



保育所（園）からの おすすめレシピ集



～ 朝食編Part2 ～



令和元年 10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）

10月の『ひろしま食育ウィーク』にあたり、6月レシピ集に続き、材料が少なく簡単にできるレシピ集朝食編Part2をお届けします。前の日の残り物を使ったり、いつもなら捨ててしまう野菜の皮などを利用したレシピなども考えてみました。簡単にできるレシピを心がけましたが普段の忙しい朝に作るのは大変かもしれません。そんなときは、のんびり過ごせる休日の朝食やランチとして活用してみてください。

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や子どもの食事について気になることがありましたら、気軽に声をかけてください。



基本

P1～

調味料の計り方
食材の目安・だしの取り方

主食

P3～

卵チーズごはん・納豆チーズごはん
目玉焼きトースト・プリンde簡単フレンチトースト
ピザトースト・焼きカレーパン
簡単中華まん・野菜パンケーキ
残り物を使った⇒パスタ・焼きカレー・ひじきごはん 他

汁物

P8～

ポトフ・豆乳スープ
にゅうめん・大根のとろとろスープ

主菜

P10～

巣ごもり卵・白菜のチーズ焼き

副菜

P11～

塩もみ大根とハムのサラダ・白菜のザクザク漬け
野菜の皮や芯を使った⇒きんぴら・ベーコン巻

その他

P13

さばのソフトふりかけ
小松菜のしらすふりかけ

すすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）
事務局：府中市女性こども課保育係 ☎ 43-7265

調味料の計り方

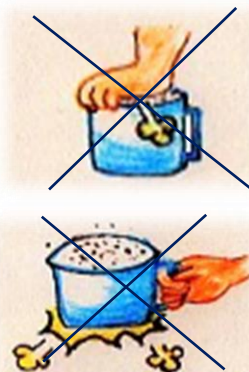


粉を計るときには、割りばしなどですりきりにしましょう。
押したり、トントンして詰めないでね。

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	5 g	15 g	200 g
牛乳・豆乳	5 g	15 g	210 g
味噌・しょうゆ みりん	6 g	18 g	200 g
食塩	6 g	18 g	240 g
砂糖	3 g	9 g	130 g
油・バター マヨネーズ	4 g	12 g	180 g
ケチャップ	5 g	15 g	230 g
小麦粉・片栗粉	3 g	9 g	110 g

すりきり



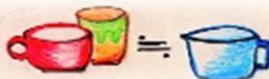
計量スプーンや軽量カップがないときは、ほかのものでも計れるよ。



カレー Spoon と大さじ15gはほぼ同じ

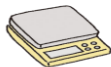


ティースプーンと小さじ5gはほぼ同じ



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	200 g	食パン(5枚切)	1枚	70 g
キャベツ	1枚	50 g	そうめん	1束	50 g
人参(中)	1本	200 g	卵	1個	60 g
大根	1本	1 k g	しらす干し	大さじ1	5 g
白菜	1枚	100 g	納豆(小)	1パック	50 g
ピーマン	1個	30~40 g	ベーコン・ハム ウィンナー	1枚・1本	20 g
しめじ(小) えのきたけ(小)	1パック	100 g	かつお節小袋	1袋	2~4 g
ねぎ	1本	10 g	固形コンソメ	1個	5 g

だしの取り方



【昆布だし】



①鍋に水2カップを入れ、
昆布(5cm×5cm)
を30分以上つける。



②中火にかけ、沸騰する直前で
火を止め昆布を取り出す。

【かつおだし】



①鍋に水2カップを入れ
沸騰したら、かつお節5
gを入れて火を止める。



②かつお節が沈んだら取り出す。

【いりこだし】



①鍋に水2カップと頭と
内臓を取り除いた煮干し
5 gを入れる。



②火にかけ沸騰したら火を弱めて
2~3分煮て、火を止め取り出す。

卵チーズごはん

《材料》

ごはん・・・・・・・・茶碗1杯
めんつゆ・・・・・・・・小さじ2
（ストレート）
ピザ用チーズ・・・・・・・・大さじ2
卵・・・・・・・・1個
パセリ・・・・・・・・少々



