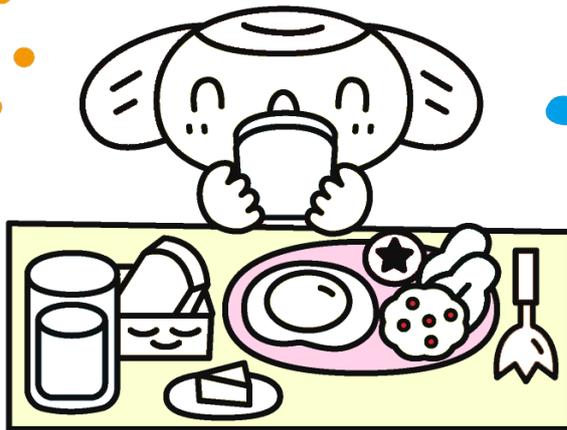




朝食レシピ集



東大阪市 保育課
調理研究会
2025年度版



	ページ
★朝ごはんについて	1
★レシピ集の見方（マークの説明）	2
★主食メニュー	3
☆ごはんメニュー （ごはん、おにぎり、その他）	4
☆パンメニュー （トースト、食パンいろいろ、その他のパン）	12
★主菜メニュー	20
☆卵メニュー （卵焼き&オムレツ、スクランブルエッグ、その他いろいろ）	21
☆肉メニュー （肉いろいろ、ミンチ、ハム&ソーセージ）	27
☆魚メニュー （缶づめ、じゃこ、その他の魚）	31
☆豆メニュー （納豆、豆腐、その他）	36
★副菜メニュー	40
☆野菜メニュー （サラダ、あえものなど）	41
☆汁物メニュー （みそ汁、すまし汁、スープなど）	48
★ごはんのおともメニュー	56
★究極 超早わざ メニュー	62
★リメイク メニュー	64
★災害時のための 簡単 メニュー	67
★我が家のおすすめメニュー	73
★おわりに	74

朝ごはんについて

朝ごはんを食べると
いいことがある！

朝ごはんを
抜くと…

体温が上がらない、眠い
だるい、運動や勉強に
集中できない
思考力が働かない

1. 体の活性化



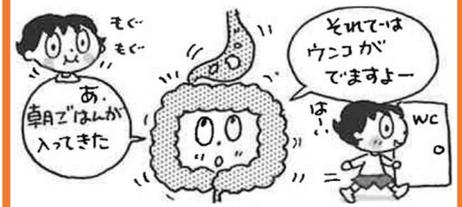
いろいろな角度から刺激
された脳が目覚めます。

2. 肥満予防



昼にお腹が空いて一度にたく
さんの量を食べるとエネルギ
ーがたまりやすい体になり、太
る原因になります。

3. 快便効果



腸が刺激されて排便
しやすくなります。

4. 脳のエネルギー源に

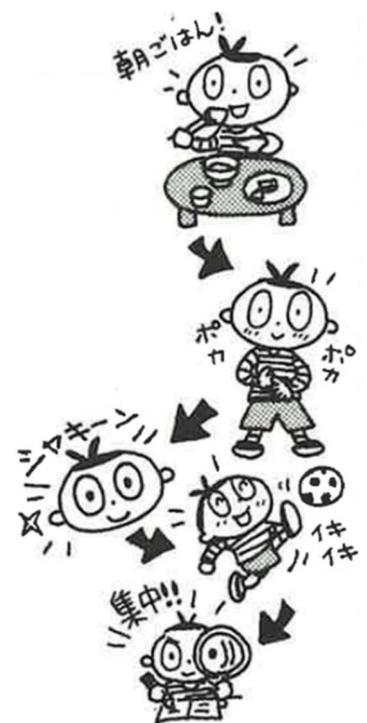


脳は寝てる間もエネルギーを
使っているので朝ごはんを食
べないと脳はエネルギー不足
になり活発に働きません。

5. 生活習慣予防



朝食を抜くと1回の食事量が多
くなってしまいます。朝寝坊夜
型の生活は悪循環を招きます。



☆☆☆ レシピ集の見方 ☆☆☆



マークの説明

朝食レシピには、それぞれ次のようなマークをつけています。
メニュー選びの参考にしてみてください。

★メニューの簡単度を表すマーク★

マーク数	例 (ごはんメニューの場合)	意味
1こ		忙しい朝の強い味方。 簡単にできるお手軽メニューです。
2こ		簡単メニューより、少しバージョンアップしたメニューです。簡単メニューでは物足りない方、「もうちょっとできるかも…」と思われた方は、どうぞ試してみてください。
3こ		材料の用意など、やや手間が必要なメニューです。ちょっと余裕がある朝などにどうぞ。

簡単

やや手間がかかる

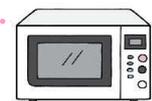
※メニューによってマークの種類は異なります。
※マークの数はあくまで目安です。

★その他のマーク★

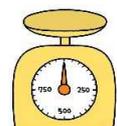
マーク	意味
	前日の夕飯をリメイクして朝食に利用するメニューです。

注意点!

* レシピに出てくるレンジ加熱の時間はあくまで目安です。機種により異なりますので、様子を見ながら加減してください。
(特別な記載がない場合は600wで使用した場合の時間を記載しています。)



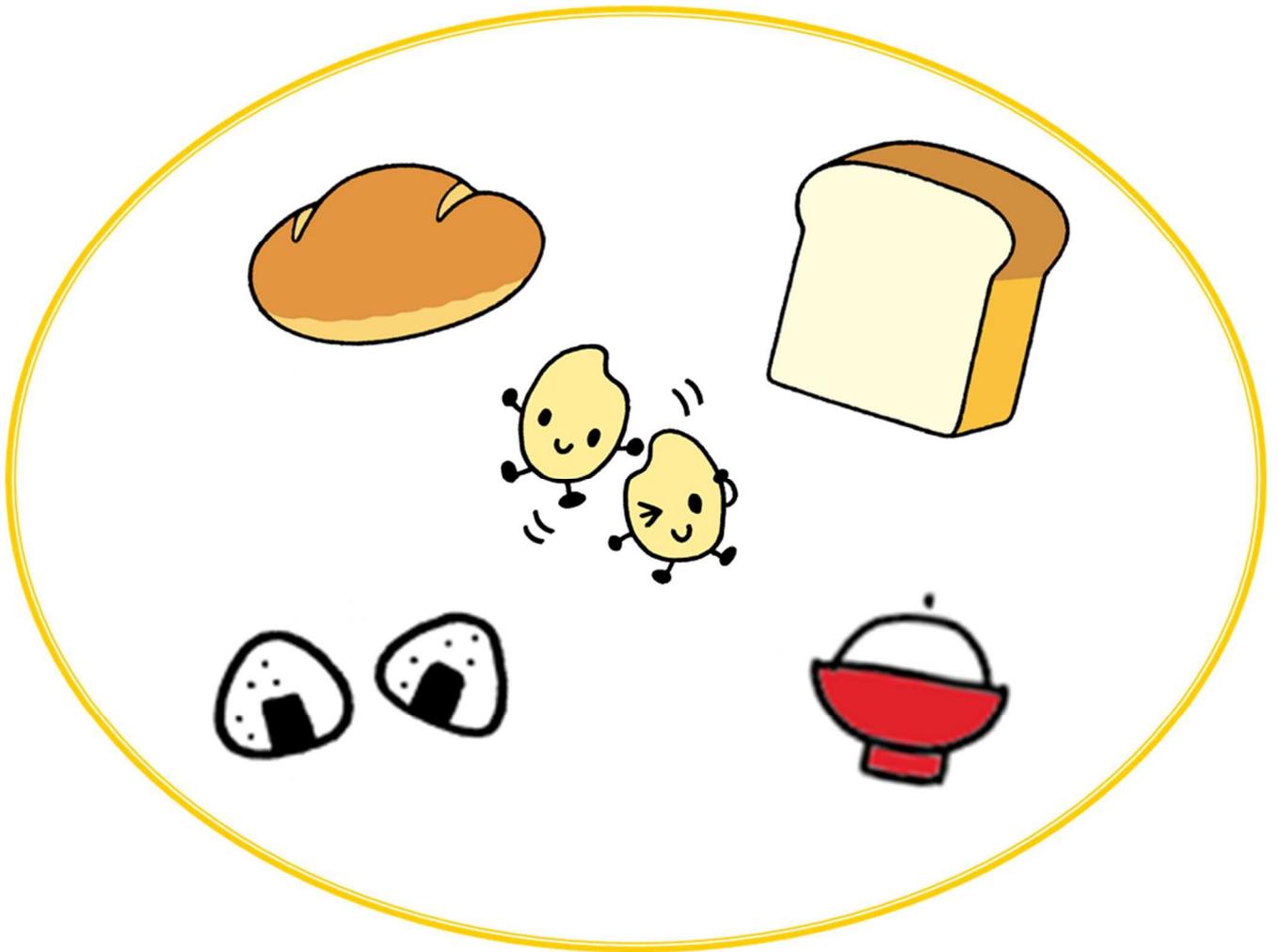
* 分量は原則1人分を表示していますが、メニューによっては作りやすい分量で表示していますので、確認してから使用してくださいね。





主食

メニュー



レタスとツナの丼ぶり

材料（1人分）		作り方
ごはん	茶碗1杯	① レタス・トマトを細かく切る。 ② ツナと①をマヨネーズで混ぜ、ごはんのにのせる。
ツナ	適量	
レタス	適量	
トマト	適量	
マヨネーズ	適量	

たぬきごはん

材料（1人分）		作り方
ごはん	茶碗1杯	① 天かすとめんつゆを混ぜておく。 ② ごはんの上に①と味付けのり、お好みでマヨネーズをかける。
天かす	適量	
めんつゆ	適量	
味付けのり	適量	
マヨネーズ	お好みで	

焼き肉ごはん

材料（2合分）		作り方
米	2合	① 炊飯器に洗った米と焼き肉のたれを入れ、2合の線まで水を入れて軽く混ぜる。 ② 適当な大きさに切った牛肉と野菜を①に入れ、炊飯する。
牛肉	150g	
にんじん	50g	
たまねぎ	50g	
焼き肉のたれ	大さじ5	

