



オール甲賀で市民の健康 おためし 簡単朝食レシピ集

朝ご飯を食べよう

夢の学習では、今までに朝食欠食児童の調査を実施してきました。その結果、甲賀市の小学生の約 275 人が「あまり食べてない」「まったく食べてない」ことが分かりました。

そこで本年度も夢の学習では甲賀市健康推進員さんの積み重ねて作ってこられたレシピ集に基づき、調理した料理をここに集めてみました。

ぜひこの簡単朝食レシピ集を活用していただければと思っております。

【ゆめの HEYA】

夢の学習では、甲賀市にある様々な地域課題に対して、地域住民が中心になって取り組む実践を「ゆめの HEYA」として進めています。例えば食育の「ゆめの HEYA」では、親子料理教室(子ども食堂)、郷土料理教室、健康料理教室を開催しています。また学校に行きづらい子の「ゆめの HEYA」、フレイル予防の「ゆめ HEYA」などが活動しています。

「こんな活動をしてみたい!」と思われたら「ゆめの HEYA」を創って実践していただければと思います。詳細は、裏面記載の連絡先までお問い合わせください。

2024 年 4 月

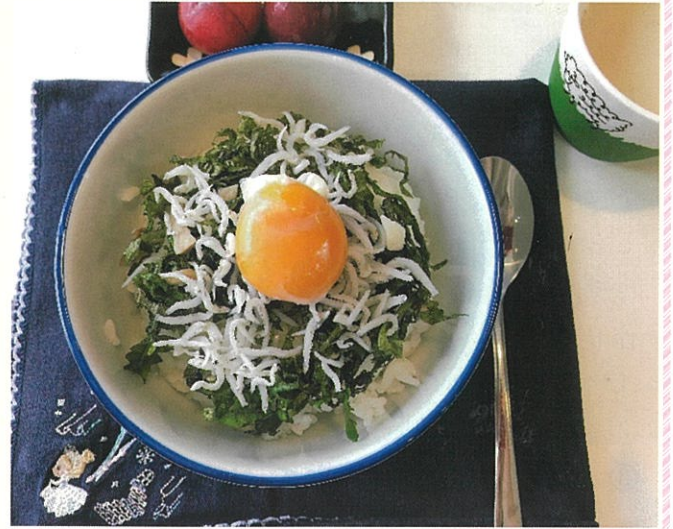
●大葉丼

材料 (2人分)

ごはん 茶わん2杯 ちりめんじゃこ 大きじ山盛り 2杯
青じそ 4枚 みょうが 2個 温泉たまご 2個
わさび 適量 濃口しょうゆ 適量

作り方

- ① 青じそは縦半分に切ってから、細切りにしておく。
- ② みょうがも同じように、細切りにしておく。
- ③ ごはんに①、②とちりめんじゃこを盛り付け、真ん中に温泉たまごをのせる。
- ④ わさびしょうゆを作って、③にかける。



●納豆ごはん

材料 (1人分)

ごはん 茶わん1杯 納豆 1パック
ねぎ 適量 大根おろし 適量
海苔の佃煮 適量

作り方

- ① 市販の納豆に、大根おろしと小口切りにしたねぎ、海苔の佃煮を混ぜる。
- ② あつあつのごはんの上のにせていただく。

●せん切り野菜のスープごはん

材料 (2人分)

ごはん 茶わん2杯 玉ねぎ 1/8個 人参 4cm しいたけ 2枚
鶏がらスープ(粒) 小さじ2杯 塩 少々 キャベツ(白菜でもOK) 1~2枚
片栗粉・水 各小さじ半杯 水 700cc
濃口しょうゆ 小さじ1杯 卵 1個

作り方

- ① 野菜をせん切りにし、卵は溶いて塩を混ぜておく。水溶き片栗粉を用意し、ごはんは軽く温めておく。
- ② 鍋に水、鶏がらスープ、野菜を入れて火にかけ、アクを取って煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉、卵を流し入れる。
- ④ ごはんにスープをかける。



●トマトとしらすの丼

材料 (1人分)

ごはん	茶わん1杯	かいわれ大根	大きじ2杯
トマト	中1/2個	オリーブオイル	小さじ1杯
しらす干し	30g	ポン酢しょう油	大きじ1杯
砂糖	少々	万能ねぎ	大きじ2杯

