





# 簡単朝ごはんレシピ



## あおなのツナあえ



電子レンジでかんたんあえもの！

### 【材料 1人分】

- ・青菜 1袋  
(小松菜、ほうれん草など)
- ・にんじん 中1本
- ・ミニトマト 4個
- ・ツナ缶 1缶
- ・しょうゆ 大さじ1

\*お好みでごまや砂糖を加えてもよいです。

### 【作り方】

- ① 青菜は、2cm位の長さに切る。にんじんは、せん切りにする。
- ② 電子レンジに対応しているお皿に切った野菜を入れ、ラップをして、電子レンジで加熱する。(3分位が目安)
- ③ ザルに入れて、水で冷やす。水気を切り、ツナとしょうゆを加えて混ぜ合わせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

青菜は、水でさらすことで苦みがとれます。  
ツナはオイルごと加えましょう。



エネルギー： 71kcal

食物繊維： 1.9g

鉄分： 2.0mg

※一人当たりの栄養価(青菜は小松菜を使った場合)

(出典者： 北巨摩食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## 野菜ののりごま和え



のりとごまの風味で野菜がたくさん食べられます♪

### 【材料 1人分】

- ・ほうれん草 30g
- ・もやし 15g
- ・もみのり 0.6g
- ・白ごま 小さじ1/2
- ・しょうゆ 少々
- ・さとう ひとつまみ
- ・ごま油 少々
- ・酢 少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切っておく。  
もやしはゆでて、水気を切っておく。
- ② 野菜を合わせ、調味料で味をつけ、のりとごまを和える。

### 【ワンポイントアドバイス】

のりは焼きのり、味のりどちらでもOKです。  
にんじんや大根なども入れてもおいしいです。



エネルギー： 35kcal

※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



## にんじんマリネ



夏にぴったりのさわやかなマリネです。

### 【材料 1人分】

- ・にんじん 中 1/2 本
- ・水 大さじ 1
- ★砂糖 小さじ 2/3
- ★塩 ひとつまみ
- ★油 小さじ 1/2
- ★酢 大さじ 1

★の調味料はあらかじめ混ぜ合わせておく。

### 【作り方】

- ①にんじんを半分に切り、ピーラーを使いスライスする。(せん切りでもよい)
- ②スライスしたにんじんを耐熱皿に入れ、水をかけ、ふんわりラップをかけ、2分レンジにかける。
- ③加熱したにんじんに、調味料を加えてもみこむ。

### 【ワンポイントアドバイス】

調味料を加える前に水気を切っておくと、しっかり味がつきます。



エネルギー： 58kcal

※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



## レンジでなすの煮びたし



電子レンジで簡単に作れます！

### 【材料 1人分】

- ・なす 1/2本
  - ・とりひき肉 10g
  - ・大葉 1/2枚
- A
- |       |        |
|-------|--------|
| 料理酒   | 小さじ1/2 |
| みりん   | 小さじ1/2 |
| しょうゆ  | 小さじ1/3 |
| かつおだし | 50mL   |

(水50mLに顆粒だし  
少々でもOK)

### 【作り方】

- ① 耐熱皿にとりひき肉とAを入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② なすをたて4等分に切る。大葉はせん切りにする。
- ③ ①になすを入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ なすをひっくり返してさらに3分加熱する。
- ⑤ 大葉をのせてできあがり。

### 【ワンポイントアドバイス】

耐熱皿が熱くなるので、取り出すときは、ふきんや鍋つかみなどを使いましょう。



エネルギー： 41kcal

※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



## コーンじゃがもち



たくさん作っておやつにも！

### 【材料 1人分】

- ・じゃがいも 中 1/2 個
- ・とうもろこし 大さじ1
- ・パセリ 小さじ 1/2
- ・ベーコン 1/4 枚(5g)
- ・塩 少々
- ・水 小さじ 2/3
- ・片栗粉 大さじ 1/2
- ・油 大さじ 1/2

