



保育所（園）からの おすすめレシピ集



～朝食編～



令和元年 6月発行

すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）

6月の『食育月間』にあたり、今回は材料が少なく簡単にできる朝食レシピ集をお届けします。目覚めのスイッチを入れる朝食ですが、朝は忙しくメニューが同じものになったり、レパートリーが少ないなど悩みが聞かれ、その一助になればと思います。朝食を食べて、元気に一日をスタートしましょう。

すすくげんき委員会では、府中市内の保育所（園）、子育て支援センター、女性こども課、健康推進課が連携しながら、乳幼児期の子どもたちの心と体を育てる食育をすすめています。

レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることがありましたら、気軽にお近くの保育所（園）や子育て支援センター、および女性こども課に声をかけてください。



基本

P1～

調味料の計り方・食材の目安
基本の切り方

たまご

P10～

ゆで卵・卵焼き・目玉焼き
ポリ袋で簡単オムレツ

ごはん

P3～

いろいろ混ぜご飯
トマトリゾット・コトコトおじや
昆布ごはん・ツナごはん
コンコンきつねごはん
ミルクライス・チャーハン

汁物

P12

レタススープ
豆乳みそ汁

納豆

P13

納豆と豆腐のおやき
きゅうり納豆

パン

P7～

トースト：のり♪のり♪・メロンパン
ロールパン：バナナきな粉・炒り卵・ツナ
パンケーキ：米粉バナナ・ヨーグルト

その他

P14～

厚揚げのみそツナ焼き・はんぺんのバター焼き
あげパリピザ・チーズあげ
野菜の酢漬け・キャベツの海苔和え

調味料の計り方



粉を計るときには、割りばしなどですりきりにしよう。
押ししたり、トントンして詰めないでね。

同じ量でも、食品によって重さが違うよ。

食品名	小さじ1	大さじ1	カップ1
水・酢・酒 生乳・ヨーグルト みそ・しょうゆ みりん	5g	15g	200g
食塩	6g	18g	240g
砂糖	3g	9g	130g
油・バター マヨネーズ	4g	12g	180g
ケチャップ	5g	15g	230g
ベーキングパウダー	4g	12g	
小麦粉・片栗粉	3g	9g	110g
きな粉・スキムミルク 粉チーズ	2g	6g	90g

すりきり



計量スプーンや軽量カップがないときは、ほかのものでも計れるよ。



カレースプーンと大さじ15gはほぼ同じ

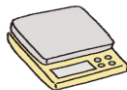


ティースプーンと小さじ5gはほぼ同じ



湯呑・コーヒーカップと計量カップ200mlはほぼ同じ

食材の目安



食品名	目安単位	目安重量	食品名	目安単位	目安重量
玉ねぎ(中)	1玉	200g	油揚げ	1枚	30g
キャベツ	1枚	50g	ベーコン・ハム	1枚	20g
レタス	1枚	40g	卵	1個	60g
きゅうり	1本	100g	しらす干し	大さじ1	50g
人参(中)	1本	200g	ツナ缶(小)	1缶	70g
ねぎ	1本	10g	納豆(小)	1P	50g
バナナ	1本	200g	かつお節小袋	1袋	4g
食パン(5枚切り)	1枚	70g	固形コンソメ	1個	5g

