



熊本市子どもの食育推進ネットワーク

北区役所エリア地域研修会

食育レシピ集

「簡単にできる朝食レシピ」

簡単にできる朝食レシピ

鮭フレークを使って！

★鮭チーズおにぎり



忙しい朝に
ぴったり！
混ぜるだけの
おにぎりレシピ

材料(2人分)

ごはん……………160g
鮭フレーク……………30g
プロセスチーズ……………20g
大葉……………2枚
炒りごま……………小さじ1



【作り方】

- ①プロセスチーズはさいの目に、大葉はみじん切りにする。
- ②ボールにごはんを入れ、①と鮭フレーク、炒りごまを混ぜ、おにぎりを握る。



食材は好みでいろいろ使用でき、野菜、たんぱく源が一緒にとれます！！

献立提供者(熊本県栄養士会 澤村様)

★わかめとチーズおにぎり



材料(1人分)

米……………35g(ごはん80g)
チーズ……………5g
A 炊きこみわかめ……………0.8g
すりごま……………1g

【作り方】

- ①チーズをさいの目に切る。
- ②炊いたご飯にAを混ぜ込む。



わかめを先に入れるとしっかりと。ご飯が温かいうちにチーズを入れるとチーズがとけます！



献立提供者(西里保育園 米岡様)

簡単に混ぜるだけなので時短になる！

★ツナマヨこんぶおにぎり



材料(2人分) ＊小さいおにぎり4つつ分
米……………1合(150g)
塩こんぶ……………6g
ツナ……………1/2缶
マヨネーズ……………大さじ1/2
しょうゆ……………少々



【作り方】 ①炊いたごはんに具材を全て混ぜ合わせる。
好みに応じて調味料で味をととのえて、にぎる。

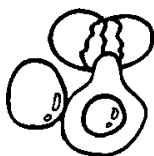


ツナの油はある程度きってから混ぜると、べちゃべちゃにならない。青みがほしい場合は、小口切りにした小ねぎを混ぜると彩りUP!

献立提供者 (こぐまこども園 木村様)

子どもたちに人気の具材！！

★混ぜごはん おにぎり



材料(1人分)
ごはん……………150g
卵……………1個
ウインナー……………1本
ドライパセリ……………少々
塩……………少々
こしょう……………少々

【作り方】

- ①ボールに卵を溶く。塩・こしょうを入れる。
- ②ウインナーを小さく切る。
- ③テフロンフライパンを使用し、①②でスクランブルエッグを作る。(レンジでも可)
- ④ごはんの中に③を入れ混ぜる。
- ⑤一口大(3コ)のおにぎりを作り、上からパセリをかける。



③でこげつきそうな時は油を使用してもOK！

献立提供者 (熊本県栄養士会 加藤様)

かけるだけでおいしくカルシウム補給

★栄養満点ふりかけ



材料(1人分)

いりこ.....3g
かつおぶし.....0.7g
青のり.....0.5g
白ごま.....1g



【作り方】

- ①いりこかつおぶしをオーブンで焼く。(180℃7分)
(オーブンが無い場合はから炒りする)
- ②ミキサーを使用し、①を細かくする。
- ③材料全てを混ぜ合わせる。



いりこを焼きすぎると、苦くなるので注意！

献立提供者（桜ヶ丘こども園 園田様）



朝食はなぜ必要なの？

- 体温を上げて体を目覚めさせます
- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まります
- 腸が刺激を受けて規則的な排便習慣をつくります
- 生活のリズムが整います
- 朝食抜きは、体脂肪を蓄積しやすい体質をつくり、肥満の原因になります

食事を抜くと、血糖値の変動が大きくなり、糖尿病の発症につながる恐れがあるよ！！

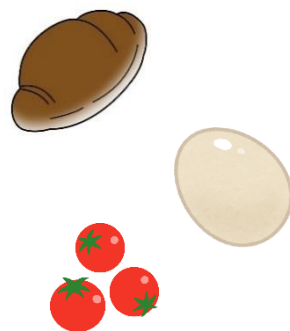


幼児も手に持って手軽に食べられる！

★ロールパンサンド

材料(1人分)

ロールパン……………2個
卵……………1個
マヨネーズ……………大さじ1
牛乳……………大さじ2
ドライパセリ……………少々
ミニトマト……………1個



【作り方】

- ①ロールパンの中央に切り込みを入れる。
- ②ボール(耐熱容器)に卵を溶き、牛乳、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③電子レンジで1分程加熱し、取り出して混ぜる。

2



3



Point !

