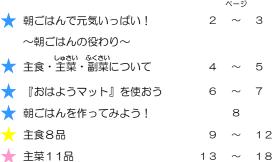
もくじ



 ★ 主菜11品
 13 ~ 18

 ★ 副菜10品
 19 ~ 23

* 常備菜(※)3品 24 ~ 25

★ しる物4品 26 ~ 27

★ 飲み物2品 28
★ くだもの2品 29

★ くだもの2品★ その他1品29

(※) 常備 菜とは?

常備菜は、作りおきができて、いつでも食べられるおかずです。冷蔵庫に入れておけば、ごはんにまぜておにぎりにしたり、たまごにまぜて焼いたりできます。



~第1集~



玉野市立学校給食センター

朝ごはんで 元気いっぱい!

朝ごはんには、大切な役わりがあります。

私たちは、朝、太陽がのぼると起きて活動をはじめ、1日が終わると しゅうき もと 眠るという1日の周期に基づいて生活しています。朝、昼、夕の3回の 食事は生活のリズムをととのえるのに大切な役わりを果たしています。 1日を元気にすごすためには、まず朝ごはんを食べてやる気スイッチ を入れることが必要なのです。

そこで、このレシピ集で、朝ごはんの役わりや、料理や食べ物の組み 合わせ方法を学んで、毎日元気いっぱいにすごせるようになりましょう!

~役わりその1~ エネルギーチャージ!

タごはんから朝ごはんまでの時間はとても長いので、朝起きた時には、脳のエネルギーが不足しています。そこで、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給します。すると、朝からしっかり勉強や運動に集中できるようになります。

~役わりその2~ 体 温 上 昇!

朝ごはんをよくかんで食べると、だんだんと体が温かくなってきます。それは、食事をすることで、血のめぐりがよくなるからです。下の2枚の写真を比べてみましょう。この写真は、『サーモグラフィー』といって、体の表面温度がわかる写真です。温度が高いところが赤色やオレンジ色、低いところが青色や緑色に写っています。

左が朝ごはんを食べる前、右が食べた後の 写真です。朝ごはんを 食べた後では、体の表 面温度が上がっている ことがわかります。





食べる前

食べた後

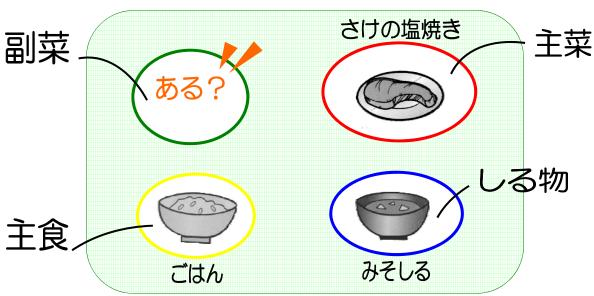
~役わりその3~ やる気スイッチオン!

朝ごはんを食べる習慣が身に付いている人は、生活リズムが整っているため、『だるい』『ねむたい』『イライラする』などと感じることがありません。1日の始まりに、朝ごはんをしっかりと食べることは、運動をする前のウォーミングアップと同じです。1日を元気にすごすために、やる気スイッチをオンにしましょう。

主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスがよくなるよ



みんなで『おはようマット』を使おう



おはようマットについて

これは、栄養のバランスを かんたんに かくにんする ことができるマットです。

主食・主菜・副菜・しる物の4つの料理がそろうと栄養 I のバランスがよくなります。

使い方

- 1 おはようマットを食たくに置いてみよう。
- 2 料理の入ったお皿をマットの上にならべてみよう。
 - 3 足りない料理はないかな? チェックしよう!

朝ごはんを作ってみよう!

~レシピ集の表記について~

主食。さけまにぎり

料理の分類をしめしています。 主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)などが そろうように組み合わせを考えてみましょう。

材料 1人分

ごはん 茶わん1ぱい さけフレーク **小1** 白ごま



材料はすべて1人分です。 大1=大さじ1ぱい(15ml) 小1=小さじ1ぱい(5ml) カップ1=200mlを表します。

材料 1人分

茶わん 1 ぱい

12

1本

各少々

/l\ 1

茶わん 1 ぱい

小皿1つ分

ごはん

たまご

ウインナー

サラダ油

塩、こしょう

材料 1人分

きんぴらごぼう

* きんぴらごぼうの

作り方は25ページを

ごはん

見てね!

このレシピ集で使っている野菜(青菜)やくだものは、季節におうじ

て、旬のものを使うようにしましょう。

例えば、夏はきゅうりやピーマンを、冬はほうれん草やブロッコリー

を使ってもよいでしょう。

这件部に選り



材料 1人分 茶わん1ぱい ごはん さけフレーク 大1 白ごま /h 1

作り方

- ① 温かいごはんにさけフレークと白ごまを入れて、よくまぜる。
- ② おにぎりにする。

福岛加加岛尼曼引



材料 1人分

ごはん 茶わん 1 ぱい 梅ぼし 12

花かつお **2** g

しょうゆ 小1/2

作り方

- ① 梅ぼしの種をのぞき、つぶす。
- ② 温かいごはんに、つぶした梅ぼしと花かつお、しょうゆを入れて、 よくまぜる。
- ③ おにぎりにする。

帮和一个》



作り方

- ① どんぶりに たまごをわりほぐし、 ごはんを入れてよくまぜる。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ③ フライパンに、①と小さく切ったウインナーを入れる。
- ④ よくいたまったら、塩、こしょうで味をつける。

世景世艺版人



作り方

① ごはんにきんぴらごぼうをまぜる。

☆ワンポイント☆

※24ページのひじきの煮物をまぜたり、 ちりめんじゃこをまぜたりしてもおいしいです。

911642h-2h 主食



材料 1人分

1まい 食パン

ちりめんじゃこ 大2 マヨネーズ 大1

味つけのり 1まい

作り方

- ① ちりめんじゃことマヨネーズをまぜる。
- ② 食パンに①をのせる。
- ③ 味つけのりを小さくちぎって、②の上にのせる。
- ④ トースターでパンにうすくこげ目が付くまで焼く。

te F-Zh-Zh



材料 1人分

ハム

食パン 1まい

1まい

スライスチーズ 1まい (とろけるタイプ)

