

Breakfast recipes

～済美高等学校食物科学コース考案の朝食レシピ集～



CONTENTS



主食・主菜



4ページ
目玉焼き丼



5ページ
サンドイッチ



主食・副菜



6ページ
枝豆とひじきのおにぎり



主菜・副菜



7ページ
しめじとほうれん草の
スクランブルエッグ



8ページ
卵とトマトの洋風炒め



10ページ
簡単スープ



11ページ
フルーツサラダ



9ページ
鶏もも肉のてりマヨ炒め



副菜



12ページ
野菜スープ



13ページ
トマトスープ



14ページ
みそ汁



15ページ
レタスのみそ汁



主食・主菜・副菜



16ページ
トマトとチキンのさっぱりリゾット



17ページ
マグカップDeゴハン



18ページ
マグカップオムライス



19ページ
卵雑炊



20ページ
おにぎらず



21ページ
ピザパン



22ページ
簡単ポーチドエッグ風パン



23ページ
エッグトースト~具たくさんスープ添え~



24ページ
ホットドッグ



25ページ
ハムエッグサンド



26ページ
がさつ女子のイングリッシュマフィンサンド



27ページ
野菜オムレツキッシュ



28ページ
ミルクパスタ

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べよう

朝食の役割

あなたは、朝食を食べていますか？
朝食には、

- ・ 体温を上げる
- ・ 仕事や勉強の集中力が上昇する
- ・ 体のリズムを整える
- ・ 排便習慣をつくりやすい
- ・ 肥満予防

など、大切な役割があります。

今からでも遅くありません！
この機会に朝食をとることを始めて
みませんか？

朝食づくりに 便利な食材・調味料

食材

パン、ごはん、カット野菜、冷凍野菜（ほうれん草・ブロッコリーなど）、ミックスベジタブル、卵、チーズ（溶けるタイプ）、カットベーコン、サラダチキン、牛乳、果物 など

調味料

コンソメ、鶏ガラスープの素、マヨネーズ、トマトケチャップ、バター など

「350g」 何の数字でしょう？

「350g」これは、

1日の野菜摂取目標量です。

・ 緑黄色野菜 120g

(にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)

・ 淡色野菜 230g

(きゅうり、なす、たまねぎ、キャベツなど)

野菜料理は1日5皿を目標に、
朝食でも野菜をしっかり摂りましょう！

バランスの良い食事

バランスの良い食事とは、
「**主食・主菜・副菜**」を揃えた食事です。

主食

ごはん、パン、麺類 など

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品 など

副菜

野菜、海藻、きのこ類 など

主食・主菜・副菜の3つをそろえた
バランスの良い食事をしましょう！



フライパン1つで
簡単調理!



目玉焼き丼

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯
卵	1 個
ベーコン (ハーフサイズ)	1 枚
こしょう	少々
スライスチーズ (溶けるタイプ)	1 枚
大葉	1 枚



作り方

- ①フライパンでベーコンを軽く焼く。
- ②ベーコンの上に卵を割り落として目玉焼きを作り、こしょうをかける。
- ③丼ぶりに白ごはんをよそい、その上にスライスチーズ、目玉焼きの順に盛る。
- ④刻んだ大葉を散らす。





和風とデザート感覚
でお楽しみ



サンドイッチ

材料(1人分)

食パン (8枚切)	2枚
しらす	25g
のり (8つ切)	2枚
薄口しょうゆ	小さじ 2/3
ブルーベリージャム	小さじ 2
クリームチーズ	1個



作り方

食パンは半分に切っておく。

<しらすパン>

①ボウルにしらすと薄口しょうゆを混ぜ合わせる。

②食パンにのり、①、のりの順にのせ、残りの食パンではさむ。

<ブルーベリーチーズパン>

①食パンにクリームチーズをぬる。

②①にブルーベリージャムをぬり、パンを重ねる。



エネルギー：366kcal たんぱく質：16.5g 脂質：11.0g 食塩相当量：2.9g



残り物をアレンジ！



枝豆とひじきのおにぎり

材料(1人分)

残り物の白ごはん	丼ぶり 1 杯
むき枝豆 (冷凍)	30g
ひじきの煮物 (惣菜)	40g



作り方

- ①白ごはんは電子レンジ (600W) で約 2 分加熱する。
- ②むき枝豆は電子レンジ (600W) で約 1 分加熱する。
- ③ボウルに①、②、ひじきの煮物を入れて混ぜる。
- ④ラップにつつみ、食べやすい大きさのおにぎりにする。





カット野菜で
包丁いらず



しめじとほうれん草のスクランブルエッグ

材料(1人分)

