

レシピ紹介 その前に…

■3食しっかり食べる！ 今から始める朝ごはん習慣！

1日3食、規則正しく食べることは、じょうぶなからだところを育むために不可欠です。朝は特にからだがエネルギー不足。朝ごはん抜きでは、体温上昇や脳へのエネルギー供給が不十分で、集中力や記憶力が下がったまま。

1日のスタートは朝ごはんを活動的に！ おとなになっても続けてほしい大切な習慣です。

■「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、栄養バランスを整えよう

バランスのよい食事の参考は、ごはん、メインのおかず、つけ合わせの小鉢がそろった定食スタイル。自然と栄養バランスがとれるのが特徴です。

○主食：ごはん、パン、めん

○主菜：肉、魚、卵、大豆、大豆製品を使ったメインおかず

○副菜：野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけ合わせ、小鉢、サラダ、汁物など。

■作ってみよう！

ここでは、主食、主菜、副菜に分けてレシピを紹介します。簡単に調理できるものから、手の込んだものまで、たくさんあるのでぜひ作ってみてください。小学生でも作れるようにレシピをアレンジしたものもあります。

Ⓜ：小学生から作れるレシピ、もしくはアレンジしたレシピです。



【旭区提供レシピ】

わかめおにぎり (小・主食・朝食にオススメ)

《材料》 (おにぎり 2 個分)

ごはん 200g 生わかめ 10g (もしくは乾燥わかめ 小さじ1/2)



《作り方》

- ① わかめはきざむ (乾燥わかめはビニール袋にいれてもむ)
- ② しらす干しはさっと熱湯をかける (小学生の実習時には省略できます)
- ③ わかめ (乾燥わかめ) ・しらす干し・白ごまをご飯とまぜる
- ④ おにぎりをつくる

かぼちゃサンド (小・主食・朝食にオススメ)

《材料》 (2 個分)

かぼちゃ 50g (冷凍かぼちゃを使うと簡単にできます) 砂糖 小さじ1~2
牛乳 (あれば生クリーム) 小さじ1強 バターロール 2個 マーガリン 少々



《材料》

《かぼちゃ》

電子レンジはラップをして、100g に対して1~2分加熱。

《作り方》

- ① かぼちゃは種をとり、電子レンジで加熱し、あら熱がとれたら薄く皮をのぞいてつぶす。
- ② ①に砂糖、牛乳を加えてよくまぜる。
- ③ バターロールに切りこみを入れて、マーガリンをぬり、②をはさむ。

鶏ひき肉の変わり焼き（主菜）

《材料》（2人分）

鶏ひき肉 150g えのきだけ 1袋 長ネギ 1/5本 塩昆布 8g

A：しょうが汁・酒 各小さじ2、片栗粉 大さじ2

サラダ油 大さじ2 すだち 少し



《作り方》

- ①えのきだけは石づきを落として2cmの長さに切り、長ネギはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①と塩昆布、Aを加えよくこねる。4等分にし、小判形にまとめ、焼く。
- ③②を器に盛り、すだちを添える。

【こども青少年局保育運営課提供レシピ】

あじの和風マリネ（主菜）

《材料》（大人2人分）

あじ（3枚おろし） 4～6切れ きゅうり 1/2本 塩、こしょう 少々
酢 大さじ1 小麦粉 大さじ2 しょうゆ 小さじ2 揚げ油 適宜
ごま油 小さじ1/3 玉葱 中1/4個 砂糖 小さじ2 人参 中1/4本



《作り方》

- ① あじは塩、こしょうをしておく。
- ② 玉葱は薄くスライスし、人参、きゅうりはせん切りにする。
- ③ ②をサッと茹でる。
- ④ 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を合わせ、③の野菜を加えて混ぜ、漬け汁を作る。
- ⑤ ①に軽く小麦粉をまぶし、油で揚げる。（165℃～170℃くらい）
- ⑥ ④の漬け汁を⑤にかけて漬けこむ。
- ⑦ 魚と野菜を盛りつける。