ツなっ豆腐丼

材料（1人分）		作り方
ごはん	茶碗1杯	① ツナと納豆を付属のたれで和える。 ② 豆腐をつぶして、マヨネーズで和える。 ③ ごはんの上に②、①の順にのせる。 ④ ③にしょうゆを少々かける。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・きざみのりや小口ねぎを散らしてもいいです。
ツナ	適量	
納豆	適量	
付属のたれ	適量	
豆腐	適量	
マヨネーズ	適量	
しょうゆ	少々	

ハムエッグ丼

材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗1杯	① お皿にハムを並べ、卵を割り入れ、つまようじなどで黄身・白身に穴をあける。 ② ラップをかけて電子レンジで1分ほど加熱する。 ③ ②をごはんにのせ、お好みに調味料をかける。
ハム又はベーコン	2枚	
たまご	1こ	
お好みに、千切りきゃべつ、マヨネーズ、しょうゆ、ソースなど		

ツナマヨごはん

材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗1杯	① ツナ・マヨネーズ・しょうゆを混ぜ合わせる。 ② ①を温かいごはんにのせる。 ③ 上からお好みに味付けのりをかける。
ツナ	適量	
マヨネーズ	適量	
しょうゆ	適量	
味付けのり	お好みに	

ツナカレーごはん

材料 (5人分)		作り方
米	1合半	① にんじんはみじん切りにする。 ② 米を洗い、①とカレー粉・塩を入れて炊飯する。 ③ 炊けたら、ツナとパセリを混ぜる。
カレー粉	小さじ1弱	
にんじん	1/2本	
塩	小さじ1/3	
ツナ	35g	
パセリ	適量	

しらす丼

材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗1杯	① ごはんの上に具材をのせ、ごま油と塩で味を調節する。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・しょうゆをかけたり、だし汁をかけてもいいです。
しらす	小さじ1弱	
ゆかり	1/2本	
大葉	適量	
温泉卵	1つ	
ごま油	適量	
塩	小さじ1/3	

乾物たっぷりのおやき



材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗1杯	① ひじきは水で戻しておく。 ② ボウルにごはん、水気をしぼったひじき・塩昆布・じゃこ・ごま・チーズ・卵を入れ混ぜる。 ③ ②をまるくまとめ、平たい形にする。 ④ フライパンを熱してバターをひき、両面を焼く。
ひじき	3g	
塩昆布	少々	
じゃこ	20g	
ごま	大さじ1	
ピザ用チーズ	10g	
たまご	少々	
バター	少々	

チュモッパ



材料 (1人分)		作り方
ごはん	適量	① 温かいごはん刻んだたくあん・韓国のり・ごま・マヨネーズを入れてにぎる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・焼きのり、ツナ、コーン、ほうれん草などお好きな具材なんでも良いです。
韓国のり	適量	
たくあん	適量	
ごま	少々	
マヨネーズ	適量	

鮭フレークと塩昆布のおにぎり



材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗1杯	① 材料をすべて混ぜてにぎる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・お茶やだしをかけてお茶漬け風にしても良いです◎
鮭フレーク	適量	
塩昆布	適量	

納豆いっぱいおにぎり



材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗1杯	① ボウルにごはんを茶碗1杯入れる。 ② 納豆・チーズ・かつおぶし・ツナを入れ、塩こしょうで味付けをして混ぜる。 ③ ラップで包んでにぎる。
納豆	1パック	
チーズ	適量	
かつお節	適量	
ツナ缶	1/2缶	
塩こしょう	少々	

塩昆布とツナのおにぎり



材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗 1 杯	① ボウルにすべての材料を混ぜ合わせ、ラップでにぎる。
ツナ	20 g	
塩昆布	2 g	
白いりごま	小さじ1弱	

洋風おやき



材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗 1 杯	① ハムとチーズを刻む。 ② ごはん・卵・ハム・チーズを混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。 ③ 油を熱したフライパンに②を入れ、両面を焼く。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・きざんだ野菜を加えると栄養満点ですよ！
たまご	1/2こ	
ハム	1 枚	
ピザ用チーズ	10 g	
塩こしょう	適量	
油	適量	

じゃこおにぎり



材料 (1人分)		作り方
ごはん	茶碗 1 杯	① じゃこはゆでるかから炒りする。 ② 炊いたごはんに①とごまとしょうゆを混ぜ、1人分ずつにぎる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・天かすやめんつゆを入れてもおいしいです。
じゃこ	4 g	
ごま	1 g	
しょうゆ	小さじ1/3	



コーンパン

材料（1人分）		作り方
食パン	1枚	① コーンとマヨネーズを混ぜる。 ② ①を食パンに塗り、トースターで焼く。
コーン	適量	
マヨネーズ	適量	

シュガーパン

材料（1人分）		作り方
食パン	1枚	① 食パンにマーガリンを塗る。 ② スティックシュガーをふりかけ、トースターで焼く。
マーガリン	適量	
スティックシュガー	適量	

ハニーマヨトースト

材料（1人分）		作り方
食パン	1枚	① 食パンにはちみつを塗り、マヨネーズを網目状に塗る。 ② ①をトースターで焼く。
はちみつ*	適量	
マヨネーズ	適量	
※はちみつは1歳未満の乳児には与えないで下さい。		

きゃべつとツナのトースト

材料（1人分）		作り方
食パン	1枚	① 食パンにとろけるチーズをのせる。 ② 千切りにしたきゃべつを①にのせる。 ③ オープントースターで2分ほど焦げない程度に焼く。 ④ ③にツナをのせ、マヨネーズをかける。
とろけるチーズ	1枚	
きゃべつ	2～4枚	
ツナ缶	1/3缶	
マヨネーズ	適量	

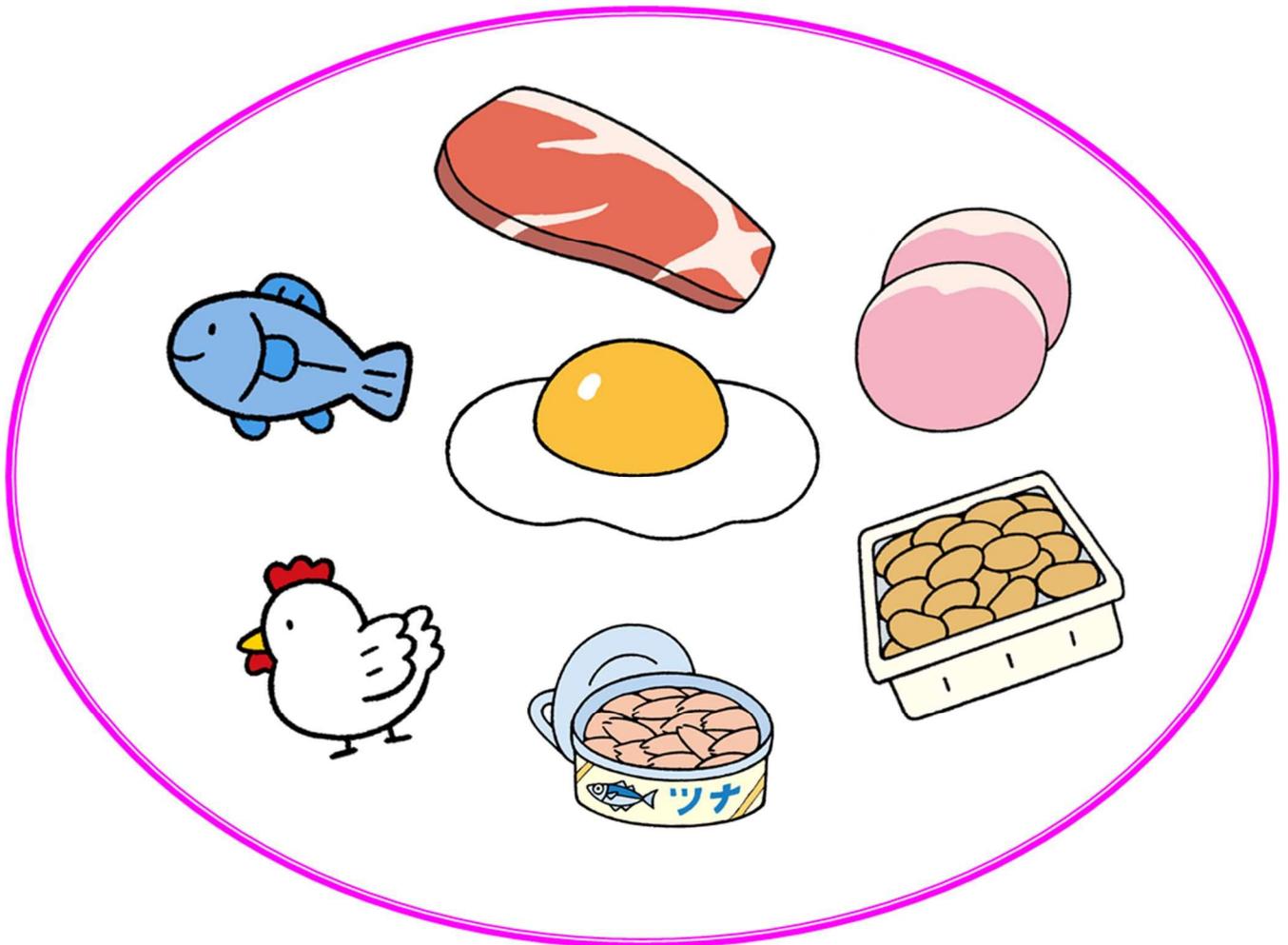
きな粉トースト

材料（1人分）		作り方
食パン	1枚	① きな粉とマーガリンを混ぜておく。 ② ①を食パンに塗って、トースターで焼く。
きな粉	適量	
マーガリン	適量	



主菜

メニュー



**カップオムレツ** 

材料（1人分）		作り方
たまご	2こ	① マグカップにケチャップ以外の全ての材料を入れ電子レンジで3分加熱する。 ② たまごに火が通っていれば、取り出し、上からケチャップをかける。
牛乳	大さじ2	
塩こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ1/2	
ツナ	30g	
ケチャップ	適量	

お好み焼き風卵焼き 

材料（1人分）		作り方
たまご	1こ	① 熱したフライパンに油をひき、卵を割り入れる。 ② 目玉焼きの黄身をフライ返してつぶし、半分におりたたむ。 ③ お皿に盛り、ソース・マヨネーズ・かつおぶしをかける。
ソース	適量	
マヨネーズ	適量	
かつお節	適量	
油	少々	

