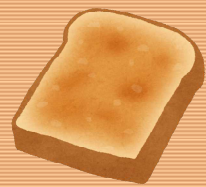


＼EASY & QUICK／

〔朝食〕 RECIPES

給食メニューから朝食におすすめの簡単レシピ°

by 和光市内保育施設 栄養士



◆はじめに◆

忙しい！とにかく時間がない！…その気持ち、とてもよくわかります。

でも、朝食をとると良いことがたくさんあります。

そこで今回は、無理なく毎日の朝食づくりの参考にさせていただけるよう、給食の中から朝食にもぴったりのレシピをご紹介します。

パパッと簡単に作れるレシピ、作り置きして冷凍できるレシピ、夕食をアレンジしたレシピ等を提案しています。

はじめから完璧を目指す必要はありません。まずはできそうなことからやってみましょう。

ご家庭での朝食づくりのお役に立てたら幸いです。

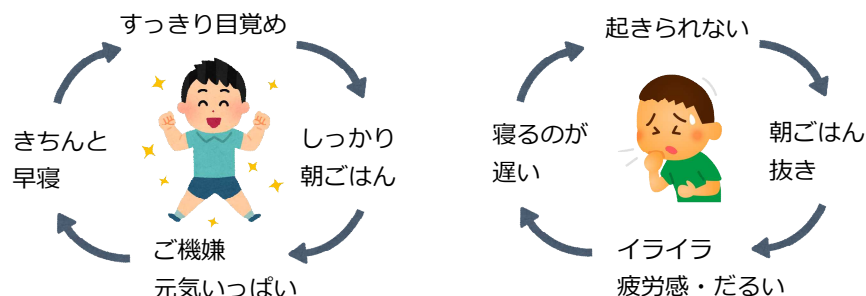
◆もくじ◆

1. どうして朝食が必要なの？	1	5. おかず系	
2. まずは簡単な朝食からステップアップ！	2	・スパニッシュ風オムレツ	9
3. ごはん系		・小松菜の納豆和え／小松菜のしらす和え	10
・そばろおにぎり／高野豆腐のそばろおにぎり	3	・ひじきの煮物／ジャーマンポテト	11
・きつねおにぎり／しらす丼	4	・かぼちゃの怪獣サラダ／中華風卵スープ	12
・鶏ごはん／ケチャップライス	5	・豆乳スープ	13
4. パン系		6. おやつ系	
・塩昆布トースト／しらすトースト	6	・おこめお焼き	13
・ごまラスク／カレートースト	7	・ハムチーズ蒸しパン／かぼちゃ蒸しパン	14
・カレードック／ポテトサラダサンド	8	・ケーキサレ／マヨコーンマフィン	15
・スクランブルサンド	9	・バナナチーズケーキ／お野菜パンケーキ	16
		・アメリカンドック	17

◆ どうして朝食が必要なの？ ◆

朝食には、2つの大きな役割があります。
1つめは、人のからだに備わっている「体内時計」に働きかけ、眠りから活動に向かうリズムを整えること。
2つめは、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

～1日の生活リズムは朝食から～



～生活チェック～

朝食をとるには、夕食の時間や起きる時間も大切です。

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 休日も寝る時間・起きる時間・朝食の時間を変えない
- 夕食は寝る2時間前までに食べる
- 夜のブルーライト（スマートフォン等）は避ける
- 寝るときは激しい活動をしない
- 寝るときは部屋を暗くする

