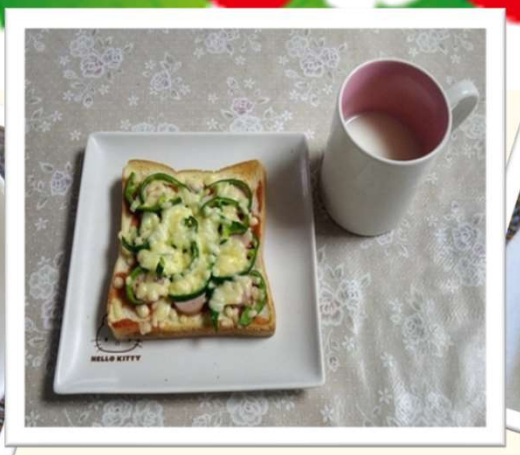

令和4年度
熊本市子どもの食育推進ネットワーク
中央エリア

「簡単！おいしい朝ごはんレシピ集」

熊本市中央区役所保健子ども課

はじめに

　熊本市子どもの食育推進ネットワーク中央区エリアでは、近隣の校区で３つのグループを作り、自主活動を行ってきました。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和2年度からグループ活動の中止を余儀なくされ、書面研修を実施してまいりした。

　今年度は、感染防止対策をとり、地域研修会を実施することができました。中央区エリアの活動計画は、当ネットワークの活動テーマである「しっかり食べよう朝ごはん（はやね・はやおき・朝ごはん）」に着目し、朝ごはんの喫食率を高めることを推進するため、簡単にできる朝ごはんのレシピ集を作成する計画をしました。メンバーの方から朝ごはんレシピをご提供いただき、本レシピ集を作成することができました。

　レシピの提供をいただいた皆様には、感謝申し上げます。

　今後は、それぞれの団体等で、本レシピ集をご活用いただくことで、楽しく、おいしく朝ごはんを食べる子どもたちが増えることを願います。

熊本市中央区役所　保健子ども課
管理栄養士

【目次】

１ 主食向き（主食兼主菜含む）
２ 主菜向き
３ 副菜向き

【見かた】

＊作り方・・・☛

＊おすすめや
　メニューのポイント・・・☛

＊代替食品・・・☛（　　）

【食育目標】

楽しく食べる子どもに

【活動テーマ】

しっかり食べよう朝ごはん
（早寝・早起き・朝ごはん）

朝ごはんは、毎日“しっかり”食べていますか？
「食事のリズムがもてる」子どもになるためには、まず、朝ごはんを毎日しっかり食べることです。
朝ごはんは、生活リズムの基本となり、幼児だけでなく、是非、家族で生活習慣を見直してみましょう。

朝ごはんの大切なはたらき

3つのスイッチを「ON」にしましょう！

①体のスイッチ！
体温が上昇！
体が元気に活動します

②脳のスイッチ！
脳にエネルギー補給！
集中力がアップします

③ウンチのスイッチ！
腸を刺激！
便通がよくなります

目次

主食(主食兼主菜含む)(p.4～12)

- 野菜たっぷりスープごはん
- チキンラーメンごはん
- 簡単洋風おじや
- おやきごはん
- おやき
- 卵ごはん焼き
- オムライスおにぎり
- 大根の葉としらすのおにぎり
- スティックおにぎり
- 和風ツナマヨおにぎらず
- 塩こんぶとツナの炊き込みご飯
- 小松菜の炊き込みご飯
- オートミールでカンタン雑炊
- 栄養満点焼トースト
- カレーパン
- オーブントースターでフレンチトースト
- フレンチトースト
- マグカップフレンチトースト
- ピザトースト

合計19品

主菜(p.13～15)

- 簡単ふんわりオムレツ
- 野菜ミルフィーユピザ風
- ほうれん草とベーコンの簡単オムレツ
- 玉ねぎシリシリ
- 四角あげ納豆サンド

合計5品

副菜(p.16～17)

- ピーマンの昆布あえ
- 具だくさんスープ
- 落とし卵のみそ汁
- 簡単ミルクスープ

合計4品

その他(p.18)

