簡単で栄養バランスの良い

朝食レシピ集

前 橋 市 教 育 委 員 会

「簡単で栄養バランスの良い朝食レシピ集」の活用について

この数年間、健全な食生活の大切さがいろいろな場面で報じられ、私たちの「食」について関心が高まっています。こうしたことを示すように、平成１７年には「食育基本法」が制定され、家庭、学校、地域などで様々な関係者により「食育」への支援が展開されてきています。

学校では、栄養教諭を中心に教職員が連携・協力して、「食に関する指導」の充実を図ったり、栄養士の方々が学校を訪問して「食育」を支援したりしています。また、地場産物を学校給食に取り入れ、食に関する指導の教材として活用する取り組みなども進められています。

一方、社会では子どもたちの望ましい基本的生活習慣の定着に向け、「早寝、早起き、朝ごはん」運動が全国的に展開されています。

とりわけ、朝食をきちんと摂取することは健全な心身の形成途上にある子どもたちにとって、きわめて重要なことです。朝食の欠食は、子どもたちの健やかな成長に障害を及ぼすばかりでなく、学力面でも影響を及ぼすことが明らかになっています。

先の「食育推進基本計画」では、小学生のほとんど食べないとする割合 4%について、「平成 22 年度までに 0%とすることを目指す」と定めています。

前橋市教育委員会では、生きる力を育む学校教育の充実のための施策として、「けやきの育み」を推進しています。このけやきの育みの取り組みの一つとして「朝食摂取」を取り上げ、各学校で朝食摂取率の向上に努めているところです。昨年度の結果では、保護者の皆様にもたいへんご協力をいただき、子どもたちの朝食摂取率は大きく向上いたしました。こうした保護者と学校との連携の成果はたいへん喜ばしいことです。昨年度の結果を受け、本年度は全ての子どもたちに朝食を摂取してほしいと考えています。

また、今後は、朝食摂取率の向上とともに、朝食の質的・量的な内容も充実させる必要があるとも考えています。そこで、この度、学校栄養士の方々や多くＰＴＡの皆様の協力をいただき、それぞれの学校に独自の「簡単で栄養バランスの良い朝食レシピ集」を作成していただきました。

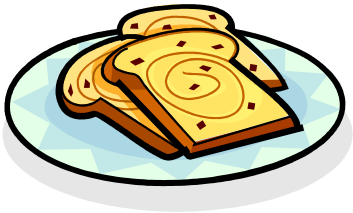
子どもたちの規則正しい食生活の形成と望ましい成長のために、「簡単で栄養バランスの良い朝食レシピ集」を大いに活用していただきたいと考えております。

平成２０年７月　　前橋市教育委員会

フレンチトースト　328Kcal　脂肪 13.8g

〈材料〉
食パン（2 枚）
卵（1 こ）
さとう（大さじ1 杯）
牛乳（100ml コップ半分位）
バター少々

エネルギーのもとの食パンと、体をつくるたまごと牛乳のコラボレーション。朝食の強い見方です。



〈作り方〉
① 卵・牛乳・さとうを合わせた中に食パンをひたす。裏返し両面ひたす。
② フライパンにバターをとかして①のパンの両面を焼く。

オレンジフレンチトースト　342Kcal　脂肪 13.9g

〈材料〉
食パン（2 枚）
卵（1 こ）さとう（大さじ1 杯）
オレンジジュース（100ml コップ半分位）
バター少々

ちょっぴりかわったフレンチトーストはいかがですか。
さっぱりフルーティでとってもおいしいです。

〈作り方〉
① 卵・オレンジジュース・さとうを合わせた中に食パンをひたす。裏返し両面ひたす。
② フライパンにバターをとかして①のパンの両面を焼く。

鮭のマヨネーズ焼き　125Kcal　脂肪 7.5g

〈材料〉
塩鮭 1 枚
玉ねぎ
マヨネーズ
塩　こしょう

オーブントースターで簡単調理！
焼いている間に具沢山の野菜スープをつくれば、栄養のバランスもバッチリです。

〈作り方〉
① アルミホイルに鮭をおいて塩こしょうする。
② 玉ねぎ（スライスに切る）とマヨネーズをのせて、オーブントースターで 10 分焼く。

たまご丼　585Kcal　脂肪 6.5g

〈材料〉
ごはん　しらす干し
卵
しょうゆ　のり

簡単なのにボリーム満点！
朝練に行く中学生におすすめしたい朝食です。

〈作り方〉
① ごはんにしらす干しをまぜて真ん中に卵をおとして、電子レンジにかける。
② しょうゆとのりをかける。

おにぎり　252Kcal　脂肪0.5g

ごはんをラップにのせて、たね（梅や昆布など）
をのせて、つつんでにぎり、塩をまぶしてのりをつける。

食べやすいし、時間もかからない。

即席みそ汁　27 Kcal　脂肪0.7g

汁わんに、みそ大さじ1、乾燥わかめ、刻んだねぎや油あげを入れる。熱湯をそそいでできあがり。

ネギや油あげは、ラップに包んでおくと便利

とうふ丼　356Kcal　脂肪3.9g

〈材料〉
ごはん
木綿豆腐（よく水を切る）　ザーサイ（適当にきざむ）
ねぎ（細かく切る）　かつお節　　のり　　しょうゆ

〈作り方〉
① とうふを手でくずしてごはんにのせる。
② その他の材料をのせて、上からしょうゆをかける。※材料はすべてそろわなくても良い。

巣ごもり卵　156Kcal　脂肪9.8g

〈材料〉
卵1こ　ベーコン1/2枚　ほうれん草
油　　塩　　こしょう

フライパンひとつで作る、主菜+副菜の 1 品は忙しい朝にはぴったりです。
野菜はキャベツなどなんでもよい。

〈作り方〉
① フライパンに油を入れて熱し、ベーコン、ほうれん草（2㎝に切る）を入れていためる。
② 塩、こしょうして真ん中に卵をわり入れる。フタをして（弱火）黄身を好みの固さにする。