＼よいことがいっぱい！／

～朝食5つのメリット～

朝ごはんを食べて生活リズムを整えると、質の高い睡眠や学習、体調にもよい影響があります。

2 朝から元気！

朝ごはんを食べると、体温や血糖値が上昇して仕事や学習への集中力や効率がアップします。

4 排便リズムができる

朝ごはんを食べて胃の中に食べ物が入ると腸の運動が促されます。
大腸は1日の生活の中で2～3回しか動きません。
だからタイミングが大切！

1 体内時計が整う

体内時計の乱れは「太りやすい」「よく眠れない」などの原因になります。

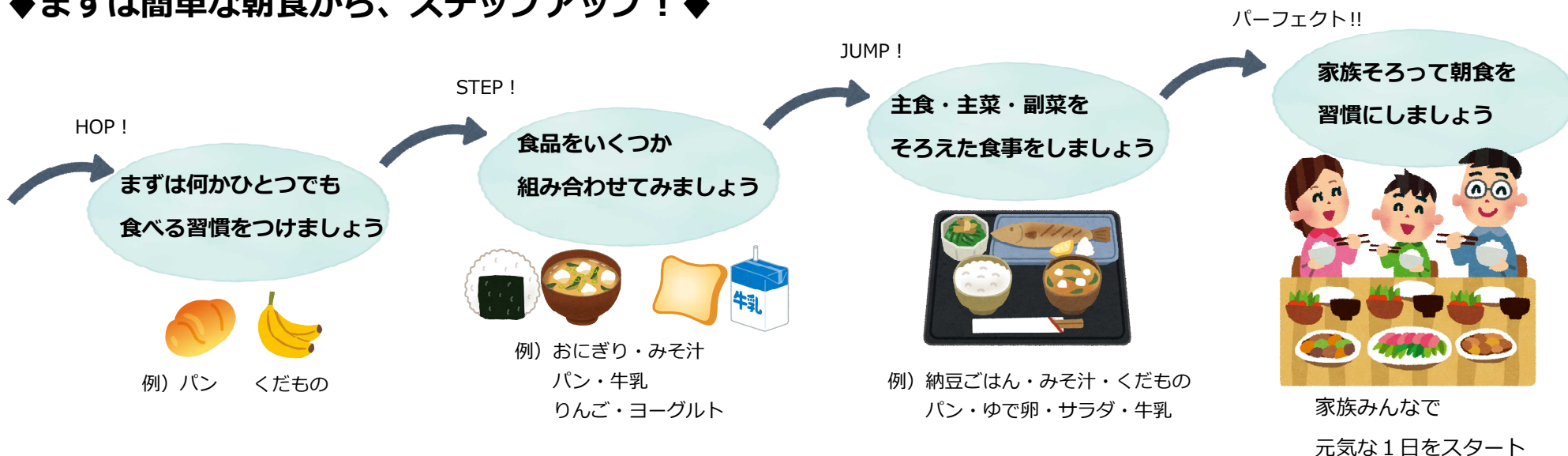
3 必要な栄養素を摂取しやすい

1日2食にすると、1食でたくさんの量を食べる必要があり必要な栄養素が不足しがちです。

5 心も健康に

朝ごはんを毎日食べる人はそうでない人と比べて、ストレスやイライラを感じていない人が多いという研究報告があります。

◆まずは簡単な朝食から、ステップアップ!◆



■ 朝食づくりのポイント

① 下ごしらえで朝は手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて準備。あらかじめ材料を切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りでも、もちろんOK!

② 調理しなくてよいものを用意

そのまま食べられるチーズやヨーグルト、果物、ミニトマト等を用意しておけば時間も手間もかかりません。かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなどの冷凍野菜を常備すると、下処理なしで野菜を取り入れることができます。

③ パターンを決めて悩まない

あわただしい朝は、食べ慣れているものがおすすめ。メニューをパターン化しておくとうれしくです。

■ 主食・主菜・副菜を基本に

副菜

野菜・きのこ・海藻
を使った料理

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
を使った料理



主食

ごはん・パン・めん類

もう1品

汁物または
乳製品やくだもの

●ごはん系●

そぼろおにぎり

材 料… 5個分

- ・ごはん…2合
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・鶏ひき肉…200g
- ・みりん…大さじ2
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・ごま油…小さじ2
- ・にら…10g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、にらは5mm幅に切る。
- ② ごま油でみじん切りにした玉ねぎと鶏ひき肉を炒める。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったらにらを入れて混ぜ、しょうゆとみりんを加えてなじませる。
- ④ 炊きあがったごはんを混ぜて、おにぎりを握る。

- ◇ 前日にそぼろ丼にして、残りのそぼろを使うと簡単に作れます。
- ◇ 玉ねぎはすりおろしても良いです。
- ◇ 保育園では彩りで、赤と黄色のパプリカもみじん切りにして入れています。

幼児1人分（1個分）あたり

エネルギー 309kcal たんぱく質 9.9g カルシウム 11mg 鉄 1.1mg

●ごはん系●

高野豆腐のそぼろおにぎり

材 料… 5個分

- ・ごはん…2合
- ・高野豆腐…2枚
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・油…小さじ2
- ・水…1と1/2カップ

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯につけて戻す。
- ② 高野豆腐が柔らかくなったら、もみ洗いをして水気を絞り、みじん切りにする。（フードプロセッサーやおろし金で細かくしてもOK）
- ③ 鍋に調味料を煮立て、みじん切りにした高野豆腐を入れて、水分がなくなるまで煮る。
- ④ 炊き上がったごはんに高野豆腐のそぼろを混ぜ込み、おにぎりを作る。

- ◇ 高野豆腐は水分がなくなるまで煮た方が良いです。煮切りが甘いと、ごはん混ぜ込んだ時に、水っぽい仕上がりになるので注意してください。
- ◇ 高野豆腐のそぼろは、週末に作り置きして、混ぜ込みおにぎりや、白ごはんにかけてたり、玉子焼きの具にしてもおいしいです。
- ◇ 市販で刻み高野豆腐もあるので活用すると便利です。