- ① 食パンにハムをのせる。
- ② ハムの上に、スライスチーズをのせる。
- ③ トースターでチーズがとけるまで焼く。

主食 怎意ツナサンド



| 材料 1人分 食パン 2まい (12まい切) | 1こ でまご 1こ ツナ 大1 マヨネーズ 大2 塩、こしょう 各少々

作り方

- ① ゆでたまごを作る。
- ② ゆでたまごのからをむき、フォークでつぶす。
- ③ つぶしたたまごとツナ、マヨネーズをまぜて、塩、こしょうで味をつける。
- ④ 食パンにはさむ。

主食 野競サンド



材料 1人分 食パン 2まい (12まい切) きゅうり 1/2本 トマト 1/2こ マヨネース 大1

作り方

- ① きゅうりとトマトをうすく切る。
- ② 食パンにマヨネーズをぬる。
- ③ マヨネーズをぬった方に、切ったきゅうりとトマトをのせる。
- ④ もう1まいのパンではさむ。



材料 1人分 ベーコン Zまい たまご 1こ 塩、こしょう 各少々

作り方

- フライパンを熱し、ベーコンを焼く。 (油はひかない)
- ② ベーコンの上に、たまごをわり入れて焼く。
- ③ 塩、こしょうで味をつける。

主菜 对企L型



材料 1人分 たまご 1ご 塩、こしょう 各少々 パター 大1

作り方

- ① たまごをとき、塩、こしょうで味をつける。
- ② フライパンを熱し、バターを入れる。
- ③ たまごを入れて、かきまぜる。
- ④ フライパンのはしによせて形を整える。

0个>十一川定的



材料 1人分 ウインナー 2本 サラダ油 小1/2

作り方

- ① ウインナーに切れ目を入れる。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ③ ウインナーをいためる。

以一位一岁同じ介绍



材料 1人分 ソーセージ 3まい たまご 1/2ご パター 大1

作り方

- ① ソーセージを5mmくらいのあつさに切る。
- ② たまごをとく。
- ③ フライパンを熱し、バターを入れる。
- ④ ソーセージに、ときたまごをつけて焼く。

葉 焼きししゅも



材料 1人分 ししゃも 2ひき

作り方

① ししゃもを焼く。 (魚焼きグリルやトースターで焼いてもよい)

主菜 包括勿煩傷患



| 材料 1人分 生さけ切り身 1切れ 塩 少々 サラダ油 小1/2

- ① さけに塩をふる。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ③ さけを入れて焼く。 (魚焼きグリルやトースターで焼いてもよい)

高つ高げのめんつゆかけ



材料 1人分 12 あつあげ めんつゆ 少々

作り方

- ① あつあげを たい熱皿に入れて、ラップをする。
- ② 電子レンジ500ワットで1分30秒間加熱する。
- ③ 取り出して、めんつゆをかける。
 - *取り出す時、皿が熱いので、やけどに注意しましょう。

温泉层等艺



材料 1人分 たまご 12 しょうゆ 心力 (めんつゆ)

作り方

- ① たい熱カップに、たまごをわり入れる。
- ② たまごが完全にかくれるまで水を入れる。
- ③ ラップをしないで、電子レンジ500ワットで1分10秒間加熱する。
- ④ 水をすてて、しょうゆ(めんつゆ)をかける。
 - *カップを取り出す時や、水をすてる時にやけどに注意しましょう。

明中的何号图》



材料 1人分 たまご 12 1/42 玉ねぎ 大2 塩、こしょう 各少々 マヨネーズ 大1

作り方

- ① たまごはゆでて、輪切りにする。
- ② 玉ねぎはうす切りにして、たい熱皿に入れ、 電子レンジ500ワットで5分間加熱する。
- ③ ②とツナをまぜて、塩、こしょうで味をつける。
- ④ たい熱皿に③を入れて、たまごをのせる。
- ⑤ ④にマヨネーズをかけて、トースターで7~8分焼く。
 - *取り出す時、皿が熱いので、やけどに注意しましょう。

介号711层景艺窟底



作り方

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② たまごをときほぐし、①の野菜と さとう、塩、こしょうをまぜる。
- 材料 1人分 12 たまご ピーマン 1/42 にんじん 3 c m さとう 小1/2 塩、こしょう 各少々 サラダ油 小1

材料 1人分

じゃがいも

塩、こしょう

ピザ用チーズ

1/22

大1

各少々

大1

③ フライパンを熱し、サラダ油を入れて、たまごを焼く。

主幕 じゃがいものデース焼き



作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、芽をとる。
- ② じゃがいもを5mmくらいのあつさに切る。
- ③ 切ったじゃがいもを たい熱皿に入れる。
- ④ じゃがいもに、牛乳、塩、こしょうをかける。
- ⑤ チーズをのせて、トースターで7~8分焼く。

アスパラガスの危害さいため



作り方

- ① アスパラガスは根本のかたい部分を 取り、2cmくらいの長さに切る。
- ② たまごはときほぐしておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ④ アスパラガスをいためて塩、こしょうで味をつける。
- ⑤ たまごを入れて軽くまぜ、たまごが固まったら火を消す。

副菜



作り方

- ① ハムは、1cmはばのたんざくに切る。
- ② きゅうりはうすい輪切りに、 キャベツはせん切りにする。
- ③ ②に塩をふり、よくもむ。
- ④ ③の水気をしぼり、ハムとまぜてドレッシングをかける。





ドレッシング

材料 1人分

八厶

きゅうり

キャベツ

1まい

1/4本

1まい

小1

てき量

野麗ツテー 副菜



材料 1人分

小松菜	80 g
ベーコン	1まい
サラダ油	小1/2
右	ďΔ

作り方

- こまっな ① 小松菜はゆでて、3cmくらいの長さに切る。
- ② ベーコンは、1cmはばのたんざくに切る。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ④ ベーコンと小松菜をいためて、塩で味をつける。