- 肉みそ
- 栄養満点！カルシウムふりかけ

合計2品

主食(主食兼主菜含む)

○　野菜たっぷりスープご飯

献立提供：くほんじこども園

【材料／４人分】

鶏肉	１００ｇ	ごま油	小さじ1
蓮根	５０ｇ	だし汁	３００㎖
キャベツ	５０ｇ	醤油	小さじ2
人参	３０ｇ	砂糖	１ｇ
小ネギ	３ｇ	しょうが	1片
ご飯	２５０ｇ		

①　鶏肉を１口大の大きさに切る。
②　鍋にごま油をひき、鶏肉を炒めて色が変わったら、蓮根、人参を入れる。少し炒めたら、だし汁入れ煮る。
③　野菜がやわらかくなったら、キャベツを入れ、しんなりしたら調味料を入れる。
④　キャベツが柔らかくなったらご飯を入れ、軽く混ぜたら最後にしょうがのすりおろしを入れる。小ネギをトッピングして完成。

ご家庭にある野菜で、鍋１つで作れる簡単レシピ。これからの寒い時期でも朝から身体が温まり野菜もたくさん摂れる。しょうがはチューブのものでも大丈夫。

○　チキンラーメンごはん

献立提供：　帯山幼稚園

【材料/4人分】

米	2合
チキンラーメン	1袋
水	炊飯器の目盛まで（約４５０ｍｌ）

①　米を洗う。
②　炊飯器に米、チキンラーメンを入れ、水を2合の目盛りまで入れてスイッチを入れる。

※アレンジ
ごま、にんじん、しめじ、チーズ、小ねぎを加えても○
にんじん、しめじを入れる場合は、スイッチを入れる前に炊飯器に入れる。

とにかく簡単！調味料もいらず手間もかからない。
冷凍の野菜などなんでも入れてよい。

○　簡単洋風おじや

献立提供：寺原保育園

【材料／１人分】

ごはん	８０ｇ
コンソメキューブ	1個
水	３００ｍｌ
玉ねぎ	中１/４個
（にんじん、ほうれんそう）	（50g程度）
ウインナー　（ベーコン）	1本（20g程度）
卵	1個
粉チーズ	小さじ1
パセリ	少々

① 鍋にコンソメキューブ、水を入れ火にかける。
② ①に薄くスライスした玉ねぎとウィンナーを入れる。
③ ご飯を加える。
④ 卵を溶いて入れる。
⑤ 器に盛って粉チーズとみじん切りにしたパセリをかける。

朝の忙しい時間に簡単に作れます。
粉チーズやパセリはなくても良いです。
冷蔵庫の中にあるもので簡単に作れます。

主食(主食兼主菜含む)

おやきごはん

献立提供：　白山幼稚園

【材料/2人分】

ごはん	２００g
小松菜	３０g
干桜えび	大さじ1
天かす	小さじ1
卵	１個
片栗粉	大さじ2
めんつゆ	小さじ1
塩	少々
サラダ油（ごま油）	少々

① 小松菜はゆでて小さく切る。
② すべての材料を混ぜる。
③ ４個にまるめて、平らにつぶす。
④ サラダ油またはごま油を引いた
フライパンでパリッと香ばしく焼く。

ちりめんじゃこやかつお節、枝豆、納豆、チーズ、青のりなどを入れるとオリジナルができます。
また、大人用には山椒やたっぷりのねぎ、
キムチやザーサイ、たくあんやわさび漬けなど
の漬物を試しても良いですよ!!

おやき

献立提供：　九州音楽幼稚園

【材料／１人分】

ごはん	１００ｇ
卵	１個
ウインナー	１本
ミックスベジタブル	１０ｇ
コンソメ	１ｇ
とろけるチーズ	１０g

① ウインナー、ミックスベジタブル、
コンソメを器に入れてレンジでチンする。
② その他の材料を全部混ぜ合わせ、
フライパンで焼く。

キッチンばさみを使うことで、包丁とまな板
いらずで調理可能。味が苦手な子どもには
ケチャップなどをかけると食べやすくてよい。
たんぱく質＆カルシウムなどバランスよく摂れる。