幼児1人分（1個分）あたり

エネルギー 286kcal たんぱく質 7.5g カルシウム 46mg 鉄 1.1mg

●ごはん系●

きつねおにぎり

材 料… 5個分

- ごはん…2合
- 油揚げ…3枚
- 砂糖…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- 水…50cc
- ごま…小さじ1

作り方

- ① 油揚げを細かく刻む。
- ② 鍋に水、砂糖、しょうゆを入れて煮立て①の油揚げを入れて煮詰める。
- ③ ごはんに②とごまを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③をおにぎりにする。

- ◇ 稲荷寿司のように詰めるのではなく刻んだ油揚げを混ぜることで簡単メニューに。
- ◇ 市販の味付け稲荷揚げなどを使えば刻んで混ぜるだけ。
- ◇ 野菜を使用していないので、みそ汁や和え物などを付け合わせるとよい。

幼児1人分（1個分）あたり

エネルギー 316kcal たんぱく質 8.2g カルシウム 69mg 鉄 1.2mg

●ごはん系●

しらす丼

材 料… 5膳分

- ごはん…2合
- しらす…大さじ5
- 刻み海苔…5つまみ
- ごま油…小さじ5
- しょうゆ…小さじ2

作り方

- ① しらすは、要加熱のものは塩水でゆでておく。
- ② 茶碗にごはんを盛る
- ③ しらす→海苔→ごま油→しょうゆの順に②のごはんにのせる。完成！！

- ◇ ごはんやパン等糖質のみになりがちな朝ごはん、たんぱく質も手軽に取れてお子さんにも食べやすいメニューだと思います。
- ◇ 釜揚げしらすなど、そのままでも食べられるものを使えば、ごはんがあれば熱源を使わず手軽に作れます。
- ◇ しらすを豆腐にしてもおいしいです。

幼児1人分（1膳分）あたり

エネルギー 227kcal たんぱく質 6.0g カルシウム 72mg 鉄 0.5mg

●ごはん系●

鶏ごはん

材 料…5膳分

- 米…2合
- 唐揚げ…6個
- 人参…2/3本
- 椎茸…4個
- 油揚げ…2/3枚
- 顆粒だし…小さじ1
- めんつゆ…大さじ4
- ごま油…少々

作り方

- ① 昨晚の唐揚げを使ったメニューです。唐揚げは一口サイズにカットし、人参、油揚げは千切りし、椎茸は一口サイズに切っておきます。
- ② お米を洗い、めんつゆ、顆粒だしを入れてお水を入れます。
- ③ お米の上に材料を全て乗せて炊飯モードで炊きます。
- ④ 炊きあがったらごま油を混ぜて完成。

- ◇ 昨晚の唐揚げをアレンジして作るメニューです。
- ◇ 唐揚げなので子どもからも大人気のメニューです。
- ◇ 唐揚げが残らなかった場合は冷凍の唐揚げでも大丈夫です。

幼児1人分（1膳分）あたり

エネルギー 400kcal たんぱく質 17.3g カルシウム 32mg 鉄 1.3mg

●ごはん系●

ケチャップライス

材 料…5膳分

- 米…2合
- 鶏ひき肉…80g
- 玉ねぎ…1個
- ピーマン…1個
- コーン…20g
- ケチャップ…大さじ6
- コンソメ…大さじ2
- 塩…少々

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ② 炊飯器に材料をすべて入れ、炊飯する。
- ③ 炊き上がったたら混ぜ、塩で味をつける。

- ◇ ウインナーやツナを加えてもおいしいです。
- ◇ ボイルブロッコリーやスープと一緒に組み合わせると栄養バランスがよくなります。

幼児1人分（1膳分）あたり

エネルギー 366kcal たんぱく質 8.3g カルシウム 16mg 鉄 1.0mg

●パン系●

塩昆布トースト

材 料… 幼児4人分

- 食パン…4枚
- 塩昆布…8g
- マヨネーズ…大さじ3
- スライスチーズ…4枚

作り方

- ① 塩昆布とマヨネーズをよく混ぜる。
- ② パンに①を塗りチーズをのせる。
- ③ オープンまたはトースターで焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

- ◇ 塩昆布はごはんだけでなく、パンにもよく合う。
- ◇ 他にも砂糖とチーズをのせた「シュガーチーズトースト」、マーガリンを塗ったパンに青のりと塩をのせた「のり塩トースト」などトーストはアレンジが豊富。保育園でも人気です。
- ◇ 野菜等が不足のため、サラダやスープ、果物などを一緒に摂ると栄養価 up。