青菜は、ゆでたら 水にとります。 水気をしぼってか ら切りましょう。 (以下同じ)

じゃかいものたらこあえ



材料 1人分 じゃがいも 小1こ たらこ 1/8はら マヨネーズ 小2

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、芽をとる。
- ② じゃがいもを食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ たらこはうす皮を取り、ほぐしてマヨネーズとまぜる。
- ④ ②を③であえる。

即來 加震与命引引



材料 1人分 かぼちゃ 80g きゅうり 1/8本 ハム 1まい マヨネーズ 大1

作り方

- ① かぼちゃは種とワタをスプーンで取る。 2cmの角切りにして、やわらかくなるまでゆでる。
- ② きゅうりはうすい輪切り、ハムは1cmはばのたんざくに切る。
- ③ きゅうりに塩をひとつまみ(分量外)ふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ④ ①と③のきゅうり、ハムをマヨネーズであえる。

乙島マヨネース高え



作り方

- ① にんじんはせん切り、さやいんげん は2cmくらいの長さに切り、ゆでる。
- ② マヨネーズと、さとう、塩、しょうゆ、 すりごまをまぜる。
- ③ ②で①をあえる。

材料 1人分 にんじん 2 c m さやいんげん 5本 マヨネーズ 小2 少々 さとう 少々 しょうゆ 小1/2 すりごま (白) 小1

材料 1人分

ホールコーン

塩、こしょう

サラダ油

80g

大1

小1

各少々

小松菜

和同分号领 副菜



作り方

- ① ひじきを水につけ、洗ってサッとゆでて 水気をきる。
- ② キャベツ、にんじんはせん切りにし、 きゅうりは輪切りにする。
- ③ ボウルに②を入れ、分量の塩を入れて よくもみ、水気をしぼる。
- ④ Aの調味料と①、③をよくあえる。

	材料 1人名	1
	キャベツ	3 0 g
	にんじん	2 c m
	きゅうり	1/4本
	ほしひじき	1 g
	塩	小1/2
	さとう	★1
A	しょうゆ	小1/2
	व	★1

材料 1人分

すりごま(白)

80g

大1

小1

小1

小松菜

さとう

しょうゆ

艺艺态系



① 小松菜はゆでて、3cmくらいの長さに切る。

- ② ボウルにすりごま、さとう、しょうゆを入れて、よくまぜる。
- ③ ②と①をあえる。

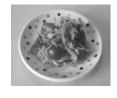
作り方



作り方

- ① 小松菜はゆでて、3cmくらいの長さ に切る。
- ② ホールコーンは、水気をきっておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ④ ①と②をいためて、塩、こしょうで味をつける。

又パイシーかラダ



- ① キャベツはせん切りにして分量の 塩を入れてよくもみ、水気をしぼる。
- ② ミニトマトはたてに1/4に切る。
- ③ ツナはよくほぐしておく。
- ④ カレー粉としょうゆをよくまぜ合わせ、 ①から③の材料とあえる。

-	•
材料 1人)
キャベツ	3 0g
塩	小1/2
ミニトマト	23
77	★1
カレー粉	ひとつまみ
しょうゆ	/k 1

副菜 ひじきの意物 (常備菜)

材料 1人分ほしひじき

油あげ

にんじん

みりん

しょうゆ

サラダ油

かつおだし 100ml

7 a

100ml

1/2まい

3 c m

大1

大1

大1

小1



作り方

- ① たい熱ボウルにひじきを入れ、分量の水をいれる。ラップなしで電子レンジ500ワットで1分10秒間加熱する。
- ② レンジからとり出し、ざるにあげる。水であらってふたたびざるにあげ、水気をきる。
- ③ 油あげはせん切りにする。にんじんは 2mmあつさのいちょう切りにする。
- ④ たい熱ボウルにAの調味料と②、③の 材料を入れる。はしを少し開けてラップ をして、電子レンジ500ワットで5分間加熱する。
 - *ボウルを取り出す時、皿が熱いので、やけどに注意しましょう。

_{はん} かつおだしのとりかた(電子レンジ版)

- 1 たい熱カップに水180mlを注ぎ、けずりぶし小1パック(3g)を加え、はしを少し開けてラップをする。
- 2 電子レンジ500ワットで2分20秒間加熱する。
- 3 とりだして、茶こしなどでこす。

副菜 きんぴらごぼう (常備菜)



作り方

- ごぼうとにんじん、ベーコンは せん切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ③ フライパンに①を入れていためる。
- 事業に火が通ったら、さとうとしょうゆで 味をつける。

材料 1人分	
ごぼう	1/4本
にんじん	3 c m
ベーコン	1まい
サラダ油	小1/2
さとう	小1
しょうゆ	小2

材料 1人分

切りぼし大根

にんじん

油あげ

サラダ油

水

#116

しょうゆ

8 g

3 c m

小1

大1

小2

1/2まい

100ml

副業 切りぼした根の意物 (常備菜)



作り方

- ① 切りぼし大根は水でよくあらい、 軽く水気をしぼっておく。
- ② にんじんと油あげは、せん切りにする。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ④ ②をいためる。
- ⑤ ①と分量の水を入れて、煮る。
- ⑥ にんじんがやわらかくなったら、みりんとしょうゆを入れて、5分間煮る。

しる物 砂巻しる



作り方

- ① 煮ぼしでだしをとる。
- ② たまねぎはうす切り、とうふは 1cmのさいの目切りにする。
- ③ だしじるに野菜を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたらみそをとき、 とうふとわかめを入れる。

 材料 1人分

 たまわぎ 1/8こ

 とうふ 40g

 かんそうわかめ 少々

 みそ 大2/3

 煮ぼし 5ひき

 水 200ml

材料 1人分

たまご たまねぎ

にんじん

ベーコン

塩、こしょう

1/22

1/82

3 c m

各少々

1/2まい

200ml

固形スープの素 1/2こ

L3物 定意式2007



作り方

- ① たまごはよくときほぐしておく。
- ② たまねぎとにんじん、ベーコンは せん切りにする。
- ③ なべに水と②を入れて中火で煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、固形スープの ** 素を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ①のたまごを入れて、塩、こしょうで味をつける。

