを加えて全体によくからめる。
- ③ さらに白すりごまを加えてさっと混ぜる。
- ④ お皿にもりつけて完成。



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

田奈中 2年 「夏野菜の簡単餃子」

《材料1人分》

ぎょうざの皮：6枚 なす：40g ズッキーニ：40g ミニトマト：4個
ベーコン：1枚 チーズ：2枚 油：適量

《作り方》

- ① なす、ズッキーニをさいの目切りにする。ミニトマト(2個)は少し大きめに切る。ベーコンは1cmくらいの正方形に切る。チーズは3等分にする。
- ② りょうざの皮にチーズをのせ、その上になす、ズッキーニ、ミニトマト、ベーコンをのせ、巻く。
- ③ フライパンに油をひき、②で巻いたぎょうざを中火で加熱する。焼けてきたら、ひっくり返さず水を少し入れ、蒸し焼きにする。
- ④ 水が蒸発したら火を止め、お皿にもりつけ、ミニトマトをそえる。
※お好みでケチャップをつけてもおいしい。



いぶき野小 5年 「緑のオムレツ」

《材料1人分》

たまご：2個 しらす：大さじ1 ピーマン：1/2個 じゃがいも：1/4個 のり：1/3枚
枝豆（ゆであわせたもの）：10粒 ふさ チーズ：大さじ1 バター：5g しょうゆ：少々
かつお節：少々

《作り方》

- ① ピーマン、じゃがいもを5mm角に切ってレンジでやわらかくなるまでチンする。
- ② 枝豆はふさから出し、のりは手でちぎる。
- ③ ボウルに①、②、たまご、しらす、チーズ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ④ フライパンを火にかけて、温まったらバターを入れる。
- ⑤ フライパンに③を入れて、混ぜる。
- ⑥ ゴムベラで形をととのえ、お皿に移し、かつお節をかけたら完成。



長津田第二小 6年 「意外とおいしい！納豆のあえもの」

《材料1人分》

なっとう：1パック 小松菜：4本 梅干し（小）：3つ ごま油：適量 ごま：適量
※なっとうのたれは使いません。

《作り方》

- ① 小松菜4本を洗い、半分に切る。ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで600W50秒（しなしなになるまで）加熱する。
- ② 梅干しの種を取り除いて細かくきざむ。
- ③ 小松菜を少ししぼって細かくきざむ。
- ④ なっとう・梅干し・小松菜をお皿に移してまぜる。
- ⑤ 最後にごま油、ごまを少し入れて、完成。