幼児1人分(1枚分)あたり

エネルギー 225kcal たんぱく質 6.9g カルシウム 83mg 食物繊維1.3mg

●パン系●

しらすトースト

材 料… 幼児4人分

- 食パン…4枚
- しらす…大さじ1強
- マヨネーズ…大さじ2
- 青のり…少々

作り方

- ① 食パンにマヨネーズをぬり、しらすをのせる。
- ② トースターで焼き色がつくまで焼く。
- ③ 青のりをかけてできあがり。

- ◇ しらすはツナにかえてもOK
- ◇ チーズをのせるとさらにカルシウムUP

幼児1人分(1枚分)あたり

エネルギー 169 kcal たんぱく質 5.6g カルシウム 24 mg 鉄 0.4mg

●パン系●

ごまラスク

材 料… 幼児4人分

- ・食パン…4枚
- ・バター…20g
- ・すりごま…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2

作り方

- ① バターをレンジで溶かす。
- ② 溶かしたバターの中に、すりごまと砂糖を入れて混ぜる。
- ③ すりごまと砂糖を混ぜたものを、食パンにぬる。
- ④ ぬった食パンを、少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 焼いたパンを6等分に切ったら完成。

- ◇ サクサクして甘く、ゴマのしょっぱさも有り、お腹もふくれて、朝にぴったりです！
- ◇ エネルギーをしっかりと摂ることができます。
- ◇ 果物や野菜などを付けるのがおすすめです。

幼児1人分（1枚分）あたり

エネルギー 290kcal たんぱく質 6.1g カルシウム 130mg 鉄 1.2mg

●パン系●

カレートースト

材 料… 幼児4人分

- ・食パン…4枚
- ・豚ひき肉…100g
- ・じゃが芋…1個
- ・人参…1/2本
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・油…大さじ1
- ・水…3/4カップ
- ・カレールウ…20g
- ・ピザ用チーズ…適量

作り方

- ① 食パンにのせるので野菜は小さめに切る。
- ② 豚肉を炒めてから野菜を炒め、煮込む。
- ③ カレールウを入れてからさらに煮込む。
- ④ 食パンにカレーをのせる。
- ⑤ チーズをのせてからトースターで焼く。

- ◇ 食パンにカレーとチーズをのせて焼くだけの簡単レシピ。
- ◇ 前日のカレーをのせたら時短になります。
- ◇ 前日のカレーを使用する時は十分に加熱してから使用すること。

幼児1人分（1枚分）あたり

エネルギー 213kcal たんぱく質 15.6g カルシウム 89mg 鉄 0.5mg

●パン系●

カレードック

材 料… 幼児4人分

- ・バターロール…4個
- ・豚ひき肉…60g
- ・玉ねぎ…1個
- ・人参…1/4個
- ・ピーマン…1個
- ・小麦粉…10g
- ・カレー粉…1g
- ・水…80cc
- ・ケチャップ…小さじ1/2
- ・ウスターソース…小さじ1/2
- ・塩…少々

作り方

- ① パンに切り込みを入れる。
- ② 野菜をみじん切りにする。
- ③ 油を熱してひき肉と②を炒め火が通ったら小麦粉を入れ、さらに炒める。
- ④ 水を加え塩、ケチャップ、ソースを混ぜて煮込む。
- ⑤ ④をパンに挟む。

- ◇ 幼児用のカレー粉を使っても簡単にできます。
- ◇ 冷凍のみじん切り玉ねぎや、余り野菜を使ってもおいしくできます。
- ◇ 牛乳やスープを付けると栄養バランスも良くなります。

幼児1人分(1個分)あたり

エネルギー 108kcal たんぱく質 4.3g カルシウム 55 mg 鉄 0.5mg

●パン系●

ポテトサラダサンド

材 料… 幼児4人分

- ・バターロール…4個
- ・じゃが芋…100g
- ・きゅうり…1/4本
- ・ハム…1枚
- ・人参…1/4本
- ・マヨネーズ…大さじ3
- ・塩…少々

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切りひたひたのお水で、竹串が通るまで柔らかく煮る。
- ② じゃが芋が煮えたら湯切りし、温かいうちに潰す。
- ③ 野菜は薄切りにして塩で揉みしばらく置き、水で洗ってよく絞る。
- ④ ハムを1cm角に切る。
- ⑤ ②～④までの具材とマヨネーズを混ぜ、味を整える。
- ⑥ バターロールに切り込みを入れて、⑤のポテトサラダを挟んで完成。

- ◇ ポテトサラダを多めに作り置きしておけば、朝パンにはさむだけでOK。
- ◇ お惣菜を使ってもOK。
- ◇ チーズを入れたり、ハムの代わりにベーコンを入れてもOK。
- ◇ 冷凍のミックスベジタブルを使っても簡単です。
- ◇ ポテトサラダは冷蔵庫で3日ほど保存可能。