卵ごはん焼き

献立提供：黒髪校区　民生委員

【材料／１人分】

卵	１個
温かいご飯	１００ｇ
ピザ用チーズ	１０ｇ
しらす干し	３ｇ
小ネギ	適宜
焼きのり	小2枚
しょうゆ	小さじ１/２
ケチャップ	大さじ2
サラダ油	大さじ1

① 温かいご飯に、溶き卵を入れてよく混ぜる。
ピザ用チーズ、しらす干し、小ネギを加える。
② フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、①を
流し入れる。（２個に分けてこんもりと）
③ 焦がさないように気を付けながら両面を焼き、
上に焼きのりをのせる。
④ お皿に盛り、しょうゆとケチャップを混ぜた
ソースをかける。

チーズが入っているので焦げやすいので
注意しながら火を通す。チーズとしらす干しで
カルシウムもおいしく摂れる。

主食(主食兼主菜含む)

○　大根の葉としらすのおにぎり

献立提供：黒髪乳児保育園

【材料／１人分】

ごはん	適量
しらす干し	５ｇ
冷凍コーン	２ｇ
大根葉（小松菜等）	５ｇ
油	適量
砂糖	０．５ｇ
しょうゆ	１ｇ
酒	１ｇ

① 大根の葉はよく洗って１ｃｍくらいの長さに切りゆでる。
② フライパンに油を熱し、大根葉、しらす干し、コーンを入れて炒める。
③ ②に酒をふり、砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。
④ ③を温かいごはんに混ぜておにぎりを作る。

保育園で収穫した大根の葉で作ったおにぎりです。彩りも良く栄養満点！
大根の葉は他の葉物野菜で代用できます。すりごまを入れると香りもよくなります。

○　オムライスおにぎり

献立提供：さくらまちこども園

【材料／2人分】

〈ケチャップライス〉

ごはん	160ｇ
ウインナー(ベーコン)	２本
玉ねぎ	１/４個
ミックスベジタブル	40ｇ
ケチャップ	大さじ1.5
塩・こしょう	少々

〈薄焼き卵〉

卵	2個
マヨネーズ	小さじ2

〈ケチャップライス〉
① ミックスベジタブルは解凍しておく。
② ウインナーは、縦半分に切り、薄切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
③ 耐熱ボウルにケチャップライスの材料を全て入れ、ラップをかけて６００Wの電子レンジで２分加熱する。
④ ③をよく混ぜ、もう一度６００Wで１分加熱。

〈薄焼き卵〉
⑤ ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
⑥ 大きめの平らな皿にラップをかけ、⑤を半量流し入れ、６００Wで９０秒加熱する。固まっていなければ、様子を見ながら、１０秒ずつ追加する。同様にもう1枚作る。

〈包む〉
⑦ ④を半量ずつ分けてラップに包み、形を整える。
⑧ ⑥で⑦を包んで皿に盛り付ける。

形を整え、薄焼き卵をのせミニオムライス風にしてケチャップで絵をかいても楽しく食べられる。盛り付けるときに、トマトやレタスなどを添えると彩りもよい。
⑥はフライパンで焼いてもよい。

主食(主食兼主菜含む)

○　スティックおにぎり

白山保育園
献立提供：白山子育て支援センター

【材料／１人分】

白ごはん	茶碗1杯分
青のり	ひとつまみ
おかか	ひとつまみ
チーズ	大さじ1
めんつゆ	少々

① 白ごはんをボウルに入れ、青のり、おかか、小さく切ったチーズをのせる。
② めんつゆをかけ、混ぜ合わせる。
③ ラップにくるみ、棒状になるよう握って形を整える。

スティックにすることで、子どもが自分で持って食べやすくなる。
お好みで具材を変えたり、のりで巻いてもよい。

○　和風ツナマヨおにぎらず

献立提供：出水幼稚園

【材料／２人分】

ごはん	３００ｇ
ツナ缶	８０ｇ
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ ＊２倍濃縮	小さじ1
のり ＊全形	２枚
グリーンリーフ（サニーレタス）	適宜

