

朝ごはんレシピ



若い世代では、朝ごはんを食べない人の割合が多くなっています。

朝ごはんを食べて1日のスタートを！

「だけど、朝は忙しくて朝食をつくる時間がない」

という人は、

おにぎりやパン、みそ汁やスープ、卵、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト、トマトやレタス、くだものなどから

食べる習慣をつけましょう！



電子レンジで、かんたんメニューにチャレンジ!



パン・温野菜サラダ・牛乳

調理目安5分



<材料>

| | |
|----------------|-----------|
| ○食パン | 2枚 |
| ○温野菜サラダ | |
| ウインナー | 2本 |
| キャベツ | 3枚 (100g) |
| マヨネーズまたはドレッシング | |
| ○牛乳 | 1杯 |

<作り方>

- ① ウインナーは、斜めに切る。キャベツは、ざく切りにする
- ② 深皿に、キャベツ、ウインナーを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで2分加熱する。マヨネーズまたはドレッシングでどうぞ

- ★ ウインナー、キャベツは、調理ばさみで切るとかんたん!
- ★ ウインナーのかわりに、ハムやツナ缶もおいしい!
- ★ 前日に、材料を切っておくと、朝から電子レンジにかけるだけでOK!

★ 1人分を作るには、「電子レンジの活用」が便利ですよ!

★ 電子レンジの加熱時間は600ワットの時の目安です。

500ワットの時は1.2倍、700ワットの時は0.8倍を目安にしてください。

★ 電子レンジを使う時は、電子レンジ対応可能な食器を使ってください。

電子レンジで野菜をかんたん料理

こまつ菜や千ゲン菜等

4~5cmの長さに切り、しょう油をかけ、電子レンジで2分。出来上がりにかつお節をかけてどうぞ

フロccoli

食べやすい大きさに切り、電子レンジで1~2分加熱。マヨネーズやドレッシング、しょうゆなどでどうぞ

にんじん

適当な長さに切り、たてに6つ割りにし、油を加えてレンジの弱で2分加熱。グラッセのような出来上がり。そのままどうぞ

ピーマン

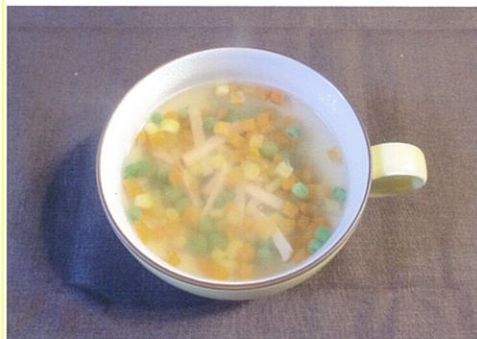
たて半分に切り、へたと種をとり、食べやすい大きさに切り、電子レンジで1分加熱。かつお節としょうゆや生姜しょうゆなどでどうぞ





ごはん・スープ・納豆

調理目安5分
炊飯時間除く



<材料>

| | |
|---------------|-------|
| ○ごはん | 1杯 |
| ○スープ | |
| ベーコン | 1/2枚 |
| ミックスベジタブル(冷凍) | 50g |
| 水 | 150cc |
| コンソメスープの素 | 1/2コ |
| こしょう | 少々 |
| ○納豆 | 1パック |

<作り方>

- ① ベーコンは、1cm角に切る
 - ② マグカップに、ベーコン、ミックスベジタブル(冷凍のまま)、水、コンソメスープの素、こしょうを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで3分加熱する。よく混ぜてネ!
- ★ ベーコンは、調理ばさみで切るとかんたん!

★ごはんは、多めに炊き、1食分ずつ厚みを薄くして、ラップに包んで冷凍しておく、お手軽です。

★小さじ1は5ccです。大さじ1は15ccです。

🌀スープの材料いろいろ



★ ミックスベジタブルのかわりに、レタス、キャベツ、水菜、はくさい、玉ねぎ、もやし、にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、しめじ、えのきだけ、わかめなどはいかが?

★ ベーコンのかわりに、ウインナー、ハム、とり肉、豚肉はいかが?

🌀電子レンジで野菜をかんたん料理

🍅じゃがいも

拍子木に切り、水洗いし、油少量を加え、塩・こしょうをふる。電子レンジで1~2分加熱。ピーマンのせん切りと一緒に加熱してもおいしい

🍆かぼちゃ

1/6位に切ってあるかぼちゃをうすく切り、皿に放射状に並べ、電子レンジで2分加熱。そのままでも、好みで塩・こしょうでどうぞ



拍子木切り

フライパンを使って、かんたんメニューにチャレンジ!



