

# 栄養士おすすめ 簡単朝ごはん・お弁当レシピ

令和 3年 12月 安曇野市学校栄養士会

簡単に作れる朝ごはん・お弁当レシピを紹介します。★…主菜、☆…副菜のレシピです。学校の行事でお弁当を持って行く日や、お休みの日の朝ごはんにぜひ作ってみてください！材料や作り方でわからないことがありましたら、担当の給食センターの栄養士までお問い合わせ下さい。



## ★キツシュ

| 材料 (おとな4人分) | 分量        |
|-------------|-----------|
| ほうれん草       | 2株 (40g)  |
| ハム          | 3枚 (40g)  |
| 「たまご        | 3個 (150g) |
| 牛乳          | 150g      |
| ★ピザ用チーズ     | 大さじ3      |
| 「塩          | 少々        |
| 「こしょう       | 少々        |
| バター         | 適量        |

### 【作り方】

- 1 ほうれん草はゆでて2cm程度に切り、ハムは短冊切りにする。
- 2 1と★の材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにバターをぬり、2を流し入れる。
- 4 蓋をして弱火で20分程度焼く。
- 5 火が通ったらお好みの大きさにカットする。

ほうれん草はアクがあるので、たっぷりのお湯でゆでてから調理しましょう。



## ☆ちくわとじゃこの野菜いため

| 材料 (おとな4人分) | 分量         |
|-------------|------------|
| ちくわ         | 2本 (60g)   |
| にんじん        | 5cm分 (50g) |
| こまつな        | 2株 (40g)   |
| 冷凍コーン       | 40g        |
| しらす干し       | 大さじ2       |
| 油           | 小さじ2       |
| こいくちしょうゆ    | 小さじ2       |

### 【作り方】

- 1 ちくわは縦半分の斜め切り、にんじんは細切り、こまつなは2cmに切る。
- 2 フライパンを熱し油を入れて、にんじん、ちくわ、冷凍コーン、しらす干しの順に入れて炒めていく。
- 3 最後にこまつな、こいくちしょうゆを入れて、さっと火を通す。

## ★彩り豆腐のチキンナゲット

| 材料 (おとな4人分)  | 分量           |
|--------------|--------------|
| 絹ごし豆腐        | 300g (1丁)    |
| 「鶏ひき肉        | 200g         |
| ミックスベジタブル    | 1/2カップ (60g) |
| ★片栗粉         | 大さじ5         |
| 「塩           | 小さじ2/3       |
| 「こしょう        | 少々           |
| 油            | 大さじ2         |
| ケチャップ        | 適量           |
| マスタード (お好みで) | 適量           |

### 【作り方】

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包んで水気をしっかり取る。厚手のビニール袋に豆腐を入れて、なめらかなるまで袋の上からもみこむ。
- 2 1に★を入れ、更にもみこむ。
- 3 フライパンを熱し油を入れて、2の袋の端を少し切り落とし、丸や楕円形など好きな形に絞り出す。焼き色が付くまで中火で両面をしっかりと焼いて、火を通す。
- 4 焼きあがったら、ケチャップやマスタードを付ける。



## ★ピーマンのグラタン

| 材料 (おとな4人分) | 分量       |
|-------------|----------|
| ピーマン        | 4個       |
| ゆで卵         | 3個       |
| ツナ缶         | 1缶       |
| 「マヨネーズ      | 大さじ1と1/2 |
| ★塩          | 少々       |
| 「こしょう       | 少々       |
| ピザ用チーズ      | 適量       |
| パン粉         | 適量       |

### 【作り方】

- 1 ピーマンは縦半分に切って、種・ワタを取り除く。
- 2 ゆで卵はみじん切り、ツナは汁を切る。
- 3 ボールで2と★を加えて混ぜあわせる。
- 4 3を8等分して1のピーマンにつめ、チーズとパン粉をふる。
- 5 オーブントースターでこんがりするまで焼く。

## ゆで卵をつくってみよう！

- 1 卵がしっかりひたるくらいのお湯を沸騰させ、おたまなどを使って割れないようにお湯の中へ入れる。
- 2 好みの時間になったら火を止め、冷水に入れる。
- 3 完全に冷えたらヒビを入れ水の中や流水でからをむく。

