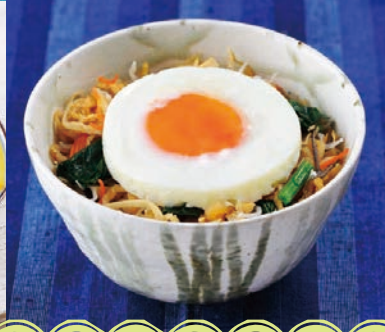


服部幸應

監修

これ一品であたまとからだに栄養補給

朝ごはんポケットレシピ



私は、「食を通じたコミュニケーション」は非常に大切だと考えています。家族の共食（一家団らんで食事をとること）は、子供の人間性を育むために大きな役割を果たしているからです。また、食事を美味しいと感じるためには、素材の良さや料理の腕だけでなく、一緒に食べる人との会話や表情といった味覚以外の要素も大きくかかっています。家族みんなが忙しい毎日ですが、朝の時間の使い方を工夫して、少しずつ「一家だんらんの場」を増やしてみたいはいかがでしょうか。

服部栄養専門学校 校長
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 副会長
服部 幸應



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会



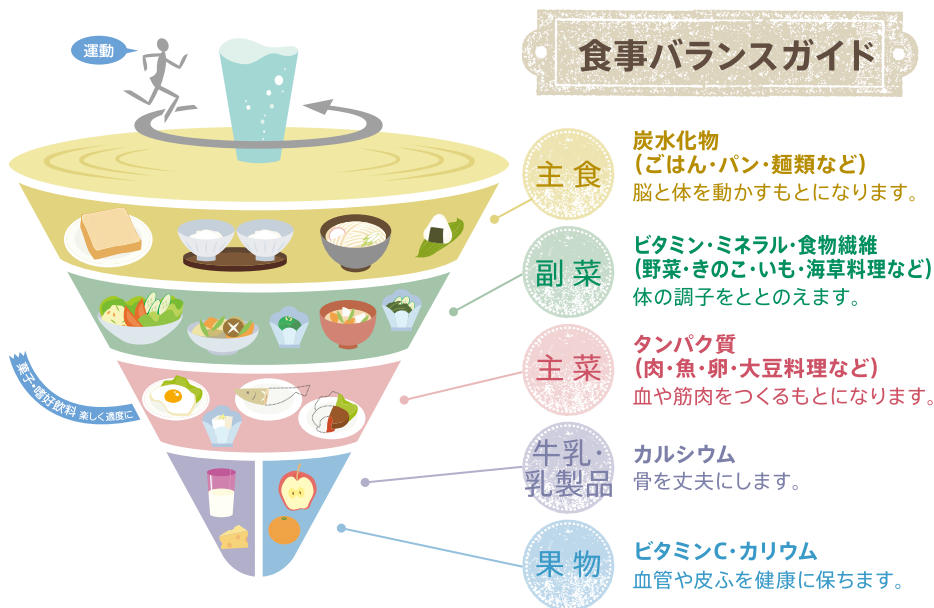
朝ごはんは『食習慣の大黒柱』 きちんと食べて出かけましょう！

「毎日朝ごはんを食べている」と言っても、内容が菓子パン、ヨーグルトやプリンだけ、果物だけという「偏った朝ごはん」になっていることも……

朝ごはんの内容にも目を向けて、バランスの良い食事を目指しましょう。

CHECK! 理想的な朝ごはんとは？

- 🍷 温かい飲み物があること
- 🍷 ごはんやパンなどの主食を食べること
- 🍷 卵や豆類、乳製品などタンパク質のおかずを食べること
- 🍷 野菜や果物で、ビタミン・ミネラルをプラスすること



「食事バランスガイド」とは、一日に「何」を「どれだけ」食べれば良いかをコマの形のイラストで示したものです。5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

ポケットレシピでは、各レシピで「食事バランスガイド」を掲載していますので、調理をする際にお役立てください。



お手軽リゾット

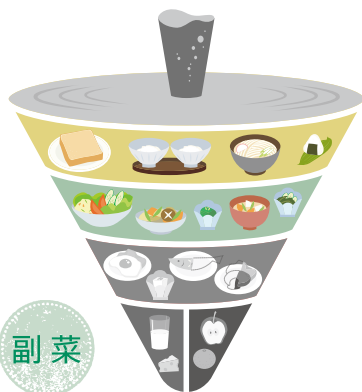


材料

[2人分]

Ingredients For 2 People

- ごはん …………… 茶碗 2 杯分
- たまねぎ…………… 1/3個
- ミックスベジタブル… 50g
- 水…………… 300ml
- 固形コンソメ …………… 1個
- トマトケチャップ …… 大さじ2
- 塩・こしょう …………… 少々
- 粉チーズ…………… 適量



主食

副菜

作り方

Recipe

1. たまねぎはみじん切りにしておく。
2. 鍋に水・固形コンソメを入れ、沸騰したらたまねぎ・ミックスベジタブルを入れる。
3. もう一度沸騰したらごはんを入れ、ねばりが出ないように気を付けて煮る。
4. トマトケチャップ、塩・こしょうで味付けし、粉チーズをかける。