レモネード

レモン半分　はちみつ大さじ2杯　湯120ml

① レモンをしぼりはちみつを加える。
② 熱い湯でわって飲む。

フルーツヨーグルト

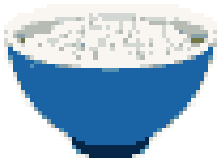
バナナやりんご、フルーツ缶などにヨーグルトをかける。

ツナどん　600Kcal　脂肪 13.8g

〈材料〉
ごはん　　ツナ缶
マヨネーズ　　のり

〈作り方〉
① ツナとマヨネーズをまぜる。
② ごはんと①をのせ、のりをそえる。

夏場は、梅をまぜると食欲がまします。

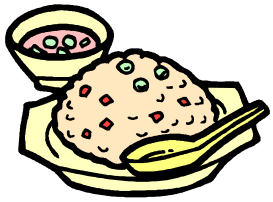


簡単ケチャップライス　452Kcal　脂肪 8.6g

〈材料〉
ごはん　　ツナ　　コーン

〈作り方〉
① フライパンにバターをとかし、ごはん、ツナ、コーンを加え、炒め、ケチャップ、塩、こしょうで味をととのえる。

・包丁いらずの食材でつくれます。
手でさくだけのきのこ類を加え、食物繊維が補えます。

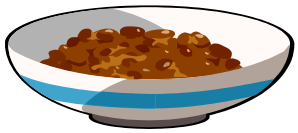


なっとうおやき　300 Kcal　脂肪 6.5g

〈材料〉
ごはん　　なっとう　　ねぎ　　桜えび
卵　　かつお節　　しょうゆ

〈作り方〉
① 材料はすべて混ぜ合わせる。
（ねぎは小口切りにする。）
② フライパンに油をしき、両面をこんがり焼く。

・なっとうは一度洗っておくと他の材料と混ざりやすくなります。
・温かいみそ汁も用意しましょう。



いり豆腐どん　500 Kcal　脂肪 10.0g

〈材料〉
豆腐　かつお節　ねぎ　卵
しょうゆ　さとう　油　ごはん

〈作り方〉
① ねぎを小口切りにする。
② 豆腐を電子レンジにかけ、水気をとばす。
③ フライパンに油をしき、豆腐をくずしながら炒める。
④ かつお節、ねぎ、調味料を加える。
⑤ 最後に溶き卵を加え、ざっと混ぜ、ごはんにもりつける。

もちチーズ焼き　280 Kcal　脂肪　8.7g

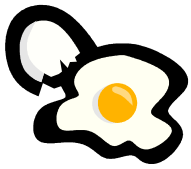
〈材料〉
もち　１枚　　とろけるチーズ　１枚
のり　１枚　　しょうゆ（好みで）少々
〈作り方〉
① お皿にのりを敷く。
② その上にもちとチーズを乗せる。
③ レンジで１分ほど加熱する。
④ お好みでしょうゆを少しかける。

もちチーズ焼きは、味もおいしいのですが、お皿の上にのりを敷くということで、お皿にもちが貼りつかず、洗うのも簡単です。

※食べるときは、のどにつまらせないように気をつけて食べましょう！

炒りたまご　85Kcal　脂肪 6.5g

〈材料〉
たまご　１個
さとう　２ｇ　　塩　0.2ｇ
青のり　少々　　あぶら　小さじ1



〈作り方〉
① フライパンにあぶらをしき、たまご・さとう・塩・青のりを入れて、よく混ぜて焼く。

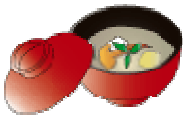
ほうれん草のおひたし　12Kcal　脂肪 1.3g

〈材料〉
ほうれん草　　６０ｇ
しょうゆ　　４ｇ
かつおぶし　　0.1ｇ

〈作り方〉
① ほうれん草を沸騰したお湯でゆでて、水に入れて冷やし、水気を絞る。
② ほうれん草を食べやすい大きさに切って、しょうゆとかつお節をかける。

きのこのすまし汁　24Kcal　脂肪 0.2g

〈材料〉
しいたけ　１枚　　しめじ　　２０ｇ
えのき茸　１０ｇ　かまぼこ　１０ｇ
ねぎ　　１０ｇ　にんじん　１０ｇ



〈作り方〉
① しいたけは軸を取って薄切り。しめじは石づきを取ってほぐす。えのき茸は根を切ってほぐす。
② かまぼこはいちょう切り。ねぎは薄く斜め切り。にんじんは薄いいちょう切りにする。
③ だし１カップに、にんじんを入れ、煮立ったら他の材料を入れる。
④ 材料がやわらかくなったら、酒・塩・しょうゆを入れて仕上げる。

果物・・・みかん１個をつける　34Kcal

ピザトースト　269Kcal　脂肪9.9g

〈材料〉
食パン６枚切り１枚（６０ｇ）
ピーマン５ｇ　ミニトマト３０ｇ
たまねぎ６ｇ　ピザソース１０ｇ
ピザ用チーズ２０ｇ

オレンジなどの果物を１品加えましょう。

〈作り方〉
① 食パンにピザソースをぬり、スライスにしたピーマンとたまねぎをちらし、ミニトマトをのせ、ピザ用チーズをかけトースターでチーズがとろけるまで焼く。

野菜クリームスープ　126Kcal　脂肪7.9g

〈材料〉
キャベツ　３０ｇ　ブロッコリー　２０ｇ
にんじん５ｇ　ウインナー２０ｇ
たまねぎ１０ｇ　コーン５ｇ
牛乳５０ｇ　コンソメ１ｇ
こしょう０．０１ｇ　食塩０．３ｇ

ピザトーストを焼いている間にスープを作ることができます。
材料は前もって切っておくと調理時間が短時間ですみます。

〈作り方〉
① キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房にわけ、にんじんは千切り、たまねぎはスライス、ウインナーは輪切りにする。
② ②鍋に水と①を加え、煮る。③ 牛乳と調味料を加え、味を整える。

肉豆腐　166Kcal　脂肪6.5g

〈材料〉
豆腐３０ｇ　豚コマ肉５０ｇ　たまねぎ５０ｇ　えのきたけ１０ｇ
しらたき３０ｇ　こまつな　２０ｇ　さとう６ｇ　しょうゆ１２ｇ
酒５ｇ　油１ｇ

肉豆腐は、ごはんの上にかけてもおいしいです。

〈作り方〉
① たまねぎはスライス、しらたきはゆでて３ｃｍ幅に切る。こまつなは３ｃｍ幅に切る。豆腐はさいの目切りにする。
② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、調味料と①を加え煮る。

みそ汁　55Kcal　脂肪0.7g

〈材料〉
じゃがいも３０ｇ　わかめ（乾燥）０．５ｇ
にんじん１０ｇ　ねぎ５ｇ　白みそ１０ｇ
煮干し（出し用）２ｇ

〈作り方〉
① 煮干しに水を加え、だしをとる。
② じゃがいもは短冊切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
③ ①の煮干しを取り出し、じゃがいもにんじんを煮る。
④ みそ、ねぎ、わかめを加え、仕上げる。

