

朝活を楽しもう! 気軽に続けられる

朝ごはんポケットレシピ

動画で学ぼう!



掲載レシピの一部は、服部栄養専門学校の先生による
デモンストレーションの動画で作り方を学ぶことができます



動画サイトへは
こちらの
QRコードから



お問い合わせ先



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

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:03-6407-7743 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp

協力

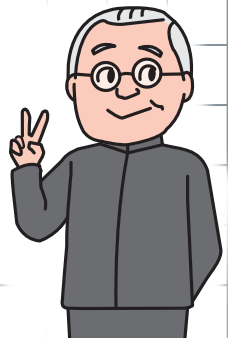
■公益社団法人全国学校栄養士協議会

■服部栄養専門学校



朝ごはんを食べる子どもとそうでない子ども、その結果は学校のテストにも表れます。
朝ごはんを食べて脳に「糖質」を補給することで、午前中から頭がすっきりして、授業の
内容をよく理解することができるんですね。また、夜ふかしせずに早起きをすることで、
規則正しく、時間を守ることで育ちます。「早寝早起き朝ごはん」習慣は、
子ども時代だけでなく、大人になってからも役立つことなんですよ。

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

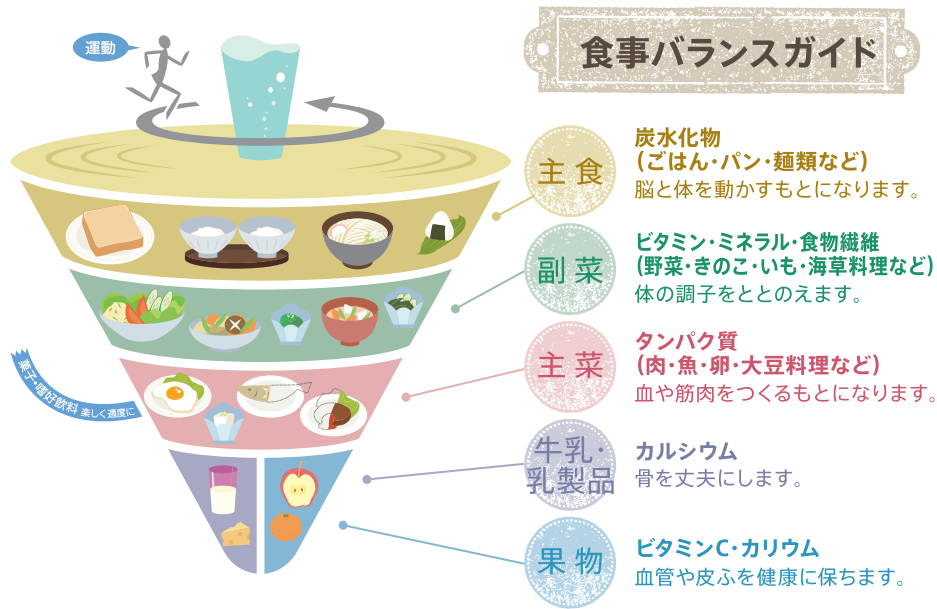
全国協議会

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。



おがカルむすび

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- ごはん …………… 茶碗2杯分
- かつおぶし …………… 10g (小分けパック2つ)
- じゃこ …………… 小さじ2
- 野沢菜 …………… 20g)
- プロセスチーズ …… 2個
- めんつゆ …………… 大さじ2

エネルギー 319kcal
 タンパク質 13.5g
 脂質 5.1g
 炭水化物 57.6g
 塩分 1.1g

作り方 Recipe

1. ごはんに、かつおぶし、じゃこ、1cmほどに切った野沢菜を加える。さらに、チーズを小さくちぎって加える。
2. ①にめんつゆを加え、よく混ぜる。
3. ラップにつつんで、にぎればできあがり。





海のめぐみのチーズトースト

オクラのはんぺんピザ

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- 食パン (6枚切り) …… 2枚
- マヨネーズ …… 小さじ2
- ピザ用チーズ …… 大さじ4
- しらす …… 大さじ2
- やきのり …… 1/2枚

エネルギー 232kcal
タンパク質 10.2g
脂質 9.8g
炭水化物 28.4g
塩分 1.3g

主食

牛乳・乳製品

作り方 Recipe

1. 食パンにマヨネーズを薄く塗り広げる。
2. ①にピザ用チーズをのせる。
3. ②にしらすをのせる。
4. オーブントースターでチーズが溶け、焼き色が付くまで焼く。
5. やきのりをちぎって④にのせたらできあがり。



材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- はんぺん …… 2枚
- オクラ …… 4本 (カット冷凍なら大さじ6)
- マヨネーズ …… 大さじ2
- めんつゆ …… 大さじ1 (ストレート)

