

朝ごはん時短レシピ

ベーコンエッグ



おにぎらず



豆乳スープ



チキンライス



おにぎり



レシピ集によせて

急速な経済発展に伴い、食を取り巻く社会環境が大きく変化し、食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進んできています。そのような中、世帯構造の変化や、様々な生活状況により、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきました。

しかし、そのような状況であっても、食は生きていく上で欠かすことのできない大切なものです。成長期だからこそその健全な日々の食生活の実践は、おいしく楽しく食べ、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現につながります。

このレシピ集は、児童生徒のみなさんだけで簡単に調理でき、火を使わず、電子レンジ等を使用し、あっという間においしく作れる簡単メニューをご紹介します。重要性の高い朝ごはんはもちろんのこと昼食、夕食にも活用していただけます。

子ども自身が、食の自己管理能力を身に付け、楽しく作り、おいしく食べながら健康に向き合っていけることを願い、本レシピ集を作成しました。

も く じ

朝ごはんを食べていますか？	2
主食		
おかじゃこチーむすび	3
野菜ジュースでチキンライス		
主食＋主菜		
おにぎらず	4
手作りピザ		
じゃこマヨトースト	5
ケーキサレ		
主菜		
レンジでベーコンエッグ	6
レンジでなすのボロネーゼ		
副菜		
ちくわときゅうりのマヨぼんあえ	7
ピーマンのおかかマヨあえ		
汁物		
レンジで豆乳スープ	8
マグカップで野菜スープ		
デザート		
牛乳パックでフルーツ牛乳寒天	9
レンジで簡単メープルプリン		

※食品成分表に掲載されていない材料を使用したレシピについては、栄養価が目安量となっています。



給食だより



令和6年度 ~夏休み号~

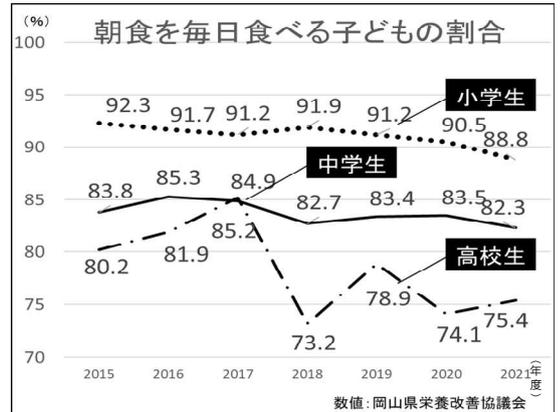
岡山県学校給食会
井笠・浅口支部

朝ごはんを食べていますか？～成長期にこそ大切にしたい～

岡山県の「朝食を毎日食べる子どもの割合」は、2015年度からゆるやかにですが減少しています。欠食している割合は、小学生で約1割、中学生で2割弱、高校生で2割強にのぼっています。(図)
小学生高学年から中学生は身体が大人になるために大きく成長する時期です。

男子は身長が伸び筋肉量が増え、女子は月経が始まります。この時期は、体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素が特に多く必要となります。この多くのエネルギーや栄養素は朝・昼・晩の3回の食事と間食によって摂取します。特に朝ごはんは1日の始まりの大切な食事です。

これから始まる長い夏休みに備え、朝ごはんを食べるためにできることを考えてみましょう。



1. 生活リズムを整えよう!

朝起きる時間が遅いと朝ごはんを食べる回数や食べる人の割合が少ない傾向があるという研究結果があります。



まず、早起き

朝ごはんの30分前までには起きるようにしましょう!

元気サイクル

早寝



寝る2時間前までに食事を終わらせましょう!

朝ごはん



朝ごはんを食べると良いこといっぱい!

集中力アップ!

体温や血糖値が上昇し、集中力がアップします。学力・体力の向上につながります。



心も健康に♡

毎日食べている人は、ストレスを感じていない人が多いという研究報告があります。



排便リズムが整う

胃の中に食べものが入ると、腸の運動が活発になり、排便習慣が身につきます。

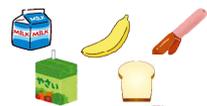


2. STEP朝ごはん大作戦!



朝ごはんをきちんと食べるため、以下のステップにそって、できることからスタートしてみましょう! あなたは、どのステップから始めますか?