幼児1人分(1個分)あたり

エネルギー 150kcal たんぱく質 4.0g カルシウム19 mg 鉄 0.3mg

●パン系●

スクランブルサンド

材 料… 幼児4人分

- ・食パン…4枚
- ・マヨネーズ…小さじ2
- ★卵…4個
- ・ケチャップ…小さじ4
- ★砂糖…小さじ1
- ★塩…4つまみ
- ★牛乳…小さじ4

作り方

- ① ★の材料を混ぜる。
- ② フライパンにマヨネーズを入れ中火で、①を火が通るまで炒める。
- ③ 食パンにケチャップを塗り②を乗せてパンを半分に折って挟む。
完成！！

- ◇ 手軽にたんぱく質が取れるメニューです。
- ◇ 卵サンドというゆで卵というイメージですが、フライパンでスクランブルにすることで時短でできます。
- ◇ ケチャップ味にすることでお子さんの食べやすい味になっています。
- ◇ 一般的な卵サンドにしたい方は、粗熱が取れたスクランブルにマヨネーズと塩を加えてケチャップなしでサンドしてください。

幼児1人分あたり

エネルギー 195kcal たんぱく質 9.9g カルシウム 38mg 鉄 1.0mg

●おかず系●

スパニッシュ風オムレツ

材 料… 幼児4人分

- ・じゃが芋…中1個
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・ハム…1枚
- ・油…適量
- ・人参…1/4本
- ・ケチャップ…適量
- ・卵…2個

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、茹でやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹でて、熱いうちに粗くつぶす。
- ② ハムは色紙切り、人参はいちょう切りにして茹でる。
- ③ 粗熱が取れたら①と②をマヨネーズで和える。
- ④ 卵を溶き、③を入れて混ぜあわせ、油をひきフライパンで焼く。
- ⑤ 適度な大きさに切り分け、お好みでケチャップをかける。

- ◇ 前日に残ったポテトサラダを使うと簡単に作れます。
- ◇ じゃが芋と人参は、レンジで加熱しても良いです。
- ◇ パンに挟んでサンドイッチにアレンジもできます。

幼児1人分あたり

エネルギー 170kcal たんぱく質 8.2g カルシウム 32mg 鉄 0.9mg

●おかず系●

小松菜の納豆和え

材 料… 幼児4人分

- 小松菜… 1/2束
- 納豆… 1パック
- かつお節… 1/2袋
- しょうゆ… 少々

作り方

- ① お湯を沸かし、小松菜を茹でて冷水で冷ます。
- ② ①の小松菜を食べやすい大きさにカットする。
- ③ 納豆、かつお節、しょうゆ、②の小松菜を混ぜ合わせる。

- ◇ 小松菜の他に、ほうれん草・オクラ・お漬物等でもおいしい。
他にも、刻みのりやゴマなどを加える等、アレンジができます。
- ◇ 納豆は子ども達が好きな子が多い為、苦手な野菜も食べてくれます。
冷蔵庫に余っているたくあん等の漬物を加えると、ポリポリとした食感も加わりおいしいです。

幼児1人分あたり

エネルギー 28kcal たんぱく質 2.8g カルシウム 50mg 鉄 1.1mg

●おかず系●

小松菜のしらす和え

材 料… 幼児4人分

- 小松菜… 1束 (200g)
- 人参… 2cm幅
- しらす… 大さじ4
- かつお節… ひとつまみ
- しょうゆ… 大さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は、茹でて冷水にとり食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は、せん切りにして、食べやすいかたさに茹でて冷ます。
- ③ しらすは、さっと茹でる。
- ④ 小松菜、人参の水分をよくきり、しらすとかつお節としょうゆで和えてできあがり。

- ◇ 小松菜のしらす和えは、カルシウムを多くとることができる副菜です。
- ◇ 小松菜以外の野菜でも、しらすとかつお節を入れることで食べやすいので給食でも人気のメニューです。

幼児1人分あたり

エネルギー 18kcal たんぱく質 2.7g カルシウム 98mg 鉄 1.4mg

●おかず系●

ひじきの煮物

材 料… 幼児4人分

- ひじき…8g
- 人参…1/4本
- さやいんげん…5本
- 干し椎茸…2枚
- さつま揚げ…1枚
- 油…小さじ1
- だし汁…1/2カップ
- 砂糖…大さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは、洗って戻しておく。
- ② 人参、さやいんげん、戻した干し椎茸は、せん切りにする。
さやいんげんは、食べられるかたさに下茹でしておく。
- ③ さつま揚げは、5mm幅に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、人参、ひじき、椎茸、さつま揚げを炒める。
- ⑤ ④にだし汁を加えやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ やわらかくなったら調味料を加え、煮汁がなくなったら、さやいんげんを入れてできあがり。

