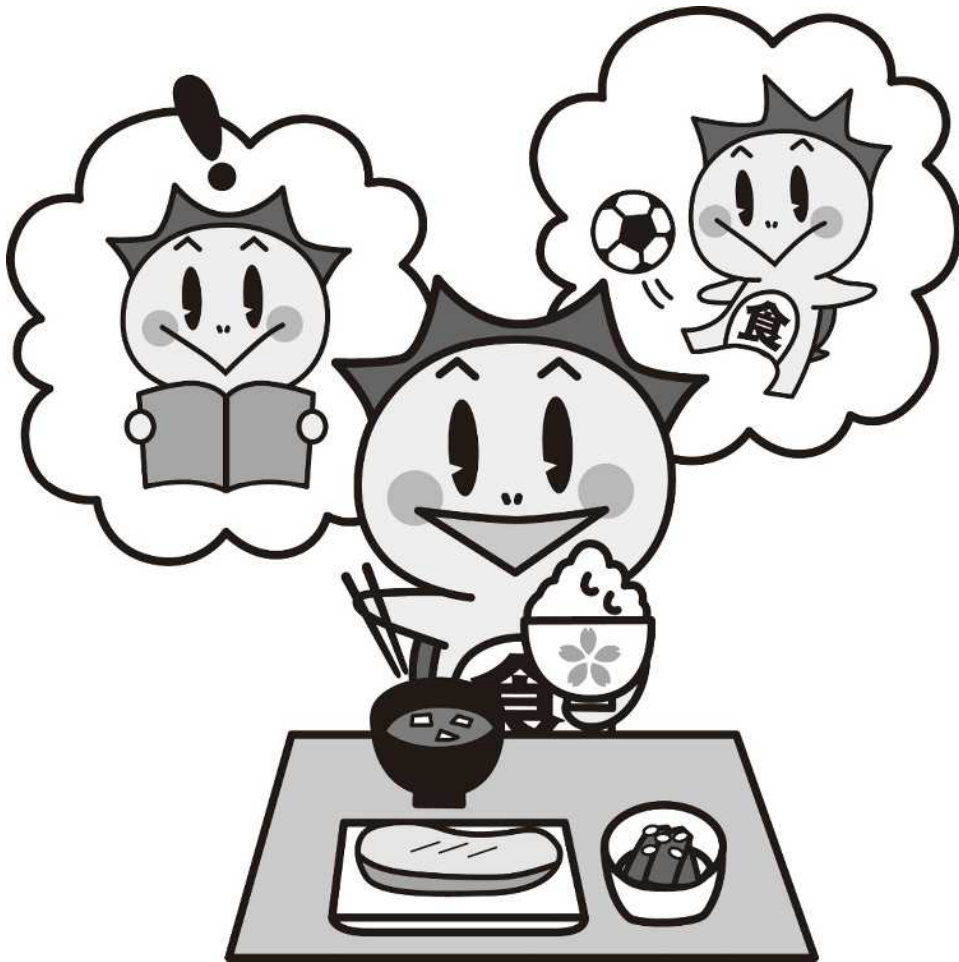


令和元年度

『朝食づくり講座』レシピ

加工品やカット野菜などを使って

♪手早く作ろう簡単朝ごはん♪



主催：津山市教育委員会・津山市PTA 連合会母親委員会

ほかほかのご飯に混ぜるだけ♪
楽ちん料理はいかが？



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

★おかかチーズご飯★ (1人分 303kcal)

【材料】

精白米・・・・・・・・75g (1/2合)
水・・・・・・・・炊飯器の目盛りまで
かつお節・・・・・・・・2g
粉チーズ・・・・・・・・5g
濃口しょうゆ・・・・・・3g
刻みねぎ・・・・・・・・5g

【作り方】

- ① 精白米は4回ほど水をかえてとぐ。
- ② 炊飯器に①と水を入れ、30分以上浸漬して炊飯する。
- ③ 炊きたたのごはんに、具を混ぜて出来上がり。



ひとくちコメント

・残りごはんで作る時は、平皿に具をのせて電子レンジで3分加熱し、混ぜるだけ！

♪前日に準備しておけば、朝はレンジにかけるだけで簡単にできあがります♪

★サラダチキンとトマトのレンジ蒸し★ (1人分 144kcal)

