

～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



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。



### 元気にやる気アップ

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、カモ入りません。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。



## 田奈中 1年 「パプリカキャップのパン粉焼き」

《材料1人分》

パプリカ：1/2個 にんじん：1/4個 玉ねぎ：20g ベーコン：1枚 チーズ：2～3個  
パン粉：お好みの量 ケチャップ：お好みの量 パセリ：お好みの量

《作り方》

- ① にんじんはよく洗い、玉ねぎは皮をむき、小さく切る。ベーコンは火を通して、小さく切る。
- ② パプリカを半分に切り、種をとる。
- ③ パプリカの内側にケチャップをぬって、切った具材とチーズを中につめる。
- ④ 上にパン粉をかけ、トースターで焼き色がつくまで5～6分焼く。
- ⑤ お好みでケチャップとパセリをかける。



## 長津田第二小 6年 「ぎょうざの皮でミニキッシュ」

《材料1人分》

ぎょうざの皮：4枚 小松菜：38g なす：20g 玉ねぎ：24g 赤パプリカ：20g チーズ：少々（好み）  
たまご：1個 マヨネーズ：大さじ1 牛乳：大さじ1 塩こしょう：少々 オリーブオイル：小さじ1

《作り方》

- ① 小松菜・なす・玉ねぎ・赤パプリカを食べやすいように小さく切る。
- ② オリーブオイルで切った野菜がしんなりするくらい（5分くらい）いためる。
- ③ ボウルにたまご、マヨネーズ、牛乳、塩こしょうを混ぜる。
- ④ アルミカップにぎょうざの皮をひいて、いためた野菜と③で作った卵液を入れる。（チーズは好み）
- ⑤ 230℃のオーブンで7分焼く。



## 長津田小 5年 「財布と胃にやさしい豆腐スクランブル」

《材料1人分》

とうふ：100g たまご：1個 とろけるチーズ：50g 小松菜：50g にんじん：50g  
キャベツ：50g めんつゆ：50ml 片栗粉：小さじ1 ごま油：小さじ2 いりごま：ひとつまみ

《作り方》

- ① 【とうふの水切り】キッチンペーパーでくるんだとうふを耐熱皿にのせ、レンジで2分加熱する。
- ② 【野菜の下準備】小松菜、にんじん、キャベツを細かくきざみ、レンジで2分30秒加熱する。
- ③ 【いためる】フライパンにごま油をひき、①と②とたまごを入れていためる。めんつゆを入れ、水溶き片栗粉を入れる。とろけるチーズを入れ、全体を混ぜる。
- ④ 皿に盛って、ごまをのせる。



## いぶき野小 6年 「夏でも食べやすい！！夏野菜のさっぱりハニーマスタードあえ」

《材料1人分》

ズッキーニ：1/4本 パプリカ：1/4個 ナス：1/4本 厚切りベーコン：30g たまご：1つ  
オリーブ油：大さじ1 ★はちみつ：大さじ1/2 ★つぶマスタード：大さじ1/2  
★レモン汁：小さじ1/2 ★塩：少々

《作り方》

- ① 野菜とベーコンを1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて、先にベーコンをいためる。（こげないように弱火で）
- ③ ベーコンから油がでてきたら、野菜を入れて、少しこげ目がつくまでいためる。（中火）
- ④ いためている間に、★の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 火が通り、こげ目がついたら★とあえる。（味がうすかったら塩で調節する）
- ⑥ 半熟の目玉焼きを作り、いっしょにお皿にもりつけたら完成。



## 田奈中 1年「6種の野菜で栄養満点 ガパオライス」

### 《材料1人分》

オクラ、パプリカ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、なす、とり肉：各20g  
ナンプラー、さとう、しょうゆ、オイスターソース：各小さじ1  
油：大さじ1 塩、こしょう：少々 たまご：1個



### 《作り方》

- ① すべての野菜ととり肉を1cmくらいの食べやすいサイズに切る。
- ② フライパンに油をひき、とり肉をいためる。火が通ったら、すべての野菜を入れ、いためる。
- ③ 調味料をすべて加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 目玉焼きを作り、もりつける。