豚だいこん（主菜）

《材料》（大人2人分）

豚もも薄切り肉 150g 大根 1/5本 人参 1/4本 こんにゃく 1/5枚
しょうが 1/3かけ（3g） さやいんげん 2本 油 小さじ1 砂糖 大さじ1
味噌 小さじ2・1/2 しょうゆ 小さじ1/2 みりん 小さじ1/2
A：削り節 3g、だしをとる湯 150CC



《作り方》

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②大根、人参は乱切り又は厚めのいちょう切りにする。
- ③こんにゃくは、短冊切りにして茹でこぼす。
- ④しょうがはみじん切りにする。
- ⑤さやいんげんは筋をとって固めに茹で、斜め薄切りにする。
- ⑥Aでだしをとる。
- ⑦鍋に油を熱し、豚肉としょうがを炒める。
- ⑧豚肉に火が通ったら、大根、人参、こんにゃくを加え、さらに炒める。
- ⑨⑧にだし汁と調味料を加えて煮る。
- ⑩盛り付け時に⑤のさやいんげんを散らす。

白菜とりんごのサラダ (副菜)

《材料》 (大人2人分)

白菜 大1枚弱 りんご 1/6個 きゅうり 2/3本 人参 1/8本

ロースハム 2~3枚

A: 油 大さじ1/2、酢 大さじ1/2、砂糖 小さじ1/2、塩・こしょう 少々



《作り方》

- ①きゅうり、人参は3cm位のせん切りにして、さっと茹でます。
- ②白菜は、芯のかたい部分は小さめのそぎ切りにし、葉のやわらかい部分は1~1.5cm幅位に切り、茹でて水気をしぼります。
- ③りんごは芯を除き、せん切り、または、いちょう切りにして塩水にさらします。
- ④ロースハムは3cm位のせん切りにして、茹でこぼします。
- ⑤Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- ⑥①~④を⑤で和えます。

磯香和え (副菜)

《材料》 (大人2人分)

青菜 中1/4わ (75g) (小松菜、ほうれん草など) キャベツ 大1枚

人参 中1/5本 もみのり 少々 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ2/3



《作り方》

- ①青菜は茹でて2.5cm位の長さに切り、水気を絞ります。
 - ②キャベツは1cm幅位のせん切りにして、茹でて、水気を絞ります。
 - ③人参は太めのせん切りにして、茹でて、よく水気を切ります。
 - ④砂糖としょうゆをよく混ぜ合わせます。
 - ⑤①~④と半分の量のもみりを加えて混ぜ、器に盛り付けます。
 - ⑥残りのもみりは、食べる直前にふりかけます。
- ★青菜の代わりにさやいんげんを入れてもおいしくできます。

じゃこチーズトースト (小・主食・朝食にオススメ)

《材料》 (大人2人分)

食パン (8枚切1枚45g) 2枚 マヨネーズ 大さじ1 ちりめんじゃこ 大さじ3
・チーズ 大さじ2 (お好みのチーズで) (スライスチーズ 2枚)



《作り方》

- ①ちりめんじゃこは、湯通ししてからフライパンで炒ります。
- ②パンにマヨネーズを塗り、①とチーズをのせます。
- ③オーブントースターで表面にこんがりと焦げ目がつくくらいまで焼きます。

※ちりめんじゃこは塩分が多いので、一度湯通ししてから使いましょう。(小学生の実習向けには省略できます)

ラスク (小・主食・朝食にオススメ)

《材料》 (大人2人分)

食パン (8枚切1枚45g) 2枚半 ※パンはフランスパンでもよいです。

あおのりラスク: あおのり 小さじ1/2、マーガリン 小さじ2

きな粉ラスク: きな粉 小さじ2、砂糖 大さじ1杯強、マーガリン 小さじ2

★きな粉のかわりに「白ごま (すったもの) 小さじ2」を使うと、「ごまラスク」になります!