手早く
混ぜる

1 分加熱後

- ④さらに電子レンジで30秒程加熱し、取り出して混ぜる。
- ⑤①に④を入れる。ミニトマトを飾り、パセリをふる。

4



スクランブル
エッグ完成

レンジで簡単にスクランブル
エッグができる！！



献立提供者
(熊本県栄養士会 加藤様)

食パンと海苔の佃煮のコラボ!?

★しらすとツナとのりの バタートースト

材料(1人分)

食パン(6枚切).....1枚
バター.....少々
海苔の佃煮.....大さじ1
ツナ缶.....20g
トマト.....50g
しらす干し.....10g



Point !

海苔の佃煮はたっぷり塗ると塩辛いので薄めに

【作り方】

- ①トマトはヘタを取り、幅1cmの半月切りにする。
- ②食パンの真ん中にバターをのせ、そのまわりに海苔の佃煮を薄く塗る。
- ③その上にツナとトマトを並べ、しらすを散らす。
- ④オーブントースターで色がつくまで4～5分焼く。

2



3



オーブントースターで色がつくまで焼くこと。好みてチーズをのせてもおいしい!!

献立提供者 (食生活改善推進員 高村様)

忙しい朝でもすぐできる!!

★じゃこトースト



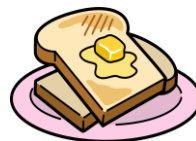
材料(1人分)

食パン.....1枚
しらす干し.....5g
マヨネーズ.....10g
うす口しょうゆ.....0.5g
青のり.....少々
ごま.....少々

A

【作り方】

- ①Aを混ぜる。
- ②Aを食パンにのせて青のり・ごまをちらし、オーブントースターで焼く。



好みてとけるチーズをのせてもよい!!



献立提供者
(西里保育園 米岡様)

★簡単おひさまエッグパン

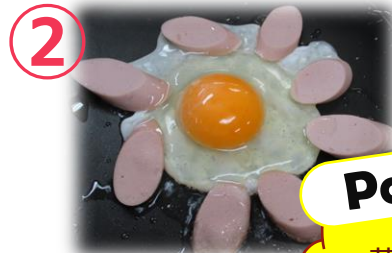
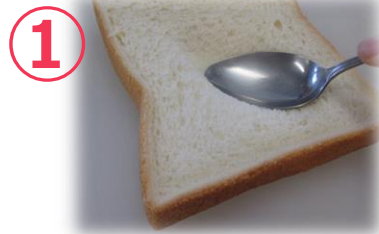
材料(1人分)

食パン……………1枚
卵……………1コ
魚肉ソーセージ……………1本
ケチャップ……………適量
油……………適量



【作り方】

- ①食パンの中央に
深さ5mmくらいギュッと
おしてくぼみを作る。
- ②魚肉ソーセージをななめ切り
にする。フライパンに油をひき、
②を放射線状に並べ中火で焼く。
中央に卵を割り入れる。
- ③パンのくぼみを黄身に
合わせかぶせ、四隅を軽く押さえ、
弱火で蒸し焼きにする。
- ④卵が好きな固さになったら、
ヘラでパンを返し焼く。
- ⑤お皿に移し、真ん中に
ケチャップでぐるぐると
描く。



Point !

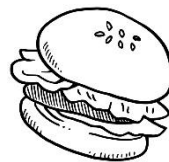
黄身がこ
われな
いよう
に



ウインナーでもおいしくできる！！
ケチャップは自分でグルグル描くと子ども
喜んでしてくれます！

身近にあるジャム、野菜で作いながら食べられる！

★ジャムとチーズのもりもりバーガー



材料(1人分)

バーガーパン……………1個
バター(マーガリン)……………少量
ジャム……………小さじ1
(ブルーベリー、オレンジ、いちごなど)
スライスチーズ……………1枚
ハム……………1枚
サニーレタス、きゅうり] 適量
玉ねぎ、トマト等
マヨネーズ……………少量

Point !

順番がおいしさのポイント！ジャムがおいしい味出しています

【作り方】

- ①バーガーパンを上下二つに切り分ける。
- ②下部のパンにバター(マーガリン、オリーブオイルも可)を塗って、ジャム→チーズ→ハム→マヨネーズ、最後に生野菜をのせる。
- ③上部のパンではさんで食べる。



ハムの代わりにさば缶、ハンバーグ等、夕食の残り、ゆで卵をはさんでもおいしい！

小さい子どもさんもフォークで自分で食べれる！

★マカロニナポリ



材料(1人分)

マカロニ……………12g
たまねぎ……………8g
ピーマン……………4g
ウインナー……………8g
ケチャップ……………2.4g
油……………0.4g
砂糖……………0.8g

【作り方】

- ①マカロニは、製品の規定時間で茹でる。
- ②たまねぎ、ピーマン、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油を熱し、②を炒める。
- ④③に①を加え、さらに炒める。
- ⑤④に砂糖、ケチャップを加え、調味して出来上がり。

Point !