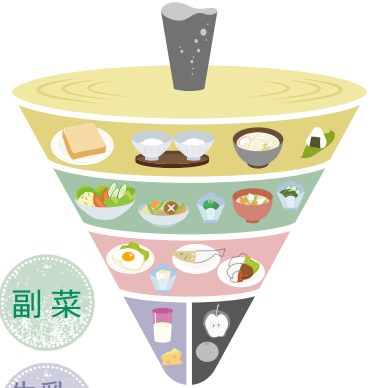


フレンチトースト風サンドイッチ



Ingredients For 2 People

- 食パン(8枚切or10枚切) … 4枚
- ハム …………… 4枚
- とろけるチーズ …………… 4枚
- トマト …………… 1/4個
- ピーマン…………… 1/2個
- 卵…………… 2個
- 牛乳 …………… 大さじ6
- 塩・こしょう …………… 少々



Recipe

1. 食パンにハム、とろけるチーズ、スライスしたトマトとピーマンをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
2. 卵をとき、牛乳、塩・こしょうを混ぜる。
3. ①を②にくぐらせ、中火のフライパンで両面をこんがりと焼く。

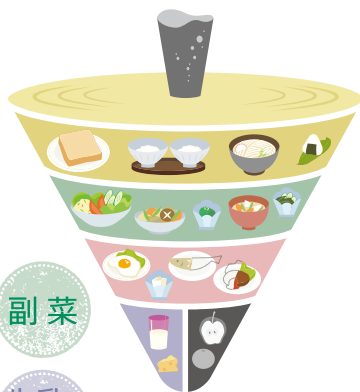


卵のココットライス



Ingredients For 2 People

- 卵…………… 2個
- ごはん…………… 茶碗2杯分
- ブロッコリー…………… 1/4株
(ほうれんそうやミックスベジタブルでもOK)
- とろけるチーズ…………… 大さじ2
- 牛乳…………… 大さじ2
- トマトケチャップ…………… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 少々



Recipe

1. ごはんにトマトケチャップをかけ、混ぜておく。
2. 耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵の順に入れ、軽く塩・こしょうをする。
3. つまようじやフォークで黄身に穴をあける。※必ず行ってください。
4. 卵の上からチーズをふり、電子レンジに2分程かけ、ココットを作る。
5. ④を①の上のにのせる。

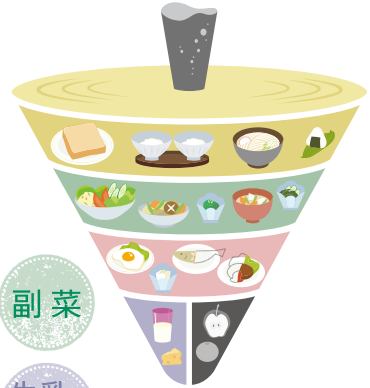


ウインナーパンケーキ



Ingredients For 2 People

- ホットケーキミックス…50g
- ウインナー……………3本
- いんげん……………2本
- ミニトマト……………4個
- 卵……………1個
- とろけるチーズ……………適量
- マヨネーズ……………適量
- 塩・こしょう……………少々



Recipe

1. ウインナーはぶつ切りにしフライパンで焼き、塩・こしょうでしっかり味をつける。
2. ホットケーキミックスと卵をボウルで混ぜ合わせる。
3. フライパンに油をひき、②を流し入れて形を整える。焼いたウインナー、いんげん、ミニトマトをバランスよく配置する。
4. 両面焼き、火が通ったら、とろけるチーズをのせ、さらにマヨネーズをかける。チーズがとろけたら出来上がり。



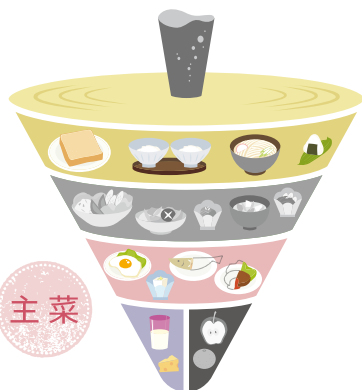
肉巻き餅



材料
[2人分]

Ingredients For 2 People

- 豚バラ肉…………… 4枚
- 切り餅…………… 4個
- A 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- とろけるチーズ …… 適量



主食

主菜

牛乳・
乳製品



作り方

Recipe

1. 縦半分にした餅を、半分に切ったばら肉でなるべく餅を出さないように巻く。Aを混ぜておく。
2. フライパンにうすくサラダ油を塗り、①を中～弱火でゆっくり焼く。
3. 餅に火が通ったら、Aを加え、火を強めてタレをからめる。
4. とろけるチーズをのせ、ふたをする。チーズがとろけたら出来上がり。