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	

《作り方》

- ①耐熱容器にパセリ以外の材料をすべて入れて混ぜる。
- ②オーブントースターで加熱し、焦げ目がついたら取り出す。
- ③パセリをふって出来上がり。

【茶碗1杯分 エネルギー：311kcal 塩分量：0.8g】

簡単ドリア風



加熱後の耐熱容器はとても熱いので気をつけてください！！

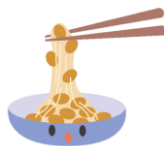
ひとくちメモ

- ♡ 加熱時間はお好みで調整してください。
- ♡ しらす干しやいりごまを加えるなどアレンジが出来ます。

納豆チーズごはん

《材料》

ごはん・・・・・・・・茶碗1杯
納豆・・・・・・・・1パック
ピザ用チーズ・・・・・・・・大さじ2



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

《作り方》

- ①耐熱容器にごはんを入れ、納豆についているタレと混ぜる。
- ②①に納豆をのせて、上からチーズをかける。
- ③オーブントースターで加熱し焦げ目がついたら出来上がり

【茶碗1杯分 エネルギー：328kcal 塩分量：0.3g】



目玉焼きトースト

《材料》

食パン・・・ 5枚切1枚
卵・・・・・・・・ 1個
スライスチーズ・・・ 1枚
塩、こしょう・・・少々
油・・・・・・・・ 少々



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



《作り方》

- ①食パンの耳部分を2cm残して中をくり抜く。
- ②熱したフライパンに油をひき、食パンのくり抜いた穴に卵を直接割り入れ、塩、こしょうをする。
- ③②にチーズ・くり抜いた食パンを順にのせ焼く。ひっくり返して軽く焼く。

ひとくちメモ

♡卵を混ぜてスクランブルエッグにしてもOK!!

【5枚切1枚分 エネルギー：355kcal 塩分量：1.7g】

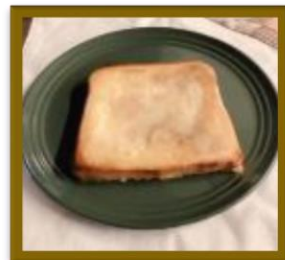
プリンde簡単フレンチトースト

《材料》

食パン・・・・・・・・ 5枚切1枚
バター・・・・・・・・大さじ1/2
プリン・・・・・・・・1/2カップ
(1個70gのプリン)

《作り方》

- ①食パンにバターまたはマーガリンを塗り、その上にプリンをのせる。



- ②①をアルミホイルにのせ、オーブントースターでプリンが溶けるまで焼く。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○

ひとくちメモ

♡ソフトな仕上がりになります。
お好みでシナモンをふりかけてもいいです。

【5枚切1枚分 エネルギー：274kcal 塩分量：1.1g】

※プリン：食品表示で確認してください。

ピザトースト

《材料》

食パン・・・5枚切1枚
 ハム・・・1枚
 玉ねぎ・・・中1/8個
 ピーマン・・・小1/3個
 ケチャップ・・・大さじ1
 ピザ用チーズ・・・好みの量

【5枚切1枚分 エネルギー：312kcal 塩分量：2.2g】



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



トースト

※ハム：食品表示で確認してください。

《作り方》

- ①ハム・玉ねぎ・ピーマンはせん切りにしてケチャップで和える。
- ②食パンに①をのせてチーズをかけて、オーブントースターでこんがり焼き目が付くまで焼く。

《作り方》

- ①食パンは耳がある場合は切り落とし、バターを塗る。1枚に周囲を少しあけてカレーをのせて、もう1枚の食パンを重ねる。
- ②包丁の背(刃でない方)を水で少しぬらし、①の食パンの周囲を押さえる。