① ツナ缶の油を切る。
② ボウルにツナ、マヨネーズ、めんつゆを入れて和える。
③ ラップの上にのりを置き、１/４量のごはんを置く。
④ ごはんの上にグリーンリーフを置き、②の半量を置く。
⑤ ④の上に１/４量のごはんをのせ、のりを四隅から折る。
⑥ しばらくして、のりがなじんだら食べやすい大きさに切る。

サニーレタスよりもグリーンリーフのほうが栄養が多いため、グリーンリーフにしてみました。
フライパンいらずで簡単に作ることができます。

主食(主食兼主菜含む)

○ 塩こんぶとツナの炊き込みご飯

献立提供：天使の園保育園

【材料/４人分】

米	３合
塩こんぶ	４０ｇ
ツナ缶	７０ｇ（１缶）
枝豆 ＊冷凍	５０ｇ

① 米を研ぐ。
② 炊飯器に①を入れ、水を３合の目盛まで加えて塩こんぶ・油をきったツナを入れ炊飯する。
③ 解凍した枝豆をさやから取り出し炊きあがった②に加えて全体を混ぜ合わせて出来上がり。

包丁がいらなく、普段摂りにくい海藻や豆類、魚が手軽に食べられます。
味付けも塩こんぶのみなので簡単です。

○ 小松菜の炊き込みご飯

献立提供：とろく保育舎ぴーかーぶー

【材料／１人分】

米	１合
小松菜	１束
油揚げ	好みの量
にんじん(好みの野菜)	５０ｇ
だしの素	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
ごま	少々

① 米を洗い調味料を入れ、水を１合の目盛まで入れる。
② 小松菜、油揚げ、にんじんを細切りにし①に入れて炊く。
③ 炊きあがったらごまを加え、混ぜたら完成。（ごまは入れなくてもよい）

仕上げにごま油をたらしてもおいしい。お好きな野菜や鶏肉、ひじき、しらすなど入れると栄養アップ。
１食分ずつおにぎりにして冷凍しておくと忙しい朝もチンするだけで楽ちんです。

主食(主食兼主菜含む)

○ オートミールでカンタン雑炊

献立提供：かっぱこども園

【材料／１人分】

オートミール	大さじ３
鶏がらスープの素	小さじ１
水　（豆乳）	300ｍｌ
しょうゆ	小さじ１/２
ごま油	小さじ１/２
卵	１個
刻みねぎ	適宜
白ごま	適宜

① 鍋に鶏がらスープの素、水、
　オートミールを入れ、ひと煮立ちさせる。
② 少しとろみがついたら、しょうゆを入れ
　溶いた卵を回し入れる。
③ ごま油を入れお好みでねぎとごまを
　入れたら完成。
※水を豆乳に替え、卵を外すとアレルギー
　の子どももおいしく食べることができる。

オートミールは良質な植物性たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、
子どもが元気に活動するエネルギー源になります。腹もちもよい食品です。

○　栄養満点焼トースト

献立提供：五福校区　食生活改善推進員

【材料／１人分】

食パン	１枚
スライスチーズ	１枚
ロースハム	１枚
卵	１個
玉ねぎ	２０ｇ
ピーマン	５ｇ
ミニトマト	3個
（パプリカ）	（４５ｇ）
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

① トーストの中にみみに沿って切取る。
② フライパンまたはプレートに薄く
　油をひいて、トーストの耳フレーム
　の中に卵を割り入れて、スライスチーズ
　やロースハムなどを卵の上にのせる。
③ 薄切り玉ねぎ、薄切りピーマン、
　ミニトマトをのせて、ゆっくり焼き、
　途中でトーストをひっくり返し両面を焼く。
④ 盛り付けはお好みで食べやすく切る。

ホットプレートだと子ども自身で自分で焼くことができる。

主食(主食兼主菜含む)

○　カレーパン

献立提供：ひかり幼児園

【材料／４人分】

食パン	4枚
カレー	１６０ｇ
バター	適量

① 食パンにバターを薄く塗る。
② カレー40gをパンの片面1/2の位置におく。
③ ②を重ねるように半分におりたたむ。
④ ③をアルミホイルで少々きつめに巻く。
⑤ オーブントースターで焦げ目がつくくらいまで焼く。（７～８分）