しる物 パシスキシスープ



作り方

- ① かぼちゃは、5mmあつさのいちょう 切りに、たまねぎはうす切りにする。
- ② なべに①と固形スープの素、水を 入れて中火で煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、牛乳を 入れて、塩で味をつける。

材料 1人分 かぼちゃ 50g たまねぎ 10g 固形スープの素 1/2こ 水 150ml 牛乳 100ml 塩 少々

Lan]->//II-62-7



- ① なべに牛乳と固形スープの素を 入れて中火で温める。
- ② スイートコーンを入れる。
- ③ 塩、こしょうで味をつける。
- ④ パセリのみじん切りを入れる。

材料 1人分	
牛乳	180m l
固形スープの素	1/22
スイートコーン (クリーム状)	★3
塩、こしょう	各少々
パセリ	少々

飲み物 日瓜ご言中口ット



材料 1人分

にんじん 1/4本

りんごジュース 120ml

作り方

- ① にんじんはよくあらって、皮ごとすりおろす。
- ② にんじんとりんごジュースをミキサーに入れて、よくまぜる。

飲み物

ミックスジュース



材料 1人分

1/2本 牛乳 100ml

* いちごや、かんづめの ももなどでも作れます。

作り方

- ① バナナを小さくちぎる。
- ② 牛乳とバナナをミキサーに入れて、 よくまぜる。

① よくあらう。

くだもの



作り方

- ② りんごなどは、切って皿に もりつける。

材料 1人分

すもも 22

バナナ 1本

1/62 りんご

季節におうじて、旬の くだものを食べましょう。

夏なら、もも、ピオーネ **すいかなどもあります。**

くだもの

3一分几个高系



作り方

- ① バナナは皮をむき、5mmはばに
- ② バナナとヨーグルトをあえる。

材料 1人分

バナナ 1/2本

プレーンヨーグルト

* かんづめのくだものや りんご・いちごなどでも 作れます。

その他

レンジ蒸しパン



材料 1人分

小麦粉(薄力粉) 大2

ベーキングパウダー

小1/2

ココア 大1 (溶かして飲むタイプ)

さとう 大1

たまご 12

サラダ油 大1

作り方

- ① 電子レンジ用フードコンテナ(小)に 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、 さとうを入れる。
- ② ふたをしめ、コンテナを上下にふって、よくまぜる。
- ③ ふたを取り、たまごとサラダ油を入れて、菜ばしなどでよくまぜる。
- ④ ふたをのせて(しめない)、電子レンジ500ワットで1分30秒間加熱する。 *フタをしめると、ふくらみません。気を付けましょう。

参考文献

- 金田雅代 監修・指導 食に関する指導資料 食育にすぐ活用できる教材シリーズ 朝ごはん 少年写真新聞社 2007年
- 宮崎県学校教育研究会学校栄養職員部会編集 パクパク食育イラストCD-ROM&資料集 東山書房 2005年
- 〇 文部科学省作成

食生活学習教材(小学校高学年)「食生活を考えよう」 文部科学省 2008年版

朝ごはんレシピ集 ~第1集~

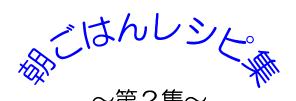
平成22年7月発行

企画・編集・発行元 玉野市教育委員会

玉野市立学校給食センター

玉野市立学校給食センター東児調理場

印刷・製本 エス・ユーカンパニー





玉野市立学校給食センター

はじめに

『朝ごはんレシピ集〜第1集〜』では、朝ごはんの役わりと、いろいろな料理を紹介しました。そして、夏休みにはレシピ集を使って、朝ごはん作りに挑戦してもらいました。

夏休みの課題の中から、みんなにおすすめしたい献立を選び、『朝ごはんレシピ集~第2集~』を作りました。

第2集では、一食分の献立を中心に取り上げています。食事の基本である『主食・主菜・副菜・しる物』の4つの組み合わせがそろっている献立や、一品料理で工夫されていたものを載せています。

このレシピ集を、第1集とあわせて毎日の食事作りに活用してください。





主食・主菜・副菜・しる物のバランスや、 食器(料理)を置く場所を確かめよう。

もくじ

<一食分の部>		ページ
★ 日比中学校	1年	2 · 3
★ 鉾立小学校	6年	4 • 5
★ 日比中学校	1年	6 • 7
★ 鉾立小学校	6年	8 • 9
★ 第二日比小学校	5年	10 · 11
★ 胸上小学校	5年	12 · 13
★ 日比小学校	6年	14 • 15
★ 日比小学校	6年	16 • 17
★ 第二日比小学校	5年	18 • 19
★ 胸上小学校	6年	20 · 21
<一品料理の部>		
★ 日比中学校	1年	2 2
★ 鉾立小学校	6年	2 3
★ 日比小学校	6年	2 4
★ 日比中学校	1年	2 5
★ 日比中学校	1年	26 · 27
★ 日比中学校	1年	2 8
★ 鉾立小学校	6年	2 9
★ 胸上小学校	6年	3 0
★ 鉾立小学校	5年	3 1

(五十音順)



感想とおすすめポイント

おばあちゃんと作ったので、お年寄りの人も、小さい子もおいしく 食べられると思います。また、栄養もたっぷりなので、食べると元気 がでると思います。

‡食

茶わん1ぱい

材料 1人分

ごはん

作り方

① ごはんを茶わんにもりつける。

主菜

材料 1人分

ほっけ 1/2まい だいこん 1/8本 きゅうり 1/4本 塩 ひとつまみ ぽんず 小1

作小方

- ① フライパンにクッキングシートをしき、 ほっけを焼く。
 - (魚焼きグリルやトースターで焼いてもよい)
- ② だいこんときゅうりはせん切りにする。
- ③ ②を塩もみして、水気をしぼる。 ぽんずで味をつける。