フレンチトーストヨーグルトかけ　345Kcal　脂肪14.5g

〈材料〉
食パン（8枚切り）　1枚
バター　大さじ1/2

A　卵　1/2個
　牛乳　25cc
　砂糖　大さじ1/2

B　ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
　1/4ｶｯﾌﾟ
　生ｸﾘｰﾑ　1/4ｶｯﾌﾟ
　砂糖　大さじ1/2

生クリームとヨーグルトを混ぜることで、さっぱり、さわやかな味になります。

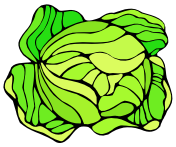
〈作り方〉
① バットなどにAの卵を割りほぐして、砂糖、牛乳を加え混ぜる。
② 食パンは4つに切り、Aに浸して10分くらい置く。
③ フライパンにバターを中火で熱し、②を並べて2分焼き、裏返して2分焼く。
④ Bの生クリーム、砂糖をボールに入れ、氷水にあてながら、しっかり泡立て、更にヨーグルトを加えよく混ぜる。
⑤ 皿に③のパンを盛り付け、④をかける。

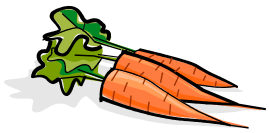
野菜とウィンナーのスープ　94Kcal　脂肪6.0g

〈材料〉
キャベツ　25　たまねぎ　20
にんじん　10　チンゲンサイ　5
コーン　7　ウインナー　20
コンソメ　2　塩　0.5　こしょう0.03

〈作り方〉
① キャベツは1cm、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、チンゲンサイは1cmに切る。ウインナーは、1cmの輪切りにする。
② 鍋に湯を沸かし、煮えにくい材料から順に入れ煮る。
③ コンソメ、塩、こしょうで味を整え出来上がり。

・野菜は、冷蔵庫の中にあるものを利用しましょう。
・フレンチトーストの残りの卵を入れてもOKです。
※牛乳や季節のくだものを添えましょう。

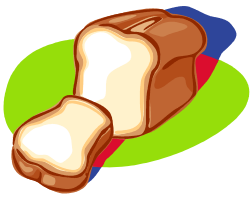




ピザトースト　269Kcal　脂肪9.9g

〈材料〉
食パン6枚切り1枚（60ｇ）
ピーマン5ｇ　ミニトマト30ｇ
たまねぎ6ｇ　ピザソース10ｇ
ピザ用チーズ20ｇ

〈作り方〉
① 食パンにピザソースをぬり、スライスにしたピーマンとたまねぎをちらし、ミニトマトをのせ、ピザ用チーズをかけトースターでチーズがとろけるまで焼く。



くだもの・・・グレープフルーツ1/2個をつける

牛乳1本をつける

ごはんピザ　389Kcal　脂肪6.8g

〈材料〉
ごはん　ごはん茶碗１杯（２３０ｇ）
キャベツ　　６０ｇ
ハム　　１枚（８ｇ）
たまご　１/２個（２５ｇ）
とろけるチーズ　　１５ｇ
塩　　0.6ｇ
こしょう　0.01ｇ
しょうゆ　　１ｇ
サラダあぶら　３ｇ
ケチャップ　１２ｇ

〈作り方〉
① キャベツ、ハムはあらみじんにきざみ、ごはん、たまごとともにボールに入れ塩、こしょう、しょうゆもいれてよく混ぜる。
② フライパンにあぶらをしいて、①を焼く。
③ ひっくり返して、ケチャップをぬり、チーズを散らしてとかす。

スープ　69Kcal　脂肪2.7g

〈材料〉
かに風味かまぼこ　１５ｇ
たまねぎ　　３０ｇ
たまご　　１/２個
しょうゆ　　５ｇ
中華スープ　　１ｇ
塩　　0.5ｇ
こしょう　　0.01ｇ

〈作り方〉
① たまねぎはスライスする。
② なべに水を入れ、たまねぎを煮てから他の材料を入れて煮る。

しおもみ　9Kcal　脂肪0g

〈材料〉
だいこん　　２０ｇ
きゅうり　　３０ｇ
塩　　0.3ｇ
しょうゆ　　２ｇ

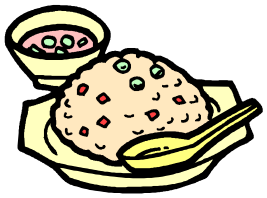
〈作り方〉
① だいこんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにして、塩でもんで、しょうゆをかける。

くだもの・・・オレンジ１/４個をつける

簡単カレーピラフ　374Kcal　脂肪6.7g

〈材料〉４人分
米　２合
ウインナー　３本
にんじん　1/3 本
たまねぎ　小 1/2 個
カレールー　１片

ピラフは炊飯器で簡単にできます。
野菜は、ミックスベジタブルを使えば、もっと簡単にできます。



〈作り方〉
① 米を洗って分量の水に３０分吸水させる。（水加減はやや少なめ）
② にんじん、たまねぎはやや大きめのみじん切り、ウインナーは細めの輪切りにする。
③ カレールーと具を米の上に乗せて炊飯器で炊く。炊きあがったら、ご飯と具をよく混ぜ合わせる。塩で味を調える。

たまご野菜スープ　103Kcal　脂肪3.3g

〈材料〉
にんじん　1/3 本
たまねぎ　1/2 個
じゃがいも　小１個
キャベツ　２枚
たまご　２個
塩　２ｇ
コンソメ　８ｇ

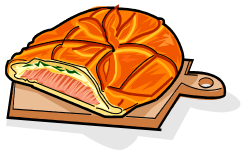
〈作り方〉
① にんじん、じゃがいもは短冊切り、たまねぎは薄切り、キャベツはザク切りにする。
② なべに水３カップ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて中火にかけ煮る。野菜が煮えたらキャベツを入れて調味料で味をつける。
③ 静かに煮立つ火加減にし、溶いた卵を流し入れ、手早くフタをして火を止める。

牛乳やヨーグルトなど、乳製品をつけると栄養バランスがさらに良くなります。

和食のかんたん朝ごはん　155Kcal　脂肪7.8g

かんたん西京焼き

西京焼きは、みそを前日の夜から塗っておくとより染みこんでおいしいです。
ごはん・みそ汁もつけます。

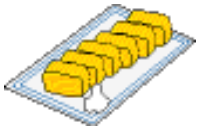


〈材料〉
生鮭　１切れ　　西京みそ　大さじ2みりん　大さじ1
〈作り方〉
①　みそとみりんをあわせて、鮭にまんべんなく塗りつけておく。
②　みそを取り除き、フライパンかグリルで焦がさないように焼く。