余ったカレーで簡単に作れるのでおすすめです。
アルミホイルでキュッと巻くことで形が整い食べやすくなります。

○　オーブントースターで　フレンチトースト

献立提供：黒髪校区　食生活改善推進員

【材料／２人分】

食パン（フランスパン）	6枚切り2枚
〈卵液〉	
卵	2個
牛乳	１６０ｃｃ
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	４～5滴
粉砂糖	適量

① 食パンは、食べやすい大きさに切り、耐熱容器に並べる。（縦に3等分、横に4等分など）
② ボールに卵液の材料を入れてよく混ぜ、①にかけて時々上下を返しながら、食パンに卵液を染み込ませる。
③ ②をトースターに入れて、１０～１５分程焼く。焼き色がついて卵液が固まったらできあがり。（途中、焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる）
④ 取り出して、粉砂糖をふる。

表面はカリッと香ばしく、中はしっとり仕上がる。
卵液はしかっり染み込ませるとよりしっとりふわふわに。

主食(主食兼主菜含む)

○　フレンチトースト

献立提供：黒髪幼愛園

【材料／4人分】

食パン	6枚切り4枚
たまご	1個
牛乳（豆乳）	１５０cc
砂糖	20～２５ｇ
サラダ油	１０cc

① たまご・牛乳・砂糖を合わせ、卵液を作る。
② 食パンを卵液に浸す。
③ フライパンにサラダ油を引き、食パンを両面焼く。

食パンを先に1/4くらいにカットしておくと、卵液がより染みこみやすくなります。
焼きあがった後、すぐに食べることもできます。
また果物を合わせると、食べさせやすい朝食メニューになります。
カルシウムもとれる1品です。

○　マグカップフレンチトースト

献立提供：横手保育園

【材料／1人分】

卵	1個
牛乳（豆乳）	100ml
砂糖	大さじ2
食パン	6枚切り1枚
バナナ	1/2本
はちみつ	大さじ1

① 大きめのマグカップに牛乳、卵、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
② 食パンをハサミで切り入れ①と混ぜ合わせる。水分を吸ってきたらざっくりと混ぜる。
③ ふんわりとラップをして、レンジ（５００W）で３分ほど加熱して、卵に火が通ったら、バナナをカップに切り入れ、はちみつをお好みでかけて食べる。

マグカップは350mlのものがおすすめ。食パンは手でちぎって入れてもよい。
バナナもスプーンで切ってマグカップにのせたり、ドライフルーツなど入れても良いと思う。

主食(主食兼主菜含む)

○　ピザトースト

献立提供：総合子育て支援センター

【材料／１人分】

食パン	6枚切り1枚
魚肉ソーセージ	1/2本
ピーマン	1/4個
ピザ用チーズ	適量
ケチャップ	大さじ1

①　食パンにケチャップをぬる。
②　魚肉ソーセージを５mm幅くらいの輪切りにする。
　　ピーマンを細切りにする。
③　①に②をのせ、ピザ用チーズをかける。
④　トースターで４～５分焼く。

※幼児用は食パンの耳をとり、食べやすい大きさに切る。
※魚肉ソーセージは消毒したままごと包丁でも切れるので、子どもに
　切らせてもよい。①③も子どもと一緒に出来る。

魚肉ソーセージは、カルシウム・タンパク質が多く含まれているので、
成長期の子どもに最適。
ピーマンは生でのせてよいが、食べにくい時は、レンジで加熱してからのせてもOK。

主菜のレシピ

○　簡単ふんわりオムレツ

献立提供：出水みなみこども園

【材料／１人分】

卵	１個
牛乳	１０ｃｃ（小さじ2）
小ネギ ＊冷凍可	５ｇ
ホールコーン ＊冷凍可	２０ｇ
マヨネーズ	５ｇ（小さじ1強）
（コンソメ、だし粉末）	
砂糖	１ｇ（小さじ1/3）

