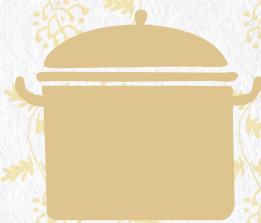


服部幸應

監修

簡単おかずでバランスアップ!

朝ごはんポケットレシピ



家庭の食卓は、心を育む場です。子供に調理や配膳の手伝いをさせ、食卓を囲めば食事のマナーや食べ物についての知識も身につきます。このレシピ集を活用して、忙しい朝でも家族いっしょに朝ごはんを食べるなど、ぜひみなさんのご家庭を“食育”の実践の場にしてください。

服部栄養専門学校 校長・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 副会長 服部 幸應



全国協議会

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

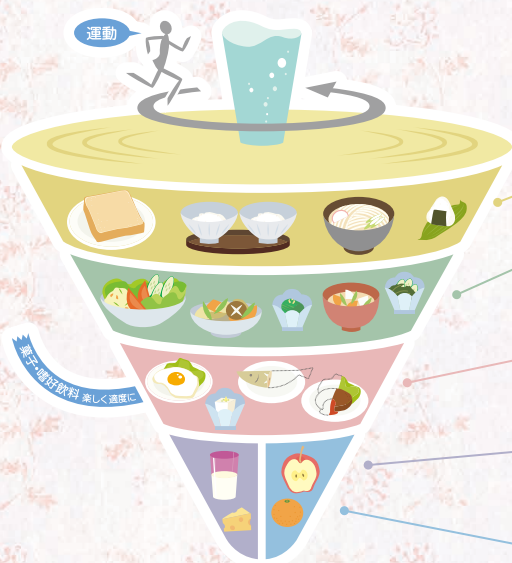
朝ごはんは、 一日の始まりの大切な食事です。

私たちの体は寝ている間にもエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや、必要な栄養素が少なくなっています。そのため朝ごはんでは様々な栄養素を補給する必要があります。

CHECK!

朝ごはんは『**ご飯、パンなどの主食**＋**たまごなどの主菜**や**野菜などの副菜**』を基本形にして、まずは“食べる習慣”をつけましょう。朝ごはんを食べる習慣がついたら、主食・副菜・主菜等をバランスよく摂ることを心がけましょう。

食事バランスガイド



主食

炭水化物
(ごはん・パン・麺類など)
脳と体を動かすもとになります。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維
(野菜・きのこ・いも・海藻料理など)
体の調子をととのえます。

主菜

タンパク質
(肉・魚・卵・大豆料理など)
血や筋肉をつくるもとになります。

牛乳・ 乳製品

カルシウム
骨を丈夫にします。

果物

ビタミンC・カリウム
血管や皮ふを健康に保ちます。

「食事バランスガイド」とは、一日に「何」を「どれだけ」食べれば良いかをコマの形のイラストで示したものです。5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

ポケットレシピでは、各レシピで「食事バランスガイド」を掲載していますので、調理をする際にお役立てください。



おすすめポイント

もやしときのこで食物繊維がたっぷりと摂れます。パセリ等で緑を添えると彩りもアップします。

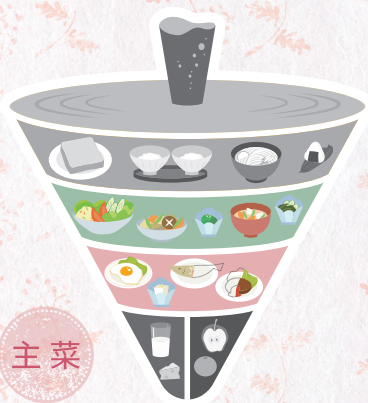
野菜とキノコのレンジ蒸し



Ingredients For 2 People

ベーコン	2枚
しめじ	40g
もやし	40g
にんじん	10g
えのきたけ	20g
しょうゆ	小さじ1
ポン酢	小さじ1
ごま油	小さじ2

A



副菜

主菜

作り方

Recipe

1. しめじ、えのきたけを子房に分け、にんじんは食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
2. お皿に①と、一口大にしたベーコンを盛り付ける。
3. ②にラップをして、電子レンジで4～5分加熱し、混ぜ合わせた④をかける。