スクランブルエッグバージョン  **レンジで簡単☆スクランブルエッグ** 

材料（1人分）		作り方
たまご	1こ	① 耐熱容器に材料を全て入れ、よく混ぜる。 ② ラップをふわっとかけ、電子レンジ強で1分程度加熱し、フォークでかき混ぜる。 ③ 再度電子レンジ強で10～20秒加熱してかき混ぜ、余熱で全体をかためる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・コンソメの代わりにマヨネーズを混ぜても◎
牛乳	大さじ1	
コンソメ（顆粒）	小さじ1/6	
塩こしょう	少々	

ソーセージ入りスクランブルエッグ 

材料（1人分）		作り方
ソーセージ	1本	① ソーセージとほうれん草を適当な大きさに切る。 ② ①を油で炒め、塩こしょうで味付けし、溶き卵を加えて、さらに炒める。
たまご	1こ	
ほうれん草	15g	
油	適量	
塩こしょう	少々	

レンジで簡単ハムエッグ 

材料（1人分）		作り方
たまご	1こ	① 耐熱容器にハムを2枚端を少し重ねて並べる。 ② ①に卵を割り、つまようじで数か所穴を開ける。 ③ 粉チーズをかけてハムをたたみ、卵にかぶせる。 ④ ラップをかけて、電子レンジで1分半加熱し、取り出して余熱で3分ほどおく。 ⑤ 水気を切り、半分に切る。
ハム	2枚	
粉チーズ	小さじ1/4	

かに玉風 

材料（1人分）		作り方
たまご	1こ	① フライパンで卵を炒めて、皿に入れておく。 ② かにかまをさいてフライパンに入れ、酒・しょうゆ・中華だしで味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ ①に②をかける。
かにかま	4本	
ねぎ	適量	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
中華だし	小さじ1/3	
水	200cc	
片栗粉	小さじ1	
水	適量	

味玉 

材料（4こ分）		作り方
ゆで卵	4こ	① ボウルにポリ袋を重ね、ゆで卵・めんつゆ・水を入れて、空気を抜きながら袋をしぼる。 ② 冷蔵庫で半日ほどおき、味を染み込ませる。
めんつゆ	100cc	
水	50cc	① たまごは水から茹で始め、鍋からはみ出さない程度の強火でブクブクと気泡が立って沸騰したら、中火にし、時間を計る。 【目安】・とろとろ卵…沸騰してから約5分 ・半熟卵…沸騰してから約7分 ・固ゆで卵…沸騰してから約9分
★ゆで卵の作り方		
たまご	1こ	

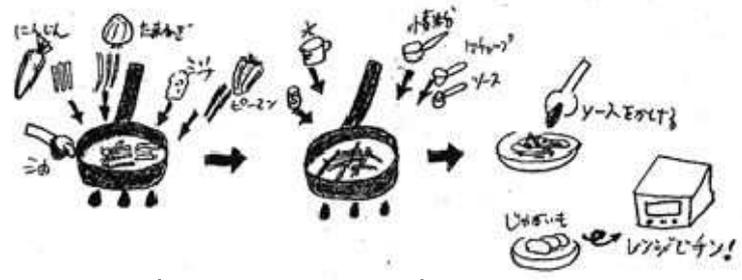


豚肉のスタミナ炒め

材料 (1人分)		作り方
豚肉	100g	① 豚肉とお好みの野菜を油で炒め、焼き肉のたれで味を付ける。
お好みの野菜	適量	
焼き肉のたれ	適量	
油	適量	

ミンチ パージョン

ポテトミートソース

材料 (1人分)		作り方
じゃがいも	中1こ	① 牛ミンチ、せん切りにしたたまねぎ・にんじん・ピーマンを油でよく炒め、小麦粉を少々振り入れる。なじんだら水をひたひたになるくらいに加え、味付けして煮る。 ② じゃがいもをやわらかくなるまで電子レンジで加熱し、①のソースをかける。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・じゃがいもの代わりに、冷凍ポテトを揚げたり、トースターで焼いて使ったり、かぼちゃを使ってもいいですよ。 ・市販のミートソースを使用するともっと簡単にできますよ。
牛ミンチ	20g	
たまねぎ	1/8こ	
にんじん	20gくらい	
ピーマン	1/2こ	
油	適量	
小麦粉	少々	
ケチャップ、ソース	各大さじ1	
塩	少々	
		



 **じゃこバージョン** 

とろろしらす 

材料（1人分）		作り方
山芋 しらす（じゃこ） だししょうゆ （だし汁+しょうゆ）		① しらすを入れた器にするおろした山芋を入れ、だししょうゆで味付けする。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・大根おろしや温泉たまごを入れてもいいです。 ・ごはんにかけて食べてもおいしいです。

じゃこのお好み焼き風  

材料（1人分）		作り方
ねぎ じゃこ 小麦粉 たまご 水 油	10cm 10g 1/4カップ 1/2こ 大さじ1と1/2 適量	① ねぎは小口切りにする。 ② ポウルに小麦粉・卵・水・じゃこと①を入れて混ぜる。 ③ フライパンに油を熱し、②のたねを適当な大きさに丸くのぼして両面焼く。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・青のりやかつおぶし、ソースをかけても◎

ピーマンとじゃこのおかか炒め  

材料（2人分）		作り方
ピーマン じゃこ かつお節 （A）酒 （A）しょうゆ （A）みりん ごま油	6こ 30g 4g 大さじ1 大さじ1 小さじ2 小さじ2	① ピーマンを細切りにして、フライパンにごま油をひいて中火で炒める。 ② 全体に油がなじんだら、（A）を加えて中火のまま炒める。 ③ 汁気がなくなってきたら、じゃこ・かつお節を加えてさっと炒め合わせる。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・じゃこをツナに変えてもおいしいです。



じゃこピーマン

材料 (1人分)		作り方
じゃこ	適量	① ピーマンを適当な大きさに切る。 ② ①とじゃこをごま油で炒め調味料で味付けする。
ピーマン	適量	
ごま油	適量	
しょうゆ	適量	
砂糖	適量	

その他の魚バージョン

めざしの甘酢漬け

材料 (1人分)		作り方
めざし	1~2匹	① めざしを焼く。 ② 耐熱容器にみりんと酢を合わせて電子レンジで加熱し①を入れる。
酢	小さじ1	
みりん	小さじ2/3	

魚のチーズのせホイル包み焼き

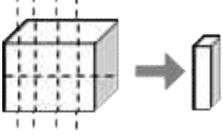
材料 (1人分)		作り方
魚(さけ、さわら等)	1本	① アルミホイルに魚をのせ、軽く塩こしょうする。 ② チーズをのせて包みオーブントースターで焼く。 ※フライパンで蒸し焼きにしてもよいです。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・ごはんでもパンにでもあいますよ。 ・きのこ類や野菜を加えたり、マヨネーズをのせて焼いたり、ポン酢で食べてもおいしいです。 ・夜ご飯にもいいですよ。
スライスチーズ	1枚	
塩こしょう	少々	

白身魚のレモン蒸し

材料 (1人分)		作り方
白身魚	1/2切れ	① 白身魚はそぎ切りにする。(刺身用でも◎) ② アルミホイルにバターを塗り、ねぎの小口切りと茹でたさやえんどうを敷き、その上に白身魚をのせて塩こしょうをふる。 ③ いちょう切りにしたレモン2枚をのせたら、小さく包んでオーブントースターで5~6分焼く。
ねぎ	適量	
さやえんどう	適量	
レモン	適量	
バター	適量	
塩こしょう	適量	



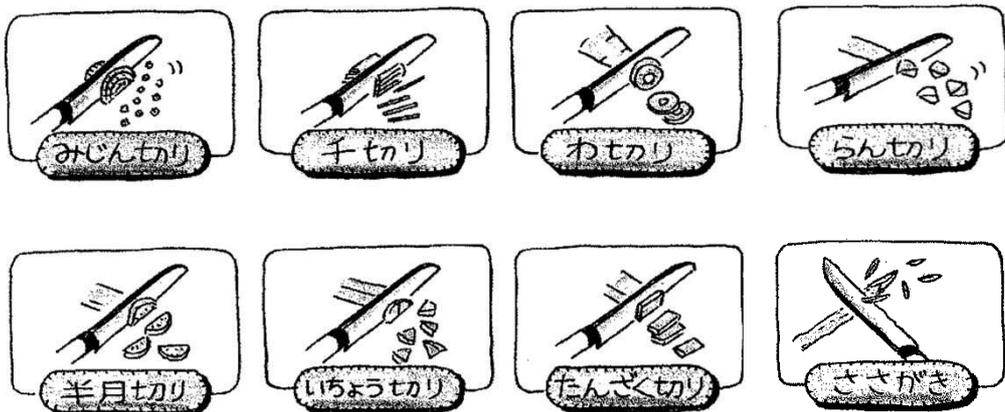
炒め豆腐

材料 (1人分)		作り方
豆腐	1/3丁 (100g)	① 豆腐は水気を切る。 ② 豆腐はうすめに切り、うすあげも適当な大きさに切る。 ③ フライパンに油を熱し、材料を炒め、しょうゆで味をつける。 <div style="text-align: right;">  </div>
うすあげ	適量	
しょうゆ	適量	
ごま油 (又は油)	適量	

