

か ん た ん

朝 食 し し び



多治見市



もくじ Contents



ごはん・パン・めん のメニュー



1	納豆焼き	1
2	野沢菜ごはんふわふわ卵のせ	2
3	お好み焼き風ごはん	3
4	カルボナーラリゾット	4
5	ガーリックライス	5
6	ねぎみそトースト	6
7	納豆ピザトースト	7
8	ツナたまトースト	8
9	カレーパングラタン	9
10	かんたん蒸し焼きそば	10



おかず のメニュー



11 フライパンごとグラタン・・・1 1

12 ねばねばオムレツ・・・1 2

13 油あげツナピザ風・・・1 3

14 目玉キャベツ・・・1 4



汁もの・スープ のメニュー



15 野菜パスタスープ・・・1 5

16 ソーセージスープ・・・1 6

17 チーたまスープ・・・1 7



常備菜 のメニュー



18 カルシウムヘルシー肉味噌・・・1 8

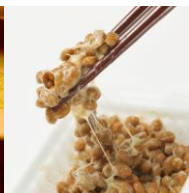
19 大根はっぱ・・・1 9

20 カレーお豆・・・2 0



おやつレシピと朝食の大切さ・・・21～22

コラム





納豆焼き

1人分 269kcal



切り分けてピザのように
手で持って食べることも
できます！

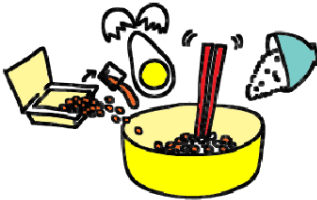


材料 4人分

納豆・・・・・・・・2パック
卵・・・・・・・・2個
きざみねぎ・・・・・・・・適量
ごはん・・・・・・・・300g

とろけるチーズ・・・・2枚
油・・・・・・・・小さじ2
青のり・・・・・・・・少々

①



納豆(たれも)・卵・ねぎを
ごはん混ぜる。

②



フライパンに油をひいて
①を両面こんがり焼く。

③

火を止めてチーズを
のせて、溶けたら
青のりをちらして完成。



野沢菜ごはん ふわふわ卵のせ

1人分 410kcal



野沢菜漬け以外にも
高菜や白菜などのお漬物
でもおいしいです！



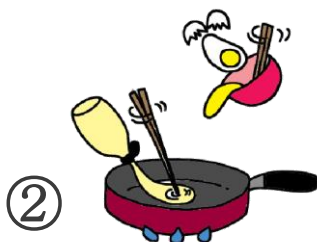
材料 1人分

ごはん・・・150g
野沢菜漬け・・・10g
白ごま・・・大さじ1/2

卵・・・1個
ごま油・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1/2



① みじん切りにして水気を絞った
野沢菜・温かいごはん・ごま油・
白ごまを混ぜて器に盛る。



② マヨネーズを混ぜながら
中火にかけ、つやが出たら
溶いた卵を流し入れる。

③ 大きく混ぜて半熟状に
なったら①にかけて完成。





お好み焼き風 ごはん

1人分 471kcal



大人数分作って切り分け
てもOK。とろけるチーズを
入ってもおいしい！



材料 1人分

ごはん・・・・・・・・150g
卵・・・・・・・・・・1個
キャベツ・・・・・・・・1～2枚
ベーコン・・・・・・・・1枚
塩・こしょう・・・・少々

お好み焼きソース・・適量
マヨネーズ・・・・・・・・適量
青のり・・・・・・・・・・適量
かつおぶし・・・・・・・・適量

①



キャベツのみじん切り・
卵・ベーコン・ごはんをよく
混ぜ、塩・こしょうをする。