卵	1 個
ほうれん草 (冷凍)	30g
カットしめじ	20g
バター	小さじ 2・1/2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、ほうれん草とカットしめじを入れて炒める。
- ③②に半分ほど火が通ったところで①を入れて食材に火が通るまで炒める。



エネルギー：160kcal たんぱく質：7.7g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.0g



卵とトマトの洋風炒め

材料(1人分)

卵	1個
ミニトマト	3個
レタス	30g
油	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々



作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、レタスとトマトを炒める。
- ③レタスがしんなりしてきたら、溶き卵を加え、半熟になるようさっと炒める。
- ④顆粒コンソメとこしょうを加えて味を調える。





ごはんがすすむ 1品



鶏もも肉のてりマヨ炒め

材料(1人分)

	鶏もも肉 (切込み)	70g
	炒め用カット野菜	60g
A	マヨネーズ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	濃口しょうゆ	大さじ 1/2



作り方

- ①フライパンに鶏もも肉を皮目から入れて、蓋をして約3分蒸し焼きにする。
焼けたら裏返してカット野菜を加え、全体に火が通るまで炒める。
- ②①にAを入れてからめる。



エネルギー：277kcal たんぱく質：13.3g 脂質：19.0g 食塩相当量：1.6g



電子レンジで簡単スープ



簡単スープ

材料(1人分)

サニーレタス	30g
にんじん	20g
ウインナー	1本
コーン	15g
水	カップ 3/4
コンソメ	2g
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①にんじんは薄切りにし、細かく刻む。サニーレタスは手で食べやすい大きさにちぎる。ウインナーは一口サイズに切る。
- ②耐熱容器に①とコーン、水、コンソメを加え、ふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で約4分加熱する。
- ③塩・こしょうで味を調える。



いろいろサラダで
朝ベジ!



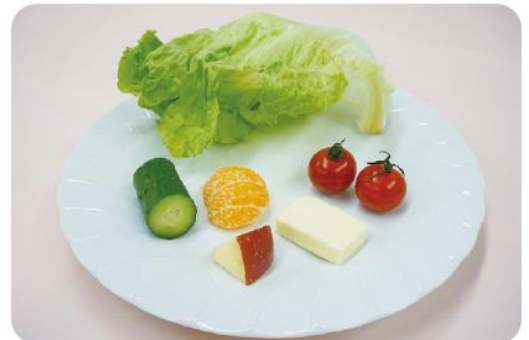
主菜
副菜



フルーツサラダ

材料(1人分)

レタス	40g
きゅうり	25g
ミニトマト	2個
温州みかん	20g
りんご	10g
ベビーチーズ	1個
ドレッシング (お好み)	大さじ 1



作り方

- ①レタス、きゅうり、温州みかん、ベビーチーズは食べやすい大きさに切る。
りんごは皮付きのまま 8 等分にし、2mm の厚さにスライスする。
- ②①、ミニトマトを器に盛り、お好みのドレッシングをかける。





野菜不足が
気になるときに



野菜スープ

材料(1人分)

キャベツ	15g
にんじん	15g
もやし	15g
鶏ガラスープの素	小さじ 2/3
お湯	カップ 3/4



作り方

- ①にんじんはスライサーでスライスし、キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②スープ用カップに野菜を入れ、ラップをかけて、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。
- ③②に鶏ガラスープの素、お湯をそそぎ、混ぜ合わせる。



火の通りにくい野菜は
細かく刻もう



トマトスープ

材料(1人分)

トマト水煮缶	50g
せん切りキャベツ	30g
なす	20g
玉ねぎ	20g
コンソメ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/3
水	カップ 1/2



作り方

- ①なすは 1cm 角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とせん切りキャベツ、トマト水煮缶、コンソメ、砂糖、水を入れる。
- ③②にふんわりラップをかけ、電子レンジ (600W) で約 5 分加熱する。



エネルギー：37kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.3g 食塩相当量：0.9g



カット野菜であっという間に
即席みそ汁!