基本の切り方



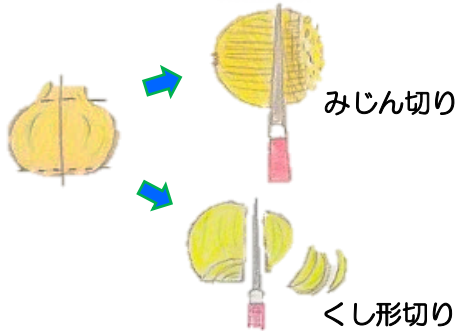
小口切り



せん切り

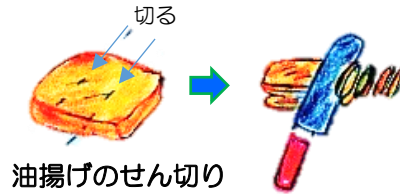


短めせん切り

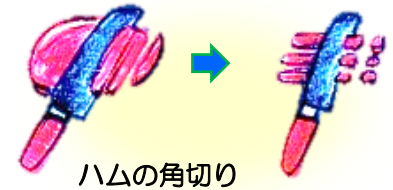


みじん切り

くし形切り



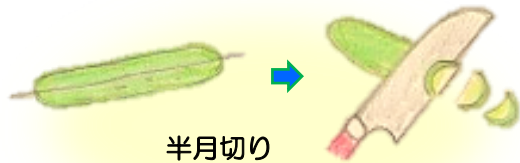
揚げのせん切り



ハムの角切り



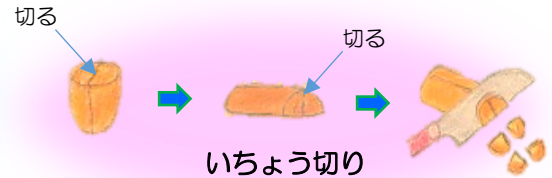
さいの目(サイコロ)切り



半月切り



輪切り



いちょう切り

いろいろ混ぜご飯



ためきごはん



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		○

少量のめんつゆに天かす・青のりを入れ、ごはん混ぜ合わせる。

いい卵・塩昆布



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

ごはん塩こんぶといり卵を混ぜる。

いい卵・ハム



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

※ハム：食品表示で確認してください。

ごはん角切りにしたハムといり卵を混ぜる。

梅干し・かつお



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

ごはん刻んだ梅干しとかつお、しょうゆ少々を混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

♡混ぜただけでもいいですが、おむすびにすると食べやすいです。



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

トマトリゾット



※ベーコン・コンソメ：食品表示で確認してください。

《材料》

ごはん・・・・・・・・茶碗1杯
水・・・・・・・・150ml
トマトジュース・・125ml
コンソメ・・・・・・1/2個
ベーコン・・・・・・10g
乾燥パセリ・・・・・・適量
塩、こしょう・・・・少々



《作り方》

- ①ごはんをザルに入れ、軽く洗い水気をきる。
- ②ベーコンを短冊切りにする。
- ③鍋に水と①、②を入れて火にかけ沸騰したらトマトジュースとコンソメを加えて煮る。
- ④塩・こしょうで味をととのえ、乾燥パセリをふる。

ひとくちメモ

♡ピザ用チーズやみじん切り野菜を加えるなどアレンジができます。

【1人分 エネルギー：260kcal

塩分量：1.4g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

《材料》

ごはん・・・・・・・・茶碗1杯
水・・・・・・・・250ml
しらす干し・・・・大さじ1
卵・・・・・・・・1/2個
ねぎ・・・・・・・・1本
しょうゆ・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・小さじ1/2



《作り方》

- ①ごはんをザルに入れ、軽く洗い水気をきる。
- ②ねぎを小口切りにする。
- ③鍋に水と①、しらす干しを入れて火にかけ沸騰したらしょうゆ・みりんを加えて煮る。
- ④割りほぐした卵を③に回し入れる。
- ⑤再び沸騰したら②を加え火を止める。

ひとくちメモ

- ♡冷蔵庫にある野菜を入れてもOK。
♡体調が悪いとき、食欲がないときにも食べやすいです。

【1人分 エネルギー：244kcal

塩分量：1.0g】

昆布ごはん

《材料》

米・・・・・・・・・・2合
あげ・・・・・・・・・・1枚
刻み昆布・・・・・・・・10g
砂糖、しょうゆ、みりん各小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2



《作り方》

※コンソメ：食品表示で確認してください。

- ①あげはせん切り、刻み昆布は1～2分水に浸してザルにあげる。
- ②炊飯器に洗った米と①と調味料を入れ、目盛まで水を入れて炊飯する。

【1合分 エネルギー：619kcal 塩分量：2.0g】

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

ツナごはん

《材料》

米・・・・・・・・・・2合
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
人参・・・・・・・・中1/3
ツナ缶・・・・・・・・1缶
コンソメ・・・・・・・・1個

