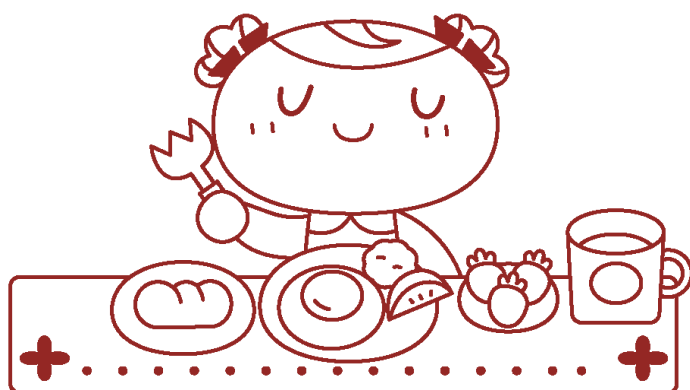
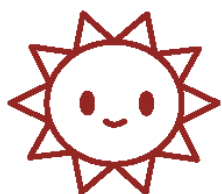


# 毎日きちんと朝ごはん！ ♪レシピ集♪



## 毎日きちんと朝ごはんレシピ集

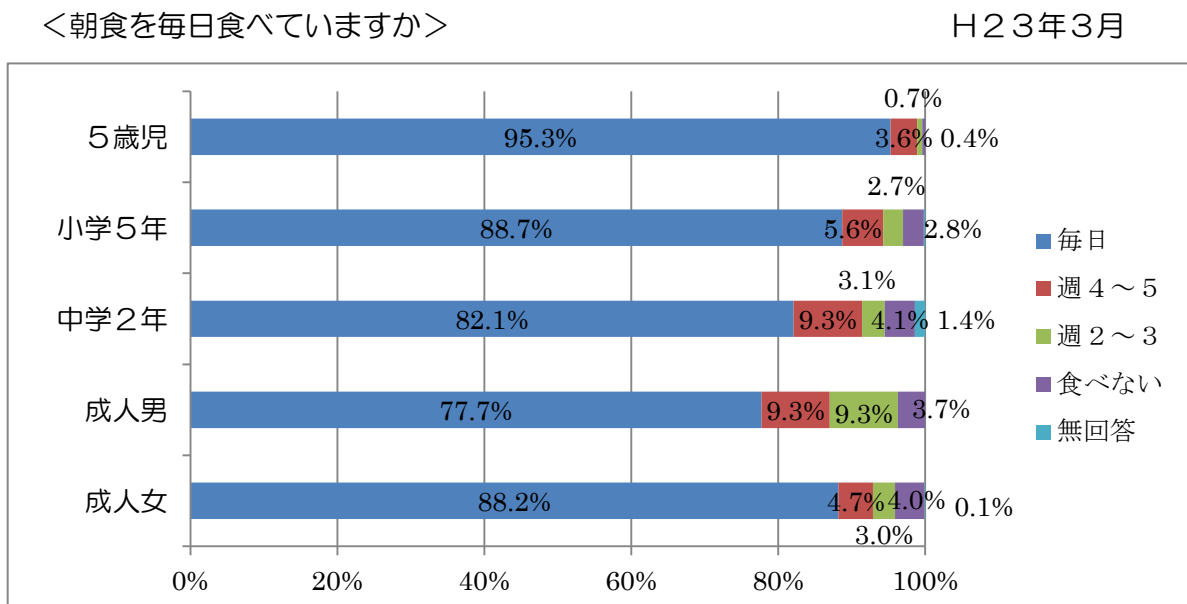
高砂市の食育推進計画は、目標のひとつである朝食を毎日食べる人の割合を増やすことを地域、関係団体と協力して推進しています。

このレシピ集は、市内保育園・幼稚園の保護者さまからの応募、関係団体から提供のあった数多くの作品の中から比較的栄養バランスを考えており、忙しい朝に簡単に作れるレシピを選出しましたのでご紹介します。毎日の朝食作りに活用していただければ幸いです。活用にあたり、記載の分量等は目安としていただき、各ご家庭で調整してご利用ください。

なお、栄養量は概算値を表記させていただいておりますので参考にしてください。

### 毎日、朝食を食べていますか？

高砂市では、朝食を毎日食べている人の割合が幼児、小学生、中学生、成人と年齢が高くなるほど低くなっています。



### 朝食の役割について知っていますか？

- ① 体温を上昇させて、活発に活動できます。
- ② 胃腸の動きがよくなり、排便を促します。
- ③ 脳のエネルギー源となるブドウ糖が、集中力を高めます

【個人】

主食編

### そばろ目玉焼きのっけ丼

野菜の副菜または、野菜たっぷりの汁をつけて  
バランスよく！

所要時間 15分 材料4人分 作り方

- ご飯・・・お茶碗 4杯(米 2合)
- 鶏ひき肉・・・・・・・・200g
- 卵・・・・・・・・4個
- A {
  - しょうゆ・・・大さじ 2
  - 砂糖・・・・・・・・大さじ 2
  - みりん・・・・大さじ 2
  - 水・・・・・・・・少々

