

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## *MENU*

- パン
- きのこと入り炒り卵
- 果物のヨーグ



吉水保育園 様

## <材料>4人分

### ○きのこ入り炒り卵

卵	4個
塩・こしょう	少々
しょう油	小さじ1/2
生しいたけ	4枚
にんじん	60g
* 赤ピーマンでもキレイ!	
長ネギ	40g
油・バター	各大きじ1
生クリーム	20cc

### ○パ ン

○ お好みの果物をヨーグルトで和える

## 作り方

- ① しいたけ・にんじんは千切り、長ネギは小口切りにする。
- ② 卵に塩・こしょう・しょう油で調味し生クリームを加え混ぜておく。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、バターを入れ溶けたら①の材料を炒める。
- ④ 野菜類に油が良く絡まったら②の溶き卵を入れ炒め合わせる。

※卵を加えたら混ぜすぎないようにすること！！



## 栄養価 (1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
376 Kcal	14.1 g	17.3 g	104 mg	1.5 g	1.8 g

## <材料>4人分

### ○ マヨコーン&しらす軍かん

ごはん お茶碗4杯分  
しらす 大さじ3白  
ごま 大さじ1

{ コーンホール缶 小1/2缶  
マヨネーズ 大さじ  
味付けのり 6袋

### ○玉子入りおみそ汁

ネギ 1/2本  
しいたけ 3枚  
卵 2個  
お味噌 大さじ2  
水

## 作り方

### ○マヨコーン&しらす軍かん

- ① コーンをマヨネーズで和える。
- ② ご飯の1/2をのりで巻き、①を乗せる。
- ③ 残り半分のご飯に白ごま・しらすを混ぜのりで巻く。

### ○玉子入りおみそ汁

- ①ネギは小口切り、しいたけは1cm幅に切る。
- ②分量の水と煮干しで①を煮て、火が通ったらお味噌を入れる。
- ③最後に割りほぐした卵を流し入れ煮立てば出来上がり。

☆☆アドバイス☆☆

軍かん巻きは小さめに作ると手に持ちやすく、  
いつもより短い時間で食べてくれます。



## 栄養価(1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
334 Kcal	10.0 g	10.1 g	70 mg	1.4g	1.1 g

簡単!

# 朝ごはんレシピ



## MENU

○ マヨコーン&

しらす軍かん

○ 玉子入り



きた保育所 様

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## MENU

○ 納豆パスタ

ジャージャー風

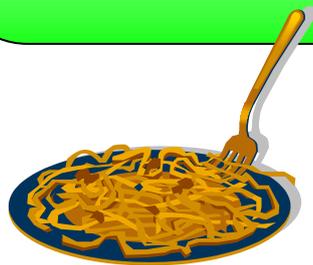


大前保育所 様

## <材料>4人分

### ○ 納豆パスタ ジャージャー風

納豆	4パック
味噌 砂糖 醤油 ごま油	大さじ1
	大さじ 1/2
	小さじ1弱
	大さじ 1/2
パスタ	320g
卵黄	4個
わけぎ	2本



## 作り方

- ① 納豆に分量の味噌・砂糖・醤油・ごま油を混ぜる。
- ② たっぷりの熱湯に塩を入れ硬めにパスタを茹でる。
- ③ わけぎは小口切りに切る。
- ④ ②を皿に盛りつけ①をかけ、③のわけぎをちらし、卵黄を乗せる。

## ☆☆アドバイス☆☆

牛乳やサラダ、果物をプラスするとさらにバランスのとれた朝ごはんになります！



## 栄養価 (1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
495 Kcal	19.2 g	12.3g	68 mg	3.2 g	1.8 g

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## MENU

○パンピザ



大前保育所様

## <材料>4人分

### ○パンピザ

食パン	4枚
パスタソース	大さじ4
玉ねぎ	1/3 個
ピーマン	小1個
スライスベーコン	20g
ピザ用チーズ	60g



## 作り方

- ① 1/2 にカットした食パンをクッキングシートを強いたフライパンに円になるように並べ、上から強く押し丸くする。
- ② 玉ねぎはスライスし、ピーマンは輪切りにする。ベーコンは短冊に切っておく。
- ③ ①のパンにパスタソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、ピザ用チーズの順にトッピングする。
- ④ 中火で15分焼く。