① 卵を割り、きれいに溶かしておく。
② ボールに、①と牛乳、マヨネーズ、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
③ 耐熱容器に、こねぎ、ホールコーンを入れ、上から②を注ぐ。
④ ラップをせずに、レンジで６００Wで2分加熱する。
（加熱時間は好みで調整する。）
⑤ 器に盛り付け完成。

レンジで簡単にふんわりオムレツ（スフレ）が出来る。
そのままでも優しい味わいのオムレツですが、チーズを混ぜたり、ケチャップをかけることで、一味違ったおかずになる。卵、牛乳を使用するので、たんぱく質をしっかり摂れる1品。
野菜（小ネギ、ホールコーン）はミックスベジタブルでも良い。

○　野菜ミルフィーユピザ風

献立提供：出水南校区食改

【材料／１人分】

キャベツ	２０ｇ
玉葱	１０ｇ
じゃがいも	３０ｇ
ミニトマト	1ケ
ウインナー	1/2本
(ちりめんじゃこ、魚肉ソーセージ)	（１０ｇ）
とろけるチーズ	１枚
パセリ	少々

① キャベツは小さめのざく切り、玉葱はうす切り、じゃがいもはレンジでチンして皮をむき、いちょう切り、ミニトマトは十字に切り、ウインナーはうす切り、パセリはみじん切りにする。
② 耐熱皿（アルミホイルでもよい）にキャベツ、玉葱を重ねて焼き、しんなりしたら、じゃがいも、トマト、ウインナー、チーズをのせる。チーズが溶けたら出来上がり。上にみじんパセリを散らす。

野菜、タンパク質、いも類、乳製品とバランスが良い。残ったらミキサーにかけると、スープに変身。
レンジの魚焼庫で又オーブントースター等で簡単にできる。

主菜のレシピ

○　ほうれん草とベーコンの簡単オムレツ

献立提供（公社）熊本県栄養士会

【材料／１人分】

ほうれん草	２０ｇ
ベーコン	１枚
トマト	２０ｇ
卵	１個
牛乳	大さじ1
ピザ用チーズ	５ｇ

① ほうれん草は、茹でて３ｃｍほどに切っておく。
② ベーコンは２ｃｍほど、トマトは一口大に切っておく。
③ 卵を割りほぐし、牛乳と合わせておく。
④ 耐熱容器に①②を入れ、③をかけて上からチーズをかける。
⑤ ラップをかけずに、電子レンジで６００wで２分３０秒かける。

野菜は、それぞれの季節の野菜を取り入れるとよい。卵が固くならないように注意する。

○　玉ねぎシリシリ

献立提供：碩台幼稚園

【材料／２人分】

玉ねぎ	１個
卵	２個
ツナ缶（汁ごと）	１缶
みりん	少々
塩・こしょう	少々

① 玉ねぎをうす切りにする。
② ツナ缶を汁ごと入れて玉ねぎと一緒に炒める。
③ 卵を溶いて、①②と一緒に炒める。
④ みりん、塩・こしょうで味付けをする。

卵は少しトロトロ加減の方がおいしい。

○　四角あげの納豆サンド

献立提供：中央区保健子ども課

【材料／４人分】

	すしあげ	4枚
A	納豆	60ｇ
	小ねぎ	5ｇ
	ごま	少々
	溶けるチーズ	20ｇ
	めんつゆ	5ｃｃ
	（納豆のたれ１P）	

① すしあげの端に切れ目を入れる。
② Aをしっかりと混ぜ合わせる。
③ ①の中に②をスプーンで入れる。
④ ③をフライパンで中火で表面がきつね色になるまで焼く。ひっくり返し、もう片方もきつね色になり、カリっとするまで焼く。