青菜入りたまご焼き　95Kcal　脂肪6.3g

〈材料〉
ほうれん草　１株　　卵　１個
みりん　こさじ1/2　　塩　少々
油　少々

卵焼きの具はほうれん草の他にも、前日の夕食の残りを刻んでいれても（たとえば、佃煮や切り干し大根の煮物など何でも）おいしいです。



〈作り方〉
①　ほうれん草をゆでておく。
②　ほうれん草を中心にして、卵焼きを作る。

レーズンナッツパンケーキ　454Kcal　脂肪21.2g

〈材料〉
A　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　50ｇ
　卵　1/2個　牛乳　40cc
レーズン　大さじ2　ｱｰﾓﾝﾄﾞｽﾗｲｽ　大さじ2　バター　大さじ1　はちみつ
〈作り方〉
①ボールにAを入れて合わせる。
②フライパンにバターの半分を熱し①の生地を流し入れ上にレーズンとアーモンドを平らにのせる。
③②の上部にプツプツと穴が見えてきたら裏返して裏面も焼く。
④③を皿に盛り、残りのバターとはちみつをかける。

バナナジュース　333Kcal　脂肪9.8g

〈材料〉
バナナ（完熟したもの）１本
ぎゅうにゅう250cc
メロンシロップ　大さじ1
〈作り方〉
①　バナナをフォークなどで粗くつぶす。
②　牛乳とあわせてよく混ぜ、甘さをみながら、好みの量のシロップを入れる。

バナナジュースは、ミキサーを使わずにとても簡単にできます。

ガーデンサラダ　33Kcal　脂肪0.9g

〈材料〉
フリルレタス　１枚
パプリカ（赤・青）各1/8個
ハム　１枚　好みのドレッシング　適量
〈作り方〉
①　レタスは食べやすい大きさにちぎり、パプリカは千切りにする。
②　ハムは、いちょう切り、もしくは好みの形の型で抜くと見た目にも楽しい。

サラダに使うフリルレタスは、一般的に売られている玉レタスよりも葉が柔らかく、見た目にボリュームがあります。

三色丼　522Kcal　脂肪9.6g

〈材料〉
【鮭そぼろ】
鮭水煮缶　…　小1／2缶
おろししょうが　…　少々
酒、しょうゆ　…　各大さじ1／2
【ほうれん草のあえもの】
ほうれん草　…　１株
すりごま（白）　…　小さじ1
しょうゆ　…　小さじ1
砂糖、酒　…　各小さじ1／2
【炒り卵】
卵　…　１個
みりん　…　大さじ1
砂糖　…　小さじ1
塩　…　少々
【ごはん】茶碗１杯分

三色丼の具は、電子レンジで調理できます。鮮やかな彩りに食欲もわきます。ほうれん草を使うことで、鉄分も多く摂れます。

〈作り方〉
① 鮭缶の汁を切り耐熱容器に入れ、おろししょうがと酒、しょうゆを加えてほぐす。ラップをせずに電子レンジで１分加熱して混ぜ、さらに１分加熱し、鮭そぼろを作る。
② ほうれん草を洗い、水のついたままラップで包み、電子レンジで約１分弱加熱する。冷水にとって絞り、４ｃｍの長さに切る。すりごまと調味料を混ぜて、ほうれん草を和える。
③ 深めの耐熱容器に卵を溶きほぐし、調味料を加え、アルミホイルを容器の半分までかぶせて１分加熱する。はしで混ぜ、アルミホイルをかぶせて１分弱加熱し、好みの細かさになるまではしで混ぜる。丼にご飯を盛り、①②とともに盛り付ける。

大根と油揚げのみそ汁　64Kcal　脂肪3.5g

〈材料〉
大根　…　２０ｇ
油揚げ　…　３ｇ
白みそ　…　１０ｇ
かつお節　…　1.5ｇ

〈作り方〉
① かつお節でだしをとる。
② 千切りした大根、油抜きをして細切りにした油揚げを煮て、味噌で調味する。

くだもの・・・キウイフルーツ半分をつける

おにぎり・具だくさんみそ汁・野菜炒めの目玉焼きのせ

おにぎり・・・小さくにぎる（ラップに包むともっと食べやすい）

具だくさんみそ汁・・・冷蔵庫や中途半端に残っている野菜など

野菜炒め・目玉焼きのせ・・・油を使うことによって午前中の腹持ちがよくなる

（たまごは一人一個使う）

まぜごはんシリーズ　67Kcal　脂肪 1.9g

こぎつねごはん・・・とりひき肉、油揚げ、にんじん、しょうゆ、
砂糖、あぶら、みりん（しょうゆを入れて炊いたごはんに混ぜる）

ひじきごはん・・・前日のひじきの炒め煮をごはんに混ぜる。

ひじきの炒め煮（ほしひじき、油揚げ、にんじん、
しょうゆ、砂糖、あぶら、みりん）
ほしひじきは戻すと８倍になる

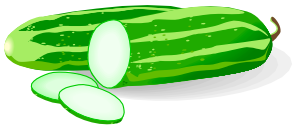
鮭ごはん・・・鮭はゆでる、ほぐしてバターと一緒に炊きたての
ごはんに混ぜる（鮭は４人分で１切れ）

落としたまご入りみそ汁　136Kcal　脂肪 7.2g

わかめ、とうふなど（あまり具だくさんにしない）

たまごを入れる時は鍋の端から静かに入れる。

きゅうりの南蛮づけ　35Kcal　脂肪 0.9g

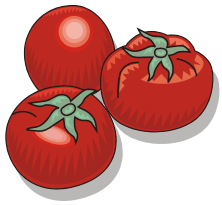


きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、酢（酢は好みで）

（きゅうりは大きな乱切りにしてたれにつける。）

夕飯の後片付けをしながら作って冷蔵庫にいれておくとよい。

トマトサラダ　100Kcal　脂肪 5.9g



皮をむいて輪きりにしたトマトの上にたまねぎを薄く切って

水にさらしておいたものをのせフレンチドレッシングをかけて

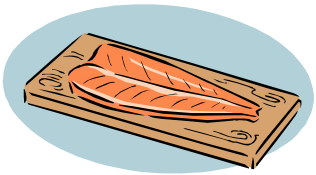
冷蔵庫で冷やしておく。食べる直前にテーブルの上に。

デザート・・・バナナヨーグルト

鮭のホイル包み焼き　120Kcal　脂肪4.2g

〈材料〉
生鮭
玉ねぎ
きのこ類

・玉ねぎがおいしい。
・ポン酢をかけてもおいしい。



〈作り方〉
① アルミホイルにバターを塗り、玉ねぎのスライスを敷く。
② 塩コショウした鮭を玉ねぎの上へ乗せ、きのこ類を鮭の上に乗せる。
③ ホイルで包んで、オーブンなどで焼く。