油をひいたフライパンに
①を入れて両面を
こんがり焼く。

②



③

ソース・マヨネーズ・青のり
かつおぶしをかけて完成。



カルボナーラ リゾット

1人分 434kcal



材料を混ぜてレンジで
チンするだけ！卵をくずし
てまぜて食べて下さい



材料 1人分

ごはん・・・150g
カルボナーラの
パスタソース・・・1袋

卵・・・1個
スイートコーン・・・30g
粉パセリ・・・少々

①



ごはん・パスタソース・
パセリ・コーンを混ぜる。

②

耐熱皿に①を入れ
中央をくぼませて、
卵をのせる。



③

破裂しないように黄身に
ようじで穴をあける。
ラップをかけてレンジで加熱
(500Wで2分)したら完成。



ガーリックライス

1人分 359kcal



余ったごはんを使って
簡単にできる、少し和風の
ガーリックライスです。



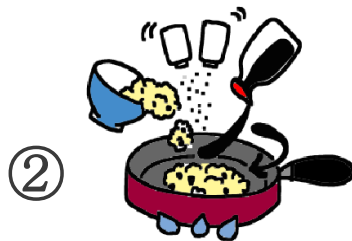
材料 4人分

ごはん・・・・・・・・600g
にんにく・・・・・・・・4かけ
玉ねぎ・・・・・・・・2個
細ねぎ・・・・・・・・8～12本

ベーコン・・・・・・・・4枚
しょうゆ・・・・・・・・小さじ4
オリーブオイル・・・適量
塩こしょう・・・・・・適量



① 薄切りのにんにく・
みじん切りの玉ねぎ・
ベーコンをオリーブ
オイルで炒める。



② ごはんを加え塩こしょうし、
最後にしょうゆを回し入れ、
まんべんなく炒める。

③ 火を止めて、小口切りにした
ねぎを加えれば完成。



ねぎみそ トースト

1人分 264kcal



大人の方は、お好みで
七味とうがらしをかけても
おいしいです！



材料 1人分

食パン(6枚切)・・・1枚
エリンギ(スライス)・・・2枚
とろけるチーズ・・・1枚

細ねぎ・・・・・・・・3本
味噌・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・小さじ2

①



小さく切ったねぎと
味噌とみりんを
合わせる。

②

①をパンに塗り、エリンギ・
とろけるチーズをのせて
トースターでこんがり
焼いたら完成。



納豆ピザ トースト

1人分 335kcal



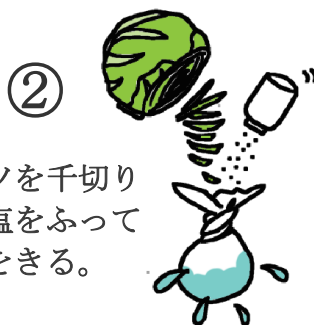
納豆は、ごはんはもち
ろんパンにもぴったり。手
軽に野菜もとれます！



材料 1人分

食パン・・・・・・・・・・1枚
マヨネーズ・・・・小さじ1
キャベツ・・・・・・・・・・1枚
塩・・・・・・・・・・少々

納豆・・・・・・・・・・1パック
ピザ用チーズ・・・・20g
きざみのり・・・・・・・・少々



キャベツ→納豆→チーズ→
のりの順でパンにのせて、
トースターでこんがり焼く。

ツナたま トースト

1人分 369kcal



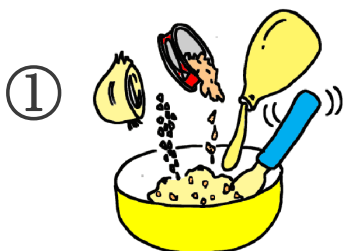
ホットサンドイッチの感
覚でチーズやハムなど好き
な物を入れてもOK!



材料 1人分

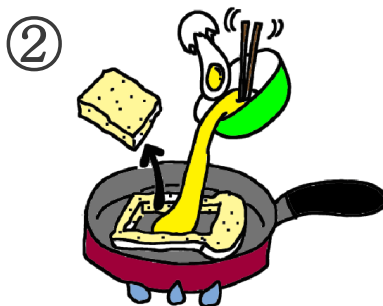
食パン(6枚切)・・・1枚
ツナ缶・・・・・・1/4缶
卵・・・・・・・・・・1個

