



♪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)

♪^{しゅしよく}主食(ごはん) ……^{いちにち}一日の活動の力になる^{かつどう}^{ちから}

☆ ^{ぞうすい}ほかほか雑炊

☆ ^{あおな}青菜じゃこごはん

☆ ^{みるくりぞっと}ミルクトット

☆ ^{ままとりあ}ママドリア

☆ ^{あおな}青菜^{つな}とツナ^{しよく}の7色ふりかけごはん

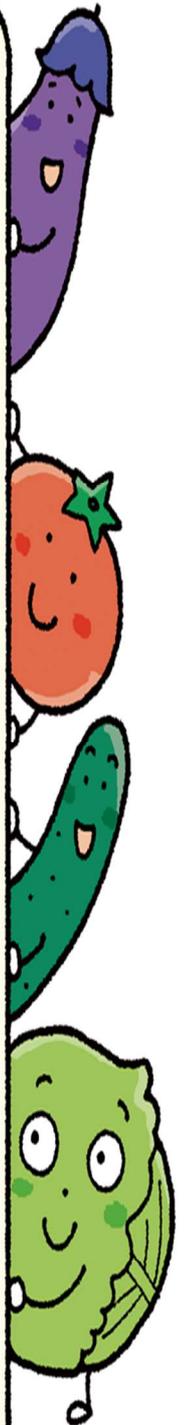
☆ ^いほうれんそうと^{たまご}炒り卵のせごはん

☆ ^{ちーず}わかめとチーズのおにぎり

☆ ^{えだまめ}枝豆わかめおにぎり

☆ ^{わふう}らくらく和風^{チャーハン}チャーハン

☆ ^たあさりの炊き込み^こみごはん





簡単朝ごはんレシピ



ぽかぽか雑炊



夕飯の残り物で簡単朝ごはん！

【材料 1人分】

- 残った鍋、みそ汁、スープなど
- ごはん 茶わん1杯
- 卵 1個
- しょうが(チューブ) 1~2cm

【作り方】

- ① 汁物、ごはん、しょうがを鍋に入れ、火にかける。
- ② 少し煮たら、溶き卵を入れてふたをする。
- ③ 弱火で1分待ったら完成！

【ワンポイントアドバイス】

冷蔵庫にある野菜などを入れれば、さらに栄養満点に！！



エネルギー： 302 kcal

※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)



簡単朝ごはんレシピ



青菜じゃこごはん



小魚を食べましょう！おにぎりにしてもおいしいです。

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶わん 1杯(150g)
- ・小松菜 2枚(20g)
- ・しらす干し 5g
- ・かつお節 少々(0.5g)
- ・しょうゆ 少々(1.5g)
- ・みりん 少々(1g)
- ・酒 少々(1g)
- ・油 小さじ1(4g)

【作り方】

- ① 小松菜は1cm長さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、小松菜、しらす干しを炒める。
- ③ 味付けをし、かつお節を加える。
- ④ ごはんと③を混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】
具はしっかり味をつけましょう。



エネルギー： 285kcal 鉄：1.1mg

※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



ミルクリゾット



体があたたまります。寒い朝におすすめの1品です。

【材料 1人分】

- ごはん 茶わん軽く1杯
- 牛乳 50cc
- 水 50cc
- コンソメキューブ 1/4ヶ
- ベーコン 1/2枚
- ぶなしめじ 1/8株
- 冷凍ブロッコリー 一口大4ヶ
- とろけるチーズ 一つまみ
- 塩 少々

【作り方】

- ① 鍋に水、牛乳を入れ、弱火で温める。
- ② しめじ、短冊に切ったベーコン、ブロッコリーの順に入れる。
- ③ コンソメを入れ、溶けたらごはんを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 火をとめる直前にとろけるチーズを入れひと混ぜする。

【ワンポイントアドバイス】

耐熱容器に入れてふきこぼれないように注意してレンジでもOKです。



エネルギー：286kcal 食物繊維1.4g 鉄分0.4g

※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



ママドリア



スープの素を使えば朝からドリアも手軽に作れます！

【材料 1人分】

- ・冷凍ブロッコリー 25g
- ・ミックスベジタブル 25g
- ・ハム 1枚
- ・牛乳 100cc
- ・ポタージュスープの素 1袋
- ・ごはん 茶わん1杯
(約150g)
- ・とろけるスライスチーズ 1枚

【作り方】

- ① ハムを角切りにしておく。牛乳を鍋で温めてスープの素を溶かす。
- ② ハム、ミックスベジタブル、ブロッコリーを温めた牛乳に入れ、とろみがつくまで煮る。
- ③ グラタン皿(耐熱皿)にごはんをしき、②をかけ、上にチーズをのせてオーブントースターで10分、または200℃のオーブンで20分焼き、焦げ目をつけて完成。