- ① 熱したフライパンにひき肉を炒め、Aを加えて炒め、器に取り出す。
- ② ①のフライパンを軽くふき、目玉焼きを作る。
- ③ 温かいご飯を茶碗に盛り付け、その上に①と②をのせる。

誰のためにどんな工夫をしましたか  
子どもが好きて短時間で作れて栄養(エネルギーとたんぱく質)がとれ、あたたまる料理です♪

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂 質	炭水化物	塩 分
453kcal	21.6g	9.9g	63.4g	1.6g

### まぜごはん

洋皿に盛り、カットトマトなどを付けて彩りとビタミンアップ！

所要時間 15分 材料4人分 作り方

- ご飯・・・お茶碗 4杯(米 2合)
- 小松菜・・・・・・・・80g
- ちりめんじゃこ・・・40g
- 卵・・・・・・・・4個
- オリーブ油・・・・大さじ 1
- A {
  - しょうゆ・・・小さじ 1
  - 砂糖・・・・・・・・小さじ 1
  - みりん・・・・小さじ 1/2

- ① 小松菜は茹でて、水分を切って1cmぐらいに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、ちりめんじゃこを炒める。
- ③ ②に①を入れて炒め、Aを加えて味付けし、水分がなくなるまで炒める。
- ④ ごはんに③を入れて混ぜ、器に盛り付ける。
- ⑤ ③のフライパンを軽くふき、目玉焼きを作り、④にのせる。

誰のためにどんな工夫をしましたか  
忙しい朝でもパッと調理！家族みんなに食べてもらいたいメニュー！

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂 質	炭水化物	塩 分
381kcal	13.2g	10.0g	55.8g	0.9g

## かんたんリゾット

減塩上級者には、コンソメなしの味付けを！

所要時間 15分 材料4人分 作り方

ご飯・・・お茶碗4杯(米2合)

キャベツ・・・・・・・・1/2玉

にんじん・・・・・・・・1本

ソーセージ・・・・・・・・4本

玉ねぎ・・・・・・・・1/2玉

オリーブ油・・・・・・・・大さじ4

A 水・・・・・・・・3カップ

塩・・・・・・・・少々

コンソメ・・・・・・・・2個

スライスチーズ・・・・4枚

- ① キャベツ、にんじん、ソーセージは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ソーセージの順に炒める。
- ③ ②にAを入れて煮立ったら、ご飯を入れて水気が少なくなるまで煮る。
- ④ ③にチーズを入れ、チーズが溶けたら出来上がり。

誰のためにどんな工夫をしましたか

眠い朝でも食べやすく！季節の野菜を入れて、バリエーション豊富に！

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
698kcal	17.8g	29.4g	88.6g	2.5g

## 焼かないもちピザ

和風に干しエビ、青のりなどの風味のある食材を使って、ケチャップを減らして減塩！

所要時間 5分 材料4人分 作り方

丸もち・・・・・・・・8個

スライスチーズ・・・・4枚

A ツナ缶(小)・・・1/2缶

コーン缶(小)・・・1/3缶

マヨネーズ・・・・小さじ4

B サラミ・・・・・・・・12枚

ケチャップ・・・・小さじ2

- ① 皿に丸もちを並べる。
- ② ①にAとBをそれぞれトッピングする。
- ③ スライスチーズを半分に切り、②の上にトッピングする。
- ④ 電子レンジで700W、約40～50秒加熱する。

誰のためにどんな工夫をしましたか

子どもが喜ぶ具を選んで、朝からでもおやつっぽく食べやすいようにしました！

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
295kcal	10.9g	12.2g	33.6g	1.1g

## マッシュポテトトースト

キャベツ、ブロッコリーなど緑色、プチトマトなど赤色の食材を加えて、色合いアップ!

所要時間 15分 材料4人分

作り方

- 食パン(6枚切り)・・・4枚
- じゃがいも・・・・・・4個
- 卵黄・・・・・・4個
- 塩・こしょう・・・・少々
- ピザ用チーズ・・・・適量

- ① じゃがいもの皮をむき、乱切りにし、電子レンジで約3分。柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①に塩・こしょうをして、卵黄と混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに②のをせ、チーズをかけて、トースターで約7分。チーズがとろける程度に焼く。

誰のためにどんな工夫をしましたか  
**じゃがいもなのでボリュームたっぷり!子どもにも大人気♡**

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
300kcal	10.0g	8.4g	45.7g	0.9g

