

【朝食レシピ集】

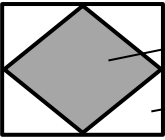
令和4年10月14日
南区保健子ども課



献立名		簡単のつけ丼		(城南ふたば保育園)	
食品名	分量のめやす (人分)	作り方	難易度★☆☆		
ごはん きゅうり 手作り鉄火味噌 冷水 【手作り鉄火味噌】 大豆(水煮) ちりめんじゃこ サラダ油 しょうが A { みそ 砂糖 酒 水 すりごま	朝、食べられる 分量で作る。 ※作りやすい分量 100g 50g 大さじ1 少々 300g 200g 大さじ3 大さじ2~3 少々	① 茶わんに温かいごはんをよそい、スライスしたきゅうりと、鉄火味噌をのせる。 ② ①に冷水(麦茶でも可)を注いで食べる。 (きゅうりは無くてもよい) ① 鍋に油をひき、大豆、ちりめんじゃこを炒める。 ② しょうがを加え、Aを加えて弱火で練り、すりごまを加える。 ※時間のある時に作り、保存食として冷蔵庫で保存する。			
調理のポイント	水煮大豆は少し刻むと食べやすい	おすすめポイント	朝忙しく、暑い夏は喉ごしのよい冷たい丼が時短で便利		

献立名		おかか炒飯		(幸田保育園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度☆☆☆		
米 玉ねぎ にんじん さやいんげん かつお節 卵 油 塩 しょうゆ	45 20 10 5 0.5 20 2 0.8 1	① ご飯は普通に炊く。 ② 玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。 ③ 卵は割りほぐし、炒り卵にする。 ④ さやいんげんは筋を取り、ゆでて小口に切る。 ⑤ かつお節は乾煎りし、もみほぐす。 ⑥ 油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、調味する。 ⑦ ⑥にある程度火が通ったら、①を加え混ぜ合わせて③、⑤を混ぜる。④は上からかける。			
調理のポイント	かつお節をよく乾煎りして、最後にかける。	おすすめポイント	家にいつもある材料でさっとできる。		

献立名		5分で簡単!レンジでオムライス (くすのき保育園)	
食品名	分量のめやす (大人1人分)	作り方	難易度★☆☆
ごはん ミックスベジタブル 卵 コンソメ(顆粒) ケチャップ 水またはマヨネーズ 【お好みで】 ツナ(汁気をきる) ベーコン ウインナー パセリ など、子どもが好き そうなもの	お茶碗1杯くらい (150g~160g) 適量 1個 子どもなら小さじ1 適量 大さじ1程度 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ★小さい子どもは 1人につき半量で 大丈夫です。 カップを2つにする と、2人分です。 </div>	① 温かいごはんを用意する。(味がなじみやすい) ② 耐熱用の深めのお皿またはカップにコンソメを入れ、 同量のお湯で溶かす。 ③ ②に、ごはん、ミックスベジタブル、ケチャップを入れて 混ぜ、平らにならす。 ④ ボウルに卵を溶いて、水を加えよく混ぜる。 (水でもマヨネーズでも可) ⑤ ③の上に卵を流し入れる。 ⑥ 卵が膨らむので、ふんわりと大きめにラップをかけ、 600wで2分加熱する。卵全体に熱が通っていない ときは、10秒ずつ加熱を繰り返し確認する。 (レンジの出力で加熱時間は変える) ⑦ できあがったら、卵の上にケチャップをかけて、色付けに パセリもかける。 ※ ②・③の工程でご飯の味が決まるので、小さなお子さまは 薄め(少なめ)にするなど、味付けを加減してください	
調理のポイント	卵を溶く時に水(またはマヨネーズ)を加えることで、出来上がりの卵がふんわりします。	おすすめポイント	慣れたら10分以内で出来るので、忙しい朝にオススメです。

献立名		おにぎらず (モロナイ保育園)	
食品名	分量のめやす (2人分)	作り方	難易度★☆☆
ごはん [ツナ缶 マヨネーズ レタス 焼きのり	400g 1缶 大さじ1 1枚 2枚	① レタスを食べやすい大きさにちぎる。 ※水気をきっておく ② ボウルにツナ缶とマヨネーズを入れて混ぜる。 ③ ラップの上に、焼きのり、ごはん、レタス、ツナマヨ、 ごはんの順に重ねて包む。 <div style="text-align: center;">  <p style="margin-left: 100px;">焼きのり</p> <p style="margin-left: 100px;">ラップ</p> </div> ④ しばらく置いてから、半分に切る。 ※ツナマヨ以外に余ったおかずなど入れてもよい。	
調理のポイント	ごはんがはみ出さないよう量を調節する。	おすすめポイント	子どもと一緒に楽しみながら作れる。簡単に作れて、おかずも一緒に食べられる。