STEP1 簡単にとれるもの

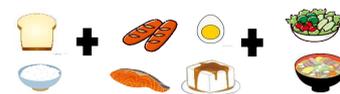


STEP2 主食ともう1品組み合わせる



STEP3 黄・赤・緑をそろえよう

黄: 主食 赤: 主菜 緑: 副菜
(パン・ごはん) (肉・魚・卵・大豆製品) (野菜)



STEP4

黄・赤・緑
+ 乳製品・果物



ステップアップするための工夫

- ★前日に下ごしらえをする
- ★パターンを決める
- ★残った晩ごはんを活用する



材料を 下味をつけて
切っておく おく

おかじゃこチーむすび



材料 (2人分)

ごはん	400g(茶碗2杯)
かつお節	10g
ちりめんじゃこ	10g
野沢菜漬け	20g
プロセスチーズ	2個
めんつゆ(ストレート)	大きじ2

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 402kcal たんぱく質 14.8g 炭水化物 73.4g 脂質 5.3g
カルシウム 141mg 食物繊維 0.7g 食塩相当量 1.2g

作り方

下ごしらえ

野沢菜漬け…1cm幅に切る

プロセスチーズ…1cm角に切る

①ごはんに、かつお節、ちりめんじゃこ、野沢菜漬けを加える。

さらにプロセスチーズを加える。

②①にめんつゆを加え、よく混ぜる。

③ラップにつつんで、にぎる。

【一口メモ】

ごはんにちりめんじゃこやプロセスチーズを入れることで、不足しがちなカルシウムを摂取することができます。

また、かつお節をたっぷり入れることで、うま味だけでなく、良質なたんぱく質も手軽にとることができます。

成長期にぴったりの栄養満点おむすびを、ぜひ朝ごはんに取り入れてみてください。

野菜ジュースでチキンライス



材料 (2人分)

米	1合
水	50ml
鶏肉	50g
ミックスベジタブル	80g
たまねぎ	100g(1/2個)
野菜ジュース	150ml
固形コンソメ	1個
ケチャップ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 360kcal たんぱく質 12.6g 炭水化物 74.8g 脂質 2.4g
カルシウム 31mg 食物繊維 4.3g 食塩相当量 1.5g

作り方

下ごしらえ

たまねぎ…粗めのみじん切りにする

鶏肉…1cm角に切る

①研いだ米、具材、調味料を炊飯器にセットして炊く。

【一口メモ】

炊飯器に具材を入れて炊くだけで簡単にチキンライスができます。鶏肉の代わりにウインナーを入れたり、ピーマンやしめじなどを使用したりしてもおいしく食べられます。

おにぎらず



材料 (2人分)

ごはん	170g(茶碗1杯)
のり	全形のり1枚
※具材の一例	
たまご焼き	100g
カニカマ	22g(3本)
アスパラガス	20g(1本)
レタス	30g(1枚)
塩	少々

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 235kcal たんぱく質 11.5g 炭水化物 35.0g 脂質 5.5g
カルシウム 54mg 食物繊維 2.0g 食塩相当量 0.8g

作り方

下ごしらえ

アスパラガス…4等分に切り、耐熱容器に入れて、ラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する

レタス…1枚を半分にちぎる

①ラップの上のにりを1枚おき、その上に茶碗半量のごはんを広げ、塩をひとつまみふる。

②その上に具材を全てのせる。

③②にふたをするように残りのごはんをのせて、塩をひとつまみふる。

④敷いていたラップごとのりで③を包み、のりとごはんがなじんだら半分にカットする。

【一口メモ】

にぎる必要がなく、中に具をしっかり入れられることができ、食べ応えがあります。お好みの具で、お気に入りのおにぎらずを作ってください。

手作りピザ



材料 (1枚分)