エネルギー 180kcal
タンパク質 10.6g
脂質 10.1g
炭水化物 13.5g
塩分 1.9g

主菜

作り方 Recipe

1. オクラは、厚さ5mm程度にスライスする。
2. 耐熱の容器にいれて、軽くラップをかけ、1分ほど加熱する。
3. 加熱したオクラに、マヨネーズとめんつゆを加え、和える。
4. はんぺんに③を塗り広げ、トースターで3～5分ほど焼いたらできあがり。





えだまめのカレートースト

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- 食パン …………… 2枚
- レタス …………… 1/8個
- ハム …………… 2枚
- チーズ …………… 2枚
- えだまめ …………… 大さじ 1.5
- ミニトマト …………… 4個
- コーン …………… 小さじ 2
- マヨネーズ …………… 大さじ 1
- カレー粉 …………… 少々

エネルギー 288kcal
タンパク質 12.8g
脂質 13.9g
炭水化物 31.9g
塩分 1.5g

主食

主菜



作り方 Recipe

1. 食パンに、食べやすい大きさにちぎったレタス、ハム、チーズ、えだまめ、半分に切ったミニトマト、コーンの順にのせ、上からマヨネーズをかけて、カレー粉をふる。
2. トースターで3～5分ほど焼いたらできあがり。



たまごと塩こんぶのおにぎり

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- 温かいごはん …… 茶碗2杯分
- たまご …………… 2個
- マヨネーズ …………… 小さじ 2
- 塩こんぶ …………… 小さじ 2
- 青ねぎ …………… 小さじ 2

エネルギー 336kcal
タンパク質 10.3g
脂質 8.6g
炭水化物 56.7g
塩分 0.6g

主食

主菜



作り方 Recipe

1. 耐熱ボールにたまごを割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
2. ふんわりとラップをして電子レンジ 600w で1分加熱する。
3. たまごをくずすように混ぜたら、温かいごはん、塩こんぶ、小口切りの青ねぎを加えて混ぜ合わせる。
4. ラップにつつんでにぎればできあがり。



レンジで和風ピラフ

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- ごはん …… 茶碗2杯分
- ねぎ …… 2本
- ハム …… 4枚
- しめじ …… 2/5房 (ほぐす)
- しらす …… 大さじ1
- バター …… 20g
- しょうゆ …… 適量

エネルギー 357kcal
タンパク質 9.0g
脂質 11.6g
炭水化物 57.7g
塩分 1.2g

主食 主菜

作り方 Recipe

1. ねぎは小口切り、ハムは1cm角に切る。
2. クッキングシートにごはンを広げ、具とバターをのせ、しょうゆをふる。
3. キャンディ包みにして、電子レンジで3～4分程度加熱する。
4. シートを広げ、ごはんとう具をよく混ぜたらできあがり。



かつお湯 カチューユーのお茶づけ風

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- 冷凍ごはん …… 茶碗2杯分
- 青ねぎ …… 1本
- 糸けずり …… 4袋 (3g入り)
- みそ …… 小さじ4
- お湯 …… 各茶碗 2/3量 (150cc)
- 梅干し …… 2個
- きざみのり …… ふたつまみ
- 白ごま …… ふたつまみ

エネルギー 290kcal
タンパク質 10.5g
脂質 1.8g
炭水化物 61.0g
塩分 2.3g

主食

作り方 Recipe

1. 冷凍ごはんを電子レンジで温めて、どんぶりわんに移す。
2. ポットでお湯をわかす。青ねぎは、はさみで細かく切る。
3. お茶碗に糸けずりとみそを入れ、わいたお湯を注ぎ、1～2分ふたをする。
4. ③をそっとかき混ぜて、みそを溶き、①のどんぶりに注ぐ。
5. ④へ切った青ねぎ、梅干し、きざみのり、白ごまをふってできあがり。





やさしい入りパンケーキ

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- 小松菜 …………… 1株
- にんじん …………… 厚さ2cm分
- とけるミックスチーズ …… 大さじ4
- ツナ …………… 1/2缶
- ホットケーキミックス …… 200g
- 牛乳 …………… 大さじ14
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 油 …………… 適量

エネルギー 547kcal
タンパク質 19.6g
脂質 16.7g
炭水化物 84.0g
塩分 1.7g

作り方 Recipe

- 2cmの長さにした小松菜と、千切りにしたにんじんを電子レンジにかける。
- ボウルに油以外の材料を入れて混ぜる。
- フライパンに油を入れ熱し、②を入れて両面を焼いたらできあがり。