献立名	チーズ入りふりかけおにぎり (チャレツジ保育園)		
食品名	分量のめやす (4人分)	作り方	難易度★☆☆
ごはん とろけるスライスチーズ ふりかけ	200g 1枚 2袋(約5g)	炊きあがったごはん、ちぎったチーズ、ふりかけを混ぜ込む。(ふりかけは、上からまぶしてもOK)	
調理のポイント		おすすめポイント	チーズとふりかけを混ぜるだけです。

献立名	子どもと一緒に作る 楽しい鮭にぎり (食生活改善推進員)		
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度☆☆☆
ごはん カンタン酢 鮭フレーク 味海苔 容器(にぎり用)	茶わん1杯(150g) 大さじ2~3杯 小さじ5杯(10g) 2枚(6切)	① ごはんにカンタン酢を混ぜ合わせる。 ※その時うちわで仰ぐ。 ② にぎり容器に鮭フレークを入れる。 ③ ①のごはんを鮭フレークの上に満遍なく入れて押さえる。 ④ ③の容器をひっくり返す。 ⑤ ④のにぎりに細く切った味海苔をくるっと巻いて出来上がり。	
調理のポイント	容器に鮭フレークを入れてごはんを重ね、しっかり押さえること。	おすすめポイント	子どもと楽しんで、簡単に調理ができるにぎりです。

献立名	ハムたまおにぎり (認定こども園 わかくさ幼稚園)		
食品名	分量のめやす (2人分)	作り方	難易度★☆☆
ごはん 卵 ハム A [砂糖 塩・こしょう B [白だし 塩 ごま油(炒め用) 白いりごま	250g 1個 2枚(うす切り) 小さじ1/2 少々 小さじ1・1/2 少々 少々 2g	① ハムは、0.5~1cmくらいの角切りに切っておく。 ② 卵にAを入れて混ぜる。 ごま油をひいたフライパンで炒り卵にする。 ③ ボウルに温かいごはん、ハム、炒り卵、B、いりごまを入れて混ぜる。好きな大きさににぎる。	
調理のポイント	卵をごま油で炒ることで、ほんのり香って食べやすくなる。	おすすめポイント	ごはんの中に、ハム、たまごとおかずになるものが入っているので、あとは汁物などで手軽に食べられる。

献立名		ライスお好み焼き/納豆和え丼 (かわしりこども園)	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度★★☆
【ライスお好み焼き】 ごはん 小麦粉 卵 キャベツ コーン ベーコン お好みソース かつお節	50g 10g 20g 20g 3g 5g 5g 0.3g	① キャベツはみじん切り。 ② 小麦粉にだし汁を少し入れ、溶いておく。 ③ ②と材料を全て混ぜる。 ④ フライパンに丸くのばし、両面焼く。 ⑤ 上にソースをぬり、かつお節をのせる。	
【納豆和え丼】 ごはん 納豆 ほうれん草 にんじん ちりめんじゃこ	110g 20g 10g 5g 2g	① 野菜はせん切りにし、レンジで火を通す。 ② 納豆、野菜、じゃこ、納豆のタレを混ぜ合わせる。 ③ ごはんに②をのせる。	
調理のポイント	お好み焼きは薄くのばすと火が通りやすい。	おすすめポイント	お好み焼きは、ソースをぬってくるくと巻くと、手で持って食べられる。

献立名		鮭チーズおにぎり 熊本藤富保育園	
食品名	分量のめやす (1人分)	作り方	難易度☆☆☆
ごはん 鮭フレーク チーズ 白ごま	160g 10~20g (お好みで) 5g (5mm角にする) 2g	① 材料を混ぜ合わせる。 ② にぎる。	
調理のポイント	鮭フレークはメーカーによって塩気が異なるので、味をみながら入れる。	おすすめポイント	簡単にでき、朝必要な糖質、たんぱく質、カルシウムの摂取ができる。