作り方

- ① トマトを1口大に切る。
- ② 万能ねぎ、かいわれ大根を小口切りにする。
- ③ ①、②をボウルにいれて、しらす干し、オリーブオイル、ポン酢しょう油を入れる。砂糖を一つまみ加え、さっと混ぜ合わせる。
- ④ ごはんを盛り、その上に③を盛りつける。

～トマトの種が入ると水っぽくなるので取り除くかポン酢しょう油で加減して下さいね (^_^)～



●じゃこしそおにぎり



材料 (1人分)

ごはん	茶わん1杯	濃口しょうゆ	適量
青じそ	1枚	マヨネーズ	適量
ちりめんじゃこ	大きじ1杯		

作り方

- ① 青じそは縦半分に切ってから、横に細切りにしておく。
- ② ごはんに①とちりめんじゃこ、青じそ、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
- ③ ラップして握る。

●朝からうどん

材料 (1人分)

うどん	1玉	梅肉のチューブ	適量
青じそ	適量	アスパラガス (なければ冷凍)	適量

作り方

- ① うどんはアスパラガスと一緒にゆでる。
- ② 青じそは細かく切っておく。
- ③ ゆであがったうどんは水をきり、青じそと梅肉で和える。
～梅肉だけだと、すっぱすぎると言う時はめんつゆを少し入れてもよいですよ (^_^)～



●夏野菜のライスサラダ

材料 (4人分)

ごはん 2合 青じそ 5枚 なす 1本
 ミニトマト 4個 ハム 50g ピーマン 2個
 サラダ油 大さじ2杯 玉ねぎ 1/4個 塩・こしょう 少々
 フレンチドレッシング (市販) 大さじ2杯

作り方

- ① ご飯にフレンチドレッシングを混ぜる
- ② なす、ピーマン、玉ねぎを1cm角に切り、なすだけ水にさらし、あく抜きをする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④ 1cm角に切ったハムを③に加え、軽く火を通す。
- ⑤ ①のご飯に④をさっくり混ぜ、器に盛り、せん切りにした青じそをふりかける。
 半分に切ったミニトマトをのせる。

～暑くて食欲がないときでもフレンチドレッシングでさっぱりとおいしく食べられますよ！～



●食パン納豆、じゃこ、チーズのせ

材料 (1人分)

食パン 1枚 (6枚切り) 納豆 1パック
 じゃこ 20g チーズ 1枚

作り方

食パンの上に納豆、じゃこ、チーズをのせて
 オーブントースターで焼く。

～じゃこ、チーズに塩分が含まれていますので、
 納豆のたれを混ぜると辛くなってしまいますよ (^_^)～

●長いもそうめん

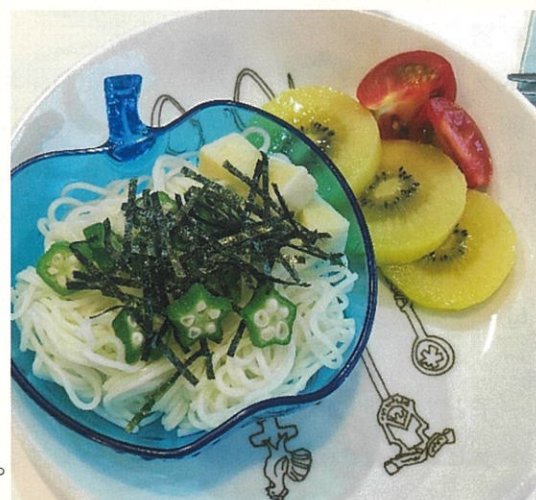
材料 (1人分)

そうめん 1束 (50g) 長いも 10cm
 オクラ (あれば) 2本 めんつゆ 小さじ1杯
 ワサビ 少々 きざみ焼き海苔 少々

作り方

- ① そうめんはゆがく。
- ② 長いもは3mm幅に縦に切り、寝かせてさらに3mm幅に切る。
- ③ そうめん、長いもの順に器にもり、塩もみしてゆがき、
 輪切りにしたオクラを上に乗せる。
- ④ めんつゆを2倍に薄めていれ、ワサビ、焼き海苔を乗せて食べる。

～長いもは食べる直前に切るほうがシャキッとしますよ (^_^)～



●ベーコンエッグとレタスとトマトのトーストサンド

材料 (2人分)