◇ ひじきの煮物は作り置きすると、ご飯に混ぜて「ひじきご飯」、
卵と混ぜて「ひじき入り卵焼き」にアレンジすることができます。

幼児1人分あたり

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.7g カルシウム 31mg 鉄 0.2mg

●おかず系●

ジャーマンポテト

材 料…幼児4人分

- ジャガイモ…中サイズ3個
- ソーセージ…8本
- サラダ油…大さじ1
- 塩…少々

作り方

- ① ジャガイモはよく洗い、皮を剥いてくし切りにする。
- ② 耐熱皿にジャガイモと大さじ2杯くらいの水を入れ、ラップをかけて600w5~8分加熱する。(中まで柔らかくなるまで様子を見つつ、加熱をしてください。)
- ③ フライパンに油を引いて、ジャガイモの表面に焼き色をつけ、ソーセージと塩を加えて炒める。

- ◇ 付け合わせにも使えますが、このメニューを主食&主菜にしてサラダやスープなどを献立に加えても、カルシウムが少ないメニューなのでチーズや牛乳を組み合わせるのがおすすめです。
- ◇ ジャガイモは冷凍のポテトを使用すると時短になります。
- ◇ あれば乾燥パセリを振ると色合いが綺麗になります。
- ◇ 大人はケチャップやマスタード、アンチョビなどを添えても。

幼児1人分あたり

エネルギー 195kcal たんぱく質 5.9g カルシウム 6mg 鉄 0.6mg

●おかず系●

かぼちゃの怪獣サラダ

材 料… 幼児4人分

- かぼちゃ… 1/8個
- ブロッコリー… 1/10個
- 人参… 1/5本
- コーンフレーク（無糖）… 10g
- マヨネーズ… 大さじ1
- 塩… 少々

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮つきでコロコロに切る。
人参は小さめのいちょう切りにする。
- ② ブロッコリーは小さめの房にわけ、野菜はそれぞれゆでる。
- ③ 野菜の水気を切り、マヨネーズと塩で和える。
- ④ 出来上がったサラダを器に盛り、食べる直前に軽く砕いた
コーンフレークをのせる。

- ◇ コーンフレークを最後にかけることで怪獣の背中のように見える
サラダです。
- ◇ サラダにベーコンやツナを加えると、たんぱく質も摂れ、
サラダのうまみも増すのでおすすめです。

幼児1人分あたり

エネルギー 48kcal たんぱく質 1.0g カルシウム 7mg 鉄 0.2mg

●おかず系●

中華風卵スープ

材 料… 幼児4人分

- 人参… 1/8本
- 玉ねぎ… 1/2個
- 乾燥ワカメ… 小さじ1
- 卵… 1個
- 白ごま… 少々
- コンソメ… 小さじ1
- しょうゆ… 大さじ1/2
- 塩… 少々
- ごま油… 少々

作り方

- ① 鍋で600ccの水を沸かし、カットした人参・玉ねぎを加えて煮る。
- ② 火が通ったら、戻してカットしたワカメを加え、調味料で味を調える。
- ③ スープを軽く沸かした状態で、かき混ぜながら卵を加える。
- ④ 最後に白ごまを加える。

- ◇ ごま油で香りを加える事で、子ども達が飲みやすいスープに変わります。
冷蔵庫に余っている野菜の消費にもおすすめです。
- ◇ 温かい食べ物を朝食で摂ることで、内臓の働きをよくしてくれます。
- ◇ ワンタンや春雨を加えたり、ごはんを加えて雑炊のように食べる
アレンジも良いかと思います。

幼児1人分あたり

エネルギー 28 kcal たんぱく質 2.0g カルシウム 15 mg 鉄 0.4mg

●おかず系●

豆乳スープ

材 料… 幼児4人分

【具】

- ・玉ねぎ…1/4個
- ・人参…1/4本
- ・冷凍コーン…50g
- ・冷凍いんげん…5本
- ・鶏ひき肉…60g
- ・油…小さじ1
- ・コンソメ…小さじ2/3
- ・塩…小さじ1/6

【スープ】

- ・水…2カップ
- ・調整豆乳…1/2カップ
- ・塩こしょう…少々

作り方

【具】

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、いんげんは解凍して小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱して玉ねぎ、人参を弱火でじっくり炒める。
コーン、いんげんを入れてさっと炒める。
- ③ ひき肉を入れてパラパラになるまで炒める。
- ④ 肉に火が通ったらコンソメ、塩で調味する。