肉じゃが　250Kcal　13.3g

〈材料〉
じゃがいも　玉ねぎ　にんじん
豚肉　すきやきの素　しらたき

・すきやきの素を利用するので味付けが簡単。
・保存ができる。
・お弁当にしてもおいしい。

〈作り方〉
① 材料を切って、フライパンに入れる。(肉は炒めてもよい)
② 材料がかぶるくらいの水を入れ、ふたをして加熱する。
③ 火が通ったら、すきやきの素で味付けをする。
④ ほどよく味がついたら、盛りつける。

パンの耳のフレンチトースト　280Kcal　脂肪10.8g

〈材料〉
パンの耳　卵　牛乳　砂糖
バニラエッセンス　バター

・バター多めがおいしい。
・サンドイッチのときの耳を使うので経済的。

〈作り方〉
① パンの耳をちぎっておく。
② 卵と砂糖、牛乳、バニラエッセンスを合わせてかき混ぜておく。それにパンの耳を浸す。
③ フライパンに火をつけて、バターをとかす。そこに浸したパンの耳を卵だれごと入れ、中火で焼き、弱火でふたをして、蒸し焼きにする。
④ 最後にふたをとって、カリッと焼き上げる。

パリパリチーズフライ＆さつまいも　1個59Kcal　脂肪2.1g

〈材料〉
ワンタンの皮　とろけるチーズ
さつまいも　塩

簡単にできて、おやつにもなる。

〈作り方〉
① さつまいもを小さく切って中までだいたい火が通るまでレンジに入れる。
② ワンタンの皮にそれぞれさつまいもやチーズなどを入れて、水でとじる。
③ 油できつね色になるようあげる。塩をふってできあがり。

手早いゴマ風味焼き肉定食　250Kcal　脂肪20.5g

〈材料〉４人分
豚肉（細切れ）３００ｇ
たまねぎ　中玉半分　　レタス
①合わせ調味料（ごま油　大１
　しょうゆ　大３　砂糖　大１
　しょうが　１片）

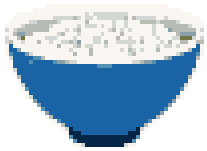
スタミナがついて朝からごはんが沢山食べられそうな料理です。

〈作り方〉
①　豚肉をごま油で炒め、火が通ったら、たまねぎをフライパンに入れ、軽く炒める。
②　①の合わせ調味料を上からかけて味を調える。
③　飾り付けにレタスをつけ合わせる。

チーズとろとろ　286Kcal　脂肪0.7g

〈材料〉２～３人分
ごはん　茶碗３杯分
とろけるチーズ　ひとつかみ
こしょう、パプリカなど好みで少々

いっしょに野菜スープ、果物があるとバランスがとれます。

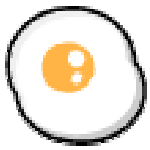


〈作り方〉
①　耐熱皿にごはんを広げ、上にチーズをまんべんなくかける。
②　電子レンジでチーズがとけるまで加熱する。
③　好みでしょうがなどをかける。

ベーコンとほうれん草の玉子とじ　52Kcal　脂肪1.5g

〈材料〉　７人分
ベーコンスライス　８枚入り１パック
ほうれん草　１束　　たまご３個
塩・しょうゆ・バター・こしょう・油　適量

タンパク質・ビタミン豊富な緑黄色野菜もとれ朝食にはぴったりのお料理です。



〈作り方〉
①　熱したフライパンに油をひく。
②　玉子３個をボウルに溶いて、フライパンでかき混ぜながら半熟状態に焼いて、皿に移す。
③　フライパンにバターを少々落とし、ベーコンとほうれん草を一口大に切っておいた２つを軽く炒めてそこに②を戻し、塩、こしょう、しょうゆを適量入れて味を調えて皿に盛ってできあがり。
　＊ごはんのおかずにも、食パンにはさんでもOKです。

大豆のトマト煮　52Kcal　脂肪1.5g

〈材料〉　３～４人分
大豆水煮　１袋または１缶
シーチキン　１缶
ホールトマト　１缶　あればピーマン

大豆は、「畑のお肉」と言われるように栄養がつまっているので、積極的に取り入れたい食品です。

〈作り方〉
①　熱したフライパンにシーチキンをオイルごと入れ細かく刻んだピーマンも入れて一緒に炒める。
②　少し炒めたらホールトマトを加え、木べらでつぶしながら炒める。
③　大豆を入れたら、塩、こしょうなどで味を調え、少し煮詰めれば、できあがり。

枝豆コーン　52Kcal　脂肪 1.8g

〈材料〉
えだまめ　２０ｇ
コーン　２０ｇ
塩　少々

給食でも人気のメニューです。

〈作り方〉
① えだまめとコーンをゆでる。
② 塩で味付けする。

手作り野菜ジュース　40Kcal　脂肪 0.2g

〈材料〉
にんじん　２５ｇ（2.5ｃｍ）
キャベツ　２５ｇ（1/2 枚）
赤パプリカ　２５ｇ（1/4 個）
トマト　１５ｇ（1/8 個）
りんご　２５ｇ（1/8 個）
レモン汁　2.5ｇ（小さじ 1/2）
冷水　１５０ｇ（3/4 カップ）

にんじんなどには、ビタミン C を破壊する酵素が入っているので、「加熱をする」か「レモン汁や酢など酸のあるものを入れる」のが有効です。

〈作り方〉
① りんごは、芯を取って、皮をむく。にんじんとキャベツはゆでて冷水（分量外）に取る。
② ミキサーに、りんご・キャベツ・パプリカ・トマト・レモン汁・冷水を入れてかくはんし、グラスに注ぐ。（お好みで氷を入れてもよい）

☆ おまけ☆

朝ごはんにもさっぱりと食べやすい「大根おろし」ですが、おろしたのを食べると・・・「辛い！」という時があります。

そんな時にも酢を入れるといいですよ。酢の味がするほど、たくさん入れる必要はありません。ほんの少しいれるだけで、辛みをおさえてくれます。調味料を入れる前の、おろしたての大根おろしに入れるのがポイントです。

辛くて食べにくい時にお試しください。

カレードリア　457Kcal　脂肪8.7g

〈材料〉
ごはん
カレーの残り
とろけるチーズ

〈作り方〉
① お皿にご飯を盛ります。
② 夕飯の残りのカレーをご飯にかけます。
③ カレーの上にとろけるチーズをのせます。
④ オーブントースターで5～7分焼きます。