みそ汁

材料(1人分)

カット野菜	30g
顆粒だし	小さじ 1/3
みそ	小さじ 1
お湯	カップ 3/4



作り方

- ①カット野菜をラップに包み、電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- ②汁椀に①、顆粒だし、みそを入れてお湯を注ぎ入れ、みそを溶かしながら混ぜる。





わかめの塩気が
アクセントに



レタスのみそ汁

材料(1人分)

レタス	15g
カットしめじ	15g
カットわかめ	1g
顆粒だし	小さじ 1/3
みそ	小さじ 1
お湯	カップ 3/4



作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。
- ②①とカットしめじをラップに包んで電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- ③汁椀に②、カットわかめ、顆粒だし、みそを入れてお湯を注ぎ入れ、みそを溶かしながら混ぜる。



エネルギー：19kcal たんぱく質：1.5g 脂質：0.5g 食塩相当量：1.2g



トマトジュースを使った包丁いらずの1品



トマトとチキンのさっぱりリゾット

材料(1人分)

A	サラダチキン (ほぐし)	1/2 個
	白ごはん	茶碗 1 杯
	ほうれん草 (冷凍)	60g
	コーン	10g
	トマトジュース	300mL
	固形コンソメ	1 個
	塩	少々
	こしょう	少々
	スライスチーズ (溶けるタイプ)	1 枚



作り方

- ①鍋に A を入れて、焦げないように混ぜながら強火で約 5 分煮詰める。
- ②塩・こしょうで味を調え、全体に火が通ったら火を止め、器に盛る。
- ③スライスチーズをのせる。





マグカップ De ゴハン

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯
ミックスベジタブル	40g
カットベーコン	20g
卵	1 個
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小さじ 1



作り方

- ①ボウルに白ごはんと全ての食材、調味料を加えてよく混ぜる。
- ②マグカップに①を入れ、軽くラップをして電子レンジ (600W) で約 1 分半加熱し、1 度取り出して軽く混ぜ合わせ、さらに約 1 分半加熱する。



エネルギー：478kcal たんぱく質：14.5g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.8g

マグカップで簡単オムライス!



主食
主菜
副菜

マグカップオムライス

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯	トマトケチャップ	小さじ 1
ミックスベジタブル	40g	ピザ用チーズ	20g
カットベーコン	20g	仕上げ用	
卵	1 個	パセリ	適量
こしょう	少々	トマトケチャップ	適量
コンソメ	小さじ 1		



作り方

- ①白ごはんは電子レンジ (600W) で約 2 分加熱する。
- ②ボウルに①とミックスベジタブル、ベーコン、こしょう、コンソメ、トマトケチャップを加えてよく混ぜる。
- ③マグカップに②を入れ、チーズをのせる。さらに溶き卵を上流し、軽くラップをして電子レンジ (600W) で約 3 分加熱する。お好みで、トマトケチャップやパセリをかける。



ホッと温まる
やさしい味



主食
主菜
副菜

卵雑炊

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯
水	カップ 1・1/4
ブロッコリー (冷凍)	30g
かに風味かまぼこ	1 本
卵	1 個
顆粒だし	小さじ 1/3
濃口しょうゆ	小さじ 1・3/4



作り方

- ①鍋に水、白ごはん、ブロッコリーを入れて煮る。
- ②①に割いたかに風味かまぼこ、顆粒だし、濃口しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
- ③強火にし、溶き卵をゆっくり入れて軽く混ぜ、卵がふんわりしたら火を止め、器に盛る。



エネルギー：306kcal たんぱく質：12.8g 脂質：5.7g 食塩相当量：2.5g



お弁当にも
ぴったり!



おにぎらず

材料(1人分)

白ごはん	茶碗 1 杯
ロースハム	1 枚
豆苗	20g
卵	1/2 個
のり (全形)	1 枚
油	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①豆苗は 3cm 長さに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、豆苗を入れてしんなりするまで炒め、溶き卵を加えて炒める。
- ④のりの中心に半量のごはんをのせ、ハム、③の順に重ね合わせる。残りのごはんをのせ、四隅のりを折りたたみ、たたんだ面を下にして形をなじませる。
- ⑤形がなじんできたら半分に切る。





具材はお好みで
アレンジ OK



ピザパン

材料(1人分)

食パン (6枚切)	1枚
せん切りキャベツ	20g
ピーマン	1/2個
カットベーコン	15g
スライスチーズ (溶けるタイプ)	1枚
トマトケチャップ	大さじ1



作り方

- ①ピーマンは、輪切りにする。
- ②食パンにトマトケチャップ、スライスチーズ、野菜、ベーコンをのせる。
- ③②をトースターで具材に火が通るまで焼く。



エネルギー：302kcal たんぱく質：12.2g 脂質：13.3g 食塩相当量：2.0g



簡単ポーチドエッグ風パン

材料(1人分)

食パン (6枚切)	1枚
卵	1個
ポテトサラダ (市販)	40g
カット野菜	20g



作り方

- ①食パンの中央をへこませる。
- ②食パンにカット野菜をのせ、へこませた周りにポテトサラダをのせる。
- ③へこませた部分に、卵を割り落とし、トースターで約4分加熱する。



インスタントスープに
野菜をプラスして野菜量UP!