パン・いい卵・バナナ

調理目安5分



<材料>

| | |
|----------------|------|
| ○食パン | 2枚 |
| ○いい卵 | |
| 卵 | 1コ |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 小さじ1 |
| レタス | 2枚 |
| ミニトマト | 3コ |
| マヨネーズまたはドレッシング | |
| ○バナナ | 1本 |

<作り方>

- ① レタスは手でちぎる。器に卵を割りほぐし、塩・こしょうをふる
- ② フライパンを火にかけ、油を加え、卵を入れ、はしでかき混ぜる
卵に火が通ったら出来上がり。レタス、ミニトマトを添える

★ 割りほぐした卵に、トマトやツナを加えてもおいしい!

🌀 オムレツ風



割りほぐした卵に、解凍したミックスベジタブルと塩・こしょうを加え、ふたをしてじっくり焼いてもおいしい!

★電子レンジで注意!

加熱により膨張した食品は、破裂します。

ウインナーの皮に切れ目を入れる、卵の膜に穴をあけるなどの下準備を!

🌀電子レンジで「いい卵」

深皿に卵を割りほぐし、塩、こしょうをふる。ラップをふんわりかけ、電子レンジで1分加熱し、取り出して混ぜる
卵の加熱が不十分な時は、もう一度ラップをかけ10~20秒加熱



🌀電子レンジで「目玉焼き」



皿に油を薄くぬり、卵を入れ、はしで黄身を2~3か所さして、塩・こしょうをふる。ラップをふんわりかけ、電子レンジで1~1分30秒加熱



ごはん・野菜いため・冷奴

調理目安10分
炊飯時間除く




<材料>

| | |
|--------|-------------|
| ○ごはん | 1杯 |
| ○野菜いため | |
| もやし | 1/2袋 (100g) |
| ニラ | 1/2束 (50g) |
| 豚肉うす切り | 30g |
| 油 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ○冷奴 | |
| 豆腐 | 小パック1/2~1 |
| しょうゆ | 少々 |
| かつお節 | 少々 |

<作り方>

- ① もやしは水洗いし、水切りしておく。ニラは4cmの長さ、豚肉は一口大に切る。
- ② フライパンを強火にかけ、油を入れ、油があたたまったら、豚肉を入れる。肉の表面の色が変わったら、もやし、ニラを入れて炒め、塩・こしょうで味をつける

 にんじんを加えると、彩りも栄養価もアップ！

 野菜は、キャベツやピーマン、白菜、小松菜、チンゲン菜などもおいしい！

 豚肉のかわりに、あげかまぼこやちくわ、ベーコン、とり肉もおいしい！

★ 前日に、材料を切っておくと、朝から短時間で調理！


フライパンで「トマトとチーズの蒸し焼き」



 トマトを輪切りにしてフライパンで焼き、チーズをのせてふたをして蒸し焼きにしてもおいしい！

フライパンで「豚肉ときのこの卵とじ」



 しめじは小房に分ける。玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。フライパンに油を熱し豚肉を入れて炒め、しめじと玉ねぎを加え1分ほど強火で炒め、砂糖・しょうゆを加え煮る。溶いた卵を流し入れ、フライパンの底からフライ返しなどで全体を混ぜながら30秒ほど炒める

朝から、野菜やくだものも食べましょう！



野菜やくだものは、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいて、私たちの体の調子を整えるなど大切な働きをします。



ピザトースト・野菜ジュース

調理目安10分

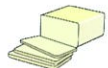


<材料>

| | |
|----------|------|
| ○ピザトースト | |
| 食パン | 2枚 |
| バター | 10g |
| トマトケチャップ | 小さじ2 |
| 玉ねぎ | 40g |
| ピーマン | 1/2コ |
| ハム(うす切り) | 2枚 |
| とろけるチーズ | 2枚 |
| ○野菜ジュース | 1本 |

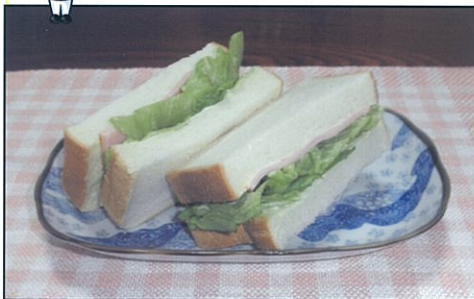
<作り方>

- ① 玉ねぎ、ピーマンは薄く切る。ハムも切っておく
 - ② 食パンにバターをぬり、その上にトマトケチャップをぬる。玉ねぎ、ピーマン、ハムをのせる。最後にチーズをのせ、オーブントースターで5～6分焼く
- 🍅 トマトを輪切りにし、のせてもおいしい