### ポイント

- ・沸騰してから卵を入れると、ゆで時間がいつも均一です。
- ・ゆで始めの2～3分に卵を転がすと、黄身が中心になります。
- ・ゆで卵をお弁当に入れる場合は、しっかり火を通し固ゆでにしましょう！



ゆで時間の目安  
半熟 8分  
固め 13分

## ☆昆布和え

| 材料 (おとな4人分) | 分量         | 【作り方】  |
|-------------|------------|--|
| もやし         | 130g       | 1 キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。<br>2 野菜をゆでて冷まし、★の調味料で和える。 |
| キャベツ        | 葉2枚 (50g)  |  |
| にんじん        | 2cm分 (20g) |  |
| 「塩こんぶ       | 4g         |  |
| ★ うすくちしょうゆ  | 小さじ1弱      |  |
| 「塩          | 少々         |  |

## ☆花野菜のごましょうゆ和え

| 材料 (おとな4人分) | 分量   | 【作り方】  |
|-------------|------|--|
| ブロッコリー      | 140g | 1 ブロッコリーとカリフラワーは、一口大に切り、ゆでて冷ましておく。<br>2 ★を混ぜあわせ、1と和える。 |
| カリフラワー      | 100g |  |
| 「こいくちしょうゆ   | 小さじ2 |  |
| ★ ごま油       | 小さじ1 |  |
| 「ごま油        | 小さじ1 |  |

## ☆じゃがいものマスタード炒め

| 材料 (おとな4人分) | 分量         | 【作り方】   |
|-------------|------------|---|
| じゃがいも       | 小2個 (150g) | 1 じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れ電子レンジで3～5分加熱する。<br>2 ウインナーは斜め半分に切る。<br>3 フライパンを熱し油を入れて、1と2を炒め、★を入れ更に炒める。 |
| ウインナー       | 6本         |   |
| 「粒マスタード     | 大さじ1       |   |
| ★ 塩         | 少々         |   |
| 「油          | 適量         |   |

## ☆にんじんしりしり

| 材料 (おとな4人分) | 分量        | 【作り方】  |
|-------------|-----------|--|
| にんじん        | 1本 (150g) | 1 にんじんは皮をむき、千切りにする。<br>2 フライパンを熱しごま油、にんじんを入れて、しんなりするまで炒めたら、★を入れて更に炒める。<br>3 2に溶いた卵を流し入れ、火が通るまで炒める。<br>4 仕上げにかつおぶしを振りかける。 |
| 卵           | 1個 (50g)  |  |
| ごま油         | 大1と1/2    |  |
| 「こいくちしょうゆ   | 大1        |  |
| ★ みりん       | 大1        |  |
| 「砂糖         | 小1        |  |
| かつおぶし       | 3g        |  |

しりしりとは沖縄の方言で「千切り」という意味で、沖縄の郷土料理のひとつです。



## ☆さつまいもとれんこんのベーコン炒め

| 材料 (おとな4人分) | 分量   | 【作り方】   |
|-------------|------|---|
| さつまいも       | 150g | 1 さつまいもは皮ごと、れんこんは皮をむき、それぞれ1cmのいちよう切りにして、水にさらす。ベーコンは短冊切りにする。<br>2 1で水にさらした、さつまいもの水気を切り、耐熱ボウルに入れ電子レンジで3～4分加熱する。<br>3 フライパンを熱し油を入れ、れんこん、さつまいも、ベーコンを入れ炒める。火が通ったら★を入れ最後に白ごまをまぶす。 |
| れんこん        | 150g |   |
| ベーコン        | 50g  |   |
| 油           | 大さじ3 |   |
| 「砂糖         | 大さじ1 |   |
| ★ こいくちしょうゆ  | 大さじ1 |   |
| 「みりん        | 大さじ1 |   |
| 「酢          | 小さじ1 |   |
| 「白ごま        | 少々   |   |

## お弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>おかずはしっかり火を通す</p> <p>菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。</p>   | <p>濃いめの味つけにする</p> <p>砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。</p> | <p>抗菌効果のある食材を使う</p> <p>殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。</p> |
| <p>生野菜の扱いに気をつける</p> <p>レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。</p> | <p>汁気を切ってから詰める</p> <p>余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。</p>  | <p>料理が冷めてからふたをする</p> <p>温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。</p>    |