おすすめポイント

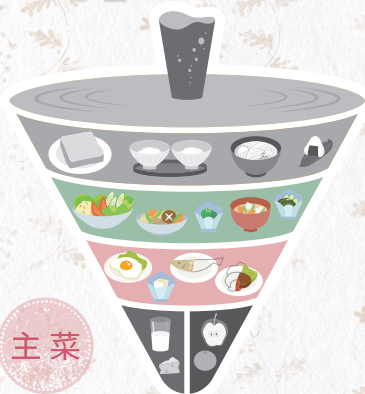
成長期にぴったり！
緑黄色野菜、小魚、豆類、
海草と、心がけて摂りたい
もののばかりです！

骨太納豆あえ



Ingredients For 2 People

小松菜 100 g
納豆 1 パック
長ネギ 10 g
のり 1 枚
しらす干し 10 g



作り方

Recipe

1. 食べやすい大きさに切った小松菜を皿に広げ、電子レンジで2～3分加熱したあと、さっと水で冷やし、軽くしぼる。
2. 納豆にたれ、みじん切りにした長ネギを混ぜ、①とあえる。
3. 手でちぎったのりとしらす干しを②にのせる。



おすすめポイント

海草、きのこ、切干大根やアスパラガスなど、食物繊維がたっぷりのみそ汁です。

アスパラガスのみそ汁



Ingredients For 2 People

カットわかめ	6g
切干大根	10g
まいたけ	20g
油揚げ	20g
アスパラガス	40g
みそ	20g
にぼし	8g
水	240ml



作り方

Recipe

1. にぼしでだしをとる。わかめと切干大根は水で、もどす。
2. 食べやすい大きさに切ったまいたけ、油揚げ、アスパラガス、切干大根をだしに入れ、火にかける。
3. わかめを入れ火を止めたあと、みそを入れて味を調える。



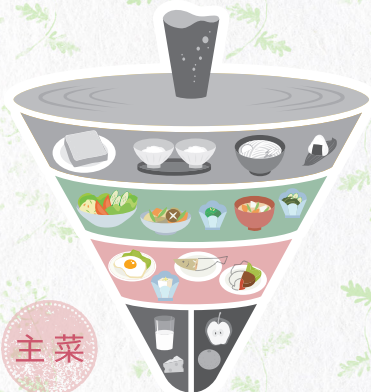
おすすめポイント
切干大根といえば和風の煮物ですが、お好み焼き風な味で食がすすみます。

切干大根のソース炒め



Ingredients For 2 People

- 切干大根…………… 10 g
たまねぎ…………… 100 g
にんじん…………… 40 g
ピーマン…………… 20 g
ハム…………… 2枚
青のり…………… 少々
お好み焼きソース… 大さじ 1
サラダ油…………… 小さじ 1



副菜

主菜



Recipe

1. 切干大根を水でもどし、水気を軽くしぼる。④を切っておく。
2. 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、①、④を炒め、お好み焼きソースで味を調える。
3. 皿に盛り付けをし、青のりをふりかける。



おすすめポイント

とても簡単にできるので
忙しい朝に
ぴったりです。

ブロッコリーのチーズ焼き



Ingredients For 2 People

- ブロッコリー 1/2個
- コーン 大さじ 1
- マヨネーズ 小さじ 2
- ピザ用チーズ 大さじ 4



Recipe

1. ブロッコリーを子房に切り分けてゆでる。
2. ブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。
3. 耐熱皿に②を入れ、チーズを散らし、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。



おすすめポイント
 今回はフライドポテトを使っていますが、じゃがいもでも美味しくできます。

ポパイオムレツ



Ingredients For 2 People

たまご 3個
 ベーコン 12枚
 牛乳 100ml
 フライドポテト 50g
 ほうれん草 100g
 サラダ油 小さじ 1 枚
 塩・コショウ 少々



Recipe

1. ボウルにたまご、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
2. 1cm幅に切ったベーコン、フライドポテト、2cm幅に切ったほうれん草の順に炒め、塩・コショウで味を調える。
3. ①に②を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。



おすすめポイント

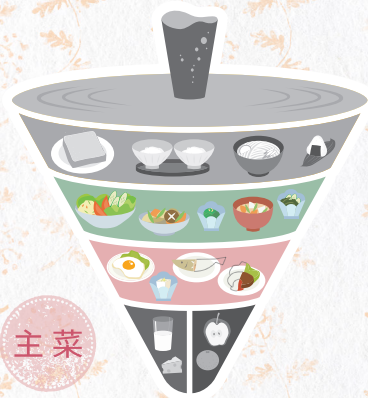
にんにくの風味と子供の大好きなケチャップの味が食欲をそそります! お好みでぎざみバセリをのせれば彩りも良くなります。