## 卵サンド

前日の残り物、子どもたちの好きなおかず、季節の野菜などいろいろとはさめます♪

所要時間 5分 材料4人分 作り方

- ロールパン・・・・・・4個
- 卵・・・・・・1個
- A { マヨネーズ・・・・大さじ4
- { 塩・こしょう・・・・少々
- レタス・・・・・・2枚
- ウインナー・・・・・・4本
- トマト・・・・・・1個
- パセリ・・・・・・あれば

- ① お皿を軽く濡らして卵を割り入れ、卵黄につまようじで穴を数か所あけ、ラップをして電子レンジで約1分。半熟状になるまで加熱する。
- ② ①にAとパセリを合わせて、泡だて器でぐるぐると潰す。
- ③ パンに切れ目を入れ、レタスを食べやすい大きさにちぎり、トマトは輪切りにスライスする。
- ④ ウインナーはフライパンで焼いておく。

誰のためにどんな工夫をしましたか  
**卵は必ずラップをしてチンすることで上手にできます♡**

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
482kcal	17.8g	31.0g	32.0g	2.0g

【団体】

昨日のおかずをリメイクして、さらにおいしく！

## きんぴらご飯

所要時間 10分 材料4人分 作り方

- ご飯・・・・・・・・・・600g
- きんぴらごぼう・・・・1C
- 卵・・・・・・・・・・2個
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2杯
- サラダ油・・・・・・・・少々

- ① きんぴらごぼうはレンジであたためておく。
  - ② 卵に塩、砂糖を混ぜ炒り卵をつくる。
  - ③ ご飯に①を混ぜ②を散らす。
- ※砂糖は、好みで加減してもよい。  
※きんぴらごぼうに煮汁が多いときは、フライパンで煮つめる。

### コメント

**ごぼうは、食物繊維が豊富でお通じを促します。サラダや汁物、揚げ物等幅広い料理に使いましょう**

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
364kcal	7.6g	7.1g	63.8g	0.6g

## 豆腐菜めし

カルシウムたっぷりヘルシー・・・

所要時間 10分 材料4人分 作り方

- 温かいご飯・・・・・・・・600g
- 木綿豆腐・・・・・・・・1丁
- 大根・葉・・・・・・・・各140g
- ちりめんじゃこ・・大さじ4杯
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 白炒りごま・・・・・・・・小さじ2杯

- ① 豆腐は、ペーパータオルに包み、電子レンジで1分30秒加熱し、水切りする。
  - ② 大根の葉は小口切り、大根は千切りにし塩でもんでしんなりさ、水気を絞る。
  - ③ ご飯に①②、じゃこ、塩を混ぜ炒りごまを散らす。
- ※大根葉がない場合は、小松菜等青菜を茹がいたもので代用できます。

### コメント

**豆腐、ちりめんじゃこ、大根葉、ごまはカルシウムが多く含まれています。さらに大根葉は、カロテンが豊富で粘膜や皮膚を健康に保ちます。硬くなければ、捨てないで使いましょう！**

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	カルシウム
332kcal	10.8g	4.3g	60.2g	0.4g	160mg

## レタスとじゃこのさっぱりおじゃ

レタス以外にアクの少ないお野菜で・・・

所要時間 10分 材料4人分

作り方

ご飯・・・・・・・・600g  
レタス・・・・・・・・12枚  
ちりめんじゃこ・・大さじ12杯  
水・・・・・・・・1.2ℓ  
ポン酢しょうゆ・・・・20ml

- ① 鍋に水とご飯を入れて火にかける。
- ② 煮立ったらレタスを手でちぎり入れ、ちりめんじゃこも加えてさっと煮る。
- ③ 器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。  
※ポン酢しょうゆは、好みで加減してもよい。

### コメント

卵を加えるとさらにタンパク質アップになります。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
292kcal	10.3g	1.0g	57.5g	1.4g

## おかかチーズ焼きおにぎり

おやつにも合います

所要時間 10分 材料4人分

作り方

温かいご飯・・・ 600g  
かつお節・・・・適量(2g)  
とろけるチーズ・適量(80g)  
しょうゆ・・・・適量(小さじ3杯)

- ① ごはんにかつお節をまぶしてしょうゆを合わせ、おにぎりを作る。
- ② とろけるチーズをのせる。
- ③ オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

### コメント

野菜入りの汁物か副菜を付けると栄養バランスがとれます。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
324kcal	8.9g	5.7g	56.2g	1.0g

## ツナマヨカレーサンド

缶詰めを備蓄して日常の料理に活用！

所要時間 10分 材料4人分

作り方

食パン6枚切・・・8枚  
レタス・・・4枚  
マーガリン・・・大さじ1.5杯  
ツナ缶(ライト)・・・160g  
コーン(缶)・・・大さじ2杯  
カレー粉・・・小さじ2杯  
マヨネーズ・・・大さじ2杯

- ① レタスは洗い、水分をキッチンペーパー等でふきとる。
- ② ツナ缶は油気をきっておく。
- ③ 食パンにマーガリンをぬる。
- ④ カレー粉とマヨネーズを合わせた後、ツナとコーンを混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のパンにレタスと④をはさみ、食べやすい大きさに切り、器に盛る。

