

～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



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。朝食を抜くと脳が動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。



## 長津田第二小 5年 「豆腐とツナのふわふわカラフルナゲット」

《材料1人分》

ピーマン：30g にんじん：30g 玉ねぎ：40g ツナ缶：1/2 缶 木綿豆腐：半丁 片栗粉：大さじ2  
とりがらスープの素：小さじ1/4 塩：ひとつまみ 油：フライパンの底が見えなくなる位

《作り方》

- ① ピーマン、にんじん、玉ねぎをみじん切りにしボウルに入れておく。
- ② ①にと豆腐、ツナ缶（油をきっておく）、片栗粉、とりがらスープの素、塩を入れ混ぜる。
- ③ フライパンの底が見えなくなるまで油を入れ、火にかけて温まるまで待つ。
- ④ ②をスプーンですくってフライパンに入れ、片面約1～2分焼く。うら返して両面焼く。焼き終わったらバットに入れる。
- ⑤ 皿にもりつけたら完成。



## いぶき野小 5年 「チーズとろけるカラフルオムレツ」

《材料1人分》

たまご：1個 ★ベーコン：1枚 ★ミニトマト：4個 ★冷凍枝豆（皮なし）：30g ★コーン缶：30g  
スライスチーズ：1枚 カレー粉：少々 油：少々

《作り方》

- ① ミニトマトを4等分する。
- ② フライパンに油をひき、★の材料をいため、お皿にもる。
- ③ たまごをカレー粉と合わせてとき、油をひいたフライパンに流して焼く。
- ④ スライスチーズと③のたまごを②の上に乗せる。
- ⑤ 好みにケチャップやパセリをかけてもよい。



## 長津田第二小 6年 「長津田そだちの小松菜の豚バラいため」

《材料1人分》

玉ねぎ：50g 小松菜（長津田産！）：50g 豚バラ肉：70g しらす：10g パプリカ：25g 黒ごま：適量  
水：大さじ2 さとう：小さじ1 ごま油：小さじ1 塩・こしょう：少々 だしじょうゆ：大さじ2

《作り方》

- ① 玉ねぎをスライス状に切る。小松菜はひと房を3等分になるように切る。パプリカは4分の1を細切りにする。
- ② 豚バラ肉は食べやすいように3等分位に切る。調味料は合わせておく。
- ③ 油をひき、豚バラ肉を火が通るまで炒める。塩・こしょうを少々ふる。
- ④ 玉ねぎ、小松菜、パプリカを入れさらにいためる。
- ⑤ しらすを入れる。合わせ調味料を入れて軽くいためる。
- ⑥ 黒ごまをかけて完成。



## 田奈中 2年 「長津田そだちの野菜たっぷりナスの夏ボード」

《材料1人分》

長津田産なす：80g 長津田産ズッキーニ：30g  
長津田産ミニトマト：1～2個 20g とりひき肉：30g  
ピザ用チーズ：お好みの量 塩：少々 オリーブオイル：少々  
ケチャップ：小さじ2 ソース：小さじ1

《作り方》

- ① なすをたて半分に切り、少し水にさらしてアクをとる。半分に切ったなすの内側に5mm程1周切れ目を入れてスプーンで身をくり抜く。
- ② くり抜いたなすの身、ズッキーニ、ミニトマトをさいの目切りに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて、とりひき肉をいため、なす、ズッキーニ、ミニトマトを合わせていためる。
- ④ 塩、ケチャップ、ソースを合わせていためる。
- ⑤ いためたものをなすの器に戻してピザ用チーズを乗せて、トースターで5～10分焼く。
- ⑥ なすの器とチーズがこんがり焼けたらお皿にもりつけて完成。



## 長津田第二小 5年「チーズの野菜まき」

### 《材料1人分》

はんぺん：1枚 にんじん：50g 小松菜：50g のり：2枚(はんぺんを巻ける大きさ)  
スライスチーズ：1枚 ごま：ひとつまみ

### 《作り方》

- ① はんぺんをうすく2枚になるように切る。
- ② にんじんと小松菜をスティック状に切り電子レンジで3分温める。
- ③ はんぺんの上のにりとスライスチーズ、にんじん、小松菜、ごまをのせ、巻く。
- ④ のりをはんぺんの外側に巻く。
- ⑤ トースターで2～3分焼く。完成。



## 長津田小 6年「ポケ」

### 《材料1人分》

アボカド：1/2個 サーモン：85g かんそうわかめ：2g 韓国のり：お好み ねぎ：適量  
(たれ) しょうゆ：大さじ1 みりん：大さじ1 ごま油：小さじ2 白ごま：少々

### 《作り方》

- ① かんそうわかめは水でもどし、水切りしておく。
- ② みりんを電子レンジで500W20秒温める。
- ③ サーモンとアボカドを1.5cmの角切りにする。
- ④ ねぎを輪切りにする。
- ⑤ ボウルにたれの材料とサーモンとわかめを入れてよく混ぜ、アボカド、わかめ、ちぎった韓国のりを入れて軽く混ぜる。
- ⑥ お皿によそい、ねぎを乗せて完成。

※のりで巻いてもごはんに乗せて  
ポケ丼にしてもおいしい!