A	小麦粉	2カップ
	ベーキングパウダー	小さじ2
	水	1/2カップ
	塩	小さじ1
	オリーブ油	大さじ2

※具材の一例

たまねぎ	30g
ピーマン	10g
ツナ	1缶
コーン	50g
マヨネーズ	18g
ピザ用チーズ	60g

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 395kcal たんぱく質 13.6g 炭水化物 52.6g 脂質 15.0g
カルシウム 158mg 食物繊維 2.7g 食塩相当量 3.1g

作り方

下ごしらえ

たまねぎ・ピーマン…薄切りにする

①Aを全てビニール袋に入れる。袋を軽くテーブルにぶつけるようにして混ぜ、袋の上側からこねる。

②生地がひとかたまりになったら、常温で30分ねかせる。

③こねなおして、再び5分ねかせる。

④オーブンで200℃に予熱する。

⑤袋に入れたまま、めん棒で好みの大きさにのばす。袋から出して天板にのせ、上に好みのソースを塗り、トッピングをのせる。

⑥端が少しカリッとするまで、様子を見ながら20分焼く。

【一口メモ】

前日にピザの生地を作っておくことで、簡単に焼くことができるレシピです。ピザの生地の上のせる具材はお好みのものを用意して、自分だけの特別な1枚を作ってください。

じゃこマヨトースト



材料 (2枚分)

食パン	2枚 (6枚切)
ちりめんじゃこ	10g
マヨネーズ	12g
ピザ用チーズ	30g
こしょう	少々

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 263kcal たんぱく質 13.7g 炭水化物 28.8g 脂質 11.4g
カルシウム 157mg 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.5g

作り方

- ①ちりめんじゃこにピザ用チーズ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ②食パンに①をのせ、オーブントースターで3~4分きつね色になるまで焼く。

【一口メモ】

カルシウムが豊富なちりめんじゃこ、チーズを使いました。チーズとマヨネーズの風味で小魚が苦手な人でも食べやすくなります。しっかりかむことができるので、かみかみメニューにもなります。

ケーキサレ



材料 (8個分)

キャベツ	120g
コーン	50g
ハム	20g (2枚)
ピザ用チーズ	30g
パンケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	180ml
マフィンカップ	8個

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 114kcal たんぱく質 4.5g 炭水化物 16.3g 脂質 3.5g
カルシウム 72mg 食物繊維 0.8g 食塩相当量 0.4g

作り方

下ごしらえ

キャベツ・ハム・・・1cm幅の短冊切りにする

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②キャベツを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ボウルに卵を溶き、すべての具材を混ぜ合わせる。
- ④マフィンカップに生地を入れ、オーブンで様子を見ながら、20~25分焼く。

【一口メモ】

ケーキサレとは、フランス料理で甘くないケーキのことです。季節の野菜をたっぷり入れ、乳製品も加えることで栄養価がアップします。ホットケーキミックスでも代用可能です。冷凍して温めることですぐに食べることができ、おやつにもおすすめです。

レンジでベーコンエッグ



材料（1個分）

ベーコン（ハーフ）	2枚
卵	1個
塩	少々

料理の栄養価（1人分）

エネルギー 116kcal たんぱく質 7.4g 炭水化物 28.0g 脂質 9.0g
カルシウム 26mg 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0.6g

作り方

- ①耐熱容器の内側を水で濡らし、ベーコンをのせ、卵を割る。
- ②爆発防止のため、黄身につまようじで数か所穴をあける。
- ③ラップをかけずに、電子レンジ500Wで1分20秒加熱して取り出す。

