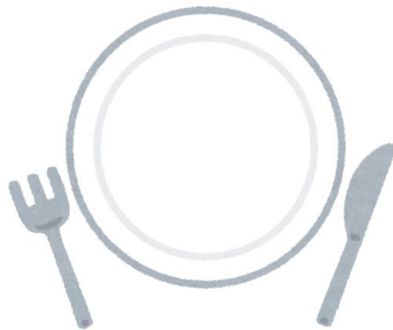




朝食レシピ集

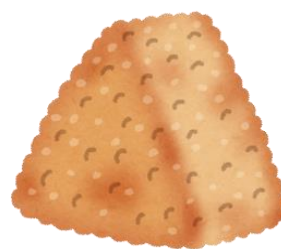


 河内長野市立保健センター

～ 朝食レシピ集もくじ～

✿【パン・ご飯類】

- ① ツナのディップトースト……………
- ② きな粉トースト……………
- ③ さば缶のカレー風味トースト……………
- ④ マグカップでピザまん……………
- ⑤ ハムエッグ丼……………
- ⑥ 青じそとじゃこのまぜご飯……………
- ⑦ ふわふわ卵雑炊……………
- ⑧ 納豆チャーハン……………
- ⑨ さけフレークときゅうりのおにぎり…
- ⑩ 焼きみそおにぎり……………
- ⑪ フルーツ入りグラノーラ……………

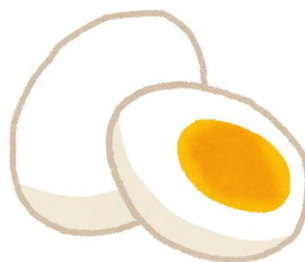


✿【肉・魚・卵・豆腐類】

- ⑫ はんぺんチーズサンド……………
- ⑬ 豆苗の炒り豆腐……………
- ⑭ 揚げ出し風豆腐……………
- ⑮ サラダチキンのとろろあえ……………
- ⑯ さけ缶ハンバーグ……………
- ⑰ カラフルオムレツ……………

✿【野菜・汁物類】

- ⑱ 小松菜と桜えびのごまあえ……………
- ⑲ ミニトマトの塩麴あえ……………
- ⑳ ミニトマトのハニーヨーグルト……………
- ㉑ そそぐだけ！桜えびのみそ汁……………
- ㉒ 丸ごとオニオンスープ……………
- ㉓ 鶏肉と野菜のおかずスープ……………
- ㉔ さきいかチャウダー……………
- ㉕ 小松菜のスムージー……………



【パン・ご飯類】

①【ツナのディップトースト】

（材 料）	（ 2人分）
ツナ水煮缶（汁含む）	60 g
マヨネーズ	大さじ1
ミニトマト	2個
黄ピーマン	1/4個
青ピーマン	1個
食パン（6枚切り）	2枚
ピザ用チーズ	20 g

切った野菜です



（作り方）

- ① ツナ水煮缶（汁含む）とマヨネーズをよく混ぜる。
- ② ミニトマトは4等分に切る。
- ③ 黄ピーマン、青ピーマンは薄い千切りにする。
- ④ 食パンに①を塗り、②、③をのせる。
- ⑤ ④の上にピザ用チーズをのせて、オーブントースターで3分位焼く。

<1人分> エネルギー251kcal たんぱく質12.8g
脂質9.9g 食塩相当量1.3g

②【きな粉トースト】

（材 料）	（ 2人分）
バター（有塩）	20 g
きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ1
食パン（6枚切り）	2枚

（作り方）

- ① バターを電子レンジで（600W）20秒位加熱する。
- ② ①にきな粉、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ 食パンに②を塗り、オーブントースターで2分位焼く。



<1人分> エネルギー256kcal たんぱく質6.7g
脂質11.7g 食塩相当量0.9g

【パン・ご飯類】

③【さば缶のカレー風味トースト】

（材 料）	（ 2人分 ）
さば水煮缶（汁含む）	100 g
マヨネーズ	小さじ2
カレー粉	小さじ1
食パン（6枚切り）	2枚
青ねぎ	10 g
刻み海苔	少々