## 田奈中 1年「ギョニソでハート! キッシュ風卵焼き」

### 《材料1人分》

魚肉ソーセージ：1本 たまご：1個 ピーマン：1/2個 パプリカ(赤)：1/8個 エリンギ：1/4個  
じゃこ：好きな量(さけフレークなどでも) 塩こしょう：適量 牛乳：大さじ1

### 《作り方》

- ① 野菜を洗って細かい角切りにする。
- ② 卵をとき、塩こしょう、牛乳、切った野菜、じゃこを入れて混ぜる。
- ③ 魚肉ソーセージを切る。(図を参考に。)
- ④ 切れていない部分を手前に持ってきてハートの形を作ったらくずれないようにつまようじでとめる。
- ⑤ フライパンに油をひき、ハートの魚肉ソーセージを弱火で焼く。(焼いた下の面に軽くこげ目がつくまで)
- ⑥ 軽くこげ目がついたソーセージの中に②で混ぜておいた卵を流し入れ中火で焼く。(下の面にこげ目がつくまで)
- ⑦ 焼けていたらうら返して野菜に火が通ったらお皿にのせ、ケチャップなどをかけて完成。



## いぶき野小 6年「カップでチン! 塩鮭とほうれん草のチーズ焼き」

### 《材料1人分》

甘塩ざけ：1/2枚 コーン：大さじ1 ほうれん草：25g ミニトマト：3個 チーズ：適量  
マヨネーズ：大さじ1 塩・こしょう：少々

### 《作り方》

- ① ほうれん草を洗い5cmの長さに切る。皿に入れ、ラップをして電子レンジで1分30秒温める。
- ② ほうれん草を温めている間に、トマトを半分に切る。
- ③ さけの大きめの骨を取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ スープカップにさけ→マヨネーズ→ほうれん草→トマト→コーン→塩・こしょう→チーズの順で入れる。
- ⑤ ④にラップをかけ、2分30秒～3分電子レンジで温め完成。



## 長津田小 6年「にらのベーコンと卵炒め」

### 《材料1人分》

にら：50g たまご：1/2個 ベーコン：1～2枚 長ねぎ：2～3cm  
しょうが：1/2かけ 油(炒め用)：大さじ3 ごま油：小さじ1  
★酒：大さじ1/4 オイスターソース：小さじ1/4 塩：1つまみ さとう：小さじ1/4

### 《作り方》

- ① にらは根元の部分を少し切り落とし3～4cm長に切る。長ねぎとしょうがは、みじん切りにする。
- ② たまごは軽く混ぜる。★の調味料を混ぜる。
- ③ フライパンに油大さじ2を強火で熱し、たまごを入れて大きく混ぜ、半熟に火が通ったら、取り出す。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱し、ベーコン、にらを炒め、にらの色が変わったら長ねぎとしょうがを加えていためる。②の★を加える。③のたまごを戻し入れて、ごま油小さじ1を回し入れ、香りをつける。



## いぶき野小 5年「野菜たっぷり朝ごはん」

### 《材料1人分》

#### 【お好みオムレツ】

キャベツ：50g ベーコン：1/2枚 たまご：1個 さとう：小さじ1/2  
塩・こしょう・サラダ油：少々 ★お好みソース・マヨネーズ・かつおぶし・青のり：適量

#### 【小松菜のネバナ和え】

小松菜：1かぶ(40g) にんじん：10g ひきわり納豆：1/4パック なめたけ：小さじ1

#### 【プチトマトのカプレーゼ】

プチトマト：2個 キャンディチーズ：1個 塩・オリーブオイル・レモン汁・こしょう：少々

### 《作り方》

#### 【お好みオムレツ】

- ① キャベツを太めの千切り、ベーコンを1cmに切る。
- ② フライパンに油をひいて、キャベツ・ベーコンをいため、塩・こしょうで味付けし、取り出す。
- ③ たまごにさとうを入れて混ぜる。フライパンに油をひいてたまごを入れる。固まってきたら②を戻し、たまごでつつむ。皿にもり、★で味付けをする。

#### 【小松菜のネバナ和え】

- ① 小松菜を2cmのざく切り、にんじんを2cmの細切りにする。
- ② 小松菜・にんじんを、たい熱ボウルに入れ、ラップをかけて1分半レンジで加熱する。冷めたら水気を切る。
- ③ ひきわり納豆となめたけを和える。

#### 【プチトマトのカプレーゼ】

- ① トマトを半分に切る。チーズを4つに輪切りにする。
- ② トマトの上にチーズをのせ、塩、オリーブオイル、レモン汁、こしょうをかける。



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