《作り方》

- ①玉ねぎ、人参は短めのせん切りにする。
- ②炊飯器に洗ったお米と①とツナ缶・コンソメを入れて目盛まで水を入れて炊飯する。



【1合分 エネルギー：672kcal 塩分量：1.4g】

コンコンきつねごはん

《材料》

米・・・・・・・・・・2合
生姜・・・・・・・・・・1かけ
あげ・・・・・・・・・・2枚
しょうゆ、みりん各大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々



《作り方》

- ①生姜、あげはせん切りにする。
- ②炊飯器に洗った米と①と調味料を入れ、目盛まで水を入れて炊飯する。

【1合分 エネルギー：691kcal 塩分量：1.5g】

洋風ごはん

炊飯器1つで簡単 ミルクライス

《材料》

米・・・・・・・・・・2合
ミックスベジタブル・・・80g
コンソメ・・・・・・・・1個
バター・・・・・・・・・・10g
スキムミルク・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・少々

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

※コンソメ：食品表示で確認してください。



【1合分 エネルギー：632kcal 塩分量：1.3g】

《作り方》

- ①炊飯器に洗ったお米とコンソメ・塩・バター・スキムミルクを入れ、目盛まで水を入れて軽く混ぜ、ミックスベジタブルを上のにのせて炊飯する。

ひとくちメモ

- ♡ 炊き込む具材は米の上にのせるだけ、混ぜ込まないのがコツです。

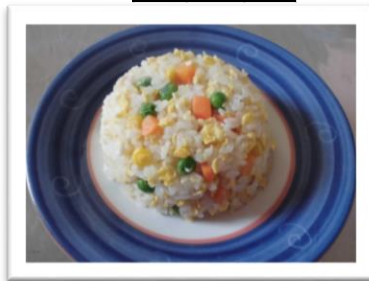
チャーハン



《材料》

温かいご飯・・・・・・・・茶碗1杯
卵・・・・・・・・・・1個
ミックスベジタブル・1/4カップ
油・・・・・・・・・・大さじ1/2
塩、こしょう・・・・・・適量

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		



【1杯分 エネルギー：430kcal 塩分量：0.5g】

《作り方》

- ①熱したフライパンに油を入れ、卵をパラパラに炒めたら、解凍したミックスベジタブルも入れ炒める。
- ②①に温かいご飯を入れ、さらにパラパラになるように炒め、塩・こしょうで味付けする。

ひとくちメモ

- ♡ チャーハンは強火で炒めるのがコツです。

のり♪のり♪トースト

《材料》

食パン・・・・・・・・・・2枚
マヨネーズ・・・・大さじ1
海苔・・・・・・・・・・適量



【5枚切り1枚分 エネルギー：232kcal 塩分量：1.1g】



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○



【5枚切り1枚分 エネルギー：296kcal 塩分量：1.1g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		○



トースト

《作り方》

- ①食パンにマヨネーズを塗って、海苔をのせトースターで焼く。

アレンジ：海苔の上にチーズをのせるとおいしさアップ！！

メロンパントースト

《材料》

食パン・・・・・・・・・・2枚
バター・・・・・・・・・・15g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ2

《作り方》

- ①バターを耐熱容器に入れてレンジで30秒くらいかけて溶かす。
- ②①に砂糖・小麦粉を加えて混ぜる。



- ③食パンに塗り、包丁でメロンパン風に切り込みを入れて、トースターでこんがり焼く。



パパッとロールサンド



☆ロールパン2個分



材料です☆

バナナきな粉サンド

《はさむ材料》

バナナ・・・・・・・・・・1本
きな粉・・・・・・・・・・大さじ1.5
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

