



♪つくってみませんか？

かんたんあさ

れしび ふゆ

簡単朝ごはんレシピ(冬)

ふくさい からだ ちょうし えいよう
♪副菜 … 体の調子をよくする栄養たっぷり

☆ やさい に
野菜のそぼろ煮

☆ ジャがいもきんぴら

☆ おくら となめたけのあえ物

☆ さばのみそ汁

☆ もち入スープ

☆ レンジで簡単☆ 豆乳スープ

☆ かぶのあったかスープ

☆ かぼちゃのポタージュ

☆ しょうがdeココア





簡単朝ごはんレシピ



野菜のそぼろ煮



苦手な野菜もそぼろでおいしく食べられます！

【材料 1人分】

・鶏ひき肉	15g
・おろししょうが	少々(0.2g)
・酒	少々(1g)
・さとう	小さじ1/3(1g)
A・しょうゆ	小さじ1/2(3.5g)
・みりん	少々(0.5g)
・塩	少々(0.1g)
・キャベツ	1枚(40g)
・にんじん	1cmくらい(5g)
・小松菜	2枚(20g)

【作り方】

- ① 調味料 A を合わせる。
- ② キャベツは、食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切り、小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、にんじん、キャベツ、小松菜の順にゆで、水をきる。
- ④ 別の鍋に調味料 A を入れ火にかけて、鶏肉を加えてパラパラになるように炒めながら煮る。煮汁が少なくなったら、ゆでた野菜を加えて、混ぜ合わせたら完成です。

【ワンポイントアドバイス】

野菜はレンジ（600Wで1分）で加熱すると、さらに簡単にできます！



エネルギー： 50kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：甲府食育推進研究会）



簡単朝ごはんレシピ



じゃがいもきんぴら



じゃがいもとピーマンのきれいな彩りが食欲をそそります♪

【材料 4人分】

- ・じゃがいも 大きめ1個
- ・青ピーマン 1個
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・つきこんにゃく 30g
- ・白いりごま 小さじ1
- ・さとう 少々
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・本みりん 大さじ1
- ・和風だしの素 少々
- ・油 小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは千切りにし、水にさらす。
- ② 青ピーマンと赤パプリカは千切り、つきこんにゃくは4cmくらいに切る。
- ③ フライパンに油をしき、じゃがいもを透き通るくらいにさっと炒め、調味料を入れて炒める。
- ④ 青ピーマンと赤パプリカを入れて炒める。
- ⑤ 最後にごまをふる。

【ワンポイントアドバイス】

じゃがいもにシャキシャキ感が残るようにさっと炒めるとおいしくできます！



エネルギー： 60kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



オクラとなめたけの和え物



オクラとなめたけを和えるだけ！

【材料 1人分】

- ・オクラ 3本
- ・なめたけ（びん入り） 大さじ1
- ・塩 適量

【作り方】

- ① オクラは塩をふってすり洗いし、30秒ほどゆでる。
- ② あら熱がとれたら水気をふき、1cmの小口切りにする。
- ③ なめたけと和えればできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

簡単で、ごはんにかけてもOKです。



エネルギー： 28kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：特別支援ブロック）



簡単朝ごはんレシピ



さばのみそ汁



しょうがで寒い冬にもあたたかく！

【材料 4人分】

- ・さば水煮缶 2缶
- ・白だし 大さじ2
- ・水 600cc
- ・みそ 大さじ2
- ・しょうが(チューブ) 2cm
- ・ねぎ 10cm

【作り方】

- ① 鍋にさば、白だし、水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら火を止めて、みそとしょうがを入れる。
- ③ 器に入れて、小口切りにしたねぎを散らす。

【ワンポイントアドバイス】

さばの缶詰は、下処理もなく包丁もいらないので忙しい朝にぴったりです。



エネルギー：158kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



もち入りスープ



あまったスープにおもちを入れるだけ！

【材料 4人分】

- ・にんじん 20g
- ・大根 40g
- ・キャベツ 2枚
- ・ウィンナー 4本
- ・コンソメ 小さじ2/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・もち 4個
- ・水 800cc

【作り方】

- ① にんじん、大根はいちょう切り、キャベツはひと口大、ウィンナーは小口に切る。
- ② 鍋に水を入れ、にんじん、大根、ウィンナー、キャベツの順に加熱して、味付けをする。
- ③ もちを皿に乗せ、レンジで30秒加熱したら、スープに入れる。

【ワンポイントアドバイス】

もちをレンジで温めるときは、加熱し過ぎないようにね！



エネルギー：98kcal

食物繊維：0.8g

※一人当たりの栄養価

(出典者：東山梨食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



レンジで簡単☆豆乳スープ



具材は家にあるものでOK！レンジのできるので、火を使いません。

【材料 4人分】

・豆乳	720cc
・ハム	1枚
・しめじ	32g
・ミニトマト	4個
・キャベツ	4枚
・コンソメ	大さじ1
・塩	少々

～お好みで～

・黒こしょう	少々
・粉チーズ	少々

【作り方】

- ① しめじ、ハム、キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで1分加熱する。
- ③ ②に豆乳、コンソメ、塩を入れてよく混ぜ、ミニトマトを加えて電子レンジで3分加熱する。
- ④ お好みで、黒こしょうや粉チーズをふる。

【ワンポイントアドバイス】

具材は家にあるものでアレンジできます。加熱時間は調節しましょう！



エネルギー：136kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：北巨摩食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



かぶのあったかスープ



かぶの甘みを感じるやさしい味付けです。

【材料 4人分】

- | | |
|-------|-------|
| ・かぶ | 1個 |
| ・ベーコン | 1枚 |
| ・コンソメ | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・水 | 640cc |

【作り方】

- ① かぶはくし切りにし、茎と葉は2cmくらいに切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ベーコンを鍋でから炒りし、水、かぶと茎を加えて煮込む。
- ④ 調味料を加え、かぶの葉を入れて味を整えたらできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

かぶは煮込みすぎてしまうと崩れてしまうので透き通る程度で火を止めましょう。



エネルギー：38 kcal たんぱく質 2.9g

※一人当たりの栄養価

(出典者：笛吹市学校栄養教職員研究会)



簡単朝ごはんレシピ



かぼちゃのポタージュ



冬にぴったりのポタージュです！

【材料 4人分】

- ・冷凍かぼちゃ 280g
- ・バター 40g
- ・コンソメ 6.0g
- ・牛乳 800cc
- ・塩 ひとつまみ(2.5g)
- ・こしょう
- ・乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで加熱する。
- ② 鍋に①を入れつぶし、牛乳を加え加熱する。
- ③ コンソメ、バターを入れ、よく混ぜながら温める。
- ④ 塩、こしょうで味を整えて、好みでパセリをちらす。

【ワンポイントアドバイス】

かぼちゃはザルなどでこすと、なめらかな舌触りになります。



エネルギー：271kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：峡南食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



しょうが de ココア



寒い朝にホッと一息。パンなどの朝ごはんと一緒にどうぞ。

【材料 1人分】

- 牛乳 160cc
(豆乳やお湯でもよい)
- ココア 小さじ山盛り2
- しょうが (チューブ)
1cm位

【作り方】

- ① 牛乳をマグカップに入れ、電子レンジで1分30秒温める。
(たくさん作る場合には、鍋で温めてもOK!)
- ② ココア、しょうがを入れ、よくかき混ぜたら完成!

【ワンポイントアドバイス】

牛乳は加熱しすぎるとふきこぼれるので気をつけよう!



エネルギー：189 kcal

カルシウム：212mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：丹波山小菅地区教育協議会 保健部会)