忙しい朝でも手間いらず、カルシウムの栄養補給ができる一品です。
カリっとした歯ごたえで子どもが喜ぶ1品です！

副菜のレシピ

○　ピーマンの昆布和え

献立提供：春竹小学校

【材料／４人分】

しそ昆布	20ｇ
ピーマン	40ｇ
いりごま	2ｇ（小さじ1）
薄口醤油	2ｍｌ（小さじ1/3）
みりん	2ｍｌ（小さじ1/3）

① ピーマンはうす切りにしてさっとゆで、冷水につけて冷やし、水気を切る。
② 昆布、ピーマン、ごま、醤油、みりんを混ぜて　出来上がり。

ご飯に合うメニュー。ピーマンが苦手な子も昆布の味でおいしく食べられる。

○　具だくさんスープ

献立提供（公社）熊本県栄養士会

【材料／１人分】

じゃがいも	３０ｇ	水	１７０ｃｃ
玉ねぎ	３０ｇ	コンソメ ＊固形	1/2個
人参	１０ｇ	塩・こしょう	少々
（ミックスベジタブル）		粉チーズ	適宜
ベーコン	1/2枚	油	適宜

① じゃがいもは１．５ｃｍほどのさいの目、玉ねぎ・人参も合わせ切る。
② ベーコンは１ｃｍほどに切る。
③ 鍋に油を入れ熱して、①②を軽く炒め、分量の水を入れ具材が柔らかくなったら、コンソメ・塩こしょうで味を調える。
④ 器によそって、粉チーズをかける。

主食には、ごはんでもパンでもよい一品。

副菜のレシピ

○　落とし卵のみそ汁

献立提供：黒髪校区　食生活改善推進員

【材料／２人分】

卵	２個
玉ねぎ	１/４個
人参	１/４本
水	４００ｃｃ
顆粒和風だし	小さじ1
みそ	小さじ2
小ネギ	適宜

① 玉ねぎは薄切り、人参は皮をむいて短冊切りにする。
② 鍋に水を入れ、①を入れて煮る。
③ 火が通ったら、和風だしとみそを入れて溶かす。
④ 割った卵を落とし入れ、フタをして弱火で3分程煮る。
⑤ 白身が固まったら火から下ろし、お椀によそい、小ネギを散らす。

忙しい朝でも卵を落とすだけで蛋白質がとれます！

○　簡単　ミルクスープ

献立提供：つばさ保育園

【材料／２人分】

枝豆	１０ｇ
コーン	１０ｇ
ウインナー（ベーコン）	2本（４０ｇ）
湯	２００ml
牛乳	２００ml
固形コンソメ	1個

① 分量の湯で固形コンソメを溶かす。
② ①に枝豆とコーン・ウインナーを入れる。
③ 牛乳を入れ、ひと煮たちさせる。
④ 器に盛りつける。

スープと一緒にパンも食べると炭水化物も摂れる。
枝豆は冷凍の実だけのものを使うと簡単にできる。
ウインナーは１本そのまま入れても良い。

その他のレシピ

○　肉みそ

献立提供：つぼみ保育園

【材料／４人分】

豚ミンチ	200ｇ
にんにく	１かけ
いりごま	大さじ2
味噌	65ｇ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/5～1/6
こしょう	少々
ごま油	適宜

① ごま油を入れ、にんにく、豚ミンチの順で炒める。
② 火が通ったら調味料を入れて煮詰める。最後にごまを入れる。

作り置きができ、冷蔵庫や冷凍庫に保存ができる。
食欲がない朝に、ご飯の上にのせて食べると食欲が増す。
また、おにぎりの具にして握っても良い。

○ 栄養満点！カルシウムふりかけ

献立提供：愛光幼児園

【材料／２人分】

いりこ粉	３０ｇ
かつお粉	３０ｇ
すりごま（白、黒でも可）	５０ｇ
青のり（あおさ）	１．８ｇ～
塩	３ｇ

① 塩以外の材料をフライパンに入れ、中火で焦げないように煎る。
② ２～３分煎って少し色がついてきたら火を止め、塩を加え、余熱でしっかりと混ぜる。
③ 冷ましたら容器に入れ出来上がり。
（賞味期限　約３ヶ月）

ふりかけとして使用する以外にもほうれん草に入れて和え物にしたり、
納豆に混ぜるだけで調味料も要らず、魚のだしの味と香りがしっかりとします。
また、カルシウムを補えます。お好み焼きやたこ焼きのトッピングにも
おすすめです。朝からパパっとふるだけで栄養が摂れます。