【スープ】

- ⑤ 鍋に④でできた【具】、水を入れて火にかける。
- ⑥ 煮立ったら豆乳を入れてひと煮たちさせ、塩こしょうで調味する。

- ◇ 【具】はフリーザーバッグに入れて冷凍保存ができます。
- ◇ 【具】はスープの他、炊いたごはんに入れて混ぜてコーンピラフ、卵と混ぜてオムレツ、茹でたじゃが芋と混ぜてコロッケにもできます。
- ◇ 冷凍保存期間は2週間です。

幼児1人分あたり

エネルギー 81kcal たんぱく質 4.6g カルシウム 28mg 鉄 0.6mg

●おやつ系●

おこめお焼き

材 料… 幼児4人分

- ・ごはん…お茶碗2膳
- ・しらす…20g
- ・青のり…少々
- ・ごま…小さじ2
- ・片栗粉…小さじ3
- ・ごま油…小さじ1
- ・しょうゆ…適量
- ・みりん…適量

作り方

- ① ボウルにごはん、しらす、青のり、ごま、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ② ①を一口大に平たく丸める。
- ③ フライパンにごま油を引き、軽く焼き色がついたら、しょうゆとみりんを加えてお焼きにからませる。

- ◇ 混ぜて焼くだけの簡単メニューです。
- ◇ 中に入れる具はひじきや切干大根の煮物など、前日に余ったおかずでもOK（汁気はよく切りましょう）
- ◇ 味のついたものを具にする場合、調味料は不要です。

幼児1人分あたり

エネルギー 153kcal たんぱく質 3.6g カルシウム 28mg 鉄 0.4mg

●おやつ系●

ハムチーズ蒸しパン

材 料…4個分

- ホットケーキミックス…80g
- ロースハム…2枚
- スライスチーズ…1枚
- 卵…1個
- 牛乳…大さじ3
- 油…大さじ1

作り方

- ① ハム、チーズは食べやすい大きさに切る。
- ② ホットケーキミックスに溶き卵、牛乳、油を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にハム、チーズを混ぜ合わせ、アルミカップや耐熱容器などに生地を8分目まで入れる。
- ④ 蒸し器で10分程度、竹串に生地がつかなくなるまで蒸す。

- ◇ マグカップ等の耐熱容器に生地を入れて電子レンジでも作れます。
(ふんわりラップをして600Wで1分30秒程度)
- ◇ ミックスベジタブルやコーンを加えてもおいしく食べられます。

幼児1人分(1個分)あたり

エネルギー 158kcal たんぱく質 6.3g カルシウム 111mg 鉄 0.4mg

●おやつ系●

かぼちゃ蒸しパン

材 料… 4個分(耐熱お弁当カップ8号サイズ)

- 冷凍かぼちゃ…(皮をとり)90g
- 薄力粉…110g
- 砂糖…大さじ3と1/2
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 牛乳…1/2カップ
- サラダ油…大さじ1/2

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをビニール袋に入れ、空気を入れて振っておく。
- ② 冷凍かぼちゃはレンジでやわらかくなるまで解凍してつぶす。
- ③ ボウルにつぶしたかぼちゃ、砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ③のボウルに牛乳を少しずつ入れてのばす。
- ⑤ ①の薄力粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ⑥ サラダ油を入れてさっと混ぜる。
- ⑦ カップに入れて蒸気の上だった蒸し器で14分蒸す。

- ◇ 冷凍保存できるので時間のある時に作り置きしておく便利です。
- ◇ 1個ずつラップに包んでフリーザーバッグに入れ空気を抜いて密閉し冷凍します。
- ◇ 解凍は、ラップに包んだまま冷蔵庫での解凍がおすすめです。
お急ぎの時は、ラップをはずし凍ったままの蒸しパンを濡らしたクッキングペーパーで包み、耐熱皿にのせふんわりラップをかけて電子レンジで20秒ずつ様子を見ながら温めます。
- ◇ 保存期間は2週間です。

幼児1人分(1個分)あたり

エネルギー 173kcal たんぱく質 3.8g カルシウム 34mg 鉄 0.3mg

●おやつ系●

ケーキサレ

材 料… 8個分

- ★ホットケーキミックス…100g
- ★マヨネーズ…大さじ1
- ★塩・こしょう…少々
- ★卵…1個
- ★牛乳…50cc
- ★チーズ…25g
- ベーコン…2枚
- 玉ねぎ…1/4個
- パプリカ…1/4個
- ほうれん草…1株
- 炒め油…小さじ2

作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② 玉ねぎはスライス、パプリカはさいの目、ベーコンは適当な幅に切る。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、パプリカとほうれん草を加え炒める。
- ⑤ ボウルに★の材料を全て入れ混ぜたら、④も加えさっくり混ぜる。
- ⑥ アルミカップ7分目ぐらいまで生地を入れる。
- ⑦ オーブンで20分焼く。(焦げそうならアルミホイルを被せる。)加熱時間は調整して下さい。楊枝に生地がついてこなければOK。