《作り方》

- ①あおのりと、マーガリンを混ぜ合わせてパンに塗り、4等分します。
- ②きな粉、砂糖、マーガリンを混ぜ合わせてパンに塗り、4等分します。
- ③オーブントースターまたはオーブン (200℃くらい) でパリッと焼きあげます。

★しっかり焼くとカリカリになります。小さなお子さんと、少し軟らかく仕上げたい場合は、焼く時間を短くするのがポイントです。

【南区提供レシピ】

にんじんのサラダ（副菜）

《材料》（4人分）

にんじん 中2本（400g） たまねぎ 中半分（100g） パセリ 20～30g

ツナ缶（オイル漬）小1缶 青じそ又はサラダ菜 4枚

A：レモン汁 60ml、オリーブオイル 大さじ2・1/2、粒マスタード小さじ2、
塩・こしょう 少々



《材料》（4人分）

- ① たまねぎ、パセリはみじん切りにし、ほぐしたツナと和える。パセリは飾り用に少し残しておく
- ② にんじんは皮をむき細いせんざりにし、さっとゆでてザルにあげ冷ます。
- ③ Aを混ぜドレッシングをつくる。（レモンの酸味によっては砂糖少々を加えても良い）
- ④ ①、②、③を和え冷蔵庫で20分位冷やし味をなじませる。
- ⑤ 皿に青じそを敷き④を盛りパセリを散らす。

1人分エネルギー 252kcal

塩分0.3g

アスパラガスのなめらかごま和え（副菜）

《材料》（4人分）

グリーンアスパラガス 2束（200g） 鶏ささみ 1本（55g） 白すりごま 大さじ6（30g）

A：砂糖 大さじ2、しょうゆ 大さじ2、牛乳 大さじ2



《作り方》

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を切り、穂先を残して皮をむき色よくゆで、斜め切りにする。
- ② ささみは筋を取り、沸騰した湯にいれ蓋をして火を止め、しばらくおいて余熱で火を通し、細かくさく。
- ③ すり鉢にごまを入れてすり、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①のアスパラガスと②の鶏ささみを入れ和える。

1人分エネルギー 72kcal

塩分1.3g

なすの梅ソース（副菜）

《材料》（4人分）

なす 大4個（400g） 梅干 1個

A：酢 大さじ1・1/2、しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ1/2

長ねぎ（小口切り） 大さじ1 にんにく（みじん切り） 小さじ1/2

生姜（みじん切り） 小さじ1/4



《材料》（4人分）

《作り方》

- ① なすはゆでるか蒸して冷やしておく。
- ② 梅干は種を取り細かくたたいておく。
- ③ ねぎは小口切り、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ④ ②と③とAの材料を合わせて冷やしておく。
- ⑤ なすを食べやすく細く切り、④を上からかける。

1人分エネルギー 37kcal 塩分 1.9g

トマトと卵のスープ（副菜）

《材料》（4人分）

トマト 1個 卵 1個 玉ねぎ 2/3個 干しえび 大さじ2

A：固型コンソメ 1個、酒 小さじ2、塩 小さじ1/3、こしょう 少々



《作り方》

- ① 干しえびはぬるま湯1/3カップに約10分つけてもどす。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし型に切る。トマトは湯むきして種をとり、角切りにする。
- ③ 水3カップを煮たて、①の干しえびをもどし汁ごと入れ、玉ねぎを加え、透き通るまで煮、トマトとAを加える。
- ④ 卵を割りほぐし③に少しずつ流し入れ、半熟状になったら火を止める。

※トマトの湯むき：

十文字に切り目を入れたトマトを熱湯に10秒浸し、冷水にとると皮がきれいにむくことができます。また、フォーク等でさし、直火であぶってもきれいにむけます。

1人分エネルギー 57kcal 塩分 1.4g

里芋の団子汁（副菜）

《材料》（4人分）

里芋 中5個（200g） 小麦粉 大さじ4 大根 100g にんじん 1/2本
ごぼう 1/2本 しめじ 1/2パック だし汁 5カップ
A： 酒 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1/2
青ねぎ 2本



《作り方》

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしてあくを抜く
- ② 大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ④ 青ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 里芋は電子レンジで5～6分加熱（竹串が通るくらいまで）し、皮をむく。つぶして小麦粉を混ぜ小さな団子をつくる。
- ⑥ だし汁を鍋に入れ大根、にんじん、ごぼうを入れあくを取りながら煮て柔らかくなったら、しめじを加える。
- ⑦ ⑥にAの調味料で味を付け⑤の里芋団子を加えて2～3分煮る。
- ⑧ 椀に盛り、青ねぎを散らす。

