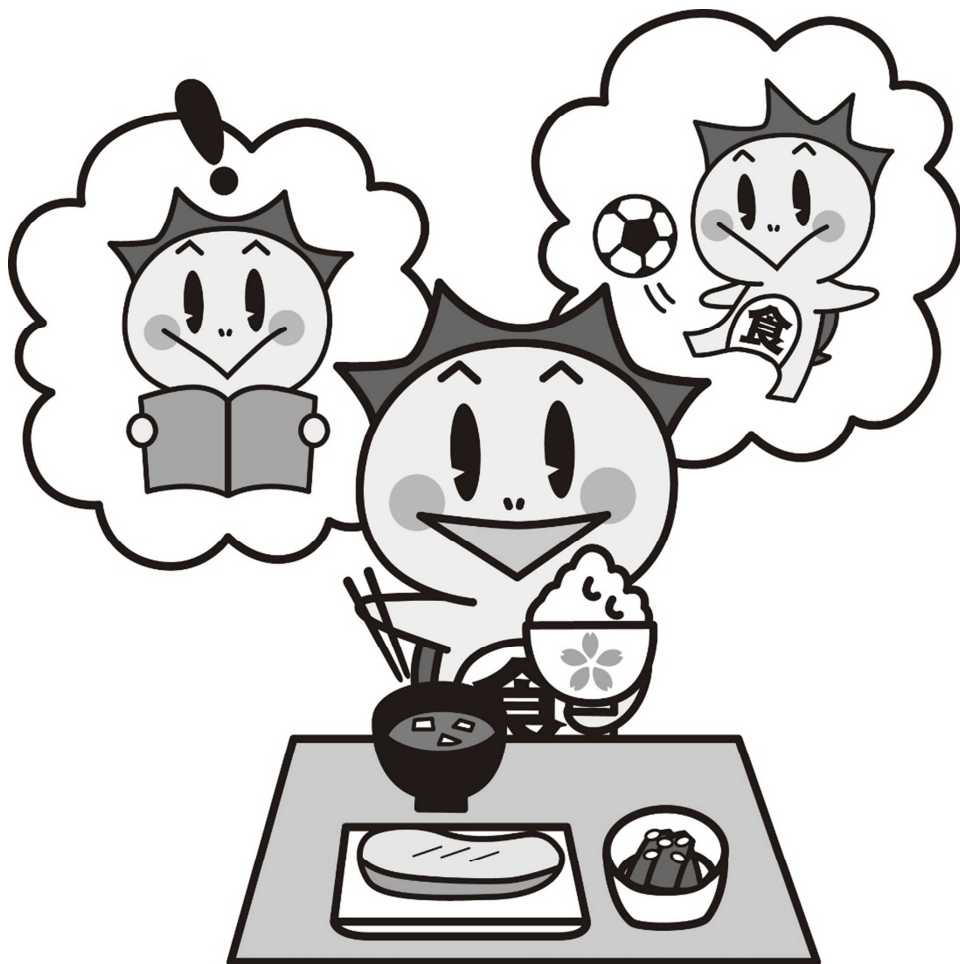


令和 4 年度

『朝食づくり講座』レシピ

♪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

わかめごはんの素を使って
簡単おにぎり 3 種類 ♪

ほかほかのご飯に混ぜるだけ♪



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

★わかめコーンバターおにぎり★ (1人分 184kcal)

【材料】

ごはん 100g
わかめごはんの素 . . . 1g
コーン（缶詰） 大さじ1
バター 2g

【作り方】

- ① コーンの水分は切っておく。
- ② すべての材料をよく混ぜ、握る。

★わかめたぬきおにぎり★ (1人分 170kcal)

【材料】

ごはん 100g
わかめごはんの素 . . . 1g
天かす 大さじ1
めんつゆ 小さじ1

【作り方】

- ① すべての材料をよく混ぜ、握る。

★わかめチーズおにぎり★ (1人分 185kcal)

【材料】

ごはん 100g
わかめごはんの素 . . . 1g
プロセスチーズ . . . 1個

【作り方】

- ① チーズは小さめにちぎる。
- ② すべての材料をよく混ぜ、握る。



ひとくちコメント



- おにぎりにせず、そのまま食べてももちろん OK !
- かつお節やちりめんじゃこ、ごま、サケフレーク、梅干し、ゆかりなどお好みのものでアレンジしてください。
- 残りごはんで作る時は、平皿にごはんと具をのせて電子レンジで約 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♪

★レンジでふわふわたまご★ (1人分 140kcal)