《作り方》

- ①きな粉と砂糖を混ぜる。
- ②バナナは輪切りにして①をまぶす。
- ③ロールパンに切れ目を入れて②をはさむ。

【1個分 エネルギー：213kcal 塩分量：0.4g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



炒り卵サンド

《はさむ材料》

卵・・・・・・・・・・1個
ハム・・・・・・・・・・2枚
砂糖、塩・・・・・・・・少々

《作り方》

- ①卵を割りほぐし、砂糖・塩・角切りにしハムを混ぜる。
- ②温めたフライパンに油をひき①を流し入れ炒める。
- ③ロールパンに切れ目を入れて②をはさむ。

【1個分 エネルギー：183kcal 塩分量：1.2g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



ツナサンド

《はさむ材料》

ツナ缶・・・・・・・・・・70g
マヨネーズ・・・・・・・・小さじ1
☆きゅうり、ゆでブロッコリー、
ゆでコーン等好みの野菜を
入れてね。

《作り方》

- ①ツナ缶ときゅうりなどの野菜をマヨネーズで混ぜ合わせる。
- ②ロールパンに切れ目を入れて①をはさむ。

【1個分 エネルギー：202kcal 塩分量：0.7g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



米粉バナナパンケーキ

《材料》

バナナ・・・・・・・・・・1本
豆乳・・・・・・・・・・60g
米粉・・・・・・・・・・60g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
ベーキングパウダー小さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・小さじ1

卵・乳・小麦粉
を使用しない。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦



ひとくちメモ

♥ 完熟バナナがおすすめ。
好みでシロップやジャムをつけても◎

ヨーグルトパンケーキ

《材料》

ホットケーキミックス1袋(180g)
卵・・・・・・・・・・1個
ヨーグルト・・・・・・・・80g
牛乳・・・・・・・・・・1/2カップ
バター・・・・・・・・・・10g

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



ヨーグルトは
加糖でも無糖
でもお好みで

【材料分 エネルギー：939kcal 塩分量：2.4g】



パンケーキ

《作り方》

- ①ボウルにバナナを入れてフォークなどでつぶす。
- ②米粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・①を入れてよく混ぜる。
※時間があれば少しねかす。



- ③パンケーキを焼くようにフライパンに油を薄くひき両面焼く。

【材料分 エネルギー：473kcal 塩分量：0.3g】

《作り方》

- ①ボウルに卵・ミックス粉・ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ②牛乳を加えながら、生地を持ち上げてぽてっと落ちる硬さにする。



- ③中火で熱したフライパンにバターを溶かし②を入れる。表面にふつふつと穴があきはじめたらたらひっくり返す。ふたをして2分程度、焦がさないように焼く。竹串をさして生地がつかなければ出来上がり。

お湯から作る ゆで卵

好みの固さに茹でる

鍋に水を入れ、大きな気泡ができるまで沸騰したら塩少々を入れ、その中にお玉などを
使って卵をそっと入れる。卵は常温にしておくと割れにくい。
好みの固さに6分～13分ゆでて、冷水にとって冷ます。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

お湯から入ると
殻がむきやすい



卵焼き



①溶いた卵液の半分を卵焼き
フライパンに流し入れる。



②奥から少しずつ巻く。



③巻いた卵を奥側に移し、
残りの卵液を流し入れる。



④最後まで巻き込む。



目玉焼き



①器に卵を割り入れる。
②温めたフライパンに油をひき、①
を入れて焼く。

ひとくちメモ

♡ 卵焼きにマヨネーズを少し入れるとふっくらし
ます。

フライパンで作らない

ポリ袋で簡単 オムレツ



湯煎にするよ！
鍋も汚れません。

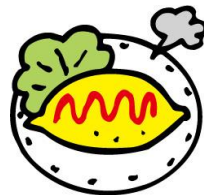


《材料》

卵・・・・・・・・・・ 1個
牛乳・・・・・・・・ 大さじ1/4
塩、こしょう・・・・ 少々
チーズ・・・・・・・・ 10g

《作り方》

- ①ポリ袋を広げ、材料をすべて入れる。
ポリ袋の口を持って、よく振ったり揉
んで卵が混ざったら口を閉じる。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させる。
その中に①を入れて中火にし、15分ほど
湯煎にする。



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
☐	☐	☐

【1人分 エネルギー：136kcal 塩分量：0.5g】

ひとくちメモ

- ♡ 冷凍のミックスベジタブルやほうれん草などレンジで20秒くらい温めて、オムレツと一緒に入れたり、ハムやベーコンを入れても美味しいです。
- ♡ ポリ袋は湯煎対応のものを使ってください。
- ♡ ポリ袋の中で混ぜるのでボウルも洗わなくて簡単です。
- ♡ 卵の分量を増やす時は、湯煎時間を少し長めにしてみてください。