食パン 2枚 (6枚切り) レタス 大きめ1枚 卵 1個
ハーフベーコン 4枚 トマト 半個
ケチャップ、マスタード、マーガリン、ドレッシング 適量

作り方

- ① 食パンを焼く。
- ② フライパンに油をひいてスクランブルエッグを焼く。
- ③ 半熟ぐらいになったら、フライパンの手前によせ、ベーコンを焼く。
- ④ 食パンが焼けたらマーガリンとマスタードをぬる。
- ⑤ レタス→トマト→ドレッシング→レタス→スクランブルエッグ→ベーコン→ケチャップ→レタスの順にパンに挟み、半分に切って食べる。



●朝食そうめん



材料 (3~4人分)

そうめん 3束 シーフードミックス 1袋
サラダ油 少々 キャベツ 2枚
ハム 3枚 めんつゆまたはソース 適量

作り方

- ① ハムとキャベツは短冊切りにしておく。
- ② 大きな鍋でそうめんを3分茹でる。同じ鍋で味噌こし器にシーフードミックスを入れて茹でる。
- ③ そうめんはざるにあげ、水のなかでもみ洗いする。
- ④ サラダ油で①②③を炒める。
- ⑤ めんつゆかソースで食べる。

～そうめんは炒めるので固めが良いですよ (^_^)～

●簡単蒸しパン

材料

ホットケーキミックスの素 素の記載量にあわせる
卵 2個 牛乳 140cc ハムやチーズ お好みで

作り方

- ① 市販のホットケーキミックスに卵と牛乳を混ぜる。
- ② 紙コップの1/3程度に①を入れ、お好みでハムやチーズをのせる。
- ③ ラップをかけレンジで1分加熱する。

～子ども向けの朝ごはんに適しています。
トッピングはおかずの残りでも良いですね～



●ピザ風食パン

材料 (1人分)

食パン	1枚 (6枚切り)	スライスチーズ	1枚
ピーマン	輪切りのスライス4枚	ケチャップ	適量
人参	2cm幅の輪切り半個		
玉ねぎ	1/6個		

作り方

- ① 人参をせん切りにする。
- ② 食パンにケチャップをぬり、ピーマン、人参、玉ねぎのスライスをのせ、スライスチーズをのせて4~5分位トーストする。
~トマトやハムをれてみても良いですね (^-^) ~



●納豆じゃこべーおやき

材料 (2~3人分)

ごはん	茶わん2杯	ピザ用チーズ	大さじ3杯	納豆	1パック
濃口しょうゆ	少々	ちりめんじゃこ	大さじ4杯	こしょう	少々
ベーコン	2枚	片栗粉	大さじ1杯	青じそ	5枚
オリーブオイルまたはごま油	大さじ半杯				

作り方

- ① 納豆は付属のタレで混ぜておく。ベーコンは細切り、青じそはせん切りにしておく。
- ② ボウルにごはん、じゃこ、①、チーズ、調味料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、②をラップで包んで強く押さえながら平らな丸形に成形し、中火で両面を焼く。カリカリ派は上から押し付けながら、よく焼く。ふんわり派は押しつけず、焼き色がつくまで焼く。

~フライパンがくっつきやすい時はオープンシートを使うと綺麗に焼けますよ (^_^)



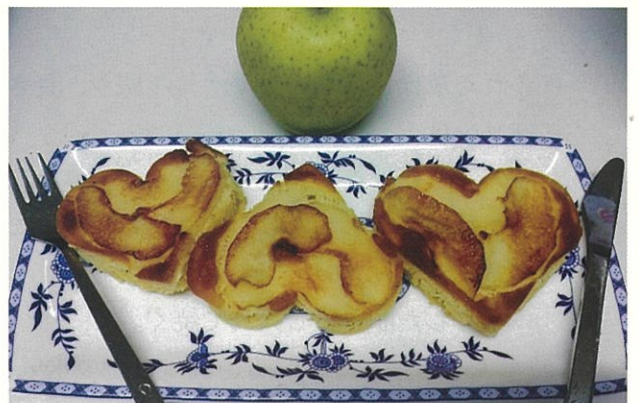
●りんごホットケーキ

材料

ホットケーキミックスの素 卵 牛乳 りんご 適量
(市販のホットケーキミックスの素の分量にあわせる)