1人分エネルギー	104 kcal	塩分	1.4 g
----------	----------	----	-------

（団子は里芋の水分量によって小麦粉の量を加減する。）

れんこんハンバーグ (主菜)

《材料》 (4人分)

鶏ひき肉 200g れんこん 1節 (200g) 木綿豆腐 200g 長ねぎ 1/4本

A: しょうが 大さじ1/2、塩 小さじ1/3、しょうゆ 少々、こしょう 少々、

片栗粉 小さじ2

ごま油 大さじ2 大根 200g



《材料》 (4人分)

《作り方》

- ① れんこんは皮をむき1/4量は粗みじん切り、残りはすりおろし軽く絞る。
- ② 木綿豆腐は水きりしておく。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールに鶏ひき肉を入れ①、②、③、Aを入れてよく練り混ぜ4等分にして形をととのえておく。
- ⑤ フライパンにごま油をしき④を入れ焼き色をつけてじっくり焼く。
- ⑥ 器に盛りつけ、大根おろしを添える。

1人分エネルギー	197kcal	塩分 0.4g
----------	---------	---------

ブロッコリーのサラダきのこソースかけ（副菜）

《材料》（4人分）

ブロッコリー 1株（150g）（塩、サラダ油少々） 生しいたけ 1パック（約8枚）
えのきだけ 1パック

A: しょうゆ 大さじ1・1/2、酒 大さじ1・1/2、みりん 大さじ1・1/2、塩 小さじ1/3
酢 大さじ3 ミニトマト 8個



《作り方》

- ① ブロッコリーはサラダ油、塩少々を入れた湯でさっとゆでてザルにあげ、さましておく。
- ② 生しいたけは千切り、えのきだけは半分に切ってほぐす。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ沸かし②を入れ一煮立ちしたら冷まして酢を加える。
- ④ ①とトマトを器に盛り③のソースをかける。

1人分エネルギー 57kcal 塩分 1.4g

青菜としめじのおひたし（副菜）

《材料》（4人分）

春菊 1束（150g） しめじ 1パック にんじん 50g

A: だし汁 1カップ、みりん 小さじ2、しょうゆ（薄口） 小さじ2、塩 少々
ゆずの皮 少々



《作り方》

- ① 小房に分けたしめじと、千切りのにんじんをAで煮る。
- ② 春菊は、葉をむしりゆで、3cmの長さに切る。
- ③ ①が冷めたところに②をひたす。
- ④ 器に盛り、針ゆずを天盛りにし、にんじんを散らす。

1人分エネルギー 30kcal 塩分 0.5g

五色和え（副菜）

《材料》（4人分）

大根 200g きゅうり 1本（100g） 柿 1個（200g） りんご 小1個（150g）
みかん 1個（60g） 塩 少々
A：酢 大さじ4、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1/2



《作り方》

- ① 大根はかつらむきにしてから千切りにし、塩少々を振っておく。
- ② きゅうりは千切りにし、塩少々を振っておく。
- ③ 柿は皮をむき、いちょう切りにし、りんごは皮付きのままいちょう切りにし、Aにつける。
- ④ みかんは房に分け、皮をむいておく。
- ⑤ 大根、きゅうりは水気を絞り、③に加えて和える。
- ⑥ 器に盛り、上に④のみかんを飾る。

1人分エネルギー	95kcal	塩分	0.6g
----------	--------	----	------

大根餅（副菜）

《材料》（4人分）

大根 1/2本（600g） 卵 1個 小麦粉 1カップ強 万能ねぎ 1/3束
砂糖 大さじ2 しょうゆ（薄口） 大さじ3 干しえび 30g 豚肉 80g



《材料》（4人分）

《作り方》

- ① 大根は皮をむき、すりおろし、卵と小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ② 豚肉は細かく切り、さっと炒める。
- ③ ①の中に刻んだねぎ、砂糖、しょうゆを入れ干しえびと②を入れる。
- ④ ③をお好み焼きを焼く要領でフライパンで焼く。
(味がついているのでそのままOK)

