

朝食向き かんたんレシピ



主食・ふりかけ

特に記載がない場合、材料は大人2人分です。
お子さん用には量を調節してください。



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

おむすびの具（ごはん1合に対して）

- ☆むき枝豆 40g + わかめごはんのもと 小さじ1
- ☆コーン 20g + かつお節小袋 1/2 + 塩少々
- ☆きゅうり 1/3本（みじん切り） +
いりごま大さじ1/2 + しそふりかけ 小さじ1/2



みりんふりかけ（作りやすい分量）

花かつお 30g、しらす干し 30g、いりごま大さじ2、塩昆布 15g、砂糖大さじ3、酢・みりん・酒・しょうゆ各大さじ1

- ・しらす干しはさっとゆでる。調味料を煮立て、材料を全て混ぜる。

青菜とじゃこのふりかけ（作りやすい分量）

小松菜 100g、しらす干し 15g、油小さじ1、しょうゆ・みりん各小さじ1、いりごま小さじ1

- ・小松菜はゆでて刻む。しらすはさっとゆでる。小鍋に油を熱して小松菜としらすを炒め、しょうゆ・みりんを入れてさっと煮てごまを混ぜる。



ホットドック

ロールパン（長いもの）2本 ウインナー 4本
キャベツ 60g 塩・カレー粉 少々
ケチャップ 小さじ2

- ・ウインナーはゆでる。
- ・キャベツはせん切りにし、ラップをかけて電子レンジで加熱し（600Wで1分）塩・カレー粉で調味する。
- ・パンに切れ目を入れ、ウインナーとキャベツをはさみ、ケチャップをかける。



じゃこのせトースト

食パン 2枚 しらす干し 10g
たまねぎ 1/6個 マヨネーズ 大さじ1

- ・たまねぎはうす切りにし、しらす干し、マヨネーズと混ぜて食パンにのせ、オーブントースターで焼く。



主 菜

卵、納豆、豆腐、ゆで大豆、油揚げ、干物、しらす干し、ツナ缶、いわしやさんまの味付け缶、ハム、ソーセージ、チーズなどは手軽に使えます。

お野菜オムレツ

卵 2個 ベーコン 1枚
たまねぎ 1/4個 ミックスベジタブル 50g
ピザ用チーズ 20g こしょう 少々
サラダ油 小さじ1

- たまねぎとベーコンは1cm角に切る。
- 卵を割りほぐし、チーズとこしょうを混ぜる。(A)
- フライパンに油を熱し、ベーコンと野菜を炒め、Aを流して軽くかき混ぜ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。



巣ごもり卵

卵 2個 ハム 1枚
キャベツ 100g 塩・こしょう 各少々

- 耐熱容器にせん切りにしたキャベツとハムを敷き、卵を割り入れ、塩・こしょう各少々をふる。(1人分ずつ作る)
- 黄身に爪楊枝で10か所穴を開け、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(1人分あたり600Wで2分)



豚肉と野菜のオイスターソース炒め

豚肉こま切れ 40g ピーマン 1個
もやし 1袋 サラダ油 小さじ1
オイスターソース 小さじ2 こしょう 少々

- ピーマンはせん切りにする。
- フライパンに油を熱し、豚肉と野菜を炒め、オイスターソースとこしょうで調味する。



い豆腐

もめん豆腐 200g にんじん 20g
生しいたけ 1枚 むき枝豆 20g
ごま油 小さじ1 みりん 小さじ2
しょうゆ 小さじ1 花かつお ひとつかみ

- 豆腐は電子レンジにかけ、水切りする。
- にんじん、しいたけはうす切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、にんじん、しいたけを炒め、しんなりしたら豆腐と枝豆を加えて炒め、みりん、しょうゆで調味し、汁気がなくなるまで煮て、かつお節を加える。

* 卵でとじてもよい





常備菜や電子レンジの活用で
時間短縮。

かぼちゃのヨーグルトサラダ

かぼちゃ 1/8 個 好みのナッツ 少々
プレーンヨーグルト・マヨネーズ各大さじ1 (混ぜる) (A)
塩・こしょう 各少々

- かぼちゃは種を除きラップで包み、電子レンジで加熱する。(600W で2~3分)
- 冷めたら一口大に切ってAであえ、塩・こしょうで味を調え、いただいたナッツをかける。



にんじんのきんぴら

にんじん 100g サラダ油 小さじ1
砂糖 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1
すりごま 大さじ1

- にんじんはせん切りにし、油を熱したフライパンで炒める。火が通ったら砂糖、しょうゆで調味し、仕上げにすりごまを加える。



ひじきの炒め煮(作りやすい分量)

ひじき(乾燥) 20g にんじん 1/2 本
ちくわ 2本 油あげ 1枚
砂糖 小さじ2 みりん 小さじ2
しょうゆ 大さじ1 サラダ油 小さじ1

- ひじきは水でもどす。にんじん、油あげ、ちくわはせん切りにする。
- 鍋に油を熱し、ひじき、にんじんを炒め、油あげ、ちくわ、調味料、水を加えて煮る。



塩昆布あえ

きゅうり 1/2 本 大根 100g
塩昆布 2g 塩 少々

- きゅうり、大根はせん切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞り、塩昆布を加えて和える。

* レモン汁をかけるとおいしい



野菜をしっかり食べましょう。野菜料理は1日に5皿分が目標です。

汁物

汁物は、野菜をたっぷり入れて具たくさんにするのがおすすめです。



ふわふわスープ

たまねぎ 1/4 個 にんじん 20g
えのきだけ 20g 卵 1 個
パン粉 大さじ 2 粉チーズ 大さじ 1/2
コンソメ 小さじ 1 水 300 cc
塩・こしょう 各少々

- たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、えのきだけは食べやすく切り、ほぐす。
- 卵を割りほぐし、パン粉と粉チーズを混ぜる(A)。
- 鍋に水、野菜、コンソメを入れて煮る。煮えたら A を少しずつ加え、塩・こしょうで味を調える。



コーンスープ

クリームコーン缶(190g缶) 1/2 缶
たまねぎ 1/2 個 コンソメ 小さじ 1/2
水 150 cc 牛乳 100 cc
塩・こしょう 各少々

- 鍋に水、薄切りにしたたまねぎ、コンソメを入れて煮る。煮えたらクリームコーン缶、牛乳を加えて沸騰直前まで煮て、塩・こしょうで味を調える。

* あればパセリのみじん切りを加える。



カレースープ

たまねぎ 1/4 個 にんじん 20g
キャベツ 100g ウインナー 1 本
コンソメ 小さじ 1 水 300 cc
サラダ油 小さじ 1 カレー粉 小さじ 1/4
塩・こしょう 各少々

- たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、キャベツは細切り、ウインナーは薄切りにする。
- 鍋に油を熱して具を炒め、しんなりしたらカレー粉をふり入れ、水とコンソメを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。



なめこと青菜のかきたま汁

なめこ 50g 小松菜 50g (2cmに切る)
卵 1 個 だし汁 300 cc
うす口しょうゆ 小さじ 2

- だし汁になめこと小松菜を入れて煮る。煮えたら調味し、割りほぐした卵を回し入れる。