【一口メモ】

フライパンを使わず作ることができ、洗い物が減ります。忙しい朝に、簡単に作ることができます。

レンジでなすのボロネーゼ



材料（2人分）

A	なす	200g (2本)	にんにく…粗みじん切りにする
	たまねぎ	25g (1/8個)	
	にんにく	1片	
	トマト缶	200g (1/2缶)	
B	豚ひき肉	100g	①耐熱容器にAを上から順に入れ、Bを加える。
	コンソメ	小さじ2	②ラップをして電子レンジ600Wで7分加熱する。
	オリーブ油	大さじ1	③よく混ぜ、好みでドライパセリをふる。
	塩	少々	【一口メモ】
	こしょう	少々	なすの苦手な人でも食べやすい味付けで簡単に作れます。なすの皮にはナスニンという色素が含まれ、皮ごと使用することで、老化やがんなどの予防効果が期待できます。

お好みでパセリ

料理の栄養価（1人分）

エネルギー 221kcal たんぱく質 12.2g 炭水化物 12.4g 脂質 13.5g
カルシウム 40mg 食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.9g

作り方

下ごしらえ

なす…1cm幅の輪切りにし、水につけてアクを抜く

たまねぎ…薄切りにする

にんにく…粗みじん切りにする

トマト缶…軽くつぶす

①耐熱容器にAを上から順に入れ、Bを加える。

②ラップをして電子レンジ600Wで7分加熱する。

③よく混ぜ、好みでドライパセリをふる。

【一口メモ】

なすの苦手な人でも食べやすい味付けで簡単に作れます。なすの皮にはナスニンという色素が含まれ、皮ごと使用することで、老化やがんなどの予防効果が期待できます。

ちくわときゅうりのマヨぽんあえ



料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 73 kcal たんぱく質 2.9g 炭水化物 1.2g 脂質 4.8g
カルシウム 25mg 食物繊維 0.4g 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

きゅうり	60g (1/2本)
塩(塩もみ用)	少々
ちくわ	40g
マヨネーズ	10g
ポン酢	6g
かつお節	1g
すりごま	大さじ1/2

作り方

下ごしらえ

きゅうり…乱切りにする

ちくわ…1cm幅に切る

①きゅうりを塩もみし、流水で洗い、水気を切る。

②マヨネーズとポン酢を合わせておく。

③①とちくわを②であえて、かつお節とごまをまぶす。

【一口メモ】

切ってあえるだけで簡単に作ることができます。きゅうり以外のキャベツなどの野菜でもおいしくできあがります。

ピーマンのおかかマヨあえ



料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 148kcal たんぱく質 3.6g 炭水化物 3.5g 脂質 13.7g
カルシウム 7.5mg 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

ピーマン	75g	
A	マヨネーズ	36g
	めんつゆ3倍濃縮	小さじ2
	かつお節	8g

作り方

下ごしらえ

ピーマン…千切りにする

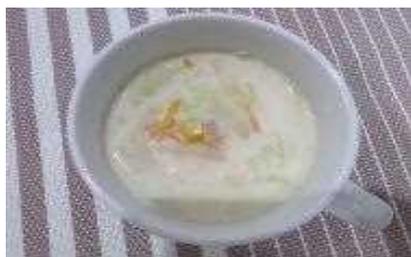
①耐熱容器にピーマンを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。

②Aを加え、よく混ぜる。

【一口メモ】

ピーマンの苦手な人でも、マヨネーズとかつお節であえることによってとても食べやすくなります。

レンジで豆乳スープ



料理の栄養価（1人分）

エネルギー 86kcal たんぱく質 6.5g 炭水化物 9.2g 脂質 2.7g

カルシウム 34mg 食物繊維 1.4g 食塩相当量 2.0g

材料（2人分）

たまねぎ	25g
キャベツ	50g
にんじん	30g
ハム	20g
コーン	14g
豆乳	200ml
コンソメ	6g
水	100ml
塩	少々
こしょう	少々

作り方

下ごしらえ

たまねぎ…薄切りにする

キャベツ…2cm角に切る

にんじん…細切りにする

ハム…粗みじん切りにする

①耐熱ポウルにたまねぎ、キャベツ、にんじん、ハム、コーン、水、コンソメを入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで6分加熱する。