- ◇ ベーコンの代わりに、ツナ、ウィンナーでもOK。
- ◇ 野菜はトマト、かぼちゃ、ブロッコリー等好きな野菜で大丈夫です。
- ◇ 冷凍野菜、ミックスベジタブルを使えば、時短になります。
- ◇ きんぴらごぼうやひじきの煮物を入れてもおいしいです。
- ◇ 前日に作って朝軽く焼いて食べてもOK。

幼児1人分(1個分)あたり

エネルギー 202 kcal たんぱく質 6.8g カルシウム 91mg 鉄 0.5mg

●おやつ系●

マヨコーンマフィン

材 料… 4個分(直径6cm)

- ホットケーキミックス…80g
- コーン缶…20g
- マヨネーズ…大さじ1強
- スキムミルク…大さじ1
- 牛乳…カップ1/2

作り方

- ① スキムミルクはダマにならないように牛乳とよく混ぜておく。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ 出来上がった生地をカップに入れ180℃のオーブンで10~15分焼く。

- ◇ コーンをハムやチーズにするなど、具材を変えることで色々な味のマフィンを作ることができます。
- ◇ スキムミルクを入れることでカルシウムを摂ることができます。

幼児1人分(1個分)あたり

エネルギー 115kcal たんぱく質 2.8g カルシウム 55mg 鉄 0.1mg

●おやつ系●

バナナチーズケーキ

材 料… 8個分（直径7cm）

- ホットケーキミックス…1袋（150g）
- バナナ…1本
- 砂糖…大さじ9
- チーズ…60g
- 卵…2個
- 牛乳…大さじ2

作り方

- ① 卵は溶いておき、バナナはフォークなどで潰しておく。
- ② ホットケーキミックスに砂糖、溶き卵、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に潰したバナナとチーズを加え混ぜる。
- ④ マフィンカップに③を流し入れる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

- ◇ 冷蔵庫で密封容器に保存すれば2～3日程度保ちます。冷蔵庫から出した際はレンジで温めればおいしく召し上がれます。
- ◇ バナナが含まれているため腹持ちもよく便秘改善にもつながります。
- ◇ 付け合わせにサラダとスープなど合わせてみてください。

幼児1人分（1個分）あたり

エネルギー 164kcal たんぱく質 4.8g カルシウム 58mg 鉄 0.3mg

●おやつ系●

お野菜パンケーキ

材 料… 10枚分（直径6cm）

- ホットケーキミックス…100g
- 牛乳…80cc
- 野菜ジュース…60g
- サラダ油…大さじ1

作り方

- ① ボウルに牛乳と野菜ジュースとサラダ油を入れてよく混ぜる。
 - ② ホットケーキミックスを入れて、練らないように混ぜる。
 - ③ フライパンやホットプレートに薄く油（分量外）を引き、温めてから生地を直径6cmより少し小さめに流して焼く。
- ※ フライパンで焼く場合、油を引いて熱した後一旦濡れ布巾の上にフライパンを置いてから焼くと焼き色が綺麗につきます。

- ◇ 野菜ジュースの代わりにすりおろしの人参（60g）でも作ることができます。すりおろした際に出る汁も使ってください。
- ◇ 小さめに焼くことにより、手づかみで食べやすくなります。
- ◇ 食べる時にシロップやジャムをつけても。2枚使ってチーズや卵、野菜、フルーツやあんこなどのお好みの具材を挟んでサンドイッチにしてもOKです。
- ◇ 1枚ずつラップにくるんで冷凍庫で1週間ほど保存できます。食べる時は凍ったままレンジで600w1分ほど加熱してください。

幼児1人分（2枚分）あたり

エネルギー 86kcal たんぱく質 2.2g カルシウム 38mg 鉄 0.1mg

●おやつ系●

アメリカンドッグ

材 料… 8個分

- ホットケーキミックス…100g
- 牛乳…70cc
- マヨネーズ…大さじ1
- 魚肉ソーセージ…1本
- 揚げ油…適量
- ケチャップ…適量

作り方

- ① ホットケーキミックス、牛乳、マヨネーズを混ぜる。
- ② 魚肉ソーセージは8等分に切って楊枝で刺す。
- ③ ②を①に潜らせて180℃の油で揚げる。
- ④ お好みでケチャップをかける。

◇ 魚肉ソーセージ以外にもソーセージやキャンディーチーズなど
中身を変えても美味しいです。

幼児1人分(2個分)あたり

エネルギー 185kcal たんぱく質 4.9g カルシウム 63mg 鉄 0.3mg

Let's have
＼ breakfast ／



©和光市

朝食で1日を元気に
スタートしましょう！