豆腐ミートグラタン

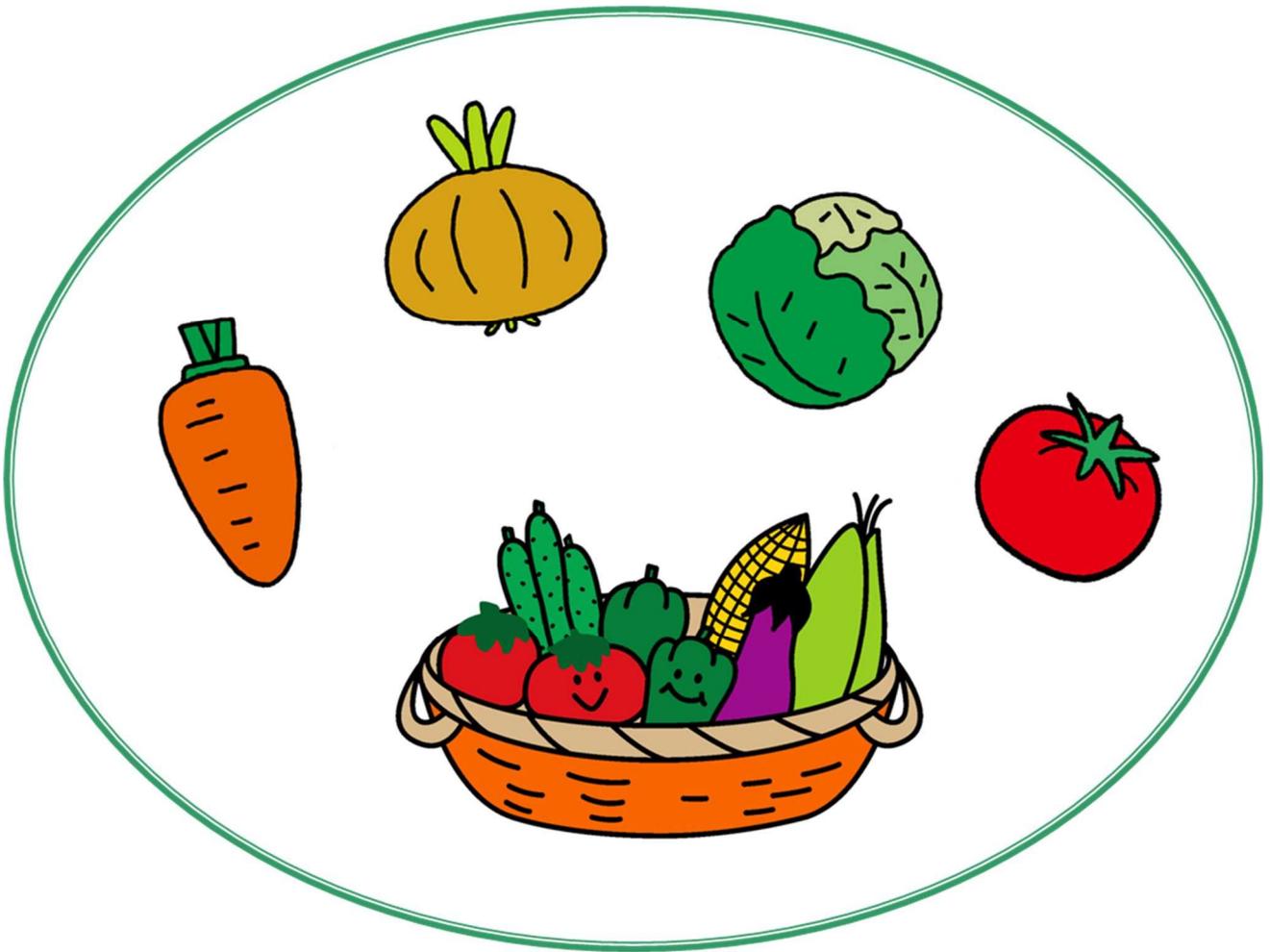
材料 (1人分)		作り方
豆腐	適量	① 豆腐にミートソースをかけ、上からピザ用チーズもかけてトースターで焼く。
ミートソース	適量	
ピザ用チーズ	適量	

【ミニコラム】 野菜の切り方



A decorative border consisting of a repeating sequence of food icons: a white rice ball, two red strawberries, a brown mushroom, a yellow corn cob, a green leafy vegetable, and an orange ghost-like character.

副菜
メニュー




サラダ バージョン
 
白菜のサラダ


材料（1人分）		作り方
白菜	15g	① 白菜は千切りにして加熱し、水気をきる。 ② お皿に盛りつけ、上からかつおぶしを散らしてしょうゆをかける。
かつお節	2g	
しょうゆ	適量	

ツナサラダ



材料（1人分）		作り方
大根	30g	① 千切りにした野菜をビニール袋に入れ、塩をふりかけて手でむ。 ② ①を軽くしぼりツナ・マヨネーズで和える。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・マヨネーズをごまドレッシング、甘酢にしてもいいですよ。
にんじん	6g	
きゅうり	10g	
ツナ	適量	
塩	少々	
マヨネーズ	適量	

のりレタス


材料（1人分）		作り方
レタス	2枚	① レタスを洗って水気を切り、適当な大きさにちぎって器に入れる。 ② ①の上にきざみのりをかける。 ③ しょうゆと油を混ぜて、お好みの量をかける。 <u>♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪</u> ・しょうゆと油を直接レタスにかけて和えるとさらに手軽にできますよ。 ・お好みで酢を入れてもいいですよ。 ・味付けのりをちぎって入れてもいいですよ。
きざみのり	適量	
しょうゆ	大さじ1	
油	大さじ1	

温野菜サラダ



材料（1人分）		作り方
じゃがいも	適量	① 材料は適当な大きさに切って、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。 ② お好みのドレッシングをかける。
にんじん	適量	
ブロッコリーなど	適量	
ドレッシング	適量	

大根サラダ

材料 (1人分)		作り方
大根	60g	① 大根はせん切りにし、水につけてシャキッとさせる。 ② フライパンに油・ちりめんじゃこを入れ、カリカリになるまで熱し、酢・しょうゆ・ごま油を加える。 ③ 大根に②をかける。
ちりめんじゃこ	5g	
油	小さじ1	
酢	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	



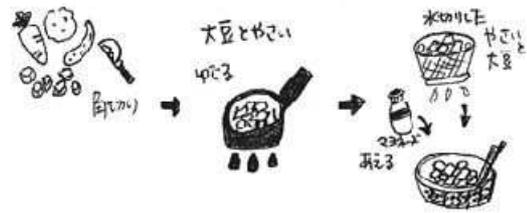
きゃべつと炒り卵のサラダ

材料 (1人分)		作り方
きゃべつ	1枚	① きゃべつはせん切りにし、トマトは適当な大きさに切り、卵は炒り卵にする。 ② ①をマヨネーズ・塩こしょうで味付けしあえる。 ★レンジで炒り卵★ ①耐熱容器に卵を割り入れよく混ぜる。 ②ラップをふわっとかけ電子レンジで1分程度加熱し一度取り出してフォークで混ぜ、再度レンジで10～20秒加熱する。
トマト	1/8こ	
たまご	1こ	
マヨネーズ	少々	
塩こしょう	少々	



コロコロ大豆サラダ

材料 (1人分)		作り方
大豆水煮	適量	① にんじん・きゅうり・じゃがいもは角切りにしてゆでる。 ② 大豆水煮もさっとゆでて、①と混ぜる。 ③ ②をマヨネーズ・塩こしょうで味付けする。
にんじん	適量	
きゅうり	適量	
じゃがいも	適量	
マヨネーズ	適量	
塩こしょう	適量	



蒸し大豆のサラダ



材料（1人分）		作り方
千切りきゃべつ	適量	① 材料を全て混ぜる。 ♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪ ・きゅうりやハム等を加えてもおいしいです♪ ・カット野菜を使用するとより簡単にできます。
ツナ	適量	
蒸し大豆	適量	
マヨネーズ	適量	
塩こしょう	適量	

かぼちゃとベーコンのサラダ



材料（3～4人分）		作り方
かぼちゃ	300g	① かぼちゃは種を取り、流水で洗う。ラップで包み電子レンジで3分程加熱し、熱いうちに1cmくらいの角切りにしてボウルに移す。 ② ベーコンはせん切りにして、①の上へのせ、電子レンジで2分程加熱する。 ③ ②に(A)を加えて混ぜる。 ♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪ ・かぼちゃやベーコンはそれぞれ切って冷凍しておく とより簡単にできます。 ・冷凍のかぼちゃを電子レンジで加熱後、フォークなどでつぶしても良いです。
ベーコン	100g	
(A) マヨネーズ	大さじ1	
(A) 塩こしょう	少々	
(A) パセリ	少々	

きゃべつの旨塩サラダ



材料（1人分）		作り方
きゃべつ	1枚	① きゃべつをざく切りし、電子レンジで1分加熱する。 ② ①を流水で冷やし、しっかりと水分をしぼる。 ③ ボウルにツナと②のきゃべつ、調味料を加えて混ぜ合わせる。
ツナ	15g	
塩	少々	
ごま油	2g	
砂糖	2g	
酢	1g	

あえもの バージョン

なめたけとじゃこのあえもの



材料 (1人分)		作り方
なめたけ	40g	① なめたけ・じゃこを混ぜ合わせる。 ♪アピールポイント♪ ・あえるだけで簡単ですよ。
じゃこ	2g	

ブロッコリースプラウトのかつおあえ



材料 (1人分)		作り方
ブロッコリースプラウト	適量	① ブロッコリースプラウトは根を切り、洗って水気を切っておく。 ② ①をかつお節としょうゆであえる。
かつお節	適量	
しょうゆ	適量	

ツナのあえもの



材料 (1人分)		作り方
ツナ	適量	① ツナとブロッコリースプラウトをあえ、塩こしょうで味を調える。
ブロッコリースプラウト	適量	
塩こしょう	適量	

なめたけナムル



材料 (1人分)		作り方
にんじん	20g	① にんじんは千切り、にらは3~4cmの長さに切る。 ② にんじん・にら・もやしは重ならないようにお皿に並べ、軽く水をふきかけて電子レンジで2分半程度加熱する。 ③ Aをあわせ、加熱した野菜とあえる。
にら	20g	
もやし	1/4袋	
(A) なめたけ	大さじ1	
(A) しょうゆ	小さじ1	
(A) ごま油	少々	



もやしのみじん切



材料 (作りやすい分量)		作り方
もやし	1袋	① もやしは洗ってボウルに入れ、電子レンジで加熱する。 ② 熱いうちに調味料を加えてあえる。 ※加熱後水分が出ている場合は先に捨てておく。
しょうゆ又は塩	適量	
ごま	適量	
ごま油	適量	

塩昆布和え



材料 (1人分)		作り方
ブロッコリー	適量	① ブロッコリーは小房に分けて、電子レンジで加熱して柔らかくし、塩昆布とあえる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・ブロッコリーの代わりに乱切りしたきゅうりや一口大にちぎったきゃべつを使用してもおいしいです♪ ・ごま油を加えてもおいしいです。
塩昆布	適量	



その他 バージョン



野菜チーズのせ



材料 (1人分)		作り方
ブロッコリー	適量	① ブロッコリー、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、電子レンジで1~2分加熱する。 ② トマトは適当な大きさに切る。 ③ ホイルに①②の野菜を入れて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼く。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・きゃべつ、冷凍コーン、きのこ類を使ってもいいし、粉チーズやマヨネーズをかけてもいいですよ。 ・アルミカップを使用したり、フライパンで蒸し焼きにしてもいいですよ。
トマト	適量	
じゃがいも	適量	
とろけるチーズ	適量	