レタススープ

《材料》(スープカップ1杯分)
 レタス・・・・・・・・・・1枚(40g)
 ハム・・・・・・・・・・1枚
 えのきたけ・・・・・・・・1/10
 コンソメ・・・・・・・・小さじ2/3
 水・・・・・・・・・・1カップ



【1杯分 エネルギー：52kcal 塩分量：1.8g】



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

※ハム・コンソメ：食品表示で確認してください。

《作り方》

スープカップに食べやすく切った食材、水とコンソメを入れ、ふんわりとラップをかけてレンジで3分加熱する。

豆乳みそ汁

《材料》(スープカップ1杯分)
 人参・・・・・・・・・・10g
 グリンピース・・・・・・・・5g
 コーン・・・・・・・・・・5g
 ベーコン・・・・・・・・・・1枚
 豆乳・・・・・・・・・・3/4カップ
 水・・・・・・・・・・1/4カップ
 みそ・・・・・・・・・・大さじ2/3



取り出すときは熱いので注意してね。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

※ベーコン：食品表示で確認してください。

《作り方》

- ①人参はせん切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ②スープカップにすべての材料を入れる。
- ③②にふんわりとラップをかけ、レンジで3分ほど加熱し、よく混ぜる。



【1杯分 エネルギー：186kcal 塩分量：1.9g】

ひとくちメモ

♡ ベーコンもキッチンバサミを使うと、包丁もまな板もいりません。
 ミックスベジタブルを使うと、さらに簡単！

簡単 みそ玉

《材料》1玉分
 みそ・・・・・・・・・・大さじ1
 かつお節・・・・・・・・小1/4袋
 ねぎ・・・・・・・・・・少々
 乾燥わかめ・・・・・・・・少々
 切り干し大根・・・・・・小さじ1/2
 (小さく切る)

《作り方》

すべての材料を混ぜて丸める。

※食べるときは、1カップの熱湯を注ぎよく混ぜる。

前の晩に作っておくと
 さっと味噌汁に！



納豆と豆腐のおやき

《材料》

納豆・・・・・・・・小1パック
絹豆腐・1/2パック(150g)
卵・・・・・・・・・・1個
ねぎ・・・・・・・・・・2本
片栗粉・・・・・・・・大さじ2
中華だし・・・・・・・・大さじ1/2
味付け海苔・・・・・・・・5枚
ごま油・・・・・・・・適量



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

ひとくちメモ

- ♡ 海苔は手巻き用や巻き寿司用でもよいです。
- ♡ ボウルのかわりにナイロン袋に入れてもいいです。

きゅうり納豆

《材料》

納豆・・・・・・・・1パック
きゅうり・・・・・・・・1/3本
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/3

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦



【エネルギー：17kcal 塩分量：0.2g】



お手頃な 納豆

《作り方》

- ①ねぎを小口切りにする。
- ②ボウルに納豆・絹豆腐・卵・①を入れ、豆腐をつぶすように泡立て器で混ぜる。
- ③混ぜたところへ、片栗粉・納豆のタレ・中華だしを加え、よく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、味付け海苔を並べる。その上に③をのせて、両面焼く。

【エネルギー：90kcal 塩分量：0.7g】

《作り方》

- ①きゅうりを大きめのみじん切りにする。
- ②納豆に①・納豆のタレ・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

- ♡ 暑い季節には、梅干しを刻んで入れるとさっぱりとおいしいです。
- ♡ 刻み海苔や岩海苔、いりごまを加えると風味がよくなります。



厚揚げのみそツナ焼き

《材料》

厚揚げ・・・・・・・・1P(250g)
 A { 中みそ・・・・・・・・小さじ2
 みりん・・・・・・・・小さじ2
 ツナ缶・・・・・・1缶(70g)
 ねぎ・・・・・・・・少々

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

あるもので 1品

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②厚揚げの厚みを半分に切り①のをせる。
- ③②をアルミホイルにのせ、トースターで3～4分焼く。

