



かんたん♪朝食レシピ



(レシピは作りやすい分量4人分です。低学年のお子さんは量を調節してください。)



～3色のバランスがとれた食事～

1. 時間に余裕がある朝に…主食、主菜、副菜、汁もの(副菜)がそろって献立

	献立	主な食品	赤	緑	黄
主食	ごはん	ごはん			○
主菜	鮭のみそ マヨネーズ焼	生鮭	○		
		みそ	○		
		マヨネーズ			○
		ミニトマト		○	
副菜	オクラとレタスの 和え物	オクラ		○	
		レタス		○	
		かつお節	○		
		ごま油			○
汁もの (副菜)	野菜たっぷり すまし汁	小松菜		○	
		生しいたけ		○	
		にんじん		○	

○ごはん (低学年はおにぎりにすると食べやすいです)

○鮭のみそマヨネーズ焼き

生鮭(切り身)	4切れ
塩、こしょう	少々
みそ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ3
添え野菜	ミニトマト8個

- ①生鮭に軽く塩こしょうをふり、水けをふく。
- ②みそとマヨネーズを混ぜ合わせ、①の両面に薄く塗る。
- ③オーブントースターの天板にオーブンシートを敷き、②を並べて8～10分程(1000W)焼き、火が通ったら、ミニトマトと一緒に器に盛る。オーブントースターは機種によって加熱時間が異なりますので、様子を見ながら加熱時間を増減させてください。

(グリルやフライパンシートを敷いたフライパンで焼いてもOKです)

○オクラとレタスの和え物

オクラ	10本(100g)
レタス	4枚(150g)
かつお節	小1パック(2g)
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

- ①オクラとレタスはやわらかくゆで、オクラは小口切り、レタスは細かくきざむ。
(野菜は電子レンジで加熱してもOKです)
- ②①に、かつお節、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせて、器に盛る。





○野菜たっぷりすまし汁

小松菜	1/2袋 (100g)
生しいたけ	4個 (40g)
にんじん	小1/2本 (40g)
だし汁	600ml
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

①小松菜は根元を切り落とし、生しいたけは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。にんじんは小さめの乱切りにして、ゆでておく。

②鍋にだし汁、にんじん、生しいたけ、酒、塩を入れて火にかけて、煮立ったら中火にし、蓋をして5分程煮て、小松菜を加える。

③アクをとり、野菜がやわらかくなったら、しょうゆを加えて、火を止め、器に盛る。





2. 忙しい朝に…スープを活用する献立

	献立	主な食品	赤	緑	黄
主食	チーズパン	食パン			○
		チーズ	○		
主菜+ 副菜	ミネストローネ	ウインナー	○		
		じゃがいも			○
		玉ねぎ		○	
		にんじん		○	
		きゃべつ		○	
		オリーブオイル			○
		トマト水煮		○	
副菜	フルーツ ヨーグルト	プレーン ヨーグルト	○		
		キウイ		○	
		バナナ		○	
		砂糖			○

○チーズパン

食パン	4枚
スライスチーズ	4枚

①食パンにスライスチーズをのせて、トースターで焼く。

ミネストローネは、朝から作り始めると時間がかかります。夕食に多めに作って、朝、再加熱をする方法、または、野菜を前日にカットし、冷蔵庫に入れておくと、朝は鍋で炒めて煮込むだけ！です。時間短縮の工夫をお願いします。





○ミネストローネ

ウインナー	8本
じゃがいも	1個(150g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(40g)
きゃべつ	2枚(100g)
オリーブオイル	少々
水	3カップ
トマト水煮缶	1缶(400g)
固形スープ	2個
塩、こしょう	少々

①ウインナーは1cm幅に切り、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、きゃべつは1cm角に切る。

②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①のウインナーと野菜を加えてよく炒め、水とトマト水煮缶(つぶしながら入れる)、固形スープを加えて強火にし、煮立てる。

③ふたをして中火で10~15分程煮て(アクをとりながら)、塩、こしょうで味を調べ、器に盛る。

○フルーツヨーグルト

プレーンヨーグルト	200g
キウイ	1個(100g)
バナナ	1本(100g)
砂糖	大きじ1

①ボウルにプレーンヨーグルトといちょう切りにしたキウイ、砂糖を入れて混ぜ合わせる。

②バナナは食べる直前に輪切りにし、①に混ぜ合わせて器に盛る。





3. 休日の朝に…家族で作ろう！3色がそろう料理

	献立	主な食品	赤	緑	黄
主食+ 主菜+ 副菜	キャベツナ焼き	きゃべつ		○	
		万能ねぎ		○	
		薄力粉			○
		卵	○		
		ツナ	○		
		サクラエビ	○		
		サラダ油			
	牛乳	普通牛乳	○		
	果物	みかんやリンゴ			○

○キャベツナ焼き 4枚分

きゃべつ	3枚 (150g)
万能ねぎ	8本
薄力粉	200g
水	1カップと1/4
卵	2個
ツナ	1缶 (80g)
サクラエビ	大さじ4
しょうゆ	小さじ4
サラダ油	大さじ1

①きゃべつは食べやすい大きさに切り、万能ねぎは1cmの長さに切る。

②ボウルに薄力粉を入れ、水、卵を加えて溶く。さらに①とツナ、サクラエビ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を流し入れ、焼き色が付くまで両面を焼き、器に盛る。お好みでトマトケチャップ、かつお節をかけてください。

(ホットプレートで焼いてもOKです)