きんぴらごぼう

材料 1人分

副菜

ごぼう 1/4本 にんじん 3cm サラダ油 小/2 さとう 小1 しょうゆ 小2 いりごま 小1

作/方

- ① ごぼうとにんじんは、せん切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ③ フライパンに①を入れていためる。
- ④ 野菜に火が通ったら、さとうとしょうゆで 味をつける。
- ⑤ ごまをふる。

しる物

材料 1人分

みそしる

はくさい 1まい とうふ 40g かんそうわかめ 少々 みそ 大2/3 煮干し 5ひき 水 200ml

作り方

- ① 煮ぼしでだしをとる。
- ② はくさいはせん切り、とうふは1cmの さいの目切りにする。
- ③ だしじるに野菜を入れて煮る。

④ 野菜が煮えたらみそをとき、とうふと わかめを入れる。

鉾立小学校 6年



感想

いつもは、お母さんに作ってもらっているから、「朝から作るのは大変」ということがわかりました。いそがしいのに作ってもらっていることを忘れないようにしたいです。

主食

ごはん

材料 1人分

ごはん

茶わん1ぱい

作坊

① ごはんを茶わんにもりつける。

主菜

材料 1人分 たまご

サラダ油 小1/2 トマト 1/4こ レタス 1まい

作り方

- ① トマトをくし形に切る。
- ② レタスは食べやすい大きさに、手でちぎる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ④ たまごをわり入れて、焼く。
- ⑤ 野菜とたまごをもりつける。

副菜

材料 1人分 ほうれん草

しょうゆ

80g 小1

1こ

作り方

- ほうれん草はゆでて、3cmくらいの長さに切る。
- ② ①をしょうゆであえる。

しる物

材料 1人分

なめこ 5本 しめじ 5本 たまねぎ 1/8こ ねぎ 1本 みそ 大2/3 煮ぼし 5ひき 水 200ml

作小方

- ① 煮ぼしでだしをとる。
 - ② なめこはサッとあらい、しめじは、石づき をとっておく。
 - ③ たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
 - ④ だしじるにたまねぎと②を入れて煮る。 たまねぎが煮えたらみそをとき、ねぎ を入れる。



おすすめポイント

野菜が多くとれるように、みそしるに入れて食べやすくしたり、 さけの付け合わせにミニトマトを足したりしました。

主食

ごはん

材料 1人分

ごはん 茶わん1ぱい

作り方

① ごはんを茶わんにもりつける。

主菜

さけの塩焼き と 付け合わせ

材料 1人分

生さけ切り身 1切 塩 少々 サラダ油 小1/2 ミニトマト 2こ

作り方

① さけに塩をふる。

② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。

.

- ③ さけを入れて焼く。
- ④ ミニトマトをそえる。

副菜

材料 1人分

ほしひじき 3g こんにゃく 30g 水 100ml にんじん 3cm むきえだまめ 5つぶ A みりん 大1 しょうゆ 大1 洒 大1 サラダ油 かつおだし 100ml

作り方

- こんにゃくは5mm角のひょうしぎ切り、
 にんじんは2cm長さのせん切りにする。
- ② たい熱ボウルにひじきとこんにゃくを 入れ、分量の水を入れる。ラップなし で、電子レンジ500ワットで1分10秒間 加熱する。
- ③ レンジからとり出し、ざるにあげる。水であらって、ふたたびざるにあげ、水気をきる。
- ④ たい熱ボウルにAの調味料とにんじん、 えだまめ、③の材料を入れる。はしを 少し開けてラップをして、電子レンジ 500ワットで5分間加熱する。

しる物

材料 1人分

じゃがいも (中)1/2こ にんじん 3cm はくさい 1/2まい ねぎ 1本 みそ 大2/3 煮ぼし 5ひき 水 200ml

作り方

- ① 煮ぼしでだしをとる。
- ② じゃがいもは5mmあつさのたんざく切り、 にんじんは2mmあつさのいちょう切り、 はくさいは1cmはばのせん切り、ねぎは 小口切りにする。
- ③ だしじるにじゃがいもとにんじんを入れ て者る。
- ④ 野菜が煮えたらはくさいを入れ、みそをとき、ねぎを入れる。

鉾立小学校 6年



感想

料理はとても楽しいものだなぁと思いました。自分で色々と工夫して、自分の考えを加えることができるのが良いと思いました。きんぴらは、こがさないことです。

主食

さけ高菜おにぎり

材料 1人分

ごはん 茶わん1ぱい さけフレーク 大1 高菜(つけ物) 大1

作小方

- ① 高菜をみじん切りにする。
- ② 温かいごはんにさけフレークと①を 入れて、よくまぜる。
- ③ おにぎりにする。

たまご焼き

材料 1人分

主菜

たまご 1こ 塩、こしょう 各少々 サラダ油 小1

作り方

たまごをときほぐし、塩、こしょうをまぜる。

- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ③ たまごを焼く(クルクルとまいて作る)。

副菜

材料 1人分

にんじん 1/4本 ピーマン 1/2こ サラダ油 小1/2 さとう 小1/2 しょうゆ 小1

作小方

- にんじんとピーマンをせん切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ③ フライパンに①を入れていためる。
- ④ 野菜に火が通ったら、さとうとしょうゆで味をつける。

しる物

みそしる

材料 1人分

たまねぎ 1/8こ とうふ 40g かんそうわかめ 少々 みそ 大2/3 煮ぼし 5ひき 水 200ml

作/方

① 煮ぼしでだしをとる。

- ② たまねぎはうす切り、とうふは1cmの さいの目切りにする。
- ③ だしじるに野菜を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたらみそをとき、とうふと わかめを入れる。