作り方

- ① 市販のホットケーキミックスに卵と牛乳を混ぜる。
- ② りんごは薄くスライスする。
- ③ ホットプレートにりんごのスライスを置き、玉じゃくしで①をたらして焼く。
- ④ 両面を焼けば出来上がり。



●簡単キャベツオムレツ

材料 (1人分)

卵	1個	塩・こしょう	少々
青じそ	1枚	バター	20g
キャベツ	50g	人参	20g
お好み焼きソース	適量	マヨネーズ	適量
豚バラ肉 (またはベーコンかかにかまぼこ)	15g		

作り方

- ① キャベツ、人参を細かくせん切りにし、バターで炒める。そこに細かく切った豚バラ肉を炒めて混ぜる。
- ② 卵に軽く塩・こしょうをし、フライパンで薄く全体にのぼし、半熟状に焼く。
- ③ ①の上に②を広げてのせ、巻き込む。その上にお好み焼きソース、マヨネーズをかけ、青じそを手で細かくちぎってパラパラかける。



●卵とトマトのスクランブルサラダ

材料 (4人分)

トマト	2個	サラダ菜、パセリ	適量
オクラ	2本	牛乳	大さじ1
卵	3個	バター	大さじ2
		塩・こしょう	少々

作り方

- ① トマトはひと口大に切る。
- ② オクラはゆでて乱切りにする。
- ③ フライパンにバターを温め、①、②の材料をさっと炒める。
- ④ 卵を溶きほぐし、塩・こしょう、牛乳を入れ、③の中に流し、半熟状態に仕上げる。
- ⑤ 器にサラダ菜を添え、パセリのみじん切りをちらす。



●スパニッシュオムレツ

材料 (2人分)

卵	4個	ベーコン	2枚
ほうれん草	1束	塩・こしょう	少々
サラダ油	少々		

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでて水気を切り、長さ3cmに切る。
- ② ベーコンは1cmに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、ベーコンとほうれん草を入れて炒める。しんなりしてきたら、塩・こしょうで味を整える。
- ④ ③にほぐした卵を流し入れて焼く。
～ほうれん草はゆでなくても、洗った時の水気とベーコンから出る油で炒めても良いです～



●ポケットサンド

材料 (1人分)

食パン	1枚 (5枚切り)	マヨネーズ	大さじ2杯
プチトマト	2個	ウインナー	1本
キャベツ	50g	牛乳	200ml
		卵	1個

作り方

- ① 食パンに斜めに切り三角形にして、切り口に包丁を入れてポケットを作る。
- ② キャベツにせん切り、ウインナーは薄く輪切りにする。
- ③ レンジ用の皿に②を平らに入れて卵を割り落とし、ラップをしてレンジで1分30秒ほど加熱する。
- ④ ③を取り出し、マヨネーズをかけて半分に分けて、パンのポケットに入れる。
- ⑤ 器にサンドイッチを盛り付け、プチトマトを添える。
- ⑥ 牛乳をコップに入れて添える。



●じゃがいもオムレツ

材料 (4人分)

じゃが芋	中1個	塩・こしょう	適量
ねぎ	少々	卵	4個
サラダ油	適量	かにかまぼこ	6本

作り方

- ① かにかまぼこはほぐしておき、ねぎはみじん切りにする。
- ② じゃが芋は皮をむき、せん切りにして水にさらす。
- ③ フライパンに油をひき、じゃが芋を透き通るぐらいまで炒めて、取り出す。
- ④ ボウルに卵を割り、塩・こしょうで味付けし、①を入れて混ぜ、③のじゃが芋を入れる
- ⑤ フライパンに熱して油をひき、④を全量入れて、軽く混ぜる。
- ⑥ 蓋をしてしばらく弱火で焼き、裏返して両面に少し焦げ目をつける。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛る。



●納豆オムレツ

材料 (1人分)

納豆	1パック	卵	2個	レタス	適量
青ねぎ	2本	トマト	適量	サラダ油	適量
塩・こしょう	少々				

作り方

- ① 納豆についているたれとからしをいれて、混ぜる。
- ② ①に卵と青ねぎの小口切りをいれ、塩・こしょうで味付けし、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れてオムレツを作るようにして焼き、形を整える。
- ④ レタスやトマトなどを添える。