（作り方）

- ① さば水煮缶（汁含む）、マヨネーズ、カレー粉をよく混ぜる。
- ② 食パンに①を塗り、オーブントースターで3分位焼く。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ ②の上に③の青ねぎと刻み海苔をのせる。



<1人分> エネルギー267kcal たんぱく質16.1 g
脂質11.0 g 食塩相当量1.3 g

④【マグカップでピザまん】

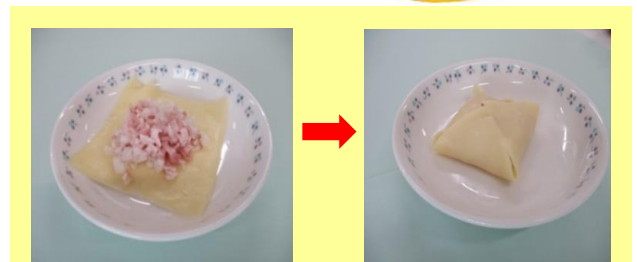


（作り方）

- ① たまねぎとベーコンはみじん切りにする。
- ② とろけるスライスチーズに①をのせて包む。
- ③ マグカップに卵を割り入れてほぐす。
- ④ ③のマグカップにホットケーキミックス、分量の水、ケチャップを入れて、よく混ぜる。
- ⑤ ④の生地②を入れて、②が見えなくなるように押し込む。
- ⑥ ⑤を電子レンジで（600W）2分30秒位加熱する。

（材 料）	（ 2人分 ）
たまねぎ	20 g
ベーコン	2枚
とろけるスライスチーズ	2枚
卵	1個
ホットケーキミックス	80 g
水	大さじ2
ケチャップ	大さじ2

とろけるチーズに具材をのせて包みます



<1人分> エネルギー289kcal たんぱく質11.4 g
脂質12.0 g 食塩相当量1.8 g

⑤ 【ハムエッグ丼】

（材 料）	（ 2人分 ）
ハム	4枚
卵	2個
ご飯	300g
しょうゆ	小さじ2
味付け海苔	6枚
レタス	3枚

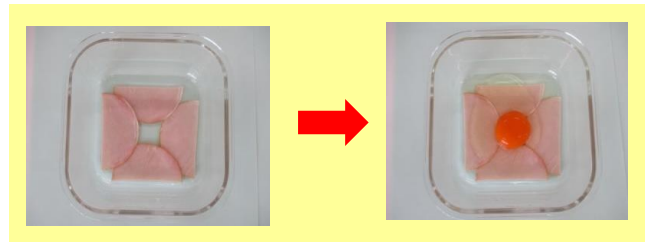
（作り方）

- ① 耐熱の器にハムを敷く。
- ② ①のハムの上に卵をのせる。
- ③ ②の卵の黄身につまようじで3～4カ所穴をあける。
*卵が破裂するのを防ぐために、必ずつまようじで黄身に穴をあける。
- ④ ③にふんわりラップをかけて、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ⑤ 器にご飯を盛り付け、しょうゆをかけてその上に味付け海苔をのせる。
- ⑥ レタスを一口大にちぎり、⑤の味付け海苔の上にのせる。
- ⑦ ⑥のレタスの上に④のハムエッグをのせる。



注意

卵が破裂するのを防ぐために
必ず黄身に穴をあけてください



<1人分> エネルギー350kcal たんぱく質13.9g
脂質7.8g 食塩相当量1.6g

⑥ 【青じそとじゃこのまぜご飯】

（材 料）	（ 2人分 ）
青じそ	4枚
ご飯	300g
ちりめんじゃこ	20g
いりごま	小さじ2

（作り方）

- ① 青じそは千切りにする。
- ② ご飯に①、ちりめんじゃこ、いりごまを加えて混ぜる。



<1人分> エネルギー266kcal たんぱく質8.4g
脂質2.0g 食塩相当量0.7g

⑦【ふわふわ卵雑炊】

（材 料）	（ 2人分 ）
青ねぎ	10 g
だし汁	160 ml
ご飯	200 g
卵	1 個
塩	1 g
かつお節	少々

（ 作り方 ）

- ① 青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら火を弱め、ご飯を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 卵はほぐす。
- ④ ②の鍋に③の卵を全体に回し入れ、ふたをする。
- ⑤ ④の卵に火が通ったら、塩を加えて混ぜる。