②豆乳を加えて、再び2分30秒加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

【一口メモ】

豆乳は、煮立てると分離してしまうので、加熱のしすぎに気をつけましょう。

マグカップで野菜スープ



料理の栄養価（1人分）

エネルギー 110kcal たんぱく質 4.2g 炭水化物 10.7g 脂質 5.8g

カルシウム 78mg 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.7g

材料（2人分）

ウインナー	2本
キャベツ	30g
野菜ジュース	200ml
水	100ml
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

下ごしらえ

ウインナー…5mm幅に切る

キャベツ…食べやすい大きさにちぎる

①キャベツを電子レンジ600Wで1分加熱する。

②マグカップに全ての材料と調味料を入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。

【一口メモ】

洗い物が少なく包丁などを使わないため、親子でもチャレンジしやすい料理です。加熱の容器は熱くなっているため、やけどに注意しましょう。

牛乳パックでフルーツ牛乳寒天



材料 (8人分)

牛乳	500ml
フルーツ缶詰 (もも・みかん・パイナップル)	
果肉	250g
シロップ	大さじ3
粉寒天	8g (2袋)
水	200ml
砂糖	大さじ5

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 99kcal たんぱく質 2.2g 炭水化物 18.8g 脂質 2.4g
カルシウム 72mg 食物繊維 1.0g 食塩相当量 0.1g

作り方

- ①耐熱容器に水と粉寒天を入れ、スプーンでよくかき混ぜる。
- ②①を電子レンジ600Wで5分30秒加熱し、砂糖を加えてさらに2分加熱し、煮溶かす。
- ③牛乳を鍋または電子レンジで人肌程度に温める。
- ④②と③を混ぜ合わせ、空の牛乳パックに流し込む。
- ⑤④が冷めたらフルーツ缶詰の果肉とシロップを加える。
- ⑥具がかたよらないように菜箸でかき混ぜ、冷蔵庫で冷やしかためる。

【一口メモ】

フルーツ缶詰の果肉やシロップの量はお好みで入れてください。1リットルサイズの牛乳パックを使うことで、たくさん量を入れることができます。また冷蔵庫の場所をとらない点もおすすです。

レンジで簡単メープルプリン



材料 (2人分)

卵	1個
A { 砂糖	大さじ2
牛乳	120ml
メープルシロップ	少々

料理の栄養価 (1人分)

エネルギー 117kcal たんぱく質 5.0g 炭水化物 11.8g 脂質 4.6g
カルシウム 75mg 食物繊維 0g 食塩相当量 0.1g

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
耐熱のマグカップに茶こしを使ってこしながら入れ、泡があればスプーンで取る。
- ②ラップをせずに電子レンジ600Wで1分加熱する。様子を見ながら、表面がかたまるまで10秒ずつ加熱する。
- ③電子レンジ内で粗熱を取り、冷蔵庫で1~2時間冷やす。
- ④スプーンで皿に出し、メープルシロップをかける。

【一口メモ】

手作りプリンのおいしさは格別です。自分の好みの甘さにも調節できます。冷やしてひんやりスイーツを楽しんでください。

レシピ集作成会員名簿

氏 名	勤 務 地 職 名
西 順 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
妹 尾 雅 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
畦 崎 智 世	笠岡市立北木小学校 栄養教諭
渡 辺 栄 子	井原市学校給食センター 栄養教諭
大 島 麻 里	井原市学校給食センター 栄養教諭
皿 海 陽 子	井原市学校給食美星調理場 栄養教諭
上 岡 真 理 子	矢掛町学校給食共同調理場 栄養教諭
森 分 千 穂	浅口市学校給食センター 栄養教諭
三 宅 瑞 穂	浅口市学校給食センター 栄養教諭
麻 原 礼 圭	浅口市学校給食センター 管理栄養士
赤 瀬 香 奈	里庄町立里庄東小学校 栄養教諭
小 幡 玲 奈	里庄町立里庄東小学校 学校栄養職員
岡 崎 茜	里庄町立里庄西小学校 栄養士
橋 本 美 由 紀	里庄町立里庄中学校 栄養士