### ☆☆アドバイス☆☆

フタをして焼いてね。オーブントースターがある人はお皿などで食パンを丸くくり抜いてやってみよう！！



## 栄養価 (1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
206 Kcal	9.4 g	7.8 g	131 mg	0.5 g	1.2g

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## MENU

○ しらすごはん

○ みそ汁

☆☆一口メモ☆☆

忙しい朝は前日の残り!!



きた保育所様

## <材料>4人分

### 〇しらすごはん

ごはん	2合
しらす	50g
炒ゴマ	少々
大根葉	大2~3本

{	ごま油	小さじ1
	しょう油	小さじ11/2

のり 少々

〇	み	そ	汁
大根			40g
わかめ			12g
油揚げ			1/2 枚
豆腐			1/2 丁
味噌			40g

### 作り方

#### 〇しらすごはん

- ① 前日に、大根葉をごま油で炒めてしょう油で味付けしておく。
- ② 温かいご飯に①としらす・炒ゴマを混ぜる。

#### 〇みそ汁

- ①大根はひょうし切りにし、わかめは水で戻し食べやすい大きさに切る。油揚げは湯通しし、短冊にきり、豆腐は角切りにする。
- ②大根を水から煮て軟らかくなったらその他の材料を入れ煮立ったら味噌を溶く。



### 栄養価 (1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
378Kcal	12.5 g	6.6 g	177mg	2.3 g	1.9 g

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## MENU

- ごはん
- チーズオムレツ
- トマトスライス
- 豆腐のおみそ



葛生保育園 様

## <材料>4人分

### ○チーズオムレツ

卵 3個

塩・こしょう 少々

とろけるチーズ 60g

サラダ油 大さじ1

ケチャップ 大さじ4

### ○バナナヨーグルト

バナナ 1本

ヨーグルト 160g

### ○トマトスライス

トマト 小2個

塩 少々

## 作り方

### ○チーズオムレツ

- ① 卵3個をまぜ、熱したフライパンに油をしいて焼く。
- ② 卵が固まらないうちに真ん中にとろけるチーズを乗せ卵でくるむ。
- ③ お皿にのせケチャップをかける。

\* お子さんにケチャップで飾り付けしてもらうのも良いですね!!

### ○バナナヨーグルト

- ① バナナを輪切りにし、ヨーグルトと合わせる。

### ○トマトスライス

- ① スライスしたトマトに軽く塩をふる。



## 栄養価 (1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
533 Kcal	18.8 g	15.6 g	238mg	2.3 g	2.2 g

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## MENU

○ ツナとプチトマト

のマヨネーズ

トースト



大前保育所 様

## <材料>4人分

### ○ツナとプチトマトのマヨネーズトースト

食パン(6枚切)	4枚
ツナ	小2缶
プチトマト	12個
マヨネーズ	大さじ8



## 作り方

- ① プチトマトはヘタを取って縦半分に切るり、ツナは汁気をきっておく。
- ② 天板にのせた食パンに、①のツナ・プチトマトを等分のにせ、最後にマヨネーズをかける。
- ③ 温めておいたオーブントースターで2～3分、きつね色になるまで焼く。