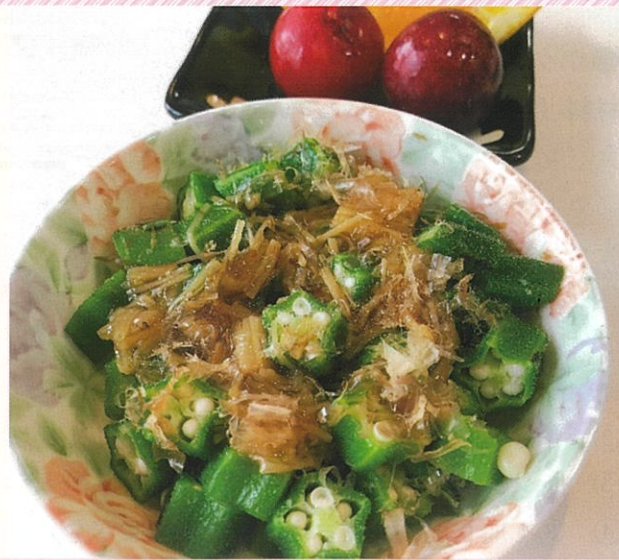
●おぐらのなめたけ和え

材料 (1人分)

おぐら 3本 味付けなめたけ 小さじ3杯
かつおぶし 少々 大根おろし 小さじ3杯

作り方

- ① おぐらをさっとゆがく。
 - ② ①を1mm位の輪切りにする。
 - ③ ②のおぐらに味付けなめたけ、大根おろしを混ぜ、かつおぶしを上のにせる。
- ～いそがしい朝にどうぞ、簡単でおいしいですよ～ (^_^)



●ちくわのツナマヨ焼き

材料 (4人分)

ツナ缶 小1缶 ちくわ 3~4本
玉ねぎ 中1/3個 パセリ 少々
マヨネーズ 大さじ2杯

作り方

- ① ちくわは、縦半分に切ってから斜め切りする。玉ねぎは薄くスライスする。
 - ② ほぐしておいたツナと①を混ぜ合わせる。
 - ③ グラタン皿など耐熱の容器に②を平らに盛り、マヨネーズをかける。
 - ④ オーブントースターで7~8分焼く (マヨネーズがとけて焦げ目がつけば良い)。
 - ⑤ 仕上げにパセリをちらす。
- ～ややカロリーが高く、塩分が多いのでツナ缶をノンオイルの物等に工夫すると良いでしょう。また、玉ねぎはみじん切りにしても良いです。ごはん、パンにも合います～

●きのこ入りスクランブルエッグ

材料 (4人分)

オリーブオイル 適量 しめじ 半パック 鶏ガラスープの素 適量 卵 4個
えのきたけ 半パック 玉ねぎ 中1個 塩・こしょう 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、えのきたけ、しめじはそれぞれ大きさをそろえて、3cm位の長さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて、①を炒め、鶏ガラスープの素で味を付ける。
- ③ ボウルに卵を割り、②の中に入れて手早くかき混ぜる。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる。

～野菜が多いと混ぜづらくなるので、かき混ぜず、そのまま流し込んで焼くのも良いです～



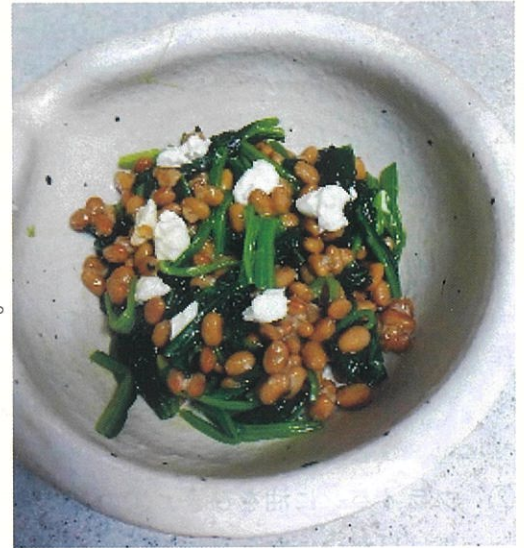
●栄養満点納豆

材料 (4人分)

納豆	2パック	ほうれん草	1束
めんつゆ	適量	スライスチーズ	2枚

作り方

- ① ほうれん草をゆでて、5cm くらいの長さに切り、ボウルに入れる。
- ② チーズをちぎりながら、①に混ぜる。
- ③ ②に納豆と納豆のタレを入れて混ぜる。味をみて、薄かったらめんつゆで調整する。