第二日比小学校 5年



おすすめポイント

ぼくが作った中で一番のおすすめは、パンプキンポタージュで す。パンプキンポタージュは、温かくても、冷たくてもおいしいで す。みなさんも作ってみてください。

主食

野菜サンド

材料 1人分	
食パン	2まい
(12まい切)	
きゅうり	1/2本
トマト	1/2こ
マーガリン	大1

作り方

- ① きゅうりとトマトをうすく切る。
- ② 食パンにマーガリンをぬる。
- ③ マーガリンをぬった方に、①を のせる。
- ④ もう1まいのパンではさむ。

主菜

材料 1人分

じゃがいも 1/2こ 牛乳 大1 塩、こしょう 各少々 ピザ用チーズ 大1

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、芽をとる。
- ② じゃがいもを5mmあつさに切る。
- ③ 切ったじゃがいもをたい熱皿に入れて、牛乳、塩、こしょうをかける。
- ④ チーズをのせて、トースターで10分間 焼く。(オーブンで焼いてもよい。)

副菜

スパイシーサラダ

材料 1人分

キャベツ 30g 塩 小1/2 ミニトマト 2こ ツナ 大1 カレー粉 ひとつまみ しょうゆ 小1

作/方

- ① キャベツはせん切りにして分量の塩を 入れてよくもみ、水気をしぼる。
- ② ミニトマトはたてに1/4に切る。
- ③ ツナはよくほぐしておく。
- ④ カレー粉としょうゆをよくまぜ合わせ、①から③の材料とあえる。

しる物パンプキンポタージュ

材料 1人分

かぼちゃ 50g たまねぎ 10g 固形スープの素 1/2こ 水 80ml 塩 少々 牛乳 100ml

作り方

- ① かぼちゃは1cmの角切り、たまねぎは せん切りにする。
- ② たい熱カップに①と固形スープの素、 水、塩を入れて、電子レンジ500ワットで 6分間加熱する。
- ③ かぼちゃがやわらくなったら、牛乳を入れて、電子レンジ500ワットで1分間加勢する。

胸上小学校 5年



感想とおすすめポイント

私がこの料理を作り1番大変だったのは、野菜を切ることでした。かぼちゃサラダのマヨネーズを少し多めに入れるとおいしくなり、オススメです。

主菜 材料 1人分

ウインナー 2本 サラダ油 小1/2

作小方

- ① ウインナーに切れ目を入れる。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。

③ ウインナーをいためる。

副菜

かぼちゃサラダ

ウインナーいため

材料 1人分

かぼちゃ 80g きゅうり 1/8本 ハム 1まい 塩 ひとつまみ マヨネーズ 大1

作小方

- ① かぼちゃは種とワタをスプーンで取る。 2cmの角切りにして、やわらかくなるまで ゆでる。
- ② きゅうりはうすい輪切り、ハムは1cm はばのたんざくに切る。
- ③ きゅうりに塩をふり、しんなりしたら 水気をしぼる。
- ④ 野菜とハムをマヨネーズであえる。

<mark>主食</mark> 野

材料 1人分 食パン

(12まい切) きゅうり 1/3本 トマト 1/3こ マヨネーズ 大1

野菜サンド

2まい

- 作(方
 - きゅうりとトマトをうすく切る。
 食パンにマヨネーズをぬる。
 - ③ マヨネーズをぬった方に、①を のせる。
 - ④ もう1まいのパンではさむ。

しる物

たまごスープ

材料 1人分

たまご 1/2こ
たまねぎ 1/8こ
にんじん 3cm
ベーコン 1/2まい
水 200ml
素 1/2こ
塩、こしょう 各少々

作小方

- ① たまごはよくときほぐしておく。
 - ② たまねぎとにんじん、ベーコンはせん 切りにする。
- ③ なべに水と②を入れて中火で煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、固形スープの素を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ①のたまごを入れて、塩、こしょうで味 をつける。

日比小学校 6年



感想とおすすめポイント

私は、料理を一人で作ってみて、むずかしいなぁと思いました。 なのに、お母さんは毎日していてすごいなぁ。

私のおすすめはスープです。理由は、作るのは大変だけど、おいしいからです。

主食

チーズトースト

1まい

材料 1人分

スライスチーズ

食パン 1まい (6まい切) ベーコン 1まい

作り方

- ① 食パンにベーコンをのせる。
- ② チーズをのせる。
- ③ トースターで5分間焼く。 (オーブンの場合は220°Cで5分間 焼く。)

主菜

材料 1人分

たまご 1こ 塩、こしょう 各少々 バター 大1

作り方

- ① たまごをときほぐし、塩、こしょうを まぜる。
- ② フライパンを熱し、バターを入れて、 たまごを焼く。

副菜

トマトサラダ

材料 1人分 キャベツ 1まい ミニトマト 3こ ドレッシング てき量

作小方

- ① キャベツをせん切りにする。
- ② ①の上にミニトマトをのせて、 ドレッシングをかける。

しる物

材料 1人分 牛乳 180ml 固形スープの素 1/2こ スイートコーン 大3 (クリーム状)

塩、こしょう 各少々 パセリ 1えだ

作/方

- ① なべに牛乳と固形スープの素を入れて中火で温める。
- ② スイートコーンを入れる。
- ③ 塩、こしょうで味をつける。
- ④ パセリのみじん切りを入れる。

日比小学校 6年



感想

栄養バランスを考えて、作るのは大変だと思いました。ぼくは 野菜がきらいだけど、自分で考えて作ると、食べることができました。

主食

さけおにぎり

材料 1人分

ごはん 茶わん1ぱい さけフレーク 大1 白ごま 小1

作/方

- 温かいごはんにさけフレークと 白ごまを入れて、よくまぜる。
- ② おにぎりにする。

主菜

材料 1人分

ベーコン 1まい たまご 1こ 塩、こしょう 各少々

作り方

- フライパンを熱し、ベーコンを焼く。 (油はひかない)
- ② ベーコンの上に、たまごをわり入れて焼く。

......