大根とベーコンのきんぴら



材料（1人分）		作り方
大根	100g	① 大根は4cmくらいの棒状に切り、ベーコンは5mm幅に切る。 ② フライパンに油を熱し、ベーコン・大根を順に炒め、全体に油が回ったら(A)を加えてさっと炒める。
ベーコン	1/2枚	
油	大さじ1/4	
(A) 酒	小さじ1/4	
(A) しょうゆ	小さじ1/4	
(A) 砂糖	小さじ1	

わかめとじゃこの炒り煮



材料（1人分）		作り方
干しわかめ	2.5g	① 干しわかめは水で戻しておく。 ② フライパンに油をしき、①を炒める。 ③ ②にじゃこを入れ、調味料を加えて最後にごまを振りかける。 ♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪ ・ごま油で炒めたりコーンを入れてもおいしいです。 ・前日に作り置きしてもOKです。 ・お弁当のおかずにもいいですよ。
じゃこ	4g	
ごま	2g	
しょうゆ・みりん	各少々	
油	適量	

きゅうりのごま漬



材料（1人分）		作り方
きゅうり	1本	① きゅうりは乱切りにする。 ② ビニール袋に材料を入れて空気を抜き、口をしぼって10分くらい漬ける。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・ポン酢をしょうゆに変えたり、ごま油をプラスしてもいいですよ。
ポン酢	大さじ1	
ごま	小さじ1/2	

カット野菜のしらすチーズのせ



材料（1人分）		作り方
カット野菜	適量	① カット野菜の上にしらすとピザ用チーズをのせて焼く。 ② お好みで塩こしょうをふりかける。
しらす	適量	
ピザ用チーズ	適量	
塩こしょう	少々	

パパッと簡単野菜炒め

材料（1人分）		作り方
カット野菜	1袋	① カット野菜とウインナーやハムを炒め、焼き肉のたれで味付けをする。
ウインナーやハム	適量	
焼き肉のたれ	適量	

キャベコン

材料（1人分）		作り方
きゃべつ	1/8玉	① きゃべつは千切りに、ベーコンは一口大に切る。 ② ①を油で炒めて火が通ったら、酒をかけて蒸す。 ③ 塩こしょうで味を調える。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・卵を落とし入れても良いです。
ベーコン	1パック	
塩こしょう	適量	
油	適量	
酒	適量	

ぬか漬

材料（作りやすい分量）		作り方
市販のぬか床	適量	① 野菜は洗い、適当な大きさに切る。 ② ぬか床に入れて冷蔵庫で保管する（12～32時間）。 ③ できたら水洗いして食べやすい大きさに切る。
お好みの野菜 (きゅうり・かぶ・大根・ なす・にんじんなど)	適量	

ブロッコリーとツナのマヨネーズ焼き

材料（1人分）		作り方
冷凍ブロッコリー	適量	① ブロッコリーとツナを混ぜ、マヨネーズをのせてトースターで焼く。 ※生のブロッコリーを使用する場合は、先に茹でるか電子レンジで加熱しておく。
ツナ	適量	
マヨネーズ	適量	

じゃがいものカレー粉チーズまぶし

材料（1人分）		作り方
じゃがいも	1こ	① じゃがいもを食べやすい大きさに切り。電子レンジで3分加熱する。 ② (A)を全体にまぶす。
(A) カレー粉	小さじ1/3	
(A) 粉チーズ	小さじ1/3	
(A) 塩	少々	


みそ汁 バージョン
 
のりのみそ汁


材料 (1人分)		作り方
焼きのり (全型)	1/2枚	① 鍋にだし汁を温めて、みそを溶かしひと煮する。 ② お椀にのりをちぎって入れ①を注ぐ。
みそ	小さじ2	
だし汁	150cc	

ベーコンレタスみそスープ


材料 (1人分)		作り方
レタス	40g	① 1cm角に切ったベーコンを炒め、分量の水、だしの素を加え、煮立たせる。 ② みそで味付けし、適当な大きさにちぎったレタスを加えて加熱する。 <u>♪アピールポイント♪</u> ・レタスを炒めると表面に脂の膜ができて、スープにしてもシャキシャキ感が持続しますよ。
ベーコン	1枚	
油	適量	
だしの素 (顆粒)	少々	
みそ	適量	
水	200cc	
		

保存用みそ玉


材料 (1人分)		作り方
お好みのみそ	適量	① 材料をすべて混ぜ合わせて冷凍しておく。 ※お湯をかけるだけで簡単にみそ汁が完成します。 小さめのピンポン玉くらいのサイズに丸めておくと使いやすいです。 <u>♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪</u> ・桜エビや粉にしたいりこなどを出汁に用いてもおいしいです♪ ・冷凍保存で1か月程度保存可能です。
乾燥わかめ	適量	
出汁かつお又は粉かつお	適量	

ほうれん草とわかめのみそ汁



材料（1人分）		作り方
ほうれん草（冷凍）	15g	① 鍋に水、だしの素を入れて火にかけ、煮立ったらほうれん草と乾燥わかめを加える。 ② みそを加えて、沸騰直前まで温める。
乾燥わかめ	1g	
だしの素（顆粒）	少々	
みそ	適量	
水	150cc	



すまし汁 バージョン



とろろスープ



材料（1人分）		作り方
とろろ昆布	適量	① お椀にとろろ昆布、花かつおを入れて熱湯を注ぎしょうゆで味付けする。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・梅干しや焼いたお餅を入れてもいいし、お好みできざみねぎ、三つ葉を入れてもいいですよ。 ・卵（1こ）を加えて、おぼろ月見汁にしてもいいですよ。
薄口しょうゆ	少々	
湯	1杯分	
花かつお	適量	



簡単すまし雑煮



材料（1人分）		作り方
松茸のお吸い物（又は昆布茶）	1袋	① もちはトースターで焼いてお椀に入れ、松茸のお吸い物を入れて熱湯を注ぐ。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・食べやすい大きさに切ったちくわや三つ葉を加えてもいいですよ。 ・市販のわかめスープやポタージュを使ってもいいですよ。
小もち	1こ	
湯	適量	

豆腐のおぼろ汁



材料（1人分）		作り方
木綿豆腐	1/3丁（100g）	① 鍋にだし汁（顆粒だしでOK）を煮立たせ、2cmくらいに切ったえのきを入れ、塩を加える。 ② 豆腐は手でつぶして鍋に入れ、割りほぐした卵を加えてひと煮したら、のりをちらす。
えのき	25g	
たまご	1/2こ	
だし汁	200cc	
もみのり	少々	
塩	少々	

粉かつおのお汁



材料（1人分）		作り方
粉かつお	1g	① お湯が沸いたらお好みの具材（ふ、わかめなど）を入れ、粉かつおを入れて味付けをする。
水	適量	
しょうゆ	1g	
みりん	1g	
塩	少々	
お好みの具材	適量	



スープ バージョン



梅干しとわかめのスープ



材料（1人分）		作り方
梅干し	1こ	① お椀に梅干しと乾燥わかめ、鶏スープの素を入れて熱湯を注ぐ。
乾燥わかめ	1つまみ	
鶏スープの素	適量	
熱湯	適量	

卵とわかめのスープ



材料（1人分）		作り方
たまご	適量	① 沸騰した湯に鶏スープの素とわかめを入れ、塩こしょうで味を調える。 ② 仕上げに割りほぐした卵でとじる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・春雨を足してしょうゆ、ごま油で味付けしてもおいしいです。 ・水溶き片栗粉でとろみをつけてもおいしいです。
乾燥わかめ	少々	
鶏スープの素	少々	
塩こしょう	少々	
水	200cc	

簡単コーンスープ

材料 (1人分)		作り方
クリームコーン缶	50g	① 小鍋にクリームコーンと牛乳を入れ、温める。 ② 塩こしょうで味を調えてバターを落とし、食パンを浮かせる。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・食パンは型抜きしてもいいし、少し焼くとクルトンみたいに香ばしくなります♪
牛乳	150cc	
バター	・大さじ1/2	
塩こしょう	少々	
食パン	適量	

野菜とウインナーのコンソメスープ

材料 (1人分)		作り方
ミックスベジタブル	適量	① 鍋にお湯を沸かし、ミックスベジタブルとミニウインナー・コンソメを入れて煮る。 ② 塩こしょうで味を調える。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・ハムやベーコン等でもOKです。 ・お好みでパセリやトマト等を足したり、たまねぎ、にんじんを使っても良いです。
ミニウインナー	適量	
コンソメ	適量	
塩こしょう	少々	
水	200cc	

トマトスープ

材料 (1人分)		作り方
トマト 	1/2~1こ	① 分量の水を煮立て、コンソメ・塩で味を調える。 ② ざく切りにしたトマトを加え、ひと煮する。 ★レンジで★  大きめのマグカップにざく切りにしたトマト・コンソメ・水・塩を入れ、レンジで2~3分加熱したらできあがり。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・鶏がらスープや和風だしに変えると、中華・和風スープができます。 ・お好みでしょうゆやこしょう、ごま油を加えたり、溶き卵やベーコン、野菜(レタスやたまねぎなどの残り野菜)を入れてもおいしいですよ。
コンソメ	適量	
水	150cc	
塩	少々	

レタスとソーセージのコンソメスープ



材料(2人分)		作り方
レタス	2枚	① レタスは食べやすい大きさ、ソーセージは1cm幅に切る。 ② 耐熱容器に調味料と水を入れて混ぜ、レタスとソーセージを入れて混ぜる。 ③ ふんわりとラップをして、電子レンジで5分程加熱する。
ソーセージ	2本	
塩こしょう	少々	
コンソメ	小さじ1	
水	300cc	

レンチンたまねぎスープ



材料(1人分)		作り方
たまねぎ	1/4こ	① たまねぎ・ベーコンを千切りにする。 ② ①と水、鶏スープの素を耐熱容器に入れて、電子レンジで4~5分加熱する。 ③ ②にピザ用チーズを入れてさらに1分加熱する。 <u>♪アピールポイント♪</u> ・たまねぎ・ベーコンは千切りにして冷凍しておくことでより簡単にできます。
ベーコン	1枚	
水	200cc	
鶏スープの素	大さじ1	
ピザ用チーズ	10g	