玉ねぎ・・・・・・1/4個
マヨネーズ・・・・・・適量
パセリ・・・・・・・・少々



① みじん切りにした玉ねぎ・
ツナをマヨネーズであえる。

食パンを四角くくり抜き、
溶いた卵を流し入れて焼く。



② その上に①を入れて、
くり抜いたパンをのせる。
ひっくり返して焼いて完成。



カレー パングラタン

1人分 530kcal



残りもののカレーと
牛乳を混ぜたソースで作
る簡単グラタンです！



材料 1人分

食パン(6枚切)・・・1枚
カレー・・・・・・お玉約2杯
牛乳・・・・・・100ml

とろけるチーズ・・・・1枚
パセリ・・・・・・適量
ミニトマト・・・・・・2個

①



食パンを軽めにトーストし
ひと口大に切る。

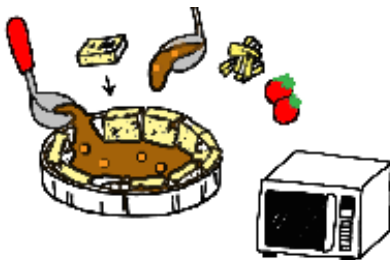
カレーの入った鍋に
牛乳を入れ温める。

②



③

耐熱皿にカレー(少し)→パン
→カレー(残り)の順に入れ、
チーズ・パセリ・半分に切った
プチトマトをのせたら
オーブントースターで焼く。
チーズが溶けたら完成。



かんたん 蒸し焼きそば

1人分 450kcal



フライパンを使わず、
クッキングシート&レンジ
で簡単・ヘルシー！

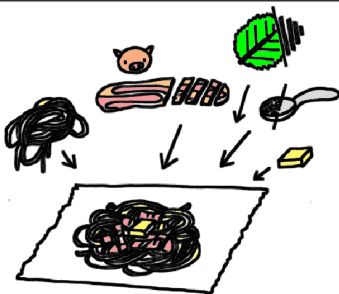


材料 1人分

焼きそば(蒸し麺)・・・1袋
豚バラ肉(薄切り)・・・1枚
ゆかり・・・・・・・・小さじ1

バター・・・・・・・・10g
大葉・・・・・・・・1～2枚

①



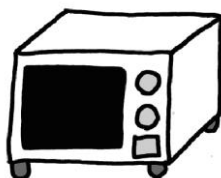
クッキングシートに麺・小さく
切った豚肉と大葉・バターをのせ、
ゆかりを肉にかかるようにふる。

②

クッキングシートを
キャンディーのように
包む。



③



電子レンジで加熱して
(600Wで約3分)、
豚肉に火が通れば完成。

フライパンごと グラタン

1人分 199kcal



野菜はゆでずに
電子レンジを使えば時間
が短縮できます！



材料 4人分

じゃがいも・・・1個
かぼちゃ・・・1/6個
ソーセージ・・・2本
コーン缶・・・小1缶

とろけるチーズ・・・4枚
油・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
塩こしょう・・・適量

①



じゃがいも・かぼちゃを
薄くいちょう切りにして、
レンジで各4分加熱する。

フライパンに油をひき
ソーセージ・①・コーン
の順で炒める。

②



③



塩こしょう・しょうゆを
いれ、チーズをのせて
溶けたら完成。

ねばねば オムレツ

1人分 203kcal



オムレツのようにまとめても、だし巻き風にまいて切り分けてもいいです！



材料 4人分

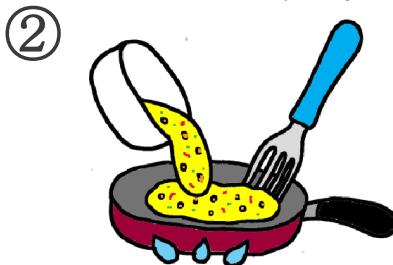
卵・・・・・・・・・・3個
納豆・・・・・・・・・・1パック
だし汁・・・・・・・・・・適量

ピザ用チーズ・・・・・・・・適量
しらす・・・・・・・・・・適量
きざみねぎ・・・・・・・・適量



① 材料を全部入れて混ぜる。

② 油をひいたフライパンで焼く。



③



最後にケチャップをかけて完成。

油あげ ツナピザ風

1人分 258kcal



味が薄いと感じたら、
最後にしょうゆを少し
かけてもおいしいです！



材料 1人分

油あげ・・・・・・・・・・2枚
ねぎ・・・・・・・・・・10g

ツナ缶（水煮）・・・・30g
とろけるチーズ・・・・10g

①



油あげにツナ・小口切りの
ねぎ・チーズをのせる。

②

焦げ目がつくまで
オーブントースターで
焼いたら完成。



目玉キャベツ

1人分 90kcal



3分でできるうえに
栄養も豊富！忙しい朝ご
はんにぴったりです。



材料 1人分

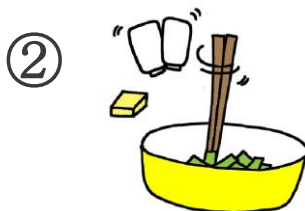
キャベツ・・・・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・・・・1個