③ 塩、こしょうで味をつける。

副菜

コーンソテー

材料 1人分

小松菜 80g ホールコーン 大1 サラダ油 小1 塩、こしょう 各少々

作り方

- ① 小松菜はゆでて、3cmくらいの長さに切る。
- ② ホールコーンは、水気をきっておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ④ ①と②をいためて、塩、こしょうで味を つける。
- *コーンソテーを作った後、同じフライパンでベーコンエッグを作ると、 後片づけが早くできます。

しる物

材料 1人分

たまねぎ 1/8こ とうふ 40g かんそうわかめ 少々 みそ 大2/3 煮ぼし 5ひき 水 200ml

- ① 煮ぼしでだしをとる。
- ② たまねぎはせん切り、とうふは1cmの さいの目切りにする。
- ③ だしじるに野菜を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたらみそをとき、とうふと わかめを入れる。

第二日比小学校 5年



感想

私は、おにぎりを三角にするところがむずかしかったです。 エ 夫したところは、野菜ソテーのほうれん草を、豆苗にかえたところ です。

主食

梅おかかおにぎり

材料 1人分

ごはん 茶わん1ぱい 梅ぽし 1こ 花かつお 2g しょうゆ 小1/2

作り方

① 梅ぼしの種をのぞき、つぶす。

• • • • • • • • • • • • •

- ② 温かいごはんに、つぶした梅 ぽしと、花かつお、しょうゆを 入れて、よくまぜる。
- ③ おにぎりにする。

主菜

材料 1人分

たまご 1こ 塩、こしょう 各少々 バター 大1

作り方

- ① たまごをとき、塩、こしょうで味をつける。
- ② フライパンを熱し、バターを入れる。
- ③ たまごを入れて、かきまぜる。
- ④ フライパンのはしによせて形を整える。

副菜 野菜ソテー

材料 1人分

 青菜(豆苗)
 80g

 ベーコン
 1まい

 サラダ油
 小1/2

 塩、こしょう
 各少々

作/方

- ① 豆苗は、3㎝くらいの長さに切る。
- ② ベーコンは、1cmはばのたんざくに切る。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ④ ベーコンと豆苗をいためて、塩、こしょうで味をつける。

しる物

材料 1人分

たまねぎ 1/8こ にんじん 3cm ベーコン 1/2まい パセリ 1えだ 水 200ml 固形スープの素 1/2こ 塩、こしょう 各少々

作り方

- たまねぎとにんじん、ベーコンはせん切りにする。
- ② なべに水と①を入れて中火で煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、固形スープの素を 入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 塩、こしょうで味をつける.。
- ⑤ パセリのみじん切りを入れる。

胸上小学校 6年



感想

料理をするとき、同じ幅や形にするのがむずかしかったけど、 だんだん慣れてきて、切るのが楽しくなってきました。これから も、ちがう料理を朝食で作ってみたいです。

主食

ごはん

材料 1人分

ごはん

茶わん1ぱい

作り方

① ごはんを茶わんにもりつける。

主菜

材料 1人分

 ソーセージ
 3まい

 たまご
 1/2こ

 サラダ油
 小1/2

作り方

- ① ソーセージを5mmくらいのあつさに 切る。
- ② たまごをとく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。

④ ソーセージに、ときたまごをつけて焼く。

副菜

きんぴらごぼう

材料 1人分

ごぼう 1/4本 にんじん 3cm ベーコン 1まい サラダ油 小1/2 さとう 小1 しょうゆ 小2

作小方

- ① ごぼうとにんじん、ベーコンはせん切り にする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ③ フライパンに①を入れていためる。
- ④ 野菜に火が通ったら、さとうとしょうゆで味をつける。

しる物

みそしる

材料 1人分

たまねぎ 1/8こ 油あげ 1/6まい かんそうわかめ 少々 みそ 大2/3 煮ぼし 5ひき 水 200ml

作り方

① 煮ぼしでだしをとる。

- ② たまねぎはうす切り、油あげは細切り にする。
- ③ だしじるに②を入れて煮る。
- ④ たまねぎが煮えたらみそをとき、 わかめを入れる。

しる物

ミネストローネ



作り方

① 皮をむいて芽をとったじゃがいもと にんじん、たまねぎ、セロリー、パブリ カは細切りにして、ホールトマトはあら

- ② たい熱カップに①とコンソメの素、塩、こしょう、水を入れて、 電子レンジ500ワットで6分間加熱する。
- ③ パセリのみじん切りを入れる。

おすすめポイント

わが家のミネストローネは、野菜を全て細く切ります。だから、一度 に色々な種類の野菜をとることができます。暑い夏も、寒い冬も、栄養 満点のおいしいスープです。

材料 1人分

じゃがいも(中) 1/2こ にんじん 1/4本 たまねぎ 1/5こ 1/4本 セロリー パプリカ 1/45 1えだ パセリ ホールトマト 1/4かん コンソメの素 1/2こ 各少々 塩、こしょう 150ml

7

主食

① 食パンにカレーの残りをのせる。

② トースターでパンにうすくこげ目が付くまで焼く。

作り方

ぼくは、このカレー食パンは、ボリュームがあり、残りのカレーでできるので、とてもかんたんに作れて良いと思いました。また、主食と主菜を一度に食べることができるので、バランスも良いと思います。

鉾立小学校 6年

主菜 カレー食パン

材料 1人分

(6まい切)

カレーの残り

1まい

てき量

食パン

*野菜サラダや、くだものを組み合わせて食べると、バランスが良くなりますよ! ヨーグルトなどを組み合わせるのも良いですね。

日比小学校 6年

しる物

しじみのみそしる



材料 1人分

しじみ 60g みそ 大2/3 水 200ml

作り方

- ① たい熱わんに、すなぬきしてあらったしじみ、みそ、水を入れる。
- ② 電子レンジ500ワットで6分間程度、貝が開くまで加熱する。
- ③ はしでまぜて、みそをとかす。

とってきた貝は、すなぬきをしよう!