### コメント

トマトやきゅうりのスライス等を加えたり、野菜入りスープやサラダを付けるとよいでしょう。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
435kcal	18.1g	13.9g	59.1g	2.0g

## フライパンでホットサンド

いろいろな具材を入れてバランスよく！

所要時間 10分 材料4人分

作り方

食パン5枚切・・・4枚  
スライスチーズ・・・4枚  
春キャベツ・・・4枚  
焼鮭ほぐし身・・・大さじ8杯  
卵・・・4個  
塩コショウ・・・少々

- ① 食パンの耳を切らないようにフチ1cm残し包丁で四角に切ってくり抜く。
- ② 春キャベツは千切りにし、焼鮭のほぐし身、溶いた卵、全て混ぜて塩コショウする。
- ③ フライパンに薄く油をぬって熱し、食パンのフチを乗せる。
- ④ くり抜いた中に②の具材を入れ、上にスライスチーズを置き、くり抜いた食パンを上にかぶせる。
- ⑤ 少し押さえながら弱火～中火で焼く。卵が固まれば裏返し、パン側にも焼き色がつくまで焼く。

### コメント

きんぴらごぼう、ほうれん草のお浸し等残ったおかずを具材にすると、調理時間が短縮されます。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
467kcal	27.1g	19.1g	44.6g	2.0g



# 人参パンケーキ

人参嫌いなお子さんもおいしく食べれます・・・

所要時間 15分 材料4人分 作り方

- ホットケーキミックス・・・200g
- 人参・・・120g(小1本)
- 卵・・・1個
- 牛乳・・・160ml
- ミニトマト・・・8個
- サラダ油・・・少々

- ① 人参はすりおろす。
- ② ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ フッ素加工のフライパンに薄く油をひき、熱する。
- ④ ②の生地を丸く流し入れ、表面にぷつぷつと穴があら裏返し、両面を焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、プチトマトを添える。  
※好みで、バターやはちみつをつける。

## コメント

同時にソーセージや目玉焼きを焼いて、ワンプレートで盛り付けると栄養バランスがとれます。  
牛乳アレルギーの場合、豆乳を代わりに使うとよいでしょう。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
264kcal	7.1g	7.0g	43.3g	0.6g

【個人】

## 主菜編

### 目玉焼きの野菜添え

野菜は、細切りにんじん、アスパラガス、きのこなどを入れてもおすすめ！

所要時間 10分 材料4人分 作り方

- 卵・・・4個
- もやし・・・1袋
- オリーブ油・・・大さじ2
- A { 黒こしょう・・・少々
- しょうゆ・・・大さじ2
- キャベツ・・・4枚

- ① フライパンにオリーブ油を入れて熱し、卵を入れて蓋をする。
- ② ①の白身が固まってきたら、もやしを入れて再度蓋をして加熱する。
- ③ キャベツを千切りにする。
- ④ 皿にキャベツ、もやし、目玉焼きの順に盛り付け、Aで味付けする。

誰のためにどんな工夫をしましたか

家族に簡単に、おいしく食べてもらいたいと思って作りました。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
152kcal	7.9g	11.3g	4.3g	1.5g

## カラフルスクランブルエッグ

所要時間 10分 材料4人分 作り方

主食はごはん、パンのどちらにも合う  
献立です♪

卵・・・・・・・・・・4個  
ほうれん草・・・・・・・・3茎  
コーン缶(小)・・・・・・・・1/2缶  
プチトマト・・・・・・・・4個  
スライスチーズ・・・・・・・・2枚  
カニ風味かまぼこ・・・・・・・・4本  
マヨネーズ・・・・・・・・小さじ4  
塩・こしょう・・・・・・・・少々  
ケチャップ・・・・・・・・少々

- ① ボウルに卵、コーン、チーズ、1/4に切ったプチトマト、細くさいたカニ風味かまぼこ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ② マヨネーズをフライパンで熱し、食べやすい大きさに切ったほうれん草を入れて炒める。
- ③ ②のほうれん草がしんなりしてきたら、①を入れて、チーズがとろけるまで炒める。
- ④ ③を器に盛り付けケチャップをかけて出来上がり。

誰のためにどんな工夫をしましたか

子どもが好きなもの、冷蔵庫にその時あるものなどいろいろ入れて作っています！

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
171kcal	10.9g	10.7g	6.9g	1.1g

## 納豆オムレツ

所要時間 5分 材料4人分 作り方

干しエビなどを入れてもよし！  
その時はしょうゆは少なめに！！

納豆・・・・・・・・・・4カップ  
卵・・・・・・・・・・4個  
オクラ・・・・・・・・・・4本  
青ネギ・・・・・・・・・・2本  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ4  
油・・・・・・・・・・適量