1人分エネルギー	209kcal	塩分	2.1g
----------	---------	----	------

小松菜と春雨の炒めもの（副菜）

《材料》（4人分）

ねぎ 1/3本（16g） 干し椎茸 中3枚（10g） 小松菜 1束（300g）

人参 1/3本（50g） 春雨40g ごま油 大さじ1

A：オスターソース 大さじ1・1/2、しょうゆ 小さじ1・1/2、砂糖 小さじ1/3、
椎茸の戻し汁 75ml



《作り方》

- ① ねぎは粗みじん切りにする。干し椎茸は水で戻して5mm角に切る。小松菜は4~5cmの長さに切る。春雨は戻さず5cmの長さに切る。
- ② Aの材料を合わせておく。
- ③ ごま油を熱し、ねぎと椎茸を炒め、香りが出たら、小松菜をを入れる。しんなりしたらAと春雨を加え、汁気がなくなるまで炒める。

1人分エネルギー	87kcal	塩分 1.0g
----------	--------	---------

ほうれん草の海苔和え（副菜）

《材料》（4人分）

ほうれん草 1束（200g） えのき茸100g にんじん20g 海苔 1枚

酒 少々

A：しょうゆ 小さじ2、だし汁 大さじ1 1/3



《作り方》

- ① にんじんを千切りにしてサッとゆで、鍋から取り出す。
- ② 同じ鍋でほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ えのき茸は石づきを取りほぐして酒を振りかけ、電子レンジで加熱する。
- ④ ①、②、③とAをちぎった海苔とあえる。

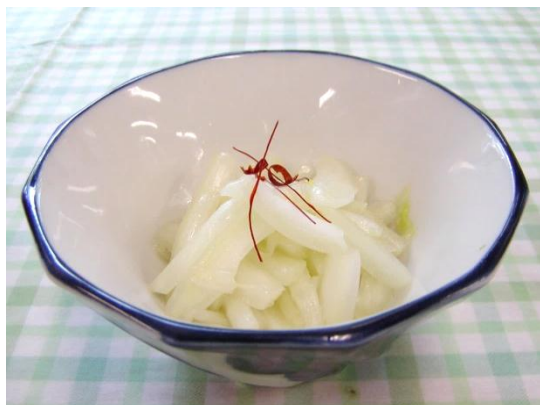
1人分エネルギー	18kcal	塩分 0.4g
----------	--------	---------

はくさいの中華風甘酢漬け（副菜）

《材料》（4人）

はくさい 1/4個 塩（下漬け用） 大さじ1 1/2

A：赤とうがらし 少々、砂糖 大さじ1~1 1/2、酢 大さじ1、塩 小さじ1/8、
ごま油 大さじ1



《作り方》

- ① はくさいの中側の白みがかった葉を1枚ずつ洗い、白い軸だけを切り離す。
- ② 白い軸を長さ5cm、幅3cmくらい切り、塩をふり下漬けする。
- ③ 水が上がったら水洗いをし水気を切る。（ペーパータオルでふきとる。）
- ④ ③とAを、2時間ほどひたしてからいただく。

1人分エネルギー	50kcal	塩分	0.1g
----------	--------	----	------

小松菜とわかめのナムル（副菜）

《材料》（4人分）

小松菜 1束(300g) 生わかめ(戻し) 60g

A：ねぎ 大さじ1、ごま油 小さじ2、すり白ごま 小さじ2、にんにく（みじん切り） 4g、
しょうゆ 小さじ4、砂糖 小さじ1、塩 少々
一味唐辛子 少々 糸唐辛子（あれば） 少々



《作り方》

- ① 小松菜はゆでてザルにあげ、水気を絞り3cm位に切る。
- ② わかめはさっとゆでた後、冷水に取り、一口大の大きさに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせて①と②をあえる。
- ④ ③を器に盛り、一味唐辛子、あれば糸唐辛子で飾る。

1人分エネルギー	38kcal	塩分	0.4g
----------	--------	----	------