●揚げのピザ

材料 (2人分)

うす揚げ	2枚 (少し厚めのもの)	ハム	2枚
ピザ用チーズ	50g	玉ねぎ	1/4個
ソースA	〈マヨネーズ 大さじ2杯、濃口しょうゆ 小さじ1杯〉	ピーマン	1/4個
ソースB	〈マヨネーズ 大さじ2杯、ケチャップ 大さじ1杯〉		

作り方

- ① うす揚げに熱湯をかけて油抜きし、キッチンペーパーで水気をきる。
 - ② ハムは1cm角、玉ねぎは薄くスライス、ピーマンはせん切りにする。
 - ③ アルミホイルにうす揚げをのせソースAまたはBを塗る、その上に②をのせ、ピザ用チーズをのせる。
 - ④ あらかじめ熱しておいたオーブントースターに③を入れ、チーズがとけるまで4～5分程焼く。
- ～厚揚げやご飯をうす揚げの代わりに使っても良いです。レタスときのご類を使ったスープや野菜サラダといっしょに食べると良いですよ～ (^_^)

●じゃことピーマンの炒め物

材料 (3人分)

ピーマン	6個	じゃこ	適量
濃口しょうゆ	大さじ1杯	みりん	大さじ1杯弱
酒	少々	ごま油	少々

作り方

- ① ピーマンを2mm くらいの細切りにする。
- ② じゃことピーマンをごま油で炒める。
- ③ しょうゆ、みりん、酒で味付けをする。



●じゃが玉

材料 (1人分)

卵	1個	じゃが芋	中半個
サラダ油	適量	粉チーズ	適量
塩・こしょう	少々		

作り方

- ① じゃが芋を薄くスライスしてからせん切りにする。
塩・こしょうをしておく。
- ② フライパンに油をひき、①のじゃが芋を並べて焼く。
焦げ目がついたら裏返す。
- ③ じゃが芋の上に卵をのせて、粉チーズをかけ、蒸し焼きにする。
～じゃが芋にベーコンやハムを加えてもおいしいですよ～



●らくらく蒸しエッグ

材料 (2人分)

ブロッコリー	適量	じゃが芋	小1個		
塩	少々	ハム	1枚	卵	2個

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り、じゃが芋は5mm角に切る。
レンジで1分ほど加熱する。
- ② 湯のみ茶碗位のカップにハム1枚をひき、①を入れ、
卵を落として塩をふる。
- ③ ①、②を蒸し器に入れる。
- ④ 卵の黄身が半熟になり、野菜がやわらかくなるまで蒸す。



●ソーセージのサラダ

材料 (1人分)

魚肉ソーセージ	1本	サラダ菜	適量
きゅうり	1本		
コーン (缶詰め)		大さじ4杯	
ドレッシング (好きなもの)		大さじ2杯	

作り方

- ① きゅうりと魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに①とコーンを入れてドレッシングを混ぜる。
- ③ 器にサラダ菜をひき、②と盛り付ける。



●巣ごもり卵

材料 (2人分)

卵	2個	キャベツ	4枚
ベーコン	2枚	塩・こしょう	少々
サラダ油	適量		

作り方

- ① キャベツとベーコンをせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、その後にキャベツも入れて炒め、塩・こしょうで味を付ける。
- ③ ②を半分ずつにして、それぞれ丸く形を作り、中央を少しくぼませて、卵を割り入れる。
- ④ ③に水を大きじ2杯いれてふたをし、弱火で好みのかたさになるように卵を焼く。



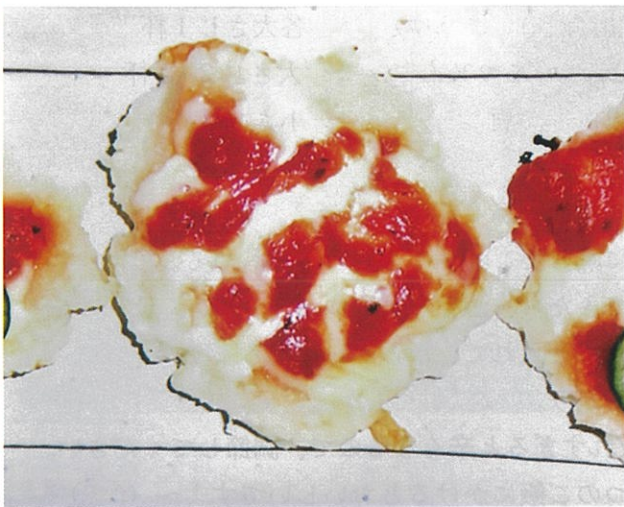
●もちもちおからピザ

材料 (4人分)