- ⑥ ⑤を器に盛り付け、かつお節、①の青ねぎをのせる。

<1人分> エネルギー190kcal たんぱく質5.4 g
脂質2.5 g 食塩相当量0.7 g

⑧【納豆チャーハン】

（材 料）	（ 2人分 ）
青ねぎ	20 g
卵	2 個
ご飯	300 g
納豆	2パック
A 付属のたれ	1 包
付属の辛子	1 包
塩	1 g
いりごま	小さじ2
かつお節	少々

（ 作り方 ）

- ① 青ねぎは小口切りにする。
- ② 耐熱の器に卵を溶き、Aと①を入れてよく混ぜる。
- ③ ②の器にラップをかけずに電子レンジ（500W）で1分30秒位加熱し、熱が均一になるように混ぜる。



- ④ さらに③を電子レンジ（500W）で3分位加熱し、全体を混ぜる。

- ⑤ ④を器に盛り付け、いりごま、かつお節をのせる。

<1人分> エネルギー389kcal たんぱく質16.2 g
脂質10.0 g 食塩相当量1.0 g

⑨【さけフレークときゅうりのおにぎり】

（材 料）	（ 2人分 ）
きゅうり	40 g
ご飯	300 g
さけフレーク	50 g
ごま油	大さじ1

（ 作り方 ）

- ① きゅうりは薄い半月切りにする。
- ② ご飯に①、さけフレーク、ごま油を入れて混ぜる。
- ③ ラップで②をおにぎりに握る。

半月切りにした
きゅうりです。



<1人分> エネルギー373kcal たんぱく質9.2 g
脂質12.1 g 食塩相当量1.1 g

⑩【焼きみそおにぎり】

（材 料）	（ 2人分 ）
ご飯	300 g
ごま油	大さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1/2

（ 作り方 ）

- ① ご飯とごま油を混ぜる。
- ② ラップで①をおにぎりに握る。
- ③ みそ、砂糖、水を混ぜ合わせる。
- ④ ②のおにぎりの片面に③のみそを塗る。
- ⑤ オーブントースターでみそに軽く焼き色がつかまで焼く。



<1人分> エネルギー321kcal たんぱく質4.9 g
脂質7.0 g 食塩相当量1.1 g

⑪【フルーツ入りグラノーラ】

（材 料）	（ 2人分 ）
キウイ	1 個
りんご	1/3個
グラノーラ	100 g
牛乳	200ml

（ 作り方 ）

- ① キウイ、りんごは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② 器にグラノーラと牛乳を入れて、上から①をのせる。



<1人分> エネルギー326kcal たんぱく質8.0g
脂質11.7g 食塩相当量0.3g

～ 朝食がもたらす健康効果 ～

・体のリズムを整える

朝食をとることで、寝起きの体（臓器）が目を覚めます。

・脳のエネルギー源を補給する

脳のエネルギー源となる糖質を朝食で補給することにより、脳がしっかり目覚め、朝から勉強や仕事に集中できます。

・体温を上げ、基礎代謝を向上させる

睡眠時に下がった体温を上昇させます。また、代謝の向上によって、太りにくい体になります。

・生活習慣病を予防する

朝食を抜くと、空腹によるストレスで血圧が上昇したり、昼食・夕食の食べすぎによる肥満のリスクが高まります。

・腸を刺激し、排便を促す

朝食を食べると、ぜん動運動が活発になり、排便が促されます。

・自律神経やホルモンの働きを整える

朝食を抜くと、自律神経やホルモンの働きが乱れやすくなります。



【肉・魚・卵・豆腐類】

⑫【はんぺんチーズサンド】

（材 料）	（ 2人分 ）
はんぺん	1 枚
ピザ用チーズ	1 0 g
バター	5 g

（ 作り方 ）

- ① はんぺんは四角になるように4等分に切る。
- ② ①のはんぺんの厚みに深く切り込みを入れる。
- ③ ②の切り込みにピザ用チーズを入れる。
- ④ 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、③を弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。