バター・・・・・・・・・・小さじ1
塩こしょう・・・・・・・・適量



①
キャベツを細切りにして、
ラップをかけてレンジで
1分加熱する。

①にバターを入れ、
塩こしょうをしてまぜる。



②に卵を入れて、
ラップをかけてレンジで
1分半加熱して完成。

野菜パスタ スープ

1人分 78kcal



野菜がたくさんとれます。
朝食ならこれ1品でも
大満足です！



材料 4人分

カットトマト缶・・・ 60 g
玉ねぎ・・・・・・・・ 1/3個
人参・・・・・・・・ 1/3個
じゃがいも・・・・・・ 1/5個
スパゲティ（乾）・・・ 20 g
ベーコン・・・・・・・・ 20 g

グリーンピース（冷凍）・ 20 g
A 顆粒コンソメ・ 小さじ1/2
水・・・・・・・・ 2カップ
ローリエ・・・・・・・・ 1枚
塩こしょう・・・・・・ 適量
サラダ油・・ 小さじ1と1/2

①



野菜とベーコンを切り、油を熱した鍋で炒めて、トマト缶を加える。

①にAを入れ、煮立ったら弱火で12分間煮る。

②



③



アクを取り、4cmに折ったスパゲティ・グリーンピースを入れて10分煮込む。
塩こしょうをして完成。

ソーセージ スープ

1人分 228kcal



簡単・具たくさんの
スープなので、十分おかず
にもなりますよ！

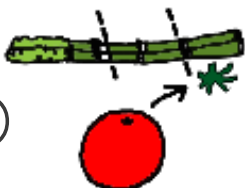


材料 2人分

ソーセージ・・・・・・・・4本
グリーンアスパラ・・6本
ミニトマト・・・・・・・・6個

固形コンソメ・・・・・・・・2個
水・・・・・・・・カップ2
塩こしょう・・・・・・・・適量

①



アスパラを切り、
ミニトマトのヘタをとる。

鍋に水とコンソメを入れて
煮立て、ソーセージを入れて
塩こしょうで味をととのえる。

②



③



アスパラ・トマトを入れて、
アスパラの色が鮮やかになったら完成。

チーたまスープ

1人分 219kcal



レンジでたった4分で
できて、野菜もとれる
最速スープです！



材料 1人分

玉ねぎ 1/2個
にんにく 1/2かけ
バター 10g
卵 1個

お湯 200cc
ブイヨン 1/2個
塩・こしょう 適量
とろけるチーズ . . . 適量



玉ねぎ（薄切り）・にんにく
（みじん切り）・バターを
1人分の容器に入れて、
レンジで2分加熱する。

②

残りの材料を全て
加え、再びレンジで
2分加熱し完成。



カルシウム ヘルシー肉味噌

1人分 148kcal



作り置きして、ごはん・
野菜・豆腐などにのせて
食べて下さい！



材料 4人分

ひき肉（鶏か豚）・・・50g
玉ねぎ・・・20g
干しいたけ・・・3枚

牛乳・・・・・・・・100ml
赤味噌・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・大さじ1

①



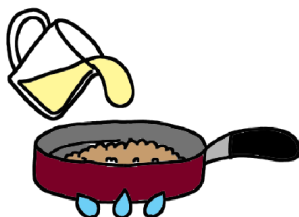
水で戻したしいたけ・玉ねぎを
みじん切りにし、ひき肉と
一緒に炒める。

②

①に味噌・砂糖を
加えて混ぜる。



③



②に牛乳を加え、とろみがつくまで煮詰めたら完成。



大根はっば

1人分 71kcal



冷蔵庫で2～3日もち、
ふりかけやチャーハン、卵
とじて食べてもOK！



材料 4人分

大根のはっば・・・1本分
ごま油・・・大さじ2
かつおぶし・・・1パック

しょうゆ・・・小さじ1
ごま・・・小さじ1

- ① 大根のはっばを細かく切る。
フライパンにごま油を熱して
はっばを炒める。



②



水気が無くなったら、
かつおぶし・しょうゆを入れて
混ぜながら炒める。
ごまをかけたら完成。



カレーお豆

1人分 79kcal



冷蔵庫で3～4日もち
ます。お弁当のおかずやお
つまみにもおすすめ！



材料 4人分

大豆水煮・・・200g
酢・・・70cc