おから	100g	ピザソース	適量
牛乳	100cc	とろけるチーズ	適量
油	適量	片栗粉	大きじ5～6杯

作り方

- ① ボウルにおから、牛乳、片栗粉を入れてよく混ぜる。
(まとまらないときは、片栗粉と牛乳を多めに)
- ② ①を丸めて薄めに伸ばす。
- ③ フライパンに油をひいて生地を入れ、上にピザソース、チーズをのせて蓋をして焼く。



●にんじんきんぴら

材料 (保存用)

すりごま	大きじ1杯半	人参	中1本
ポン酢	大きじ1杯半		

作り方

- ① 人参はせん切りにしてレンジ600Wで2分弱加熱する。
- ② やわらかくなったら、ポン酢とすりごまを混ぜてできあがり。

～にんじんの食感がしゃきしゃきとおいしいので、レンジをかけすぎないように注意。ポン酢もあまりきかせすぎない方がおいしいですよ～ (^_^)



●万能肉そぼろ

材料（保存用）

ミンチ 150g
〈ごま油、にんにく、しょうが、豆板醬〉 各 少々
〈さとう、しょうゆ、みりん、酒、みそ〉 各 大さじ1杯

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、おろしにんにく、しょうがをいれミンチを炒める。
- ② さとう、しょうゆ、みりんを入れ、みそを酒でとき、入れる。
- ③ お好みで豆板醬を入れる。

～長期保存できおにぎりの具やロールパンの具にも良く合います。レタスやサラダ菜にごはんのをせそぼろと一緒に野菜巻きでたべてもおいしいですよ～ (^_^)



●大根葉ふりかけ

材料（保存用）

〈みりん、ごま油、濃口しょうゆ〉 各大さじ1杯
大根の葉 300g ちりめんじゃこ 大さじ2~3杯
ごま 適量 酒 小さじ1杯

作り方

- ① 大根の葉は縦横に細かく切る。
- ② フライパンに熱してごま油を入れ、①を炒める。しんなりしてきたら、酒、しょうゆ、みりん、ちりめんじゃこを入れて、からからになるまで炒めてできあがり。

～しょうゆは入れすぎると辛くなるので、調節してください。
あつあつのご飯にかけるとおいしいですよ～ (^_^)



●きゅうり・人参のヨーグルト漬け

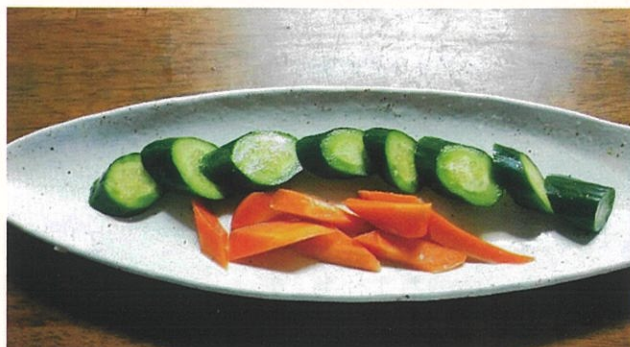
材料（保存用）

きゅうり 3本 人参 1本
〈プレーンヨーグルト、味噌〉 各 1カップ

作り方

- ① きゅうり、人参を洗って、人参は縦に四つ切りにする。
- ② ヨーグルト、味噌を袋に入れてよくもむ。
- ③ ②の中にきゅうり、人参を入れ、中の空気を抜き、冷蔵庫に1日入れておく。
- ④ 漬けたきゅうり、人参をかるく水洗いして、食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

～漬けたヨーグルト味噌は2・3回使用できます。豚肉を入れて、野菜炒めにも使用できますよ～



★お料理する時は包丁や火の扱いを十分に注意して下さい。

★作られたメニューの写真をお家の人に頼んで、夢の学習まで送ってください。

メールアドレス：kouyama@yumegaku.net



夢学メール