- ① オクラはさっと茹でてうす切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、かき混ぜ、①と納豆、しょうゆを入れて、さらによくかき混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ、②を流しいれてかるくかき混ぜ、三つ折りにして皿に入れる。

誰のためにどんな工夫をしましたか

いつもの納豆かけごはんを一工夫♡

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
202kcal	15.1g	12.2g	7.6g	1.1g

## 納豆おやき

ちりめんじゃことハムの塩味を利用して、うす味に！

所要時間 10分 材料4人分 作り方

ご飯・・・お茶碗4杯(米2合)  
ちりめんじゃこ・・・大さじ4  
ハム・・・・・・・・・・1/2枚  
青ネギ・・・・・・・・・・1本  
卵・・・・・・・・・・2個  
いりごま・・・・・・・・少々  
納豆(小粒)・・・・・・2パック

- ① ハム、青ネギはみじん切りにする。
- ② 納豆をよ〜く混ぜて、ふわふわにする。
- ③ ②に卵を入れて、さらによく混ぜる。
- ④ ③に温かいご飯、①、ちりめんじゃこ、いりごまを入れてさらによく混ぜる。
- ⑤ フライパンで両面カリッとなるまで焼く。

誰のためにどんな工夫をしましたか

**家族みんなが早くてすぐ食べられる！スタミナ朝ごはんでも今日も元気に！！**

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
365kcal	14.2g	7.9g	56.7g	0.7g

【団体】

## 切干大根の卵焼き

昨日のおかずを利用して・・・

所要時間 15分 材料4人分 作り方

切干大根・・・・・・・・・・40g  
水・・・・・・・・・・120ml  
卵・・・・・・・・・・4個  
青ネギ・・・・・・・・・・小さじ2杯  
塩・・・・・・・・・・少々  
砂糖・・・・・・・・・・少々  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1杯

- ① 切干大根は、さっと洗って、分量の水で5分程戻す。青ネギは小口切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、塩、砂糖、青ネギを混ぜ合わせ、①を戻し汁ごと加える。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を流し入れてこんがり焼く。

コメント

**栄養バランスをとるには、他に具多めの汁物やサラダ、和え物をつけましょう！**

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
114kcal	6.8g	6.2g	7.2g	0.5g

## 高野のミルク煮

カルシウムたっぷり・・・  
子どもが喜ぶ乾物を使った一品です

所要時間 15分 材料4人分 作り方

高野豆腐・・・4枚  
とろけるチーズ・・・1枚  
ブロッコリー・・・1/3株  
[煮汁]  
牛乳・・・200ml  
砂糖・・・大さじ2杯  
酒・・・大さじ1杯  
淡口しょうゆ・・・大さじ1/2杯  
塩・・・小さじ1/2杯

- ① 高野豆腐はバットに並べてぬるま湯を注いで戻し一口大に切る。
- ② 鍋に煮汁の材料を入れて一煮立ちさせ①を入れペーパータオルをかけて弱火で10分ほど煮る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて茹で、②に加えて一煮立ちさせて火を止め、チーズをのせる。

### コメント

高野豆腐は「湯戻し不要」のものを使うことで時間が短縮されます。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	カルシウム
164kcal	11.9g	8.7g	9.1g	1.2g	214mg

## ほうれん草と納豆の和え物

納豆の量を調整して、主菜や副菜

所要時間 10分 材料4人分 作り方

ほうれん草・・・200g  
ひき割り納豆・・・160g  
長ネギ・・・20g  
だし汁・・・小さじ4杯  
しょうゆ・・・小さじ2杯

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気をきって3cmの長さに切る。長ネギは、小口切りにする。
- ② ①と納豆と混ぜる。だし汁としょうゆを合わせてかけ小口切りにした長ネギを散らす。

### コメント

ちいめんじゃこや干しエビを加えて、カルシウムアップ!

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
91kcal	8.0g	4.2g	6.5g	0.4g

## 白菜とひき肉の重ね煮

下準備をしてスピードアップ!

所要時間 15分 材料4人分 作り方

合いびき肉・・・160g  
白菜・・・・・・・・500g  
人参・・・・・・・・小1本  
土しょうが・・・・2片  
酒・・・・・・・・2./3カップ  
[ポン酢]  
淡口しょうゆ・・・小さじ4杯  
酢・だし汁・・・・各大さじ1杯

- ① 白菜は葉をはがし、4等分くらいのそぎ切りにする。
- ② 人参は1mmくらいの薄切り、土生姜は千切りまたはすりおろす。
- ③ 平鍋に①の白菜1/4量をしき、3等分したひき肉の1/3量を上に広げ②の人参を適宜散らし、同様に材料を重ねていく。
- ④ 最後に酒を回しかけ、ふたをして火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて白菜がしんなりするまで蒸し煮する。
- ⑤ ④を切り分け、蒸し汁ごと器に盛りポン酢をかける。  
※ポン酢は、市販品でもOK

### コメント

白菜の煮汁もスープとしていただけます。しょうがの効果で体が温まります。  
白菜の代わりにキャベツやチンゲン菜でもおいしい!