サンドイッチ・ヨーグルト

調理目安5分



<材料>

| | |
|---------|------|
| ○サンドイッチ | |
| 食パン | 2枚 |
| ハム | 2枚 |
| レタス | 2枚 |
| バター | 10g |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| ○ヨーグルト | 1パック |

<作り方>

- ① 食パンにバターをぬり、その上にマヨネーズをぬる
 - ② 食パンにレタス、ハムをのせ、もう1枚の食パンを重ねる
- ★ きゅうりやトマト、ゆで卵やいり卵、チーズ、ツナなどもおいしい！
- ★ 食パンのかわりに、ロールパンやフランスパンはいかが？

ステップアップで、2品にチャレンジ!



ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ きのこのバターしょうゆ

調理目安10分
炊飯時間除く



<材料>

| | |
|--------------|-----------|
| ○ごはん | 1杯 |
| ○豆腐とわかめのみそ汁 | (2杯分) |
| とうふ | 小パック1/2~1 |
| 乾燥カットわかめ | 小さじ2 |
| みそ | 大さじ1杯半 |
| だし汁 | 300cc |
| ○きのこのバターしょうゆ | |
| しめじ | 1/2~1袋 |
| えのきだけ | 1/2~1袋 |
| ベーコン | 1枚 |
| バター | 5g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

<作り方>

[豆腐とわかめのみそ汁]

- ① 豆腐は、1.5cm角切りにする
 - ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、豆腐とわかめを加え、再び沸騰したら溶いたみそを加えて火を止める
- ★ みそ汁の残りは、冷蔵庫に入れておき、夕食時に食べるとよいですよ
- ★ みそ汁は、具たくさんにしましょう!



[きのこのバターしょうゆ]

- ① しめじは根元を切り落とし、小房にわける。えのきだけは根元を切り落とし、半分の長さに切り、ほぐしておく。ベーコンは、1cm幅に切っておく
- ② 深皿に、しめじ、えのきだけ、ベーコン、バター、しょうゆを入れ、こしょうをふる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W?)で2分程度加熱し、取り出して混ぜる

肉のうまみで「おいしいみそ汁」

鍋に油を少量入れ、野菜といっしょに肉を炒め、水を加え、野菜がやわらかくなったら、みそを加えて火を止める



だしの作り方いろいろ

【煮干しで作る方法（2人分）】

水350cc ・ 煮干し4～5cmの長さ10尾（5～10g）

- ① 鍋に水と煮干しを入れ、30分以上浸してから火にかける。煮立ったら、5分間程度静かに沸騰させて火を止めて、煮干しを取り出す

【かつお削り節で作る方法（2人分）】

湯350cc ・ かつお削り節小2袋（7g）

- ① 鍋に分量の湯を沸かし、沸騰したら、かつお削り節を入れ、数秒間静かに煮立て火を止めてこす（かつお削り節は、こさずに入れたままでもよい）

【粉末和風だしで作る】

20代30代食育啓発検討会議メンバーの中からメッセージ

私は、腎臓病の患者会に所属し、腎臓病を患う仲間の方に対し、家庭でできる食事療法を啓発しています。

腎臓病には、いわゆる特効薬がないのですが、投薬療法に食事療法を併用することで、重症化を抑制しています。

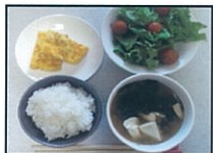
そこで感じるのは「食べもの」は私たちの体にとって、最も重要な「環境」であるということです。

病気の人が食生活を変えると病気が重くならないということは、健康な人にとっても、正しい食習慣が健康を長く保持するために有効であることを物語っています。そういった意味で、病気になってから気づく前に、若いうちから正しい食習慣を身につけていただきたいと思います。

健康はあなた自身でしか守れない、なによりの宝物です。

岩永 亨

朝ごはんを食べて元気に1日をスタート！



（大学生の朝ごはんより）

編集 20代30代食育啓発検討会

発行 長崎県食品安全・消費生活課

住所：長崎市江戸町2-13

電話：095-895-2366

監修 公益社団法人 長崎県栄養士会