ケチャップは焦げやすいので、一番最後に加えると良い

離乳食には、ウインナーをツナに変えて作ると食べやすい。サラダ用のマカロニにすると茹で時間も短くて時短に！

献立提供者
(ニチイキッズうえき保育園 木下様)

献立提供者
(食生活改善推進員 磯谷様)

ホットケーキミックス粉を使って朝ごはん！

★カンタン蒸しパン



Point !

ミックス粉の生地
に甘みがあるので
どの具材を入れて
も食べやすい。

材料(1人分)

ホットケーキミックス.....50g
牛乳(豆乳).....50g
油.....小さじ1
ホールコーン
チーズ
ベーコン
ウインナー

お好みで
50~60g

1



【作り方】

- ①ホットケーキミックスに牛乳、油、お好みの具材を入れ、混ぜ合わせる。
- ②①をカップに注ぎ分け、600wの電子レンジで3~5分加熱する。
- ③生地中央につまようじを刺して、生の生地がついてこなければ完成。

3



使用するカップは電子レンジ対応のもの
を使用。具材は上からのせてもGood!

献立提供者（清水保育園様）

★カップパンケーキ

材料(1人分)

ホットケーキミックス.....20g
牛乳(豆乳).....15~20g
ベーコン.....5g
ホールコーン
とろけるチーズ
パセリ.....少々

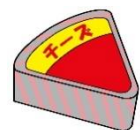
または
5g
1/2枚

時短で家庭にある
材料でできる手軽
なメニューです!!



【作り方】

- ①ホットケーキミックスを分量の牛乳(豆乳)でとく。
- ②①の中に1cm幅に切ったベーコン、ホールコーン又はチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ホイルカップに入れ、パセリを散らし、オーブントースターで10分位焼く。



献立提供者（菱形保育園 田上様）

お弁当の1品にも！！

★簡単ポテト焼き



材料(1人分)

冷凍ポテト(皮付き)……………4～5本

えび

ベーコン

シーチキン

マヨネーズ……………5g

粉チーズ……………少々

乾燥パセリ……………少々

お好みで……………5～10g

時短で家庭にある材料でできる手軽なメニューです!!

check

【作り方】

- ①ホイルカップに、冷凍ポテトを4～5本並べる。
- ②①の上にお好みで具材をのせ、マヨネーズをしぼる。
粉チーズ、乾燥パセリを散らす。
- ③オーブントースターで10分位焼く。

献立提供者
(菱形保育園 田上様)

忙しい朝にもレンジで簡単卵料理！！

★簡単ココット風



材料(2人分)

卵……………2ケ

キャベツ……………100g

にんじん……………20g

ウインナー……………2本

塩・こしょう……………適宜
(ケチャップ)

【作り方】

- ①野菜(キャベツは太めの千切り、にんじんは短冊切り)、ウインナーは斜め切りにし、器に入れて電子レンジで加熱しておく。
- ②①に卵を落とし、卵黄に2～3か所つまようじで穴を開け、ラップをかけて、更にレンジで加熱する。＊卵の硬さはお好みで(1～2分程度)

check

食材はお家にある野菜で！

卵の硬さは好みだが、柔らかく仕上げるとおいしい。味付けはケチャップでもおいしい！



献立提供者 (熊本県栄養士会 澤村様) 9

多めに作ってお弁当のおかずにも!!

★肉と野菜の卵炒め

材料(1人分)

豚小間……………20g
卵……………1ケ
キャベツ……………80g
にんじん……………20g
きくらげ……………1g
中華味の素……………小さじ1弱
うすくちしょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
塩・こしょう……………少々
油……………適宜



Point !

箸を4本使うと上手にふんわりとできます!

【作り方】



①きくらげは湯で戻してせん切り、にんじんは短冊切り、キャベツは一口大に切る。

②卵を油でふんわりと炒める。

③豚肉を油で炒め、①のきくらげとにんじんを炒め、さらにキャベツを入れて炒める。

④③に調味料を合わせたもので味を付け、②の卵を混ぜ合わせる。

2



Point !

せん切りきくらげを使用するとさらに簡単!

3



4



check
食材はお家にある野菜で!
野菜、たんばく源がとれます。
味付けは、好みでソースやケチャップでもよい。



レシピや北区の食育の情報を発信しています

レシピ情報は
こちら



食育情報は
こちら