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
172kcal	8.9g	7.5g	9.4g	1.0g

## 鮭のフライパン蒸し

手軽なお魚料理 ソース次第で洋風アレンジできます

所要時間 15分 材料4人分 作り方

生鮭・・・・・・・・2切(120g)  
人参・・・・・・・・1/3本  
玉葱・・・・・・・・1/2個  
キャベツ・・・・200g  
ブロッコリー・・・1/3株  
塩・こしょう・・・少々  
酒・・・・・・・・大さじ2杯  
ポン酢しょうゆ・・・適宜(40ml)

- ① 人参、玉葱は薄切りにし、キャベツはザク切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。鮭は半分に切り、塩・こしょうを薄くする。
- ② フライパンに①の野菜をひろげて敷き、鮭を並べて上におき、酒を振りかけて蓋をし、中火で約10分蒸し煮する。
- ③ 皿に盛り分けてポン酢しょうゆを適宜かける。

### コメント

鮭は、ビタミンが豊富です。特にビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収をうながします。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
110kcal	8.4g	4.1g	17.3g	1.0g

【個人】

副菜編

夕食の大人のおかずにする時は、おろしにんにくを小さじ4②の時にに入れてみてください♪

### にんじんしりしり

所要時間 10分 材料4人分 作り方

にんじん・・・2本  
 ごま油・・・小さじ4  
 塩・・・小さじ2/3  
 すりごま・・・小さじ4

- ① にんじんを千切りにする。
- ② ボウルに①と塩を加えて混ぜ、水気が出るまでおく。
- ③ ②をフライパンで約1分、しんなりするまで蒸す。
- ④ 火を止め、ごま油とすりごまで和える。

誰のためにどんな工夫をしましたか

**とても簡単でおいしい！いつもすぐになくなってしまう人気メニューです。**

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
92kcal	1.2g	5.7g	9.7g	1.1g

お好みでかつお節を加えると一味かわります！  
調味料の量はお好みで！ごまの風味を生かしましょ

### キャベツのごま和え

所要時間 5分 材料4人分 作り方

キャベツ・・・1/2玉  
 砂糖・・・小さじ4  
 しょうゆ・・・大さじ1~2  
 すりごま・・・小さじ4

- ① 細切りにしたキャベツを茹で、しっかり絞る。
- ② ボウルに①を入れて、砂糖と和える。
- ③ ②にしょうゆ、すりごまを入れて和える。

誰のためにどんな工夫をしましたか

**子どももおいしいと大絶賛！！**

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
49kcal	2.4g	0.7g	9.6g	1.7g

## ささみと菊菜のぽん酢あえ

旬の香りのする青野菜で和えてバリエーションアップ♪

所要時間 15分 材料4人分

作り方

ささみ・・・1/4本  
菊菜・・・1/4株  
にんじん・・・10g  
ごま・・・小さじ1  
酒・・・大さじ1  
ぽん酢・・・大さじ1

- ① ささみは筋を取り、酒をふりかけ、スチーマーに入れて、レンジで5分蒸し、フォークでほぐす。
- ② にんじんは千切りにし、水から茹でる。
- ③ ②に菊菜を入れてさっとゆで、よく絞ってから2~3cmに切る。
- ④ ①②③をボウルに入れ、ごまとぽん酢で和えて、完成。

誰のためにどんな工夫をしましたか

もりもり食べて、よく学び、よく遊んでね♪

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
37kcal	4.3g	0.7g	3.4g	0.8g

## おごま納豆

炊きたてごはんのおともに最適♪

所要時間 15分 材料4人分

作り方

納豆・・・3パック  
にんじん・・・1/2本  
米麴・・・100g  
A { しょうゆ・・・50ml  
みりん・・・75ml  
塩昆布・・・12g  
白ごま・・・少々

- ① 米麴をもんでバラバラにしておく。
- ② にんじんを千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ、煮たてた中に②①の順に入れ、5分煮たら火を止め、少し冷ます。
- ④ ボウルに納豆と昆布、③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 白ごまをふってできあがり。

誰のためにどんな工夫をしましたか

朝ごはんは、脳を起こし、体を起こす！今日も1日頑張ろう！！

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
176kcal	7.7g	3.9g	25.9g	1.9g

## 大豆とソーセージのサラダ

酢の他に季節のかんきつ類の果汁を加えると

所要時間 6分 材料4人分 作り方

ゆで大豆・・・240g  
ソーセージ・・・4本  
黄パプリカ・・・1/2個  
A { 酢・・・大さじ2  
オリーブ油・・・大さじ2  
塩・こしょう・・・少々  
パセリ・・・適量