電子レンジで調理！
忙しい朝にぴったりの1品です。

【材料】

卵 1 個
絹豆腐 50g
カットしめじ 10g
かにかまぼこ 2 本
かつお節 少々
めんつゆ 少々

【作り方】

- ① 豆腐は大きめの耐熱容器に入れて潰し、かにかまぼこは小さく割いて入れる。
- ② 卵を入れて混ぜ合わせ、しめじを加える。
- ③ ふんわりとラップをし、600W で 2 分加熱し、一度取り出して混ぜ合わせ、再び約 1 分卵が固まるまで加熱する。
- ④ かつお節とめんつゆをかける。



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。
- ・季節の野菜を加えると栄養満点になりますね。
- ・しめじは石づきを落としてほぐし、保存袋にに入れて冷凍しておく、とっても便利です。
- ・仕上げに刻みねぎや大葉をのせると彩りも鮮やかに♪

★切り干し大根の中華あえ★ (1人分 77kcal)

【材料】

切干大根 10g
にんじん 5g
塩昆布 5g
すりごま 小さじ 1
酢 小さじ 1/2
ごま油 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻して絞る。
にんじんはスライサーで千切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして 600w のレンジで 2～3 分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら、すりごま、酢、ごま油でよくあえる。

少ししょうゆを足しても
いいですね！



ひとくちコメント



- ・切干大根は、時間や野菜がない時の救世主！水で戻すだけで煮物、汁物、あえ物に活躍します。また、生の大根の 2～3 倍の食物繊維やカルシウムを含んでいる便利な食材です。ぜひ家庭に常備していろいろな料理に活用しましょう！
- ・きゅうりやほうれん草などを加えると彩りも鮮やかになりますね。

★即席みそ汁★ (1人分 37kcal)

【材料】

みそ 小さじ 2
和風だし 小さじ 1/3
麴 2g
乾燥わかめ 0.3g

【作り方】

- ① 器にすべての材料を入れ、適量のお湯を注ぎみそをよく溶かす。



ひとくちコメント



- ・顆粒の和風だしを使うと手軽に作れます。
- ・仕上げに刻みねぎを加えると風味や彩り、栄養価もアップします♪
- ・具材も切干大根やとろろ昆布、小さい高野豆腐などお好みのものでアレンジするのもいいですね。

～たくさん作り置きしておこう～

★みそ玉★

【材料】 10 個分

みそ 120g
和風だし 10g
好みの具 適量

【作り方】

- ① みそと和風だしをよく混ぜる。
- ② 10 等分に分け、好みの具を中に入れ丸めてラップに包み、テープなどで縛る。

食べるときは、お湯を注いでよく溶かすだけ！
好みの具材で作ってみよう！

おすすめの具

かつお節、とろろ昆布、乾燥麴、高野豆腐、乾燥わかめ、焼きのり、あおさ海苔、青のり、切干大根、桜えび、天かす、ごま、じゃこ



ひとくちコメント



- ・冷蔵では約 1 週間、冷凍なら約 1 か月保存可能です。
- ・水分のある具材だとすぐに傷んでしまうので、ドライ状の具材がおすすめです。数種類がミックスされた「乾燥野菜」を使うのも便利ですね。

★ラッシー★ (1人分 194kcal)

【材料】

ヨーグルト（無糖）・・・100ml
牛乳・・・・・・・・100ml
はちみつ・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

① 材料をコップに入れてよく混ぜ合わせる。



ひとくちコメント



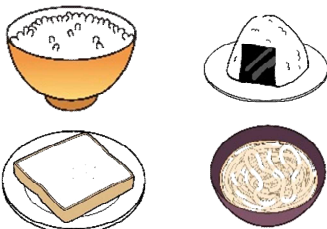
- ・加糖ヨーグルトを使う場合は、はちみつは入れない。
- ・ヨーグルトはいちごヨーグルトやフルーツヨーグルトなど好みの味でOK！
- ・レモン汁を小さじ1程度加えるとよりさわやかな味に♪
- ・ミキサーが使える場合は、バナナやブルーベリーなど好みの果物やきな粉やココアなどと一緒に混ぜるといいですね。

朝ごはんの3つの目覚ましスイッチ

1 「脳の目覚ましスイッチ」

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

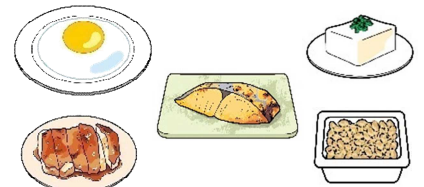
ごはん、パン、めん 1皿



2 「からだの目覚ましスイッチ」

朝食を食べると、体温が上昇して血流が良くなります。
その結果、活発に活動ができます。

たまご、肉、魚、大豆料理 1皿



3 「おなかの目覚ましスイッチ」

朝食を食べると、からだの中で消化活動が行われ、排便が促されます。

野菜、きのこ、海そう料理、
くだもの、のみもの 2～3皿