ベーコンとほうれん草のミルクスープ



材料(1人分)		作り方
ベーコン	1枚	① ベーコンは1cm幅に、ほうれん草は3cm幅にハサミなどで切る。 ② ほうれん草はラップに包み、電子レンジで1分加熱する。 ③ マグカップに牛乳・コンソメを入れて混ぜる。 ④ 水気を切ったほうれん草、ベーコンを③に入れ、電子レンジで2分強加熱する。 ⑤ 仕上がりには粉チーズ、粗びきこしょうをふる。 <u>♪ちょっとアレンジ♪</u> ・コーンを入れたり、ほうれん草をレタスに変えてもおいしいです。
ほうれん草	1束	
粉チーズ	適量	
牛乳	150cc	
コンソメ(顆粒)	小さじ1	
粗びきこしょう	少々	

餃子の皮スープ

材料（1人分）		作り方
餃子の皮	4枚	① 水と(A)の調味料を火にかけて沸騰したら春雨を入れる。 ② ①の春雨がやわらかくなったら、餃子の皮を入れてごま油とねぎを入れる。
春雨	15g	
ねぎ	適量	
ごま油	適量	
塩こしょう	少々	
(A) しょうゆ	大さじ1/2	
(A) 鶏スープの素	小さじ1	
水	250cc	

肉団子スープ

材料（1人分）		作り方
冷凍肉だんご	2~3こ	① 鍋に水を入れ、沸騰後野菜と冷凍肉だんごを入れて煮る。 ② 調味料で味付けをする。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・春雨や卵を入れてもおいしいです。
お好みの野菜	適量	
鶏スープの素	大さじ1/2	
ごま油	適量	
塩こしょう	少々	
水	200cc	

コーンのかき玉スープ

材料（1人分）		作り方
コーン	適量	① 水にコーンと調味料を入れて煮立ったら溶き卵でとじる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・片栗粉でとろみをつけるとより一層おいしくなります。 ・わかめや豆腐を加えても◎
溶き卵	1こ	
水	200~250cc	
鶏スープの素	適量	
しょうゆ	適量	
ごま油	適量	
塩こしょう	少々	

簡単コンソメスープ

材料（2人分）		作り方
溶き卵	1こ分	① 鍋に水・コンソメを入れて火にかける。 ② 沸騰したら溶き卵を少しずつ入れ、弱火で加熱する。 ③ 溶き卵が固まったら塩こしょうを入れ、火からおろし、器に盛りつける。
水	400cc	
コンソメ（顆粒）	小さじ2	
塩こしょう	2つまみ	

きゃべつとソーセージのカレーコンソメスープ



材料 (2人分)		作り方
レタス	1/4玉	① きゃべつはお好みの大きさ、ソーセージは斜めに切る。 ② 鍋に①と調味料を入れて煮る。 ③ きゃべつが柔らかくなるまで加熱する。
ソーセージ	3本	
コンソメ (顆粒)	大さじ1	
カレー粉	小さじ1と1/2	
塩	小さじ1と1/2	
水	適量	

かにたまスープ



材料 (1人分)		作り方
たまご	1こ	① 鍋に水・鶏スープの素・かにかまを入れて煮立てる。 ② 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ 溶き卵を回し入れる。 ④ 塩こしょうで味を調える。
かにかま	2本	
水	適量	
鶏スープの素	少々	
塩こしょう	適量	
水溶き片栗粉	小さじ1	

落としたまごとウインナーのカップスープ



材料 (1人分)		作り方
たまご	1こ	① 耐熱容器に水・コンソメを入れて混ぜる。 ② しめじの石づきをハサミなどで切り落とし、ほぐして①に入れる。 ③ 卵を割り落とし、卵黄をつまようじで数か所刺しウインナーを入れる。 ④ ラップをして電子レンジで2分強加熱する。 ⑤ 仕上げにパセリをふる。
しめじ	1/2袋	
ウインナー	1本	
コンソメ (顆粒)	小さじ1	
パセリ	適量	
水	150cc	

ワンタンスープ



材料 (1人分)		作り方
豚ひき肉	30g	① 豚ひき肉とみじん切りにした長ねぎを炒める。 ② ①に水と調味料を入れて、1/4にカットした餃子の皮を入れて少し煮る。
長ねぎ	10g	
しょうゆ	小さじ1	
鶏スープの素	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	
水	150cc	
餃子の皮	3枚	

和風スープ 

材料（1人分）		作り方
うどんスープの素	適量	① うどんスープの素と乾燥わかめを耐熱容器に入れて、お湯を注ぐ。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・鶏スープの素を使うと中華風になります。
乾燥わかめ	適量	

ぎょうざ入り中華スープ 

材料（1人分）		作り方
冷凍餃子	3こ	① 鍋にお湯を沸かして、鶏スープの素と冷凍餃子、きざんだ野菜を入れ、餃子に火が通るまで加熱する。
水	200cc	
鶏スープの素	適量	
野菜（あれば）	適量	
〔 にら、ねぎ、レタス、たまねぎ、にんじんなど 〕		

オニオンスープ  

材料（1人分）		作り方
たまねぎ	20g	① たまねぎをバターで炒め、水・コンソメ・しょうゆ・ふを入れてひと煮立ちしたら、とろけるチーズをのせる。
バター	5g	
水	150cc	
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
ふ	3こ	
とろけるチーズ	15g	

☆☆☆ ごはんのおともメニュー ☆☆☆

*ごはん相性バツグンのレシピを集めてみました。まとめて作って冷蔵庫に置いておくと、忙しい朝やちょっと1品欲しい時などに大活躍ですよ♪

じゃこと切り昆布の佃煮風

材料（作りやすい分量）		作り方
じゃこ	50g	① 切り昆布は水1カップに1～2時間浸け、やわらかく戻し、長ければ食べやすく切る。 ② 昆布を戻し汁ごと火にかけて煮立ったらじゃこと調味料を入れる。落しぶたをし、弱火で汁気がなくなるまで煮詰め、保存容器に入れる。 ※冷蔵庫で約1週間保存可能
切り昆布（乾燥）	20g	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

青菜とじゃこのふりかけ

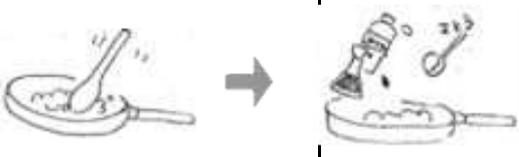
材料（作りやすい分量）		作り方
青菜（季節のもの）	2株	① 青菜・じゃこ・ごま・花かつおをごま油で炒めて調味する。 ♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪ ・野菜嫌いの子どもでもよく食べてくれます。ごはんに混ぜて、おにぎりにしてもおいしいです。 ・冷凍保存しておいてもいいですよ。
じゃこ	大さじ2	
白ごま	小さじ1	
花かつお	少々	
ごま油	少々	
しょうゆ	少々	

青菜は大根菜や小松菜、水菜などでも。かぶや大根の葉や茎の部分でも同様に使えます。

じゃこの甘辛煮

材料（作りやすい分量）		作り方
じゃこ	200g	① ごま油でじゃこを炒める。 ② 調味料を加えて煮からめ、ごまも加える。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・野菜（水菜や大根葉等）を加えるなど、いろいろなものにアレンジできますよ。
ごま	2g	
ごま油	適量	
しょうゆ・砂糖	各少々	

肉そぼろ

材料（作りやすい分量）		作り方
ミンチ	50g	① ミンチを油で炒める。*ミンチの種類はお好みで ② 調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・炒り卵や野菜のおひたしなどを一緒にごはんの上にトッピングしてもいいですよ。 ・作り置きもできる便利おかずなので、ごはんにもパンにも合いますよ。
砂糖・しょうゆ	各大さじ1	
みりん・酒	各大さじ1	
生姜汁（お好みで）	適量	
油	適量	
		

肉みそ

材料（作りやすい分量）		作り方
豚ひき肉	200g	① たまねぎ・ピーマン・ねぎはみじん切りにする。 ② 豚ひき肉と炒め、だし汁、みそ、砂糖で味をつける。 ③ ②に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・そのままごはんのにのせたり、卵に混ぜて焼いても◎ ・小分けにして冷凍保存もできます。 ・②でしょうがやなすを入れてもおいしいです。
たまねぎ	1/2こ	
ピーマン	1こ	
ねぎ	2~3本	
みそ	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
だし汁	150cc	
片栗粉	大さじ1/2	

ツナそぼろ

材料（作りやすい分量）		作り方
ツナ缶	1缶	① ツナ缶は油をよく切り、炒める。 ② パラパラしてきたらしょうゆを加え、仕上げにかつお節をまぶす。 ♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪ ・ツナ缶を砂糖、しょうゆ、酒で味付けしてもOK。 ・ごはんを炊くときに入れて、炊き込みご飯にしてもおいしいですよ。 ・ふりかけにしたり、サンドイッチの具にしても◎
しょうゆ	小さじ1	
かつお節	小1袋	

鯖缶そぼろ

材料（1人分）		作り方
鯖缶	1缶	① にんにくとしょうがはみじん切りにし、鯖缶は水気を切っておく。 ② フライパンににんにく、しょうが、ごま油を加え、香りがするまで弱火で炒める。 ③ ②に水気を切った鯖缶を加え、ほぐしながら中火で炒める。 ④ 調味料を加え、水気を飛ばすように炒める。
にんにく	1/2片	
しょうが	1/2片	
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	

そぼろ

材料（作りやすい分量）		作り方
ひき肉	150g	① ひき肉は軽く塩こしょうで味付けする。 ② すべての材料をフライパンに入れて、火にかける前によく混ぜ合わせておく。 ③ 弱火～中火にかけ、箸を4本ほどまとめて持って煮汁が少なくなるまでよく混ぜる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・味付けは焼き肉のたれやスパイス塩でも◎ ・ひき肉はお好みのものを用いてください。 ・余分な油や水分は吸い取ってください。
塩こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうがチューブ	1～1.5cm	

ねぎ味噌

材料（約100g分）		作り方
長ねぎ	1本	① 長ねぎを小口切りにして、フライパンにごま油をひいて強火で炒める。 ② 長ねぎがしんなりしたら混ぜ合わせた(A)を加え、中火で煮詰める。 ③ 水分が飛んだらかつおぶしを加えて中火のまま混ぜ合わせる。 ♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪ ・みそを加えて炒める時に焦げ付きやすいので、ハラ等でかき混ぜながらじっくりと炒めてください。 ・調味料の量はお好みで調整してください。 ・長ねぎを大葉に変えてもおいしいです♪
(A) みそ	大さじ3	
(A) みりん	大さじ2	
(A) 酒	大さじ2	
(A) 砂糖	大さじ1	
(A) おろし生姜	小さじ1	
(A) しょうゆ	小さじ2	
かつお節	2g	
ごま油	大さじ1	