【材料】

サラダチキン・・・・・・ 50g
水煮トマト (カット)・・・・ 20g
ホールコーン (缶詰)・・・・・・ 10g
ピザ用チーズ (切れているもの)・・ 8g

【作り方】

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに手でさいておく。
- ② 耐熱容器にほぐしたサラダチキンを入れ、水煮トマトとコーンをかけ、その上からチーズをのせる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (500w) で1分程度加熱し出来上がり。

電子レンジで調理！
忙しい朝にぴったりの1品です。

*少し大きめのアルミカップに入れ、トースターやグリルで焼き目をつけてもおいしいです。



ひとくちコメント

- ・とても簡単なので、子どもでも楽しく作れます。
- ・水煮トマトでなく、生のトマトや季節の野菜、きのこなどを使えば栄養満点で彩りも鮮やかになります。

★リボンサラダ★ (1人分 122kcal)

【材料】

だいこん・・・・・・・・・・30g
 にんじん・・・・・・・・・・20g
 かに風味かまぼこ・・・・10g
 レタス・・・・・・・・・・1枚
 酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1/2
 ★ 薄口しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
 さとう・・・・・・・・・・小さじ1/2
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 市販のドレッシングでもOK

【作り方】

- ① だいこん、にんじんはピーラーで細長いリボン状に削る。
- ② ①をさっとゆがし、流水で冷ます。
- ③ かに風味かまぼこは繊維にそってほぐす。
- ④ ★印を混ぜ合わせ②、③と和える。
- ⑤ 皿に食べやすい大きさにちぎったレタスを敷き、④を盛り付けてできあがり。

市販のドレッシングやマヨネーズで和えてもおいしいですよ！



ひとくちコメント



・リボンサラダとは、野菜をピーラーで細長くスライスしたものをリボンに見立てたサラダのことです。野菜をピーラーで薄くスライスすることで味がしみ込みやすく、口当たりがよくなるため、野菜嫌いの子どもでも食べやすくなります。

★わかめとたまごのスープ★ (1人分 46kcal)

【材料】

カットわかめ・・・・・・・・・・0.8g
 卵・・・・・・・・・・1/2個
 カットしめじ・・・・・・・・・・15g
 コンソメ・・・・・・・・・・1g
 水・・・・・・・・・・150cc
 「片栗粉・・・・・・・・・・1.5g
 A 水・・・・・・・・・・2.5g

【作り方】

- ① 鍋に水とカットしめじを入れ煮る。
- ② しめじに火が通ったら、コンソメ、わかめを入れる。
- ③ Aをよく混ぜ、②に少しずつ加えてとろみをつける。
- ④ 卵を割ってときほぐし、③に少しずつ加え、火が通ったら出来上がり。



ひとくちコメント



汁にとろみをつけることで、たまごがふんわりとした仕上がりになります。コンソメのかわりに鶏ガラスープの素を加えると、中華の一品にすることもできます。具材は豆腐や、ベーコンなどお好みでアレンジしてみてください。

★ミルクもち★ (1人分 160kcal)

【材料】

- ★
- 牛乳・・・100ml
 - 片栗粉・・・10g
 - 砂糖・・・10g
 - きな粉・・・大さじ1/2

【作り方】

- ① 鍋に★印を入れ、弱火で混ぜながら加熱し、全体に火が通ってもったりとしたら火からおろす。
- ② ①を水でぬらした容器に流し入れて冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 皿に②を盛り付け、きな粉をかける。



ひとくちコメント



- ・夏のおやつにもぴったりです。
- ・材料を火にかけて混ぜているときに焦がさないよう、しっかり混ぜてください。

★ソイレモンドリンク★ (1人分 140kcal)

【材料】

- 豆乳・・・・・・180ml
- レモン汁・・・・20g
- はちみつ・・・・7g

【作り方】

- ① レモン汁、はちみつ、分量の豆乳の大さじ1杯を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② はちみつが溶けたら、残りの豆乳を混ぜ合わせて出来上がり。



ひとくちコメント



- ・さわやかな酸味と甘みで、豆乳の苦手な方でも飲みやすいです。

どうして大切？ 朝ごはん

朝ごはんを食べることで、頭とからだとおなかのスイッチが入り、元気に毎日を送ることができます。

主食・主菜・副菜のそろった「バッチリ定食型朝ごはん」を目標に、しっかり食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんでは3つのスイッチオン！



①頭のスイッチ



②からだのスイッチ



③おなかのスイッチ

