



朝食レシピ集



さあ、せっけんで
てあら
手洗いして、
レッツ、クッキング！！

参考文献:「マグごはん:ひとりぶんをパパッと調理！」 新谷友里江 宝島社

しょうがくせい

小学生のみなさんへ

がっこう やす あいだ はやね はやお あさ はん た
学校が休みの間も、早寝早起きをして、朝ご飯を食べていますか？

きそくただ せいかつ びょうき からだ まも ちから
規則正しい生活をするので、病気から体を守る力をつけることができます。

そこで、1日の始まりに大切な朝食のレシピを紹介します。

(これは、さくねんど おだわらし おこな ねんせい いじょうたいしょう
これは、昨年度小田原市で行った4年生以上対象の「子ども料理教室」で配ったもので
す。)

* しょくもつ アレルギーがある人へ

じぶん しょくひん つか いえ ひと かなら かくにん
自分のアレルギー食品が使われていないか、家の人と必ず確認してから、つくりましょう。

保護者の皆様へ

平素、学校教育活動にご支援いただき感謝申し上げます。

学校では、子どもたちが食の自己管理ができる大人になれるよう、食育の推進をしております。

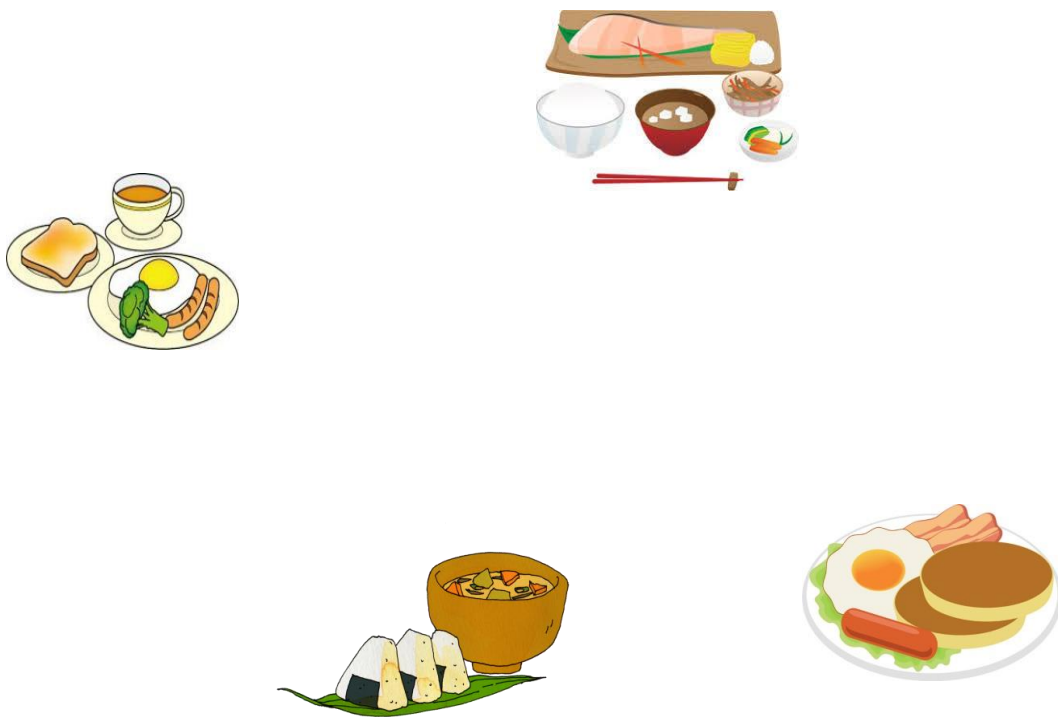
おだわらっ子の約束の最初に、「早寝早起きして、朝ご飯を食べます」とありますように、朝ご飯は、1日の元気の元です。

そこで、昨年度小田原市で行った4年生以上対象の「子ども料理教室」で配布した、簡単で栄養のある朝食レシピを紹介いたしますので、家庭での食育に役立てていただけたら幸いです。