## ☆☆アドバイス☆☆

サラダや牛乳をつけると、さらにバランスのとれた朝ごはんになりますね。



## 栄養価(1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
420 Kcal	11.7 g	27.3 g	26 mg	0.8 g	1.5 g

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## MENU

○ 塩鮭のライス

サラダ

☆☆ーロメモ☆☆

青じそを三つ葉や万能

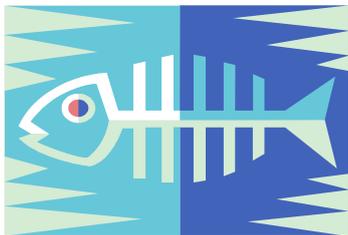


大前保育所 様

## <材料>4人分

### ○塩鮭のライスサラダ

温かいご飯	茶碗4杯
甘塩鮭	2切れ
青じそ	20枚
炒り黒ごま	大さじ2
酢	大さじ11/2
サラダ油	大さじ11/2
塩・こしょう	少々



## 作り方

- ① 塩鮭を電子レンジで1分30秒加熱する。(中まで熱が通ったか必ず確認!!)
- ② 青じそは細切りにし、塩鮭は骨と皮をとって粗めにほぐす。
- ③ 分量の酢・サラダ油・塩・こしょうをまぜドレッシングを作る。
- ④ ごはんに②とごまを入れ、さらに③のドレッシング入れ切るように混ぜる。

### ☆☆アドバイス☆☆

酢は食欲をアップさせる効果があります。上手に取り入れてみてね。



## 栄養価 (1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
445 Kcal	15.3 g	16.2 g	77mg	0.8 g	0.9 g

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## MENU

- ごはん
- チキンのコーラ煮
- のりたま納豆
- うまぎし



きた保育所様

## <材料>4人分

### ○チキンのコーラ煮

手羽元 10本

コーラ 200ml

酒 大さじ1

しょう油 大さじ2

### ○のりたまなっとう

納豆 4パック

刻みのり 適量

卵黄 1個

しょうゆ 小さじ4

### ○うさぎサラダ

きゅうり 小1本

ハム 4枚

ミニトマト 4個

レタス 4枚

## 作り方

### ○チキンのコーラ煮【前日に作っておきましょう!!】

- ① 鍋に酒を入れ、手羽元を並べて火をつける。ジュージューと音がしてきたらコーラと水100ml（お好みで）入れる。
- ② 最初は強火で煮て、アクが出るので火を弱め取り除く。
- ③ しょう油を入れ、弱火で1時間ほど煮込む。
- ④ 煮込んだ後は火を止めて味を染みこませる。翌朝、温めなおす。

### ○のりたまなっとう

- ① 器に納豆・刻みのり・卵黄を乗せてしょうゆをかける。

### ○うさぎサラダ【見た目にもカワイイ】

- ① キュウリ・ミニトマト・レタス・ハムを使って写真のように盛りつける。



## 栄養価（1人分）

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
713Kcal	36.0 g	27.0g	143mg	4.6g	3.3 g

簡単!



# 朝ごはんレシピ



## MENU

○ 和風雑炊

○ チーズサラダ



大前保育所 様

## <材料>4人分

### ○和風雑炊

ごはん 茶碗軽く4杯  
ミックスベジタブル 1/2 袋  
舞茸 適量  
(洋風なら:マッシュルーム)  
(卵 2個)

コンソメ 2個少  
しょう油 大さじ2  
塩 少々

### ○ チーズサラダ

きゅうり 2本  
シーチキン 1缶  
カットチーズ 適量

## 作り方

### ○和風雑炊

- ①お湯にコンソメを入れ、ミックスベジタブル、舞茸を入れて煮る。
- ② 煮立ったらごはんを入れ数分煮る。
- ③ 調味料で味をととのえ、好みで溶き卵を入れても良い。

### ○チーズサラダ

- ① キュウリをスライスし、シーチキン缶、カットチーズで和える。

☆☆アドバイス☆☆

一度にごはんと野菜が食べられるメニューは、忙しい朝にはオススメです



## 栄養価 (1人分)

熱量	蛋白質	脂質	Ca	鉄分	塩分
348 Kcal	12.7g	8.8 g	91 mg	1.2 g	3.5g

簡単!

# 朝ごはんレシピ集

平成17年度 安足健康福祉センター  
地域保健栄養業務推進協議会

## 「朝ごはん食べて元気な子」事業

協力: 足利市こども課・佐野市子育て支援課  
足利市: きた保育所・大前保育所  
佐野市: 吉水保育園・くずう保育園