ツナマヨ

材料（1人分）		作り方
ツナ	適量	① ツナをマヨネーズで和えて、お好みで塩こしょうで味を調整する。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・ツナをシャケフレークに変えてもいいです。 ・めんつゆやかつおぶし、塩昆布を入れてもおいしいです♪
マヨネーズ	適量	
塩こしょう	適量	

じゃことわかめのふりかけ

材料（1人分）		作り方
乾燥わかめ	5g	① 乾燥わかめを水で戻してフライパンで乾煎りする。 ② ①にじゃこと（A）の調味料を入れる。 ③ 白いりごま・ごま油を入れて炒める。
じゃこ	15g	
（A）みりん	小さじ1	
（A）砂糖	小さじ1	
（A）しょうゆ	大さじ1	
（A）塩	少々	
白いりごま	大さじ1/2	
ごま油	少々	

海苔の佃煮

材料（1人分）		作り方
海苔	1枚	① 海苔を細かくちぎって、耐熱ボウルに入れ、酒を合わせる。そのまま3分置いて海苔をしんなりさせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで20秒加熱する。 ② みりん、砂糖、しょうゆを加えて混ぜる。 ③ 再びラップをかけて電子レンジで40秒加熱する。取り出して海苔の形がなくなるまで混ぜる。
酒	大さじ1	
みりん	小さじ2	
砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2	

おかかあえ

材料（1人分）		作り方
かつお節	適量	① かつおぶしにごまを入れ、めんつゆで和える。
ごま	適量	
めんつゆ	適量	

じゃこのピクルス風

材料（1人分）		作り方
じゃこ（上乾）	5 g	① 乾煎りしたじゃこを合わせた調味料に漬け込む。
酢	2～3 g	
しょうゆ	1～2 g	
砂糖	0.5～1 g	
すりごま	1～2 g	

わかめとじゃこの炒り煮

材料（1人分）		作り方
乾燥わかめ	2 g	① 材料を炒めて、調味料をからめる。
じゃこ	3～5 g	
ごま	2 g	
油	適量	
しょうゆ	1 g	
みりん	1 g	

えのきの佃煮

材料（1人分）		作り方
えのき	100 g	① えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切り手でほぐす。 ② フライパンに①と（A）を入れ、中火で炒める。汁気がなくなり、とろみがでたら火を止める。
（A）しょうゆ	大さじ1	
（A）酒	大さじ1/2	
（A）みりん	大さじ1/2	

じゃこと大根葉の炒め炊き

材料（1人分）		作り方
じゃこ	10 g	① 大根葉は洗って小口切りにする。 ② じゃこと大根葉をごま油をひいたフライパンで炒め、調味料を入れて味付けをする。 ③ 最後に花かつおを入れる。
大根葉	10 g	
花かつお	1 g	
しょうゆ	少々	
みりん	少々	
砂糖	少々	
ごま油	少々	

ツナしょうゆ炒め

材料（1人分）		作り方
ツナ	10g	① ツナは水切りしておく。 ② フライパンでツナを炒め、調味料を入れて味付けする。
砂糖	少々	
しょうゆ	少々	

なめたけ

材料（作りやすい分量）		作り方
えのき	200g	① 大きめの耐熱容器に食べやすく切ったえのきと調味料を入れて混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ2	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ2	

梅なめたけ

材料（1人分）		作り方
なめたけ	大さじ1	① なめたけと刻んだ梅干を混ぜ合わせる。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・なめたけは市販のものを用いてもいいです。 ・たくあんや大葉、ごまを入れると食感や風味が変わっておいしいです♪
梅干し	小1こ	

お手軽マーボー丼

材料（1人分）		作り方
ごはん	茶碗1杯	① フライパンにマーボー豆腐の素をあげ、ひと煮立ちさせる。 ② 豆腐をさいの目に切り、①に加える。 ③ 軽く混ぜながら、豆腐に火が通るまで中火で煮てきざみねぎを最後に散らす。 ④ ③をごはんにかける。
豆腐	1丁（300g）	
マーボー豆腐の素（市販）	1袋	
きざみねぎ	少々	

ビンのりパン

材料（1人分）		作り方
食パン	1枚	① 食パンにのりの佃煮を塗る。（焼いてもいいですよ。）
のりの佃煮	適量	

🍱 主菜 🍱

おかず豆の卵とし

材料（1人分）		作り方
おかず豆（市販）	50g	① おかず豆を耐熱皿に入れ、溶き卵を上からかけて、ふわっとラップをして電子レンジで火が通るまで（3分くらい）加熱する。
たまご	1こ	

おかず豆の白あえ

材料（1人分）		作り方
おかず豆（市販）	50g	① 水を切った豆腐をつぶしておかず豆とあえ、ねりごまで味を調える。
木綿豆腐	1/4丁（80g）	
ねりごま	適量	

★★★ リメイクメニュー ★★★

前日の夕飯などで残った料理に食材や調味料を追加して新しいメニューにリメイクすると準備の時間が短縮でき、より簡単に朝食を用意することができます。また、食品ロス削減にも繋がるのでぜひ活用してみてください♪

チーズカレートースト

材料（1人分）		作り方
食パン	1枚	① 食パンにカレーを塗り広げる。 ② とろけるチーズをのせ、トースターで焼く。 ♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪ ・カレーは前日の残りやレトルトでOK。 ・カレー以外にもビーフシチューやシチューなど濃いめの味のものなら代用できます。
カレー	大さじ2~3	
とろけるチーズ	1枚	

残り物でチーズマヨトースト

材料（1人分）		作り方
食パン	1枚	① 食パンの上に前日の夕食の残り物をのせる。 ② チーズ・マヨネーズをかけ、トースターで焼く。 ♪アピールポイント&ちょっとアレンジ♪ ・おうちにある残り物でできちゃいます！前日の残り物は意外と何でもOKです。サラダ、炒め物、揚げ物など…。
前日の夕食の残り物	適量	
ピザ用チーズ	適量	
マヨネーズ	適量	

なんでもサンド

材料（1人分）		作り方
ロールパン（又は好みのパン）	1こ	① ロールパンの真ん中に切り込みを入れ、切った面にマーガリンを塗る。 ② 好みの具をはさむ。（焼いてもいいですよ。） ♪ちょっとアレンジ♪ ・焼きそばは前日の残りでもOK。マヨネーズをかけるのとまた違った味になります。 ・前日の夜に、野菜を炒めてカレー風味に味付けしたり、ゆで卵をマヨネーズで和えておいてもいいですよ。 ・カスタードクリームやホイップクリームとフルーツで、菓子パンとしても楽しめます。
マーガリン	適量	
お好みの具材		
（前日のおかずの残り、ウインナー、ハム、チーズ、焼きそば、トマト、きゃべつ、にんじん、ゆで卵、マヨネーズなど）		
テーブルに材料を並べて用意しておき、自分ではさんで食べてもいいですよ。		

みそ汁いろいろ 

材料（1人分）		作り方
前日のみそ汁	1杯分	① 前日のみそ汁を温め、その中に卵を落とす。 ♪ちょっとアレンジ♪ ・わかめや野菜を入れると栄養バランスがよくなります。
たまご	1こ	

リメイクごはん 

材料（1人分）		作り方
ごはん		① 残ったおかずをごはんにのせたり、混ぜたりする。
おかずの残り物 （ひじきの煮物、干切り大根の煮物 野菜炒め、焼き肉のたれなど）		

☆☆☆ 災害時のための 簡単 メニュー ☆☆☆

災害(非常)時は限られた条件の中で料理をしなければならない可能性があります。
備蓄しておける缶詰や乾物、災害時でも手に入りやすい食材を用いること、
また余分な水分をなるべく使わず簡単に作れることを意識したメニューを紹介します。

パッククッキング



「パッククッキング」はポリ袋に食材を入れて、湯せんで火を通す調理法です。
カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば災害時に温かい食事が食べられます。

- 必要な物:**
- カセットコンロ、ボンベ
 - 鍋
 - 鍋底に敷くお皿（なくてもOK）
 - 水（鍋の半分～6分目くらい）
 - ポリ袋（高密度ポリエチレン）



※ポリエチレンでできている半透明の袋（110℃耐熱）。
食品包装用でマチのないもの。



メリット

- 家にある食材でできます。
- 1つの鍋で複数の料理を同時に作ることができます。
- 水が汚れない限り、何回でも使用できます。
- 材料が混ざらないのでアレルギー対応もできます。
- 節水ができます。（水が汚れない。袋のまま食べることができる。）

ポイント

- 熱に強い高密度ポリエチレン製の袋を使用しましょう。
- 食材は火の通りが早くなるように、小さめに切ってください。
- 熱が伝わると膨張するので空気を抜き、袋の先の方できつく結ぶようにしてください。
- 火の通りを均一にするために、袋の中の具材を平らにし、袋の半分くらいまでを目安に入れましょう。

※調理後にお湯から取り出すときは、やけどに注意してください。



白ごはん

材料（1人分）		作り方
米	1/2合（75g）	① ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋の先の方で結ぶ。 ② 沸騰した鍋のお湯の中にポリ袋を浮かべ、30分煮る。
水	1/2カップ	
※おかゆの場合は水1カップ	（100cc）	

肉じゃが

材料（1人分）		作り方
牛肉	100g	① ジャがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎはざく切りにする。 ② ポリ袋の中に材料をすべて入れ、空気を抜いて袋の先の方で結ぶ。 ③ 沸騰した鍋のお湯の中にポリ袋を浮かべ30分間煮る。 <u>アピールポイント&ちょっとアレンジ♪</u> ・牛肉はツナに変えてもいいです。 ・めんつゆは、砂糖（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、みりん（小さじ2）、水（60mL）で代用できます。
ジャがいも	100g	
たまねぎ	75g	
にんじん	30g	
めんつゆ（4倍濃縮）	30cc	
水	70cc	

みそ汁

材料（1人分）		作り方
乾燥わかめ	1g	① ポリ袋の材料を入れ、空気を抜いて袋の先の方で結び、軽く揉んでみそを溶かす。 ② 沸騰した鍋のお湯の中にポリ袋を入れ、5分間煮る。 <u>ちょっとアレンジ♪</u> ・顆粒だしやかつお節、かつお粉を入れても◎
みそ	大さじ1/2 (10g)	
水	3/4カップ (150cc)	