なお、食物アレルギーがあるお子様のご家庭は、必ず使用材料を確認し、アレルゲン食品のないレシピの活用をお願いいたします。

令和2年3月

小田原市学校栄養教諭・栄養職員



クッキングの前に読みましょう。

計量カップは1カップ=200ml
計量スプーンは大さじ1=15ml、小さじ1=5ml
適量とは、好みの分量

です



マグカップごはんメニュー

- 電子レンジが使えるマグカップを使用する。
- マグカップの大きさは、250～300mlです。
- 2個作る場合でも、1個ずつ電子レンジに入れて加熱する。

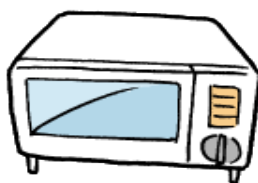
トーストメニュー



- トーストの1人分の食パンは、5～6枚切1枚が目安です。
- トーストの焼き時間は、トースターの機種や好みにより調節してください。

加熱時間早見表

500W	600W	700W
40秒	30秒	30秒
1分50秒	1分30秒	1分20秒
2分20秒	2分	1分40秒
3分	2分30秒	2分10秒



マグカップの種類や電子レンジの機種によって加熱時間に多少差がでますので、様子を見ながら加熱する。

ラップのかけ方

ラップは蒸気の逃げ道を少し作るようにふんわりとかぶせます。

やけどに注意



- 電子レンジから、加熱したマグカップを出すときマグカップが熱くなっているので注意！
- ラップを外すときは、蒸気の噴出しでやけどをしないように気をつけて！



レタスとじゃこのチャーハン

材料(1人分)

レタス・・・1／2枚

温かいごはん・・・120g

溶き卵・・・1／2個分

ちりめんじゃこ・・・大さじ1

A しょうゆ・・・小さじ1／2
ごま油・・・小さじ1／2
塩、こしょう・・・各適量

白いいりごま・・・小さじ1／2



作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。
- ② マグカップにごはん、溶き卵、ちりめんじゃこ、Aを入れてよく混ぜる。
- ③ ラップをしないで、電子レンジ(600w)で30秒加熱し、一度取り出してよく混ぜる。さらに30秒加熱する。
- ④ 取り出して、レタス、白いいりごまを加えてさっくりと混ぜる。

卵にきちんと火が入るとパラパラに仕上がります。ごはんをしっかりからめてから加熱してください。まだしっとりしていたら20秒くらいずつ再加熱してください。



ふわふわお好み焼き

材料(1人分)

お好み焼き粉・・・50g

キャベツ・・・1／2枚

紅しょうが・・・5g

溶き卵・・・1／2個分

水・・・60ml

お好み焼きソース・・・適量

マヨネーズ・・・適量



作り方

- ① キャベツは太目の千切りにする。
紅しょうがは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに溶き卵、水、お好み焼き粉を入れて泡だて器で混ぜ合わせ、①を加えてさっくり混ぜる。
- ③ マグカップに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ④ とり出して、好みにソース、マヨネーズをかける。

冷めるとかたくなるので、できたてを
食べるとおいしいです。
茹でだこを刻んで加えるとたこ焼き
風になります。



ふわふわオムレッツ

ざいりょう ひとり ぶん
材料(1人分)

たまご こ
卵・・・2個

マヨネーズ・・・大さじ1

こしょう・・・適量

れい (冷)ミックスベジタブル・・・大さじ3

トマトケチャップ・・・適量



つくりかた 作り方

- ① マグカップに卵を割り入れ、マヨネーズ・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ② 冷凍のままのミックスベジタブルを①に加えてさっと混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で1分30秒～2分加熱する。
- ③ とりだして、ケチャップをかけ、あればパセリ(分量外)をのせる。



マグカップから飛び出るくらい大きくふくらみますが、心配しないでくださいね。
しっかり加熱しないと底の方が生焼けになってしまいます。ふくらむまで加熱してください。

フレンチトースト

材料(1人分)