## 長津田小 6年「おこのみ千千ミ」

### 《材料1人分》

にんじん：20g ニラ：20g 小ねぎ：20g キャベツ：20g 山芋：30g コーン：適量  
お好み焼き粉：40g たまご：1/4個 ウインナー：2本 揚げ玉：5g程度 ごま油：適量

### 《作り方》

- ① にんじんとキャベツはスライサーで千切り、山芋はすりおろし、ニラと小ねぎは1~2cmに切る。ウインナーは5mm位の輪切りにする。
- ② 材料を全て一緒に混ぜる。
- ③ ごま油をひいたフライパンで、うすくひいて焼く。
- ④ 塩、こしょう、コチジャン、キムチ、韓国のり、青のり、マヨネーズ、ソースなど好きな味付けにして完成。



## 田奈中 1年「さっぱりあんかけ卵焼き」

### 《材料1人分》

たまご：2個 パプリカ：25g 玉ねぎ：40g しらす：10g かりゅうだし：小さじ1 水：大さじ1  
油：適量  
【あん】オクラ：35g 梅干し：1つ めんつゆ：小さじ2 水：100ml

### 《作り方》

- ① パプリカと玉ねぎを細かく切って、油を入れたたまご焼き器でいためる。
- ② 玉ねぎに火が通ったらしらすを入れ、軽くいためる。
- ③ たまごにだしと水を入れて混ぜたものを半分ずつ入れて、形をととのえて焼く。
- ④ 小鍋に水100mlを入れて火をつける。種をとって細かくきざんだ梅干し、小口切りにしたオクラ、めんつゆを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ たまご焼きを盛りつけ、あんをかける。



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 6年「いわしのさっぱり甘酢あえ」

### 《材料1人分》

いわし水煮：150g (缶1個分) 玉ねぎ：40g (1/4個) ピーマン：25g (1/2個)  
ミニトマト：90g (7~8個) わかめ：8g  
料理酒：大さじ2 オリーブオイル：大さじ1 酢：大さじ2 さとう：大さじ2

### 《作り方》

- ① いわし水煮缶の水を切り、料理酒を入れ、くさみを取る。
  - ② 玉ねぎ、ピーマンはうす切り、ミニトマトは半分に切る。
  - ③ わかめは水でもどして、水気をきっておく。
  - ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマトをいためる。
  - ⑤ いわしを料理酒ごと入れる。
  - ⑥ 酢、さとうを入れて味付けし、わかめを入れて完成。
  - ⑦ 皿に盛り付ける。
- ワンポイントアドバイス：冷やすとよりさっぱり感じられるかも。



## いぶき野小 6年「ピザ風たまごの巣ごもり」

### 《材料1人分》

キャベツ：60g にんじん：10g ベーコン：好みの量 チーズ：30g たまご：1個  
【かざり用野菜】ピーマン：半分 ミニトマト：1個半

### 《作り方》

- ① 【野菜を切る】  
キャベツ・にんじんは千切り、ピーマンは輪切り、ミニトマトは1/4、ベーコンは細切りにする。
- ② 【混ぜる】  
キャベツ・にんじん・ベーコン・チーズを混ぜる。
- ③ 【いためる】  
フライパンを火にかけて温めたら、②を入れて、1分くらいふたをしてむす。真ん中をあけて、たまごを割り落として火を通す。
- ④ 【かざる】  
ピーマン、ミニトマトでかざりつけをする。



## 長津田第二小 6年「ゆずこしょうとみその和風夏やさいグラタン」

### 《材料1人分》

なす：1/5本 ブッキーニ：1/5本 ミニトマト：2個 ハム：1/2枚 とろけるチーズ：1/2枚  
ごま油：大さじ1 ごま：少々  
(A) みそ：大さじ1 マヨネーズ：大さじ1 ゆずこしょう：少々

### 《作り方》

- ① (A)を混ぜる。
- ② なす・ブッキーニは2mm程度の輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。チーズとハムは細切りにする。
- ③ 皿の上にごま油をぬり、切った野菜をのせてごま油をかけ、(A)をのせる。
- ④ ハムとチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで6分焼く。
- ⑥ ごまをかけて、完成。