全体的にバランスのとれた栄養的にも良いメニューです。
暑い朝もスパイスのきいたカレーは食欲が増します。
カレーと一緒にさっぱりとした果汁１００％のジュースをプラスすれば、ビタミンもUP。

のりツナ丼　339Kcal　脂肪5.1g

〈材料〉
ツナ缶　　マヨネーズ
ご飯　　のり　　醤油

子どもに人気のあるツナ料理。のりを使って　海草類もとれてとてもよい献立です。
卵・豆腐を使ったみそ汁を加えると、タンパク質やカルシウムもしっかりとれてさらによくなります。

〈作り方〉
① ツナ缶をマヨネーズで和えます。
② 温かいご飯の上にのりをちぎります。
③ ご飯の上に①をのせます。
④ しょうゆを少々かけてできあがりです。

ママドリア　474Kcal　脂肪9.4g

〈材料〉

ほうれん草	２本
ブロッコリー	５かけ
ミックスベジタブル	適宜
ベーコン	１枚
牛乳	１人前
ごはん	１杯
とろけるチーズ	１枚
即席ポタージュの素	１人前

前日の残り野菜がこんな風に大変身して出てくると子供達も大喜びでしょうね。１品でもバランスのとれた朝食です。鉄分の不足は、簡単な「あさりのみそ汁」でいかがでしょうか？

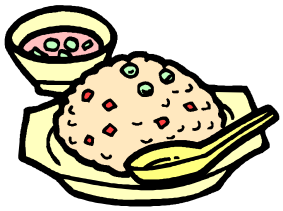
〈作り方〉
① ポタージュの素を牛乳で濃い目にとかす。（とろみが残る程度）
② ①にあらかじめ用意しておいた残り野菜を鍋に入れ、ベーコンも入れて少し煮る。
③ グラタン皿にご飯を盛り、その上から②をかけて、とろけるチーズをのせ、トースターで１０分位焦げ目をつける。

納豆チャーハン　391Kcal　脂肪7.9g

〈材料〉

納豆	1パック
ねぎ	適宜
鰹節	適宜
シラス干し	2つまみ
のり	適宜
油	適宜

子供達に人気の「チャーハン」で、しかも市販品を上手に利用した忙しい朝に嬉しい1品です。あく抜きせずに使える小松菜と麸のみそ汁とみかんを加えればミネラルの不足も補えます。



〈作り方〉

① ねぎを一口切りにする。
② フライパンに油を少々ひき、ねぎ、シラス干しをいためる。
③ ②にご飯を入れる。
④ 鰹節を入れた納豆を混ぜたものを入れて軽くいためる。
⑤ しょうゆなどで味を調える。

ピザトースト　269Kcal　脂肪9.9g

〈材料〉

食パン	1枚
とろけるチーズ	1枚
サラミまたは	
ウィンナー	適宜
たまねぎ	1/4
ピーマン	1/2
ケチャップまたは	
ピザソース	適宜

簡単に作れて、かさの少ない割にバランスのよい1品です。
小食の人は8枚切りのパンにすると良いと思います。
オレンジジュースを少量加えて飲みやすくした牛乳をコップ一杯飲めば、さらに栄養価アップです。

〈作り方〉

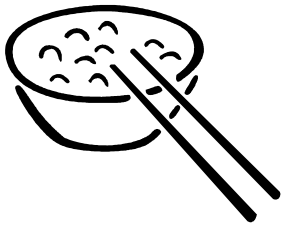
① ケチャップを食パンにぬって、サラミ・たまねぎ・ピーマンを適当な大きさに切って、のせる。
② とろけるチーズをたっぷりのせて、トースターで焼く。

わかめスープ茶漬け　375Kcal　脂肪6.3g

〈材料〉

わかめスープ	1袋
卵	1個
もずく	1/2パック
ごはん	1杯

「バナナのヨーグルトかけ」をデザートに食べれば、お腹にやさしい朝ごはんになりそうです。



〈作り方〉

① 市販のわかめスープに卵を入れてかき玉にする。
② ①にもずくを入れる。ごはんにかけて出来上がり。

三色（四色）ごはん　750Kcal　脂肪2.5g

〈材料〉

豚か鳥の挽肉	１人前
鮭フレーク	適宜
卵	１個
ほうれん草	１本
ご飯	１杯
バター	適宜

食の細い子でもこのごはんなら完食できそうですね。
みそ汁とみかんをプラスすると鉄もビタミンCも満たされます。

〈作り方〉

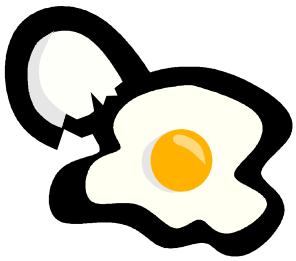
① 挽肉でそぼろを作る。
② 卵で炒り卵を作る。
③ ほうれん草をバターで炒める。
④ ①②③と鮭フレークをごはんに盛りつける。

目玉焼きごはん　350Kcal　5.3g

〈材料〉

ごはん１人分
たまご１個
キャベツ１枚
のり適量
醤油適量

キャベツをいっしょに盛り付けることで自然に野菜も食べられるのが良いと思います。
汁物とデザートをつけて、こんな組み合わせはいかがでしょう。



〈作り方〉

① ご飯茶碗にご飯をよそう。
② ①に千切りキャベツと海苔をちらす。
③ ②に半熟たまごをのせ、醤油をかける。

お手軽天むす　325Kcal　脂肪1.6g

〈材料〉

ごはん　１人分
揚げ玉　大さじ1
味の素　適量
醤油　適量

「お手軽天むす」おいしそうですね。これに「具沢山みそ汁」をセットにするとバランスが良くなると思います。たまねぎ・豆腐・人参・小松菜・油揚げ・じゃがいもなど前の日に用意しておくと簡単に作れると思います。

〈作り方〉

① ごはんに揚げ玉と味の素と醤油を入れ簡単にかき混ぜる。
② ①をおにぎりにしてできあがり。

納豆トースト　332Kcal　脂肪7.3g

〈材料〉

食パン　　１枚
納豆　　１パック
のり　　適宜

前の日の残りのミネストローネをいっしょに食べればビタミンたっぷりの朝食になります。

〈作り方〉

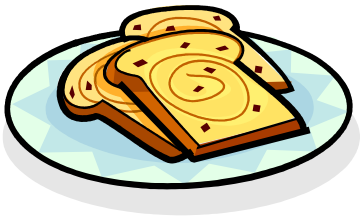
① 食パンをトーストして、たれを入れてかき混ぜた納豆をのせる。
② ①にのりを散らす。