カレー

材料（1人分）		作り方
ツナ缶	1/2缶	① ジャがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎはざく切りにする。 ② ポリ袋の中に材料をすべて入れ、空気を抜いて袋の先の方で結ぶ。 ③ 沸騰した鍋のお湯の中に袋を浮かべ30分間煮る。 ④ 袋を揺るとルウが自然に溶ける。 <u>ちょっとアレンジ♪</u> ・ツナの代わりに牛肉や鯖缶を入れてもいいです。 ・シチューのルウでも代用できます。
たまねぎ	45g	
ジャがいも	35g	
にんじん	25g	
市販のルウ	20~25g	
水	120cc	

ココア蒸しパン

材料（1人分）		作り方
ホットケーキミックス	大さじ3弱 (30g)	① ポリ袋に材料を全て入れてよく混ぜ、袋に少し空気をを入れて袋の先の方で結ぶ。 ② 騰した鍋のお湯の中に袋を浮かべ、20分間煮る。 ③ 途中で火を通し、均等に熱を通す。 <u>ちょっとアレンジ♪</u> ・ココアと水の代わりに、缶コーヒーを入れたり、具として果物の缶詰、レーズン、甘納豆等入れてもいいです。
ココア	小さじ1/2 (0.5g)	
砂糖	小さじ1と1/3 (4g)	
油	小さじ1/4 (1g)	
水	15cc	

市販のパックごはんを使ったメニュー♪

パックごはんオムライス

材料（1人分）		作り方
パックごはん	1こ	① パックごはんにケチャップと塩こしょうを加えて混ぜる。 ② ごはんの上にマヨネーズを塗り、中央を深さ1cm程度くぼませる。 ③ ごはんの上に溶き卵を流し、小さく切ったウインナーとミックスベジタブルをのせる。 ④ ラップをふんわりかけ、電子レンジ（500w）で2～2分半加熱する。 ⑤ 仕上げにお好みでケチャップをかける。
ケチャップ	大さじ1	
塩こしょう	少々	
マヨネーズ	適量	
ウインナー	1本	
ミックスベジタブル（冷凍）	大さじ1	
たまご	1こ	

さばのちゃんちゃん焼き風丼

材料（1人分）		作り方
パックごはん	1こ	① 一口大にちぎったきゃべつをごはんの上に敷き詰める。 ② ほぐしたさばをのせ、汁もかける。 ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジ（500w）で1分半加熱する。
鯖缶（みそ）	50g	
鯖缶の汁	大さじ2	
きゃべつ	20g	

えびチャーハン

材料（1人分）		作り方
パックごはん	1こ	① ごはんに溶き卵、えび、刻みねぎ、鶏スープの素を加えて混ぜる。 ② ラップをふんわりかけ、電子レンジ（500w）で1分半加熱する。 ③ たまごが固まらないように、ごはんが熱いうちに菜箸で素早く混ぜる。 ④ お好みで塩こしょうを振って味を調える。
ボイルえび	3匹	
たまご	1こ	
きざみねぎ	適量	
鶏スープの素	小さじ1/2	
塩こしょう	少々	

参考

その他、災害(非常)時に備えて役立つ情報を紹介します♪

★ 食器にラップを敷いて使用すれば、洗わずに同じ食器を使用することができます。

★ 災害(非常)時に役立つことができる食品の例



水



米



アルファ化米



小麦粉
ホットケーキミックス



マカロニ
スパゲッティ
そうめん等



白玉粉



クラッカー



レトルト食品



缶詰



水煮大豆



ふ
高野豆腐



乾燥わかめ
乾燥ひじき



干しいたけ



トマト缶
コーン缶



果物缶



海苔



ジャム

など…

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。

★ 紙食器の作り方

新聞紙やチラシを容器の形に折り、ラップやポリ袋をかぶせれば食器として使えます。

● コップ型 がた みそしるやスープなどが入れやすい形です。

せいほうけい 正方形にする

① はしとはしをあわせ、さんかくけい 三角形に折る。

② ふちとふちをあわせ、さんかくけい 折りめをつけもどす。

③ ☆と☆をあわせるように折る。

④ ☆と☆をあわせるように折る。

⑤ うえ 上の三角形の部分を折る。

⑥ はんたいがわ 反対側も同じように折る。

⑦ じょうぶ 上部を広げて形を整えたら、できあがり！

● ハコ型 がた お皿や、そのまま捨てられる調理時のゴミ入れにも。

① 用紙をたて半分に折る。折りめをつけてもどす。

② さらに横に半分に折り、折りめをつけてもどす。

③ 左はしを三角形にひらく。

④ 三角をつぶす。

⑤ 裏返す。

⑥ ③と同じようにひらいてつぶす。

⑦ 重なっている紙の上1枚を、反対側にめくる。

⑧ 裏側も、⑦と同じようにめくる。

⑨ 重なっている紙の上1枚を、真ん中に向かって両側を折る。

⑩ 斜線部分を上に折る。

⑪ 反対側も、⑩と同じように折る。

⑫ 逆さまにして、上部を広げる。

⑬ できあがり！

引用：東京臨海広域防災公園HP

★ 新聞紙でスリッパを作ることができます

新聞紙簡易スリッパの作り方

折り方を知っておくと避難所などで大変役立つ新聞スリッパ

1 新聞の手前
4分の1に折る

2 折った部分の
左右の角を折る

3 最初の新聞の大きさの半分
のところを向こう側に折る

4 折返し、横3分の1の
ところで、左右から折る

5 4で折った右の部分
を左に差し込む

6 5で差し込んで、
出来上がった折面

7 6を裏返して手がいる所に
足を入れスリッパとする。
(四角を小さく折り返すとよ
りスリッパらしくなる。)

**完成した
新聞スリッパ**

引用：四国防災共同教育センターHP

我が家のおすすめメニュー

おうちでされている工夫を紹介します。ぜひ参考にしてみてください♪



ごはんメニュー

メニュー名	おすすめポイント・作り方など
一口で食べられるおにぎり	<ul style="list-style-type: none"> ・作るのは手間ですが、食べやすいので朝からでもきちんと食べてくれます。 ・色々なものを混ぜ込むと、単品で出すより苦手なものも食べてくれます。わかめ・鮭・じゃこ・ごまなど和風のものやソーセージ・チーズも喜んで食べます。 ・百円均一で売っていたおにぎりの型を使って、自分で詰めてプリンのようにひっくり返して食べています。
野菜や魚などをたくさん入れたおじや	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽にたくさんの栄養がとれ食べやすいです。



パンメニュー

メニュー名	おすすめポイント・作り方など
サンドイッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・普段苦手な野菜なども進んで食べてくれています。食パン・ロールパンなどに自分でソースを塗らせて一緒に作っています。 ・前日ハンバーグだった時に朝用に残しておいて、レタスと一緒にさみします。
チーズトースト	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズと食パンの間に野菜をこっそり入れておくと、嫌がらずに食べてくれます。
温野菜のツナマヨサンド	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜をレンジで加熱して、マヨネーズ・ツナ等であえ、パンにはさむ。きゃべつ、にんじん（せん切り）、じゃがいも（スライス）で作るとおいしいです。具はおかずにもなります。



その他

メニュー名	おすすめポイント・作り方など
野菜スープ みそ汁のリメイク	<ul style="list-style-type: none"> ・色々な野菜を入れてだし・塩・しょうゆで味付け。雑炊風にもできて食べやすいです。 ・夕食に具たくさんのみそ汁を作り、朝食にも食べたり、その中に野菜やうどんをプラスして食べます。
ポトフ	<ul style="list-style-type: none"> ・前日にコンソメと冷蔵庫の中の野菜やウインナー等なんでも入れて煮込んでおきます。 身体が温まるし、野菜もたっぷりとれます。
野菜のバター炒め 具たくさんみそ汁	<ul style="list-style-type: none"> ・材料（ほうれん草、白菜、もやし等）は手でちぎって使います。包丁、まな板を使わないので後片付けが楽チン♪ちぎるだけなので子どもと一緒に作れます。野菜もしっかりとれ、すぐにできあがります。
ホワイトソルガム粉の ホットケーキ	<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギーがあるので、ホワイトソルガム粉のホットケーキミックスで作っています。さつまいも・豆乳・かぼちゃなどを入れて味のバリエーションを増やしています。キャラクターのかたちにしても喜ぶます。
にんじん入りケーキ	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんをすりおろして混ぜてホットケーキや蒸しケーキにしています。
フルーツヨーグルト	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ、フルーツ缶、レーズンなどをヨーグルトに入れる。1品で手軽に乳・くだものを食べられます。
りんごとにんじんの ジュース	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝ジューサーで作っています。免疫力もUPして風邪をひきにくいかな～
毎日同じものだと飽きてしまうので、食パン→おにぎり→おやき→菓子パンなど主食を変えるようにしています。	

おわりに…

朝食を食べて来ない子は、元気がないし、体のリズムも整いません。学習効果にも影響があるとされています。

みなさんが朝食をしっかりと食べて、元気いっぱい活動できることを願って、調理研究会*で知恵を出し合い、このレシピ集を作成しました。

このレシピ集では、『主食』『主菜』『副菜』別にメニューを載せています。主食、主菜、副菜をそろえると、「赤」「黄」「緑」のグループがそろい、バランスのよい食事になります。

3つそろえるのはちょっと…という人は、とりあえず1品を食べることから始めて、それから徐々に増やしていけたらいいですね。もしくは、『ピザトースト』や『具たくさんみそ汁』などのように1品で3つを兼ねてしまうという方法もあります。

初級からちょっと手間をかけた献立まで色々取り揃えているので、自分に合ったものを状況に応じて選んでもらえたらと思います。

また、朝食だけでなく、昼食や夕食を作る時にもこのレシピ集を活用してもらえれば幸いです♪

2026年3月 調理研究会*

※『調理研究会』とは…

園児が心身ともに健やかに発達できるように、保育施設の食事や食育などについて取り組んでいる公立保育施設調理員等の会です。



「黄」グループ
(主食)



おもにエネルギーになって体を動かすものになります。

おもに体の調子を整えて病気をしないようにします。

「緑」グループ
(副菜)



「赤」グループ
(主菜)



おもに血や肉になって、体を作るものになります。

海藻類は、「緑」グループに入ります