食パン…1枚

卵…1個

牛乳…60cc

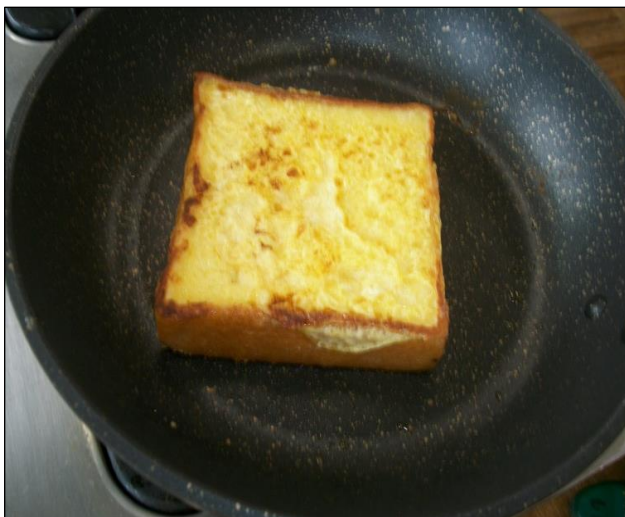
砂糖…大さじ1/2(4.5g)

バター…大さじ1(12g)

(砂糖…適量)

フレンチトーストは、そのままでもおいしいです。

もちろん、フルーツやジャム、ホイップクリームを添えても良いですね。



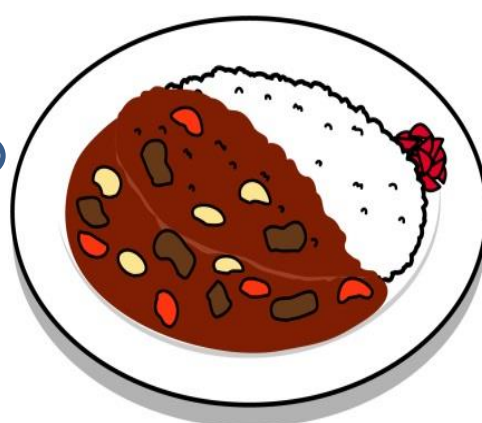
作り方

- ① 浅いパイ皿やタルト皿に卵を割り入れ、白身を切るように混ぜる。
- ② 牛乳、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ③ ②に食べやすい大きさに切ったパンを浸け込む。
- ④ 1分経ったら裏返す。やわらかいので破れないよう、ヘラのようなもので返す。
- ⑤ さらに30秒漬け込む。しっかり中心へ卵が浸み込むまでつけるのがコツ。
- ⑥ フライパンを中火にかけ、バターを入れて溶かす。
- ⑦ 卵が浸み込んだパンを、片面だいたい2分～3分、両面にこんがりきれいな焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ 焼きあがったらお皿に取り、お好みで砂糖をかける。



カレーチーズトースト

カレーがあまったらぜひ！
チーズのトッピングで、一味^{ひとあじ}
変わります。



ざいりょう ひとり ぶん 材料(1人分)

しょく 食パン…1枚^{まい}
カレー…大さじ4～5^{おお}
ミックスチーズ…適量^{てきりょう}
(または
とろけるスライスチーズ1枚^{まい})
* レトルトカレーでもOK



つく かた 作り方

- ① しょく 食パンの^{うへ}上にカレーを^{ひろ}広げ、ミックスチーズをのせる。
- ② ①をオーブントースターでチーズが^と溶けるまで^や焼く。



ツナマヨトースト

ざいりよう ひとり ぶん
材料(1人分)

しょく 食パン…1枚
ツナ…大さじ2
とろけるスライスチーズ…1枚
マヨネーズ…適量

* たま 玉ねぎ・コーン…適量



作り方

- ① しょく 食パンにマヨネーズをぬる。
 - ② パンにツナ、チーズの順にのせてオーブントースターで焼く。
- ※ ①で たま 玉ねぎの うすぎ 薄切りやコーンをマヨネーズであえてパンにのせてもおいしいです。

ほうちよう つか 包丁を使わずにつく
できる、おいしくて簡単な
「パパッと朝ごはん」です。