【ワンポイントアドバイス】

前日の残り野菜を使って色々な具のバリエーションが楽しめます。

シーフードを入れると不足しがちな鉄分も摂れますよ。



エネルギー：523 kcal

※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



青菜とツナの7色ふりかけごはん



7色ふりかけで栄養バッチリ！！

【材料 1人分】

- ・ ごはん 茶わん 1 杯分
- ・ 大根葉の塩ゆで 25 g
- ・ ツナ缶 20 g
- ・ かつおぶし 0.5 g
- ・ 白すりごま 0.4 g
- ・ 黒すりごま 0.4 g
- ・ さくらエビ 0.3 g
- ・ きざみのり 0.5 g
- ・ しょうゆ 適量

【作り方】

- ① 大根葉とツナとかつお節をしょうゆで和える。
- ② 炊いたごはんと①を混ぜる。
- ③ ②に他の材料を全てふりかける。

【ワンポイントアドバイス】

今回は大根の葉っぱを使用しましたが、小松菜やほうれんそうでもおいしいよ！



エネルギー： 339kcal

※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



ほうれんそうと炒り卵のせごはん



ほうれんそうがおいしく食べられ、ごはんがすすみます。

【材料 1人分】

- ごはん 茶わん1杯
- たまご 1個
- ほうれんそう 30g
- マヨネーズ 小さじ1
- 塩 こしょう 少々
- とろけるチーズ 10g

【作り方】

- ① ほうれんそうはゆでて、3cmぐらいに切っておく。
- ② フライパンにマヨネーズを入れ、中火でいり卵を作り、そこにほうれんそうを加え、塩、こしょうでさっと炒める。
- ③ 器にごはんを盛り、②と卵をのせる。
- ④ 真ん中にチーズをのせ、電子レンジでチーズがとけるまで焼いたらできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

卵は炒めすぎないのがポイント！



エネルギー：283 kcal

たんぱく質：10.9g

脂質：7.8g

※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



わかめとチーズのおにぎり



カルシウムたっぷりおにぎり！！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶わん1杯(150g)
- ・プロセスチーズ 1個
- ・わかめごはんの素
小さじ1杯

【作り方】

- ① 温かいごはんプロセスチーズをちぎって入れる。
- ② ①にわかめごはんの素を入れて混ぜる。
- ③ ラップにつつんでおにぎりにする。

【ワンポイントアドバイス】

わかめの代わりに塩昆布でもおいしいです！



エネルギー： 302kcal

※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



枝豆わかめおにぎり



わかめごはんには枝豆も入れて、かみごたえアップ！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶わん1杯
(150g)
- ・冷凍むき枝豆 大さじ1
(12~15粒)
- ・わかめごはんの素
ふたつまみ
(1.5~2g位)
- ・白いりごま 小さじ1(3g)

【作り方】

- ① 冷凍むき枝豆をさっとゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ② ご飯に枝豆、わかめごはんの素、いりごまを入れ、よく混ぜる。
- ③ ラップにのせて、にぎる。

【ワンポイントアドバイス】

にぎる時間がない時は、茶わんにもりつけて食べてもOK！

電子レンジでチンすると、温まってさらにおいしく仕上がります。



エネルギー： 289kcal

※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



らくらく和風チャーハン



火を使わず、レンジで簡単に作れるお手軽チャーハンです！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶わん1杯(150g)
- ・たまご 1個
- ・ちりめんじゃこ 8g
- ・かつお節 ひとつかみ
- ・ねぎ 3cm分
- ・ごま油 小さじ1
- ・めんつゆ(濃縮タイプ) 大さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ① 小どんぶりに卵を割り、ねぎ、ごま油、めんつゆ、しょうゆ、こしょうまでを入れてよくかき混ぜる。
- ② 卵にふたをするように、ごはん、ちりめんじゃこ、かつお節を上からのせる。
- ③ ラップをふんわりかける。600Wで1分20秒レンジにかけて、全体的によくかき混ぜ、さらに40秒で完成！

【ワンポイントアドバイス】

容器やレンジの種類によって、レンジの加熱時間を調節してください♪



エネルギー： 391kcal

※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



あさりの炊き込みごはん



前日に炊飯予約をしておけば、朝は楽チン♪

【材料 4人分】

- ・精白米 2合(300g)
- ・あさり水煮 100g
- ・にんじん 60g
- ・大根の葉 40g
- ・干しいたけ 4g
- ・しいたけの戻し汁 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① 干しいたけ（スライス）は水に浸けて戻す。
- ② にんじんは千切りにし、大根の葉は刻む。
- ③ 米を洗って、①②あさりの水煮、しいたけの戻し汁、調味料、水の順に加え、炊飯する。

【ワンポイントアドバイス】

あさりの水煮を活用すれば、砂抜き
いらずで調理も簡単♪



エネルギー： 300kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：南都留食育推進研究会）