<1人分> エネルギー85kcal たんぱく質6.5g
脂質3.9g 食塩相当量0.9g



作り方②
はんぺんの厚みに深く
切り込みを入れます



作り方③
はんぺんの切り込みに
ピザ用チーズを入れます



このような仕上がり
になります

⑬【豆苗の炒り豆腐】

（材 料）	（ 2人分 ）
豆苗	1 0 0 g
木綿豆腐	1 2 0 g
砂糖	大さじ1
コーン（缶詰）	2 0 g
塩昆布	8 g

（ 作り方 ）

- ① 豆苗は2～3cm位の長さに切る。
- ② 豆腐は2cm位の角切りにする。
- ③ 耐熱の器に①と②を入れて、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で2分位加熱する。
- ④ ③の水気を捨て、砂糖を加えて豆腐をつぶしながら混ぜる。



- ⑤ ④にコーン（缶詰）、塩昆布を入れて混ぜる。

<1人分> エネルギー92kcal たんぱく質7.0g
脂質3.2g 食塩相当量0.8g

⑭【揚げ出し風豆腐】

（材 料）	（ 2人分）
絹ごし豆腐	200 g
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
水	大さじ2
青ねぎ	4 g
天かす	10 g
かつお節	少々

（作り方）

- ① 耐熱の器に絹ごし豆腐、めんつゆ、分量の水を入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で3分位加熱する。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ ①の上に天かす、かつお節、②の青ねぎをのせる。



<1人分> エネルギー97kcal たんぱく質6.0g
脂質5.9g 食塩相当量1.0g

電子レンジで
加熱します



⑮【サラダチキンのとろろあえ】

（材 料）	（ 2人分）
サラダチキン	120 g
長いも	60 g
もずく酢（三杯酢）	1パック

（作り方）

- ① サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 長いもは皮をむき、ビニール袋に入れてたたき、つぶす。
- ③ 器に①、②を盛り付け、もずく酢をかける。



<1人分> エネルギー94kcal たんぱく質11.9g
脂質1.4g 食塩相当量1.7g

【肉・魚・卵・豆腐類】

⑩【さけ缶ハンバーグ】

（材 料）	（ 2人分 ）
たまねぎ	30 g
さけ水煮缶（汁含む）	180 g
木綿豆腐	40 g
パン粉	大さじ4
塩	少々
油	小さじ2
水	100ml

（作り方）

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② さけ水煮缶（汁含む）、①、木綿豆腐、パン粉、塩を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ③ ②を楕円形にする。
- ④ 熱したフライパンに油を入れて、③の両面に軽く焼き色がつくまで焼く。



- ⑤ ④に分量の水を加えて、ふたをして、中火で2～3分位蒸し焼きにする。

<1人分> エネルギー217kcal たんぱく質21.6g
脂質13.1g 食塩相当量1.1g

⑪【カラフルオムレツ】

（材 料）	（ 2人分 ）
ハム	2枚
卵	2個
牛乳	大さじ2
ミックスベジタブル	60 g
ケチャップ	大さじ1

（作り方）

- ① ハムは1 cm位の色紙切りにする。
- ② 耐熱の器に卵、牛乳、①のハム、ミックスベジタブルを入れてよく混ぜる。
- ③ ②にふんわりラップをかけて、電子レンジ（500W）で2分位加熱する。
- ④ ③にケチャップをかける。



<1人分> エネルギー121kcal たんぱく質8.6g
脂質6.7g 食塩相当量0.7g

【野菜・汁物類】

⑱ 【小松菜と桜えびのごまあえ】

（材 料）	（ 2人分 ）
小松菜	120 g
練りごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
桜えび	6 g

（作り方）

- ① 小松菜は2～3cm位の長さに切る。
- ② ①を電子レンジ（600W）で2分位加熱し、あら熱をとってから水気を切る。
- ③ 練りごまとしょうゆを混ぜる。
- ④ ③に②の小松菜、桜えびを入れて混ぜる。