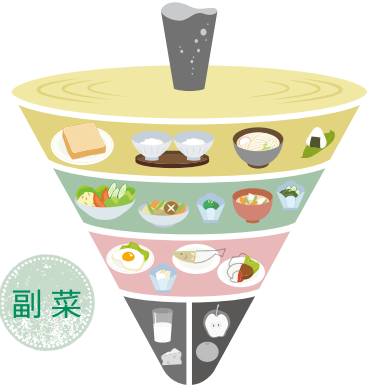


ひじきごはん



Ingredients For 2 People

ごはん	茶碗 2 杯分
乾燥ひじき	3g
ゆで大豆	30g
にんじん	30g
絹さや	2枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	45ml



主食

副菜

主菜



Recipe

1. ひじきは水でもどし、にんじん、絹さやはせん切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油を入れて、ひじきを炒める。大豆、砂糖、しょうゆ、だし汁を加えて煮る。
3. ②ににんじん、絹さやを加えて、色よく煮る。
4. ちりめんじゃこを炒る。
5. ごはんに③と④を混ぜる。

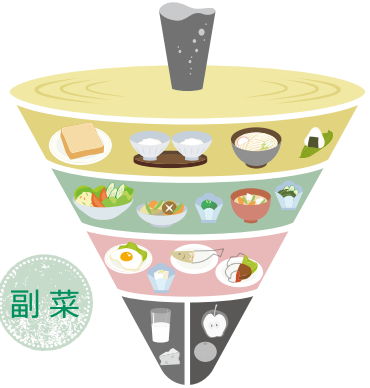


めんつゆ親子丼



Ingredients For 2 People

- ごはん …………… 茶碗 2 杯分
- とり肉 …………… 100g
- たまねぎ …………… 1/4個
- しらす干し …………… 小さじ2
- 卵 …………… 2個
- めんつゆ(3倍希釈) … 60ml
- 水 …………… 1カップ



Recipe

1. とり肉は一口大に、たまねぎはせん切りにしておく。
2. 鍋にめんつゆ、水を入れて、とり肉、たまねぎ、しらす干しを入れて煮る。
3. ②に溶き卵を入れて、好みの硬さで火を止める。
4. ごはんの上に③を盛る。

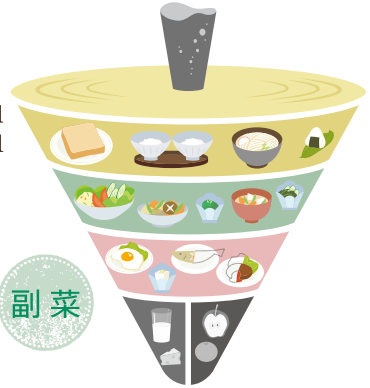


切干大根のビビンバ風



Ingredients For 2 People

- | | | | |
|---------|----------|-----|------|
| ごはん | 茶碗2杯分 | 砂糖 | 大さじ1 |
| 切干大根 | 12g | みりん | 小さじ1 |
| にんじん | 15g | | |
| 油あげ | 1枚 | | |
| きざみこんぶ | 4g | | |
| ほうれん草 | 50g | | |
| ちりめんじゃこ | 20g | | |
| 目玉焼き | 2個 | | |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 | | |



主食

副菜

主菜



Recipe

1. 切干大根は水でもどし、2~3cmに切る。にんじんはせん切りにする。油あげは油抜きして、せん切りにする。きざみこんぶは水でもどす。
2. サラダ油を熱し、切干大根、にんじんを炒める。火が通ったら、油揚げ、ちりめんじゃこ、きざみこんぶを入れ、さらに炒める。
3. しょうゆ、砂糖、みりんを入れ、そこに水を少々入れ煮込む。
4. ほうれん草はゆでて2~3cmの長さに切る。
5. ごはんに③、④目玉焼きの順にのせる。

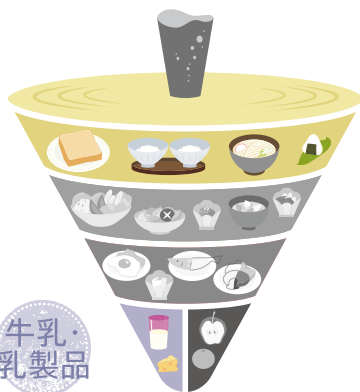


元気焼



Ingredients For 2 People

- ごはん …………… 茶碗2杯分
- ちりめんじゃこ …… 大さじ1/2
- 大葉 …………… 5枚
- とろけるチーズ …… 20g
- ねぎ・ごま …………… 少々



Recipe

1. ごはんにちりめんじゃこ、刻んだ大葉を入れて、混ぜ合わせておく。
2. ①のごはんをうすくのぼして両面を焼く。
3. ②の上にとろけるチーズをのせる。
4. チーズがとろけたら、ねぎ・ゴマをトッピングする。

朝ごはんのポイント

№ 1 まずは“食べる習慣”をつける

忙しい朝は手の込んだメニューではなくてもかまいません。『ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず』を基本形にして、“何かを食べること”から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみてください。

№ 2 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

№ 3 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。誰かと一緒に食べることで“オキシトシン”というホルモンが出て、絆が芽生えるのです。また、あいさつや箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。

お問い合わせ先



全国協議会

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052

東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

協力