エッグトースト ～具たくさんスープ添え～

材料(1人分)

食パン (6枚切)	1枚
卵	1個
ピザ用チーズ	10g
インスタントスープ	1個
カット野菜	30g



作り方

<エッグトースト>

- ①食パンの真ん中をくり抜く。(くり抜いたパンも③で使用)
- ②フライパンに①をのせ、くりぬいた部分に卵を割り入れ、チーズをのせる。
- ③蓋をして弱火で5分焼く。(①でくり抜いた部分も一緒に焼く。)

<具たくさんスープ>

- ④耐熱ボウルにカット野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で約1分加熱する。
- ⑤インスタントスープに④を入れて、お湯をそそいで混ぜ、くり抜いたパンをのせる。



エネルギー：280kcal たんぱく質：14.5g 脂質：10.5g 食塩相当量：2.4g



レタスとトマトで
いろいろバッチリ



ホットドッグ

材料(1人分)

ホットドッグ用パン	1 個
ソーセージ	1 本
油	小さじ 1
レタス	1 枚
ミニトマト	2 個
(お好み) トマトケチャップ	適量
粒マスタード	適量



作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ソーセージを焼く。
- ③パンにレタス、①、②をはさみ、お好みにトマトケチャップ・粒マスタードをかける。





電子レンジで
簡単いり卵



ハムエッグサンド

材料(1人分)

ホットドッグ用パン	1 個
ロースハム	2 枚
サニーレタス	1 枚
卵	1 個
牛乳	大さじ 1
マヨネーズ	小さじ 1
トマトケチャップ	小さじ 1



作り方

- ①深めの耐熱容器に卵と牛乳、マヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。
- ②①を電子レンジ（600W）で約 40 秒加熱し、1 度取り出して卵をほぐし、さらに様子を見ながら約 30 秒加熱する。
- ③パンにサニーレタス、ハム、②を入れてはさみ、トマトケチャップをかける。



エネルギー：273kcal たんぱく質：14.3g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.6g

サラダチキンを使った
簡単サンド



がさつ女子のイングリッシュマフィンサンド

材料(1人分)

イングリッシュマフィン	1 個
トマト	30g
レタス	1 枚
サラダチキン (ほぐし)	30g
マヨネーズ	小さじ 3/4
(お好み) こしょう	少々



作り方

- ① トマトは輪切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② イングリッシュマフィンを横半分に切り、オーブントースターで少しこんがりするまで焼く。
- ③ ②の半分に下からレタス、トマト、サラダチキンの順に重ねてマヨネーズ、お好みでこしょうをかけ、残りの半分ではさむ。



★ ★ 休日のちょっぴり豪華な
モーニングに ★ ★



野菜オムレッツキッシュ

材料(2人分)

サンドイッチ用食パン	2枚	A	卵	2個
カットベーコン	20g		牛乳	カップ 3/4
ほうれん草(冷凍)	40g		塩	小さじ 1/6
じゃがいも	80g		こしょう	少々
玉ねぎ	50g		マヨネーズ	大さじ 1
ミニトマト	6個		ピザ用チーズ	20g
油	小さじ 1			



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもは1cm幅の薄めの短冊切りにし、水にさらす。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ベーコンと①を加えて焦げないように炒め、火が通ったら冷ましておく。
- ③ボウルにAを加え混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。
- ④耐熱容器に食パンを敷き、型に押し付ける。その上に③を流し入れ、ミニトマトを飾る。
- ⑤オーブントースターで約15分焼く。



エネルギー：413kcal たんぱく質：17.7g 脂質：22.8g 食塩相当量：1.9g



ミルクパスタ

材料(1人分)

パスタ	80g
キャベツ	80g
カットベーコン	20g
コーン	20g
牛乳	カップ 1/3
水	カップ 1・1/4
塩	小さじ 1/6
鶏ガラスープの素	小さじ 1
こしょう	少々



作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンに水と塩を入れ、半分に折ったパスタと①を入れて火にかけ、くっつかないように混ぜながら沸騰後約1分加熱する。蓋をして火を止め、表示茹で時間になるまで放置する。
- ③②の蓋をとり、ベーコン、コーン、牛乳、鶏ガラスープの素、こしょうを加えて、ひと煮立ちさせる。



わたしたちが考案しました！



レシピを考案した済美高等学校
食物科学コースの皆さん





明日の「朝食」
何にしようかな？



松山市保健所 健康づくり推進課

〒790-0813 松山市萱町六丁目 30 番地 5

TEL : 089-911-1859 FAX : 089-925-0230

その他 栄養・食生活に関する情報

松山市 栄養・食生活



2020年3月作成