- ① 黄パプリカ、ソーセージを1cmの角切りにする。
- ② 沸騰した湯に①とゆで大豆を入れて約2分ゆがく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 水気を切った②と③を合わせて、出来上がり。

誰のためにどんな工夫をしましたか

豆で腹持ちOKです♡

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
298kcal	15.0g	22.8g	8.2g	0.9g

【団体】

## かぼちゃの牛乳煮

おやつにもなりそう・・・

所要時間 15分 材料4人分 作り方

かぼちゃ・・・280g  
牛乳・・・120ml  
砂糖・・・小さじ4杯  
バター・・・大さじ1.3杯  
塩・・・少々

- ① かぼちゃは、種とわたをとり、2cm角切にし、ラップに包んでレンジで2分加熱する。
- ② 鍋に牛乳、砂糖、バター、塩を入れ、①を加えて弱火で煮からめる。  
※砂糖は、好みで加減してもよい。

コメント

旬が夏の野菜のかぼちゃは、カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富で風邪等の病気に対する免疫力を高めます。12月の冬至に食べるのは、この所以からです。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
125kcal	2.3g	4.6g	18.8g	0.2g



## めかぶの和え物

のどごしよく、食物繊維たっぷり・・・

所要時間 10分 材料4人分 作り方

めかぶ・・・400g  
長いも・・・60g

- ① 長いもは皮をむき、すりおろす。
- ② 器にめかぶを入れ①の長いもをのせる。  
※味付けは、ポン酢、だししょうゆ、しょうゆ等好みの調味料をかける。

### コメント

味付けめかぶを利用すると、もっとお手軽になります。

ちいめんじゃこや納豆を加えるとカルシウムやタンパク質が摂取できより栄養面で充実します。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	食物繊維
20kcal	21.2g	10.7g	5.3g	0.4g	3.6g

## 人参ドレッシングサラダ

鮮やかな彩りが食欲をそそる手作りドレッシング、  
多めに作っておこう！

所要時間 10分 材料4人分 作り方

レタス・・・80g  
トマト・・・1個  
カットワカメ・・・大さじ2杯  
[人参ドレッシング]  
人参・・・100g  
砂糖・・・大さじ1杯  
酢・・・大さじ6杯  
オリーブ油・・・大さじ2杯  
塩・こしょう・・・少々

- ① レタスは、食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし切りにする。カットワカメは水で戻し、軽く絞る。人参は、すりおろす。
- ② ボウルで人参ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ②に全ての材料を混ぜ合わせる。

### コメント

茹で大豆、蒸したささみ、ツナ缶等を加えて、タンパク質を補うことができます。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
95kcal	1.0g	6.2g	9.1g	0.9g

## 豆乳味噌汁

ご飯と大豆・大豆製品はベストコンビ！

所要時間 10分 材料4人分 作り方

カットワカメ・・・大さじ1杯  
 絹ごし豆腐・・・1/2丁  
 青ねぎ・・・2本  
 だし汁・・・400ml  
 豆乳・・・200ml  
 味噌・・・小さじ4杯

- ① カットワカメは、水で戻しておく。豆腐は、1cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、豆腐、豆乳を入れ再沸騰したら味噌を溶き入れ、火を止める。
- ③ 椀にわかめ、ねぎを入れ②を注ぐ。

## コメント

米に含まれるたんぱく質には、リジンというアミノ酸が少ないですが、大豆たんぱく質には豊富に含まれ、米のたんぱく質の欠点を補っています。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
65kcal	5.1g	2.8g	5.0g	1.5g

## 大豆缶のミネストローネ

ミネストローネとは？  
 イタリア語で具沢山の意味

所要時間 10分 材料4人分 作り方

大豆水煮(缶)・・・大さじ4杯  
 ベーコン・・・2枚  
 バター・・・小さじ2杯  
 ミックスベジタブル・・・大さじ4杯  
 固形スープの素・・・1個  
 水・・・4カップ  
 トマト・・・1個  
 塩・こしょう・・・少々

- ① ベーコンは、1cm角切り、ミックスベジタブルは、熱湯をかけて解凍する。大豆水煮は汁をきる。
- ② 鍋を熱し、バターを入れて①を炒め、水、固形スープの素、ざく切りにしたトマトを加えて、2～3分煮て、塩・こしょうで味を調える。  
 ※よく熟したトマトが手に入らない時は、トマトの水煮缶を代用してもよいでしょう。

## コメント

大豆を手軽においしく食べられるスープ料理です。  
 オリーブ油等植物性の油をバターの代わりに使用してもOKです。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
87kcal	3.7g	5.8g	5.6g	0.7g

# 大根と鶏肉の和風スープ

主菜と兼用のスープになりそう・・・

所要時間 20分 材料4人分 作り方

- 大根・・・1/3本
- 大根の葉・・・少々
- 鶏もも肉(皮なし)・・・300g
- きくらげ・・・少々(3g)
- 固形スープの素・・・1個
- 水・・・2カップ強
- 酒・・・1/4カップ
- 塩・・・小さじ1/2杯

