

みんな朝ごはん

かんたんレシピ



朝ごはんを食べると、こんないいことがあるよ!!

早起しよう

★いいにおいを感じる

★色や形を見る

生活リズムをととのえる

食べることで体温が上がり
からだが目覚めて元気に
1日過ごすことができます。

★味や舌ざわりを感じる

★調理の音が聞こえる

バランスよく
食べよう

脳とからだの
エネルギー補給

朝ごはんを食べると、
活発にからだ動き
ます。

よく噛んで
食べよう

快便効果

朝ごはんを食べると
腸が刺激されて排便
しやすくなります。



栄養バランスとれていますか？

主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえると、栄養バランスがよくなります。

主食

ごはん・パン・麺など
エネルギー源になる



おにぎり



うどん



パン



コーンフレーク

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
からだをつくる



焼き魚



豆腐



ハムエッグ



納豆

副菜

野菜・きのこ・海藻
からだの調子を整える



サラダ



スープ



ひじき



煮物

プラス1で栄養UP!

牛乳・乳製品

カルシウム、たんぱく質
からだをつくる



果物

ビタミン、食物繊維
からだの調子を整える



納豆ごはん



しょうゆの代わりに
のりの佃煮

食物繊維アップ

ゆでてきざんだ
青菜

食物繊維&ビタミンアップ

しらす

カルシウムアップ

ごはん de トマトリゾット

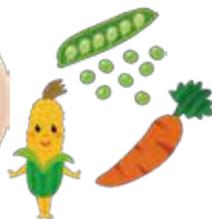


調理時間 約15分

材料 (2人分)

ごはん……………茶碗2杯
ウイナー……………2本
ミックスベジタブル……………50g
A 水……………300ml
トマトケチャップ……………大さじ2
コンソメ……………小さじ1
粉チーズ……………適量

◆Aの調味料を変えればミルクリゾット
水50ml、牛乳250ml、コンソメ小さじ1



作り方

- ①ウイナーは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①、ミックスベジタブル、Aを入れて火にかける。
- ③沸騰したらごはんを加えてひと混ぜする。
- ④もう一度沸騰したら皿に盛付け、粉チーズをかける。

🌞 ツナとにんじんの そぼろ

調理時間 約15分

材料（2人分）

ツナ缶（小）	1缶	
にんじん（中）	1/2本	
B	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ①にんじんはすりおろす。
- ②フライパンにツナ缶と①を入れてほぐしながら中火で炒める。
- ③にんにんに火が通ったらBを加えてさらに炒め、水けをとばす。

- ◆ツナのかわりに、鶏ミンチでも作れます。
- ◆ごはんの上のにせてそぼろ丼にしたり、混ぜごはんやおにぎりにすると食べやすいです。

🌞 白菜のクリーム煮

調理時間 約10分

材料（2人分）

白菜	100g	
ロースハム	1枚	
冷凍コーン	大さじ1	
水	100ml	
コンソメ	小さじ2	
牛乳	100ml	
水溶き片栗粉	水	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/2

- ◆片栗粉を使ってとろみをつけるお手軽なクリーム煮です。ハムをしらすに変えたり、牛乳を豆乳に変えてもおいしいです。



作り方

- ①白菜は1.5cm角、ハムは1cm角に切る。
- ②水とコンソメ、①、コーンを加えてフタをして、白菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③牛乳を加えて温める程度にさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

基本のみそ汁(2人分)

材料

玉ねぎ	1/4個	
かぼちゃ	1/8個	
みそ	大さじ1弱	
だし汁	昆布	3g(5×5cm角)
	水	400ml

作り方

- ①昆布は固く絞った濡れふきんでふき、表面の汚れを取り除く。
- ②鍋に昆布と水を入れ、30分以上おいておく。
- ③鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ④玉ねぎとかぼちゃをうす切りにして、③の鍋に入れて煮立てる。
- ⑤やわらかくなったら火を止めて、みそをとく。

こんな具材もためしてみよう

- | | | |
|---------|-------|---------|
| ○たまご | ○そうめん | ○切干大根 |
| ○納豆 | ○れんこん | ○トマト |
| ○さばの水煮缶 | ○牛乳 | ○ブロッコリー |



副菜ひとつでアレンジいろいろ

🌞ひじき煮

調理時間 約 25分

材料

芽ひじき(乾燥).....	20g	
にんじん(中).....	1/4本	
油揚げ.....	1/2枚	
ちくわ.....	1本	
サラダ油.....	大さじ1	
C	砂糖.....	大さじ1
	しょうゆ.....	大さじ1
	酒.....	大さじ1
	だし汁.....	150ml

作り方

- ①ひじきは水でさっと洗い、たっぷりの水に入れて10～15分戻し、水けをきる。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてせん切り、にんじんとちくわもせん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②のにんじんを炒め、①のひじき、②の油揚げ、ちくわを加えてさらに炒める。
- ④全体に油がまわったら、Cを加えてふたをし、中火で15分ほど汁けがなくなるまで煮る。

◆枝豆やミックスベジタブルを加えると彩りがよくなります。豚肉を入れてもおいしくできます。

①混ぜごはん



ごはん1杯
混ぜて完成



②たまご焼き

たまご1個
牛乳 小さじ1
混ぜ合わせ、焼いて完成



③洋風白和え

豆腐  ゆでた
すりごま  ほうれん草
マヨネーズ  混ぜ合わせて完成

④鶏つくね

鶏ミンチ } 各70g
豆腐 }
混ぜ合わせ、8等分にして
しっかり焼いて完成

朝食にもおやつにもぴったり

🌞にんじんパンケーキ

調理時間 約 15分

材料

ホットケーキミックス.....	150g
にんじん(中).....	1/4本
卵.....	1個
牛乳.....	100ml
バター.....	適量

おやつは「第4の食事」の役割があります
幼児は胃が小さく、3回の食事だけでは栄養をとりきれません。果物や牛乳・乳製品など不足しがちなものを中心に時間を決めて与えます。

- ◆きれいなオレンジ色のパンケーキです。色鮮やかで食欲を増進します。
- ◆にんじんのかわりに、きざんだ青菜を加えたり、ミックスベジタブルを加えるのもおすすめです。

作り方

- ①にんじんをすりおろす。
- ②ホットケーキミックスに卵、牛乳、①のにんじんを加えて混ぜる。
- ③フライパンにバターをとかし、温まったら②をおたま1杯分流し入れて弱火で焼く。
- ④ぷつぷつと穴が開いてきたら、ひっくり返して裏面も弱火で焼く。