【材料分 エネルギー：615kcal 塩分量：2.1g】

はんぺんのバター焼き

《材料》

はんぺん・・・・・・・・2枚(1枚90g)
 バター・・・・・・・・大さじ2



- ①はんぺんは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバターを入れ火にかけ、①を両面焼く。

【1枚分 エネルギー：174kcal 塩分量：1.6g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

あげパリピザ

《材料》

あげ(小あげ)・・・・4枚(1枚10g)
 ケチャップ・・・・・・・・小さじ2
 マヨネーズ・・・・・・・・小さじ2
 ピザチーズ・・・・・・・・大さじ4
 (スライスチーズの場合 1枚)



ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせ、あげの片面全体に塗りのばし、チーズをのせてトースターで4分焼く。

【1枚分 エネルギー：73kcal 塩分量：0.3g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	

チーズあげ

《材料》

あげ(小あげ)・・・・4枚(1枚10g)
 ピザチーズ・・・・・・・・大さじ4
 (スライスチーズの場合 1枚)



- ①あげに切り目を入れて、中にチーズを入れてフライパンで両面焼くか、トースターで3分焼く。
- ※焼きあがりにしょうゆをかけて食べると、おつまみにもなります。

【1枚分 エネルギー：56kcal 塩分量：0.1g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

野菜の酢漬け

《酢漬けに合うもの》

玉ねぎ・かぶ・大根・パプリカ・きゅうり・キャベツ・
人参・ゆでたごぼう・戻した切干大根

☆いろんな野菜をミックスして漬けると、彩りよく1品に！



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦



あわせ酢：砂糖や食塩などで調味した味のバランスのとれた酢のこと
酢大さじ3：砂糖大さじ2：塩小さじ1/3

《作り方》

季節の野菜や冷蔵庫に余っている野菜を太めの千切りや輪切りなど好みの大きさに切り、ジッパー付きナイロン袋などに入れ、あわせ酢を野菜が浸るぐらい注ぎ漬ける。

ひとくちメモ

- ♡ 前日の夜につけておくと朝にすぐ使えて便利。1品にしたりお弁当のおかずにもなります。
- ♡ 味が濃い場合は、だし汁などで薄めます。

野菜の酢漬けを使ってもう1品

- * ちくわ、じゃこなどを加えれば栄養バランスアップ！
- * ごま油、ごまを加えれば中華風に。
- * きゅうり漬けはポテトサラダにも利用できます。
- * ゆでたうずら卵にカレー粉を加えて一晩漬けると黄色く染まります。

うずら卵+カレー粉



茄子漬+ごま



キャベツの海苔和え

《材料》

キャベツ・・・ 250g (5枚くらい)
味付け海苔・・・ 8枚
塩・・・ 小さじ1/2
ごま油・・・ 小さじ2

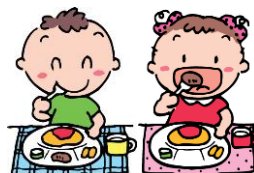


《作り方》

- ①キャベツをざく切りにして耐熱容器に入れ、水大さじ1を振りラップをかぶせてレンジで3分ほど加熱する。（様子を見て加減する）
- ②塩とごま油で和える。
- ③海苔を小さくちぎって②にまぶす。

元気な体と心をつくる食べ物

ふちゅうっこはやさしい



元気な体と心をつくるために積極的に食べてほしい食べ物を「ふちゅうっこはやさしい」という合言葉にしました。
この合言葉をもとに、バランスのとれた食生活を送っていきましょう。

こ こめ（ごはん） ごま、こむぎなど

こめは主食として、欠かせないもの
ごまは肌を元気に！



や 野菜・果物

病気に負けない元気な身体に
必要なもの



し しいたけなど きのこ類

お腹のおそうじ屋さん！
強い骨を作る手助けをしてくれるよ



ふちゅうっこはやさしい

府中市

ふちゅうみそ など豆・大豆製品

身体をつくるもと！
病気を予防する働きもあるよ



は（わ） わかめなど海藻類

カルシウムたっぷり！
強い骨や歯をつくるものになる



さ 魚・肉

元気な身体づくりに必要なたんぱく質
がふくまれている
魚には血液さらさら効果があるよ



い いも類

エネルギーのもと
ビタミンもたっぷり含まれている



6月は『食育月間』、毎月19日は「食育の日」です。