- ① 大根は皮をむき、5mm幅の半月切りにする。大根の葉は熱湯でさっとゆでて水気を絞り、2cm幅に斜めに切る。きくらげは、水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に大根、鶏肉、きくらげと水、固形スープの素、酒を入れて火にかける。煮立ったら弱火にしてアクを取り、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 味をみながら塩を加える。
- ④ 器に盛って、大根の葉をちらす。

## コメント

鶏肉の皮は脂肪が多い部分です。仕上がりにごま油を風味づけに加えると中華風に変身！

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
117kcal	14.5g	3.0g	4.4g	1.1g

## 食材豆知識

## 大根の部位別料理方法



葉

→ 栄養価が高く、葉物野菜と同様に茹でたり、油炒めや佃煮、漬物等に

根上部分

→ 繊維質が多く固いので細かく刻む料理に（おろし、なます、サラダ、漬物等）

根中部分

→ 最も柔らかくて甘味があるので煮物料理に（おでん、ふろふき大根等）

根下部分

→ 番辛味が強い部分（薬味、味噌汁の具等）

【団体】

## ふりかけ編

※1人分(おにぎり1個 150g)

### じゃこ&ごま

所要時間 5分 材料4人分 作り方

ちりめんじゃこ・・・大さじ2杯  
 青のり・・・小さじ2杯  
 白いりごま・・・小さじ2杯

- ① 耐熱皿にちりめんじゃこを入れ、ラップをかけてレンジで約1分間、からっとするまでかけ、青のりと白炒りごまと混ぜ合せます。

※白いりごまをフライパンで軽く炒ると、より一層風味がよくなります。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
15kcal	1.4g	0.9g	0.6g	0.2g

### 桜海老&ごま

所要時間 5分 材料4人分 作り方

干桜海老・・・大さじ2杯  
 青のり・・・小さじ2杯  
 白いりごま・・・小さじ2杯

- ① 干桜海老は細かく刻み、青のりと白炒りごまと混ぜ合わせる。

※干桜海老、白いりごまをフライパンで軽く炒ると、より一層風味がよくなります。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
19kcal	2.3g	0.9g	0.6g	0.1g

### 鮭&ごま

所要時間 15分 材料4人分 作り方

塩鮭・・・4切れ  
 酒・・・大さじ2杯  
 白いりごま・・・大さじ2杯

- ① 塩鮭は、酒を振りレンジで約3分、骨と皮を取ってほぐしレンジに約3分加熱する。途中2回混ぜ、完全に加熱する。

- ② 白いりごまを混ぜる。

※白いりごまをフライパンで軽く炒ると、より一層風味がよくなります。

※4人分としていますが、数名分対応できます。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
154kcal	14.4g	9.0g	1.3g	1.1g

魚嫌でもたべられる！

作り置きして、おにぎりや丼の具として重宝しそうな一品

## ツナ缶そぼろ

所要時間 15分 材料4人分 作り方

ツナ缶ライト・・・300g  
 しょうゆ・・・大さじ2杯弱  
 砂糖・・・大さじ2杯弱  
 酒・・・小さじ2杯

- ① ツナ缶は水切りし熱湯をかけ、余分な油を取り除く。
  - ② 鍋に入れ、砂糖と酒を加えてほぐしながら汁気がなくなるまで炒りつける。
- ※調味料は全て混ぜ合わせ、味をみながら加えてください。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
80kcal	12.7g	0.5g	5.7g	1.7g

## さばそぼろ

所要時間 15分 材料4人分 作り方

生サバ・・・4切（約200g）  
 水・・・約3～4カップ  
 酒・・・大さじ2杯  
 玉葱・・・1/2個  
 人参・・・1/4本  
 しいたけ・・・4枚  
 土生姜・・・1片  
 油・・・大さじ1杯  
 [調味料]  
 砂糖・・・大さじ1杯弱  
 酒・・・大さじ3杯弱  
 しょうゆ・・・大さじ2杯弱  
 味噌・・・小さじ2杯弱

- ① 鍋に水を入れて沸かし、サバと酒を加えて約5分間ゆでザルに上げて湯をきる。骨と皮を取り除き身をほぐす。
  - ② 玉葱、人参、しいたけ、土生姜はみじん切りにする。
  - ③ フライパンに油を熱し、②の野菜を中火で炒め、しんなりとしたら①のサバを加えて炒め合わせる。
  - ④ ③に調味料を加えて混ぜながら弱火で炒り煮し、汁気がなくなり、パラッとするまでしっかり炒める。
- ※調味料は全て混ぜ合わせ、味をみながら加えてください。

1人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
194kcal	12.2g	9.3g	9.0g	1.9g

発行日 平成27年3月1日

編集 高砂市保健センター 〒676-0021  
高砂市高砂町朝日町1-2-1