- 1. 貝は何回も強めにあらい、中身のない貝は取りのぞく。
- 2. ボウルなどに水(1L)と塩(10g)を入れて塩水をつくる。
- 3. ザルに貝を入れて、2に夏は約3時間、冬は約6時間つける。
- ※ 1回分ずつアルミホイルに包んで、冷とうしても良い。

おすすめポイント

しじみは、料理する前に冷とうしておくと、しじみの組織が破壊されて 栄養がより出てきます。また肝臓にも良いです。料理するときも、だし をあまり使わなくて良いです。

日比中学校 1年

主食

+ 主菜

ホットドッグサンド



材料 1人分

パン 25 マーガリン 大1 1/25 たまご たまこ 水 たまごがかくれる量 マヨネーズ 大1 ウインナー(大) 1本 サラダ油 小1/2 レタス 1まい きゅうり 1/4本 トマト 1/2こ ケチャップ 大1

作り方

- ① たい熱カップにたまごをわり入れる。水を入れて、電子レンジ500ワットで1分30秒間加熱する。水をすてて、マヨネーズを入れ、たまごをつぶしながらまぜる。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れて、ウインナーをいためる。
- ③ レタスはちぎり、きゅうりとトマトはうすく切る。
- ④ パンはたてに切れ目を入れて、マーガリンをぬる。
- ⑤ パンに③の野菜と、①、②をはさむ。ウインナーにケチャップをかける。

おすすめポイント

このホットドックは、とても簡単に作れて、さらに、一品でたくさんの食材をとることができるので、朝から元気がでる朝食になります。

主菜

じゃがいもとウインナーのオムレツ



材料 1人分

じゃがいも(小) 1こ ウインナー 2本 たまご 1こ 塩、こしょう 各少々 バター 小1

作り方

- じゃがいもは、皮をむいて芽をとって、1cmの角切り、ウインナーは1cm はばに切る。
- ② たい熱皿にじゃがいもをならべ、電子レンジ500ワットで5分間加熱する。
- ③ たまごをとき、塩、こしょうを入れてかきまぜる。
- ④ フライパンを熱し、バターを入れる。
- ⑤ ウインナーをいためる。
- ⑥ ⑤に②、③も入れてかきまぜ、フライパンのはしによせて形を整える。

おすすめポイント

オムレツは、じゃがいもを小さく切って電子レンジでチンした後、たまごとウインナーをまぜて、フライパンで焼くだけです。ココットは、材料をもりつけて、オーブントースターに入れて焼けば完成。両方ともとっても 簡単です!

日比中学校 1年

副菜

ポテトサラダ



材料 1人分

じゃがいも(中) 1こ にんじん 3cm きゅうり 1/4本 塩 ひとつまみ 魚にくソーセージ 1本 マヨネーズ 大1 塩、こしょう 各少々

作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて芽をとって、1cmの角切り、にんじんはいちょう切り、きゅうりはうすい輪切り、魚にくソーセージは5mm くらいのあつさに切る。
- ② じゃがいもとにんじんを、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ きゅうりに塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ④ 材料をマヨネーズであえる。
- ⑤ 塩、こしょうで味をつける。

感想とおすすめポイント

作った感想は、野菜を切ったり、じゃがいもをつぶしたりするところが、 思ったより大変でした。 おすすめポイントは、野菜が苦手な人もマヨネーズであえることで食べやすくなることです。

副菜

ブロッコリーのココット



材料 1人分

ブロッコリー 6ふさ ツナ 大1 マヨネーズ 大1

作小方

- ① ブロッコリーは小さいふさに切る。
- ② たい熱皿に①とツナ、マヨネーズを入れてまぜる。
- ③ トースターで5分間加熱する。 (オーブンで焼いてもよい。)

※ 取り出すとき、皿が熱いので、やけどに注意しましょう。

<いろいろな料理を組み合わせて食べましょう!>



鉾立小学校 6年

主食

山いもしらす丼



材料 1人分

ごはん 茶わん1ぱい 山いも 150g しらすぼし 20g ぽんず てき量 きざみのり てき量

作り方

- ① 山いもの皮をむいて、すりおろす。
- ② すった山いもに、ぽんずをまぜて、味をつける。
- ③ ごはんを丼にもりつけ、②としらすぼしをのせて、きざみのりをかける。

おすすめポイント

成長期のぼくたちに必要なカルシウムがしっかりとれ、手早く、おい しく食べられる朝食です。ねばねばの山いもと、しらすがベストマッ チ

ぽんずで食べるとおいしいです。

*野菜たっぷりのみそ汁や、おひたしなどを組み合わせて食べると、 バランスが良くなりますよ!

胸上小学校 6年

副菜

コーン入りハムサラダ



材料 1人分

ハム 1まい ホールコーン 大1 きゅうり 1/4本 キャベツ 1まい 塩 小1/2 ドレッシング てき量

作り方

- ① ハムは、1cmはばのたんざくに切る。
- ② ホールコーンは、水気をきっておく。
- ③ きゅうりはうすい輪切りに、キャベツはせん切りにする。
- ④ ③に塩をふり、よくもむ。
- ⑤ ④の水気をしぼり、ハムとホールコーンをまぜてドレッシングをかける。

おすすめポイント

いそがしい朝にも、作り方がシンプルなので便利です。また、使用する材料がいつも冷蔵庫にあるものなので手軽です。見た目にもいろどり よく、失敗せずにおいしくできます。

年 組 番名前



朝ごはんレシピ集 ~第2集~

平成23年1月発行

企画・編集・発行元 玉野市教育委員会

玉野市立学校給食センター

玉野市立学校給食センター東児調理場

印刷・製本 エス・ユーカンパニー

鉾立小学校 5年

主菜

オクラとチーズのスクランブルエッグ



材料 1人分

オクラ 2本 とろけるチーズ 1まい (スライスチーズ) たまご 1こ 塩、こしょう 各少々 ごま油 小1

作り方

- ① オクラは、輪切りにする。
- ② チーズは、ちぎっておく。
- ③ たまごをときほぐし、オクラとチーズ、塩、こしょうをまぜる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れて、たまごを焼く。

おすすめポイント

ぼくが大好きな材料ばかりです。チーズの量を増やすと、トロッとした感じがでておいしいです。オクラを輪切りにすると星形なので見た目にもおいしいです。