たまごトースト　389Kcal　13.0g

〈材料〉

ゆで卵　　１個
ブロッコリー　　３個
マヨネーズ　　少々
食パン　　１枚
とろけるチーズ　１枚

１品でいろんな栄養がとれて朝食向きの料理だと思います。
これに野菜スープを加えてみて下さい。



〈作り方〉

① ゆで卵とゆでたブロッコリーを細かく刻む。
② ①をマヨネーズで和える。
③ パンにのせ、とろけるチーズをかけてトースターで焼く。

ツナコーントースト　404Kcal　脂肪15.5g

〈材料〉

ツナ缶　１缶
コーン小　１缶
マヨネーズ　大さじ4
食パン　４枚
ドライパセリ　適量

トーストのトッピングにブロッコリーを少量加えるだけでビタミンCとビタミンAの量がぐんと増えます。

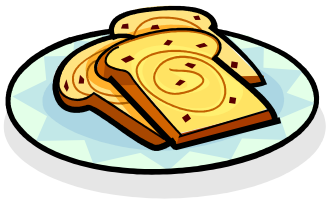
〈作り方〉

① ツナ缶、コーン、マヨネーズを混ぜる。
② 食パンにのせて、トースターで焼く。
③ ドライパセリをかける。

フレンチトースト　336Kcal　脂肪 13.9g

〈材料〉
食パンまたは　　フランスパン１人分
卵１個　　牛乳 100cc　　バター適量
蜂蜜かメイプルシロップ　　適量

これだけでは、ビタミンCやビタミンＢ１が不足するので、手軽に食べられる「ハム」や「みかん」を食べるとよいでしょう。

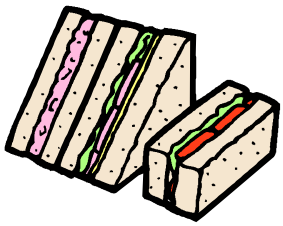


〈作り方〉
① 卵を溶き、二倍量の牛乳を加えて混ぜる。
② 食パンまたはフランスパンを浸す。
③ フライパンにバターを溶かし、パンを入れて両面焼く。
④ 蜂蜜かメイプルシロップをかける。

ロールドッグ　311Kcal　脂肪 7.2g

〈材料〉
食パン　１枚　レタス　１枚
ウィンナー　１本
ケチャップ　適量

食欲のない朝、目先が変わっていて食欲がわきそうです。これにチーズを加えて巻いて、野菜スープを飲むと栄養バランスもとれてきます。

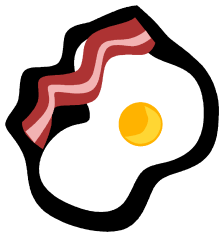


〈作り方〉
① 食パンにケチャップを塗りレタスを敷く。
② ウィンナーをボイルする。
③ ①の上にウィンナーをおき、巻いて、ラップでくるむ。

簡単目玉焼き　ウインナーの場合 108Kcal　脂肪 8.1g

〈材料〉
卵　　１個
ハムまたはウィンナー　１枚

目玉焼きが出来たら、トマトとレタスにパルメザンチーズを振ったサラダを添えると彩りもよく栄養価も上がります。



〈作り方〉
①卵をお皿に割り楊枝で黄身にいくつか穴をあけ、ラップをしてレンジで１分。
お好みでハムを敷いた上に卵を割ってもよし。

なんでもオムレツ　207Kcal　脂肪 15.5g

〈材料〉
卵　１個　　コーン　少々
冷凍ミックスベジタブル　適宜
残り物のおかず　適宜　　チーズ　１枚

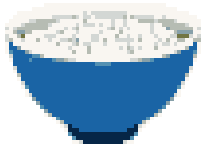
食パンにキャベツ・ベーコンをのせてケチャップをかければ、オムレツサンドの出来上がりです。

〈作り方〉
① 卵に残り物やコーンやミックスベジタブル、チーズ等を何でも適当に入れてオムレツを作る。味付けや最後のケチャップはお好みで。

サケライス　380Kcal　脂肪9.2g

〈材料〉
甘塩サケ　　温かいごはん
たまご　　バター　　パセリ

いろどりもきれいです！



〈作り方〉
① サケは熱湯で中までしっかりゆでて、骨と皮を取り除き、身をほぐす。
② フライパンにバターを入れ、手早くときたまごを炒める。
③ パセリをみじん切りにしておく。
④ あつあつのごはんと①②③を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

ごはんのお好み焼き風　327Kcal　脂肪5.2g

〈材料〉４人分
ごはん　茶碗2～3杯分　　たまご　１個
にんじん　1/3本　　ニラ　1/2束
じゃこ　３０ｇくらい　花かつお　小袋2つ
しょうゆ　小さじ2　　青のり

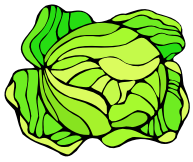
野菜は、キャベツやピーマンもいいですよね。残ったものを利用しましょう。
肉や魚を使う場合は、フライパンで焼いておきましょう。

〈作り方〉
① にんじんは、千切りかみじん切りにする。（小さい方がすぐ焼けます。）
② ニラは、適当な長さに切る。
③ ごはんの中に①②花かつお、じゃこ、たまごを炒めたものを入れて混ぜる。
④ ②に③の粉を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜ合わせる。
⑤ 野菜は、細かくきざんでおく。
⑥ ④に⑤の野菜、とかしたバターを少しずつ加えながらよく混ぜる。
（バターは電子レンジで溶かすと簡単！）
⑦ フライパンに油をしいて、⑥の生地を流し入れて、弱火で焼く。
⑧ 表面にぶつぶつ穴があいてきたら、ひっくり返し、さらに１～2分ほど焼く。

ベーコンとキャベツの炒めもの　127Kcal　脂肪10.0g

〈材料〉
キャベツ
ベーコン
たまご

余分な油はティッシュで吸い取るといいです。
余熱でキャベツはしんなりします。味付けもベーコンの塩味でOK.