主食

副菜

牛乳
乳製品



鉄分補給そぼろ丼

主食 主菜 副菜

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

- ごはん …… 茶碗2杯分
- 豚ミンチ …… 80g
- しょうが …… 1g
- 乾燥ひじき …… 2g
- にんじん …… 40g
- たまねぎ …… 1/4個
- 小松菜 …… 35g
- しょうが …… 1g
- 酒 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1.5
- 油 …… 小さじ2
- たまご …… 2個
- 砂糖 …… 小さじ0.5
- 塩 …… 少々

エネルギー 429kcal
タンパク質 18.3g
脂質 13.0g
炭水化物 63.8g
塩分 0.4g

作り方 Recipe

- ひじきは水で戻しておく。しょうがはすりおろし、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。小松菜は5mm幅に切ってゆでておく。
- 鍋に豚ミンチ、しょうがを入れて炒める。火が通ったら①を加えて炒め、①の調味料で味をととのえる。
- 溶きたまごに、⑥で下味をつけて炒りたまごをつくる。
- ごはん②のそぼろ、③の炒りたまごをのせて盛りつけたらできあがり。





厚あげチャンプルー

主菜

副菜

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

厚あげ	120g (1/2枚)	
もやし	50g (1/4袋)	
にら	50g (1/4束)	
たまご	1個	
にんじん	20g	ごま油 …… 大さじ0.5
しめじ	30g	しょうゆ …… 小さじ0.5
ハム	2枚	塩 …… ひとつまみ
		こしょう …… 少々

エネルギー 184kcal
タンパク質 12.6g
脂質 14.0g
炭水化物 3.7g
塩分 0.6g



作り方 Recipe

1. 厚あげは1.5cmくらいの角切りにする。もやしは洗っておく。
2. にらは洗って、2cmの小口切りにする。にんじんは短冊に切る。しめじは石付をとり、ほぐす。ハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
3. 熱したフライパンで炒りたまごをつくり、とりだす。
4. ③のフライパンへごま油をひき、厚あげ・ハム・野菜を炒めて調味料で味をととのえたら、③の炒りたまごとあわせてできあがり。



たまごやきごはん

主食

主菜

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

ごはん	茶碗に2杯分 (軽め)
たまご	2個
しょうゆ	少々
かつおぶし	小袋1個
油	少々

エネルギー 317kcal
タンパク質 11.9g
脂質 5.7g
炭水化物 56.4g
塩分 1.1g



作り方 Recipe

1. たまごを溶き、しょうゆを入れる。
2. フライパンに油を熱し、①を流し入れる。(かき混ぜない)
3. たまごが固まらないうちに、かつおぶしを全体に振りかける。
4. たまごが少し固まったら、ごはんのをせ、端を少し残して広げ、火を止める。
5. ひっくり返して、食べやすい大きさにカットしたらできあがり。



カップトースト

主食

主菜

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

食パン …… 4枚 (サンドイッチ用)
 たまご …… 2個
 マヨネーズ …… 大さじ1
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 ソーセージ …… 2本
 きゅうり …… 1/3本
 ミニトマト …… 2個

エネルギー 270kcal
 タンパク質 12.1g
 脂質 17.7g
 炭水化物 18.3g
 塩分 1.1g

作り方 Recipe

1. たまごはゆでて殻をむき、あらみじんにする。調味料で味をととのえる。
2. ソーセージは、うす切りにして炒めておく。
3. 食パンのそれぞれの辺の真ん中に切り込みを入れ、切り込みが重なるように丸い型 (ココットなど) に入れる。
4. ②に①を入れてトースターで2~3分焼く。その間に、きゅうりはささうちに、ミニトマトは半分に切っておく。
5. きゅうり、ミニトマト、②の炒めたソーセージをのせたらできあがり。



台湾風朝食クレープ

主食

主菜

牛乳
乳製品

(ダンピン)

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

強力粉 …… 大さじ6
 米粉 …… 大さじ6
 ☆ 片栗粉 …… 大さじ1
 水 …… 200cc
 塩 …… ふたつまみ
 きざみネギ …… 大さじ2
 たまご …… 2個 (クレープ具材)
 とろけるチーズ …… 2枚
 ハム …… 2枚

エネルギー 354kcal
 タンパク質 17.2g
 脂質 12.0g
 炭水化物 45.9g
 塩分 1.0g

作り方 Recipe

1. ボウルに☆印の強力粉から水までを入れて、ダマがなくなるまで混ぜる。よく混ぜたら塩とネギを入れ、混ぜる。たまごを入れ、2~3回軽く混ぜる。
2. フライパンに油を入れ、火をつけて温まったら①の生地を流し入れる。
3. 両面を焼いたら、スライスチーズとハムをのせる。
4. たまご焼きの要領で、くるくると巻いたらできあがり。