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水少々をかけてラップをし、電子レンジで6~7分加熱する。(つまようじがスッと通ればOK)
- ② とうもろこしはゆでて、身をそぎ落としておく。
- ③ ベーコン・パセリはみじん切りにする。
- ④ ①のじゃがいもに水・片栗粉・塩を入れ、よくこね、③も入れる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに平たく丸める。
- ⑥ フライパンに油を入れ、こんがり両面焼いてできあがり！

### 【ワンポイントアドバイス】

お好みでケチャップをつけてもOK、具にチーズや青のり・肉そぼろなどを入れてもおいしいよ！



エネルギー： 35kcal

たんぱく質： 6g

脂質： 1.5g

※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



## 子どもの冷や汁



夏にさっぱりおいしい！

### 【材料 1人分】

・みそ	小さじ1
・マヨネーズ	小さじ1
・ごま	小さじ1
・水	150cc
・シーチキン	1/2缶
・絹豆腐	1/4丁
・きゅうり	1/4本
・青じそ	1枚
天かす	お好み

### 【作り方】

- ① みそとマヨネーズをしっかりと混ぜる。
- ② ごまと水、①を混ぜる。
- ③ きゅうりをスライサーで薄切りにする。
- ④ 他の具もお椀に入れる。
- ⑤ 青じそはお好みの大きさにちぎって、最後にのせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

お椀1つでできます。  
ご飯やそうめんを入れてもOK！



エネルギー：217kcal

カルシウム：113mg

たんぱく質：10.5g

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援学校食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## みそまる君のみそ汁



オリジナルのインスタントみそ汁の素を作ろう！

### 【材料 1人分】※写真5人分

- ・みそ 8g位  
(みその塩分濃度を見て、量を調節してね)
- ・顆粒だしの素 ひとつまみ
- ・かつお節 小さじ1
- ・小ネギ 1/2本
- ・オクラ 1本  
(冷凍きざみオクラなら大さじ1)
- ・油揚げ 1/5枚
- ・乾燥わかめ 小さじ1
- ・ラップ 15cm位
- ・ラップツクリヤ- 1本

### 【作り方】

- ①小ネギは小口切りにする。
- ②オクラは茹でて小口切りにする。(冷凍きざみオクラの場合は、冷凍のまま使う。)
- ③油揚げは1cm角に切る。
- ④ボウルにすべてを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤丸めて、ラップで包み、ラップツクリヤ-で閉じて、みそ丸君を作る。
- ⑥お椀にみそ丸君を入れて、お湯を注ぐ。よくかき混ぜて、いただく。

### 【ワンポイントアドバイス】

たくさん作ったら冷蔵庫で保管して、一週間くらいで食べきろう！



エネルギー： 51kcal | カルシウム：62mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：北都留食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## 夏野菜ポトフ



お鍋一つで栄養満点簡単夏野菜ポトフ🍎

### 【材料 1人分】

・じゃがいも	40g
・ウィンナー	1本
・たまねぎ	20g
・トマト	20g
・ズッキーニ	20g
・コンソメ	1g
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	120cc

### 【作り方】

- ① 野菜を一口サイズに切る。
- ② じゃがいもとたまねぎを水から入れて煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、コンソメとズッキーニを入れひと煮立ちさせる。
- ④ トマトを入れ、塩・こしょうを入れて味を調える。

### 【ワンポイントアドバイス】

温かくても冷やしてもOK！  
旬の野菜を使って作りましょう。



エネルギー：165kcal

※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



## 千切り野菜スープ



材料が千切りなのでサッと火が通ります♪

### 【材料 1人分】

・たまねぎ	20g
・えのきたけ	10g
・にんじん	5g
・ベーコン	10g
・キャベツ	20g
・小松菜	5g
・コンソメ	1.8g
・塩	少々
・こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 水にたまねぎ・えのきたけ・にんじん・ベーコンを入れる。
- ② 調味する。
- ③ キャベツ・小松菜を入れ塩・こしょうで味を調える。

### 【ワンポイントアドバイス】

前日の夕飯時の野菜を取り分けて用意しておくとう簡単です。



エネルギー： 84Kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)