<1人分> エネルギー54kcal たんぱく質3.0g
脂質3.9g 食塩相当量0.9g



切った小松菜は
電子レンジで加
熱します



⑲ 【ミニトマトの塩麹あえ】

（材 料）	（ 2人分 ）
ミニトマト	10個
塩麹	小さじ2

（作り方）

- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② ①と塩麹を混ぜて2～3分位おき、味をなじませる。

<1人分> エネルギー25kcal たんぱく質0.7g
脂質0g 食塩相当量0.8g



使用する食材は2つのみ！
時短レシピです



【野菜・汁物類】

②⑩ 【ミニトマトのハニーヨーグルト】

（材 料）	（ 2人分 ）
ミニトマト	10個
ヨーグルト（無糖）	160g
はちみつ	大さじ1

（ 作り方 ）

- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② ヨーグルトにはちみつ、①のミニトマトを入れて混ぜる。

<1人分> エネルギー95kcal たんぱく質3.4g
脂質2.4g 食塩相当量0.1g



<1人分> エネルギー46kcal たんぱく質3.8g
脂質2.0g 食塩相当量1.7g

②⑪ 【そそぐだけ！桜えびのみそ汁】

（材 料）	（ 2人分 ）
湯（熱湯）	300ml
みそ	小さじ4
わかめ（乾燥）	1g
桜えび	4g
焼き麩	6個
すりごま	小さじ2

（ 作り方 ）

- ① 器に湯（熱湯）とみそを入れてよく混ぜる。
- ② ①にわかめ（乾燥）、桜えび、焼き麩を入れて、さらに混ぜる。
- ③ ②の具材がふやけたら、すりごまをかける。

【野菜・汁物類】

②② 【丸ごとオニオンスープ】

（材 料）	（ 2人分 ）
たまねぎ(中)	2個
水	300ml
顆粒コンソメ	6g
バター	10g

（作り方）

- ① たまねぎは上下を切り落として皮をむき放射線状に深さ3～4cm位の切り込みを入れる。
- ② 耐熱の器（深め）に、①のたまねぎ、分量の水、顆粒コンソメ、バターを入れる。
- ③ ②にふんわりラップをかけて、電子レンジ（600W）で10分位加熱する。



<1人分> エネルギー104kcal たんぱく質2.1g
脂質4.4g 食塩相当量1.5g

切り込みを入れた
たまねぎです



②③ 【鶏肉と野菜のおかずスープ】

（材 料）	（ 2人分 ）
人参	60g
たまねぎ	60g
キャベツ	60g
鶏肉（皮なし）	60g
水	400ml
顆粒コンソメ	6g
塩	1g

（作り方）

- ① 人参は薄いいちょう切りにする。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ キャベツ、鶏肉は2cm角位の大きさに切る。
- ④ 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰してきたら、①、②を入れて、中火で5分位煮る。
- ⑤ ④の鍋に③を入れて、さらに4～5分位やわらかくなるまで煮る。



- ⑥ ⑤に顆粒コンソメ、塩を加え、ひと煮立ちさせる。

<1人分> エネルギー70kcal たんぱく質7.7g
脂質1.6g 食塩相当量1.9g

【野菜・汁物類】

②④ 【さきいかチャウダー】

（材 料）	（ 2人分）
たまねぎ	1/2個
人参	1/2本
じゃがいも	中1個
さきいか	30g
牛乳	300ml
バター	5g

（作り方）

- ① たまねぎは1cm角位の大きさに切る。
- ② 人参、じゃがいもは1cm位のいちよう切りにする。
- ③ さきいかは1cm位の長さに切る。
- ④ 耐熱の器に①、②を入れてラップをかけて、電子レンジ（600W）で3分位加熱する。
- ⑤ ④に③、牛乳、バターを入れ、電子レンジ（600W）で2分位加熱する。



<1人分> エネルギー185kcal たんぱく質12.8g
脂質8.4g 食塩相当量1.2g

切った野菜は
電子レンジで
加熱します



②⑤ 【小松菜のスムージー】

（材 料）	（ 2人分）
小松菜	50g
りんご	1/4個
バナナ	1/2本
豆乳（無調整）	200ml
はちみつ	小さじ2

（作り方）

- ① 小松菜はざく切りにする。
- ② りんごは皮付きのまま、一口大に切る。
- ③ バナナは皮をむいて、一口大に切る。
- ④ ミキサーに①、②、③、豆乳、はちみつを入れて、滑らかになるまで攪拌する。



<1人分> エネルギー114kcal たんぱく質4.4g
脂質2.3g 食塩相当量0g