〈作り方〉
① キャベツは千切り、ベーコンは細切りにする。
② ベーコンをフライパンでカリカリになるまで炒め、火を止める。
③ 火を止めてすぐ、キャベツを加えよく混ぜる。

ほうれん草とたまごの巣ごもり風　123Kcal　脂肪9.4g

〈材料〉
ほうれん草　　たまご
バター　　塩
こしょう

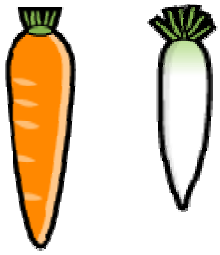
塩・こしょうのかわりに、食卓でしょうゆやソースもどうぞ！

〈作り方〉
① ほうれん草は、ざくざく切っておく。
② フライパンにバターを入れ、ほうれん草を炒める。
③ ②のまん中にたまごを落とす。
④ ③にふたをして蒸らす。
⑤ たまごが好みの状態になったら、軽く塩・こしょうする。

和風サラダ　16Kcal　脂肪1.0g

〈材料〉
だいこん　　きゅうり　　にんじん
わかめ　　しょうゆ　　ごま油　　塩

野菜がいっぱい食べられちゃいます。



〈作り方〉
① だいこん、にんじんは、うすいイチョウ切りにする。
② きゅうりは、うすい輪切りにする。
③ だいこん、にんじん、きゅうりをさっと塩もみし、水をしぼる。
④ わかめは、戻して、食べやすい大きさに切る。
⑤ ③の野菜と④のわかめを合わせて、しょうゆとごま油で調味する。

ゆで野菜サラダ　212Kcal　脂肪1.2g

〈材料〉
ブロッコリー　１５０ｇ
カリフラワー　１５０ｇ
にんじん　　１００ｇ
じゃがいも　　１００ｇ

電子レンジを使ってもＯＫ！切った野菜を耐熱皿に均等にならべ、ラップをかけて約５分ほどでやわらかくなります。

〈作り方〉
① ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けてゆでておく。
② にんじんは、５ミリ幅のイチョウ切りにする。
③ じゃがいもは、１センチ幅のイチョウ切りにする。
④ にんじんとじゃがいもも、それぞれやわらかくゆでておく。
⑤ ブロッコリーカリフラワー、にんじん、じゃがいもを混ぜて盛りつけ、好みのドレッシングをかける。

もやしチャンプルー　92Kcal　脂肪5.7g

〈材料〉
もやし　1/3袋　　しょうゆ　こさじ1
木綿とうふ　1/4丁　　さとう　小さじ1/2
チンゲンサイ　1/2株　　塩　少々
花かつお　適量　　ごま油　適量

豚肉や卵を加えると、ボリュームがアップし、メインのおかずにもなります。

〈作り方〉
① とうふは、ザルに入れ、お皿などをのせて水を切る。
② もやしは、よく洗い、チンゲンサイは1センチぐらいのざく切りにする。
③ 鍋にごま油を熱し、中火で、もやし、チンゲンサイの順に炒める。
④ ③にとうふを手でくずしながら加え、さとう、しょうゆ、塩で味付けをし、花かつおを入れる。（とうふを入れると水が出るので、強火で炒める。）

ベーコンとチンゲンサイの炒め物　34Kcal　脂肪2.1g

〈材料〉
チンゲンサイ　1/2株
ベーコン 1/2枚　　油　少々
オイスターソース　小さじ1

チンゲンサイをもやし、小松菜にしてもおいしいです。

〈作り方〉
① チンゲンサイは2cmぐらいのざく切り、ベーコンは2cm幅に切る。
② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒めてからチンゲンサイを炒める。
チンゲンサイがしんなりとしたら、オイスターソースを加え、炒める。
③ しょうゆ、塩、こしょうだけの味付けでも、おいしく食べられます。

ラップのりまき　404Kcal　脂肪8.5g

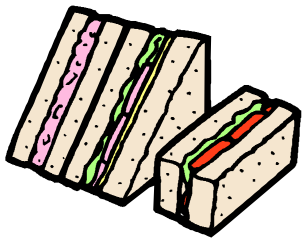
〈材料〉　3～4人分
焼きのり　1枚　　ごはん　1膳
具（ほぐした焼き鮭　しらす　ごま　きゅうり
梅干し　かにかまぼこ　レタス）

〈作り方〉
① ラップに焼きのりを1枚のせる。
② のりの上に、ごはん、お好みの具をのせて、くるりと巻いて、適当な大きさに切る。

ラップサンドイッチ　518Kcal　脂肪23.8g

〈材料〉
食パン　人数分の枚数
具（ゆで卵のマヨネーズあえ
　ツナときゅうりのマヨネーズあえ
　きゅうりの薄切り　ハム
　スライスチーズなど）

ラップに包んだまま、お弁当にしてもおいしいです。



〈作り方〉
① ラップに耳を切った食パンをのせる。
② パンにお好みの具をのせて、くるりと巻く。

ピザトースト　563Kcal　脂肪21.8g

〈材料〉
パン2枚　ベーコン（サラミまたはハム）
たまねぎ　うすぎり20枚
バジル　10枚　　とろけるチーズ　2枚
ケチャップ　大さじ1
マヨネーズ　大さじ1
オリーブオイル　小さじ2

一度ベーコン等を炒めているので、加熱不足を心配することなく、しかも短時間でできる。

〈作り方〉
① ベーコン、たまねぎ、バジルをオリーブオイルで炒める。
② ケチャップ、マヨネーズを①に入れる。
③ パンに②をのせ、さらにチーズをのせてオーブントースター等で焼く。

ばあばのふりかけ　おにぎり1個　380 Kcal　脂肪3.3g

〈材料〉
大根やカブの葉　3本
シラス　3つまみ
ごま　適宜
鰹節　適宜
しょうゆ　少々
酒　少々

ごはんにかけて食べるとミネラルいっぱいの朝ごはんになります。肉や魚、卵、大豆製品のうちからどれかひとつを加えると満点朝ごはんになりそうです。

〈作り方〉
①葉をさっとゆでて、みじん切りにする。
②フライパンで油をしかないでいためる。
③①にシラス・ごま・鰹節を入れて、しょうゆ・酒で味を調える。パラパラになるまでいためる。
*ごはんに混ぜておにぎりにしてもよい。

朝食レシピ集の作成にあたり、ご協力をいただいた機関等

前橋市学校栄養士会の方々（敬称略）
（佐藤佳子　品田鮎美　六本木幸恵　深沢恵美　栗原孝恵　木村瑞枝　高橋直美
　中川恵美　前田絵美　中嶋洋子　高橋泰子　関根久美子　黒岩佐代江）
前橋市立中川小学校平成１９年度卒業生保護者
前橋市立嶺小学校保健委員会
あらまき　こどもの食事を考える会（前橋市立荒牧小学校）
前橋市立大室小学校学校保健委員会
前橋市立第一中学校ＰＴＡ保健部
前橋市立小中養護学校ＰＴＡ連合会