



しっかり食べよう、朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす「めざまし時計」の役割があります。また、毎日朝ごはんを食べている人は、食べていない人比べて勉強やスポーツの成績がよいという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、なにか一品でも食べることから始めましょう。

簡単朝ごはん、ステップアップ！

どのステップの朝ごはんを食べていますか？
しっかり食べられていない人は、スリーステップでステップアップしてみましょう！

ステップ1

主食のみ又はおかずなど、まずは何か一品を「食べる」ことから始めましょう。



ステップ2

主食とおかず又は汁物など、二品に「増やして」みましょう。



ステップ3

主食とおかず、汁物の三品を「そろえて」みましょう。主食をおにぎりやサンドイッチなどになると、より多くの食材が食べられますね。



料理を始める前に

①身じたくを整えましょう

エプロン、三角巾をつけましょう。
かみの毛が長い人はくります。

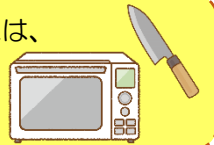


②手をきれいに洗いましょう

せっけんで指の間や手首まで、ていねいにしっかり洗いましょう！



火や熱いもの、包丁などの取扱いには、十分注意しましょう！
必ず大人の人と一緒に使います。



作ってみよう！

～簡単朝ごはんレシピ～

おうちの人と一緒に作れるように、簡単な朝ごはんのレシピを載せています。休みの日に、おうちの人と一緒にチャレンジしてみましょう。

おもちピザ

材料(4人分)

切りもち	6個 (300g程度)
玉ねぎ	中1/4個 (40g)
ブロッコリー	40g
ベーコン (ハーフサイズ)	4枚
チーズ (ピザ用)	30g



作り方

- 切りもちは薄め(1cm以下)に切る。
玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小さくわけ、ベーコンは1cm幅に切る。
- アルミホイルをくしゃくしゃに丸め、それを広げて油を引く。(くっつかないアルミホイルを使う場合やフライパンで焼く場合、②は必要なし。)
- 一人分ずつ、②にもちを広げ、その上に①の具をのせ、チーズをかける。
- トースター強(1200W程度)で8分程焼いて(フライパンの場合は、フタをして両面焼く)、もちがやわらかくなっていたら完成。

ブロッコリーのかわりに、じゃがいもやかぼちゃなどで作ってもおいしいですよ。

牛乳で作るキッシュトースト

材料(4人分)

食パン(5枚切り)	4枚
卵	2個
牛乳	大さじ4
塩	適量
こしょう	適量
好きなきのこや野菜	80g程度
ベーコン(ハーフサイズ)	4枚
チーズ(ピザ用)	30g



作り方

- きのこや野菜は食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- 食パンの耳より内側をぎゅっと押しつぶし、くぼみを作る。
- ボウルで卵を溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- きのこや野菜とベーコン、チーズを②のくぼみにのせ、③を流し入れる。
- トースター強(1200W程度)で10分程(焦げそうなら、途中アルミホイルをかぶせる)、卵がかたまるまで様子をみながら焼いたら完成。

牛乳を生クリームに変えるとコクがでます。
野菜は、ブロッコリーやほうれんそうなどがおすすめです。火が通りにくい野菜を使う場合は、先に電子レンジなどで加熱しておくとうよいですよ。

みそ玉

材料(4人分)

みそ	大さじ3
かつお節	1袋(3g)
わかめ	大さじ1
青ねぎ(刻み)	適量
(麩、とろろ昆布、焼きのり、あおさ、ごまなどをに入れてもよい。)	

作り方

- ボウルなどで材料を全て混ぜ合わせる。
- 4等分にしてラップにのせ、空気を抜きながら包む。
- 口を輪ゴムやテープなどで縛り、みそ玉の完成。
※冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1箇月の保存を目安に使い切る。

みそ玉を碗に入れ、熱湯(一人当たり150ml)を注ぎ、みそが溶けるまで混ぜたらみそ汁のでき上がり。お好みの実で作ってみてくださいね。

マグカップオムレツ

材料(4人分)

卵	4個
ツナ油漬	小1缶(70g)
牛乳	大さじ4
コーン	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量



作り方

- ツナ油漬は、汁気を切っておく。
- ボウルに①と卵、牛乳、ホールコーン、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- 一人分ずつマグカップ(容量200ml以上のもの)に入れ、ラップをふんわりかける。
- 電子レンジ500Wで1個につき、2分程(2個の場合は3分、4個の場合は5~6分)加熱する。
※使用の電子レンジによって一度に入れる個数と加熱時間を調整する。
- ふっくら仕上がったら完成。

ツナの代わりにハムやウィンナー、コーンの代わりにミックスベジタブルを使ってもおいしいです。
お好みでケチャップをかけてもよいですね。

もみのいサラダ

材料(4人分)

レタス	4~5枚(200g程度)
ツナ油漬	小1缶(70g)
味付けのり(8切りサイズ)	3~5枚
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1



作り方

- 洗って水気をきったレタスと味付けのりを一口大にちぎる。
- ボウル又はポリ袋に全ての材料を入れて和える。
- 少ししんなりするまでもみ、味がなじんだら完成。

朝ごはんレシピの作り方は東近江市ホームページで公開中です。

ぜひ、御覧ください!

トップページ
→子育て・学校教育
→学校給食



URL : www.city.higashiomi.shiga.jp