大根のトマト煮

材料 [2人分]

Ingredients For 2 People

大根…………… 200g
ベーコン…………… 1枚
サラダ油…………… 小さじ 1
にんにく…………… 10g
水…………… 150ml
ケチャップ…………… 大さじ 2
塩・コショウ…………… 少々



副菜

主菜

作り方

Recipe

1. 大根はいちょう切り、ベーコンは2cm幅、にんにくはうす切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油、にんにくを入れ、香りが出るまで炒め、大根、ベーコンを加え更に炒める。
3. ②に水、ケチャップを入れ、中火でじっくり煮て、塩・コショウで味を調え、器に盛り付ける。



おすすめポイント

夕食の残りのシチューが簡単に美味しい朝食に早替わり。カレーやミートソース等、味をかえても楽しめます。

グラパン

材料 [2人分]

Ingredients For 2 People

食パン 2枚

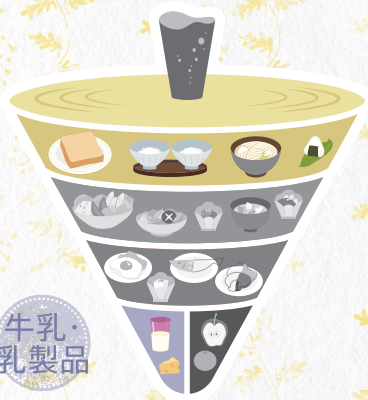
シチュー 100 g

スライスチーズ 2枚

きざみパセリ 少々

主食

牛乳・
乳製品



作り方

Recipe

1. 食パンを一口サイズに切り、グラタン皿に並べる。
2. パンの上にシチュー、スライスチーズを順に重ねていく。
3. オーブントースターで焼き目がつくまでこんがりと焼き、パセリをのせる。



おすすめポイント
市販の煮豆で、手軽にできます。季節の野菜と一緒に好みのドレッシングで食べましょう。

豆のサラダ



Ingredients For 2 People

- インゲン豆の水煮 … 30g
- レタス …………… 2枚
- きゅうり…………… 1/3本
- ミニトマト………… 4個
- コーン …………… 20g
- にんじん…………… 1/4本
- ドレッシング ……… 20ml



作り方

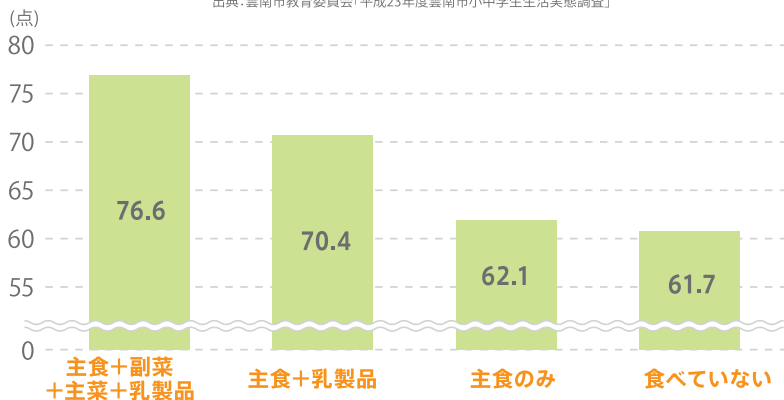
Recipe

1. 野菜は洗って、食べやすく切る。
2. 皿に野菜と豆を盛る。
3. すりおろしたにんじんとドレッシングを混ぜ、②にかける。

朝ごはんの内容と学力の関係

朝ごはんには何を食べましたか。

出典：雲南市教育委員会「平成23年度雲南市小中学生生活実態調査」



島根県雲南市では、小中学生の生活実態について調査を実施し、同県の行っている学力調査との関連を分析しました。その中で、朝ごはんの内容と学力に相関があることがわかり、朝ごはんを食べなかったり、ごはんやパン等の主食のみを食べている子供に比べ、バランスよく食べている子供のほうが学力調査の平均点が高いという結果がでました。



この“簡単おかずでバランスアップ! 朝ごはんポケットレシピ”には、子供でも簡単に作れるおかずが掲載されています。

プラス1品でバランスアップを目指しましょう。

お問い合わせ先

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052

東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内

TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp 全国協議会



協力

■公益社団法人全国学校栄養士協議会

■服部栄養専門学校