水・・・70cc
カレー粉・・・小さじ1と1/2

塩・・・・・・・・・・小さじ1
顆粒コンソメ・・・小さじ1/3
にんにく(スライス)・・・1かけ
赤とうがらし・・・お好みで



とうがらしはちぎって種を
出す。ステンレスの鍋に
豆以外の材料を入れ、沸騰
したら1分後に火を止める。

②

入れ物に豆を入れたら
①をひたひたに注ぎ、
熱いうちにふたをする。
1晩置いたら完成。



～かんたんおやつレシピ～

アップルケーキ

～材料 4人分～

A	小麦粉	40 g
	スキムミルク	大さじ1と1/2
	ベーキングパウダー	小さじ1/4
	りんご	1/2個
	レモン汁	大さじ1
	卵	1/2個
	砂糖	10 g
	バター	5 g
	バニラエッセンス	少々
	サラダ油	小さじ1/2
	ヨーグルト	大さじ4

- ① Aを混ぜ合わせてふるっておく。
- ② りんごは皮と芯を取り除き、すりおろしてレモン汁をかける。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、砂糖・溶かしバター・りんご・バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れて両面こんがりするまで焼く。
- ⑤ 切り分けてヨーグルトを添える。

豆腐だんごのきなこがけ

～材料 4人分～

A	豆腐	60 g
	白玉粉	40 g
	冷凍かぼちゃ	1切れ
	きなこ	10 g
	すりごま	10 g
	砂糖	10 g

- ① 豆腐・白玉粉・解凍したかぼちゃを合わせ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ② 団子の形に丸めて、沸騰したお湯でゆでる。浮き上がってきたら冷水に取る。
- ③ ザルに上げて水気をきいたら、Aであえて完成。

さつまいもマール巻き

～材料 4人分～

さつまいも	150 g
牛乳	100 cc
粒あん	25 g
バニラエッセンス	少々

- ① さつまいもは皮をむき、半月切りにして水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもと牛乳を入れ、軟らかく水気がなくなるまで煮る。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、粒あんを混ぜてバニラエッセンスを加える
- ④ 巻きすにラップを敷き、③を細長くのせてのり巻のように棒状にする。
- ⑤ 巻きすをはずして、ラップのはしを絞って完成。



コラム

朝ごはんはなぜ大切か

朝ごはんの役割

～体温を上昇させ脳を活性化する～

私たちの身体は寝ている間もエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べると体温が上がリ、脳が活動を始めるので、やる気・集中力・記憶力が出てきます。

～大切な栄養源～

1回の食事でたくさん食べられない子どもたちにとって、朝ごはんは大切な栄養源です。昼と夜の2回の食事では、成長に必要な栄養素が不足してしまいます。

～朝の排便を促す～

体調や生活のリズムを整えるとともに、排便のリズムも作られます。



食べると…



肥満になりにくい



疲れにくくなる



勉強・遊びに集中できる



食べないと…



コレステロールや中性脂肪値が高くなる



イライラしたり落ち着きがなくなったりする



貧血になしやすい

朝ごはんプラス1して1日元気ハツラツ！



プラス



などの
1品



プラス



などの
1品



プラス



などの
1品



★ 発 行 ★

多治見市 健康福祉部 保健センター

〒507-0028 多治見市弁天町 1-9-1

電 話 0572-23-6187

FAX 0572-25-8866

E-mail hosen@city.tajimi.gifu.jp

この冊子は1冊 円で作成しました。