焼きカレーパン

油で揚げないから
ヘルシー♪。

《材料》

サンド用食パン・・・2枚
 バター・・・大さじ1/2
 カレー・・・大さじ3
 (残ったカレーやレトルトカレーでOK)

【12枚切2枚分 エネルギー：250kcal 塩分量：1.4g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

簡単♡中華まん

《材料》6個分

ホットケーキミックス・・・1袋(180g)
卵・・・・・・・・・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・大さじ1
シュウマイ(市販)・・・・・・・・6個

【1個分 エネルギー：186kcal 塩分量：0.6g】



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		○

ホットケーキミックスを使って

《作り方》 ※ホットケーキミックス、シュウマイ：食品表示で確認してください。

- ①ボウルに卵・水・ごま油を加えてよく混ぜる。
ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ②①を6等分し、直径10cmくらいに丸くのばしシュウマイのをせて包む。



③蒸し器で13分蒸す。

ひとくちメモ

- ♡シュウマイを包むとき、生地が手につくときは小麦粉をつけるとよいです。
- ♡フライパンで蒸すときは水を入れて沸騰させ、深い耐熱容器に②を入れ、蓋をして蒸します。



野菜パンケーキ

《材料》

ホットケーキミックス・・・1袋(180g)
牛乳・・・・・・・・・・・・・・1カップ
バター・・・・・・・・・・・・・・10g

好みの具材

- ◆かぼちゃ：1cm角に切って耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで2分加熱する。
- ◆人参：生のまますりおろす。
- ◆ミックスベジタブル：冷凍のまま



《作り方》

- ①ボウルにホットケーキミックス、好みの具材を入れ、生地を持ち上げてぽてっと落ちる硬さになるよう牛乳を加え混ぜる。
- ②中火で熱したフライパンにバターを溶かし①に入れる。表面にふつふつと穴が空いたらひっくり返す。蓋をして2分程度、焼く。竹串をさして生地がつかなければ出来上がり。



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

※ホットケーキミックス：食品表示で確認してください。

ひとくちメモ

- ♡野菜の他にハムやチーズを刻んで入れたり、レーズン・りんご・バナナなどのフルーツでもどうぞ♪

残り物から大変身！！

シチューから

- ◆ ゆで上がった Pasta にシチューをかけてクリーム Pasta に。お好みで粉チーズをふる。



クリーム Pasta

グラタン (ドリア)

- ◆ 耐熱皿にゆでたマカロニ（ごはん）とシチューを混ぜて入れピザ用チーズとパン粉をかけてオーブントースターで焼く。



カレーから

焼きカレー

- ◆ 鍋に残ったカレーにごはんを入れて混ぜる。耐熱容器に入れてピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼く。



カレーうどん

- ◆ 鍋に残ったカレーにめんつゆと水を入れて好みの味にし沸騰したら、ゆでうどんを入れて混ぜる。

- ◆ ゆでた Pasta にかけて
- カレー Pasta に**
- ◆ **オムレツに**かける

ひじき煮から

ひじきごはん



忙しいときは、ラップおにぎりに

- ◆ 温かいごはんにはひじき煮を混ぜる。

袋煮

- ◆ ① いなり用油揚げに切れ目を入れ袋状にして中へひじき煮と卵を割り入れたら口を楊枝で止める。
- ◆ ② 鍋にだし汁と砂糖・しょうゆを入れ、煮立てた中へ①を入れて煮る。



- ◆ 卵に混ぜて
- ひじき入り卵焼きに**
- ◆ 豆腐と混ぜて**白和え**に
- ◆ マッシュポテトに混ぜて**サラダ**や**コロッケ**に

体が温まる汁物

《材料》 2人分

- A
- キャベツ・・・・・・・・・・3枚
 - 人参・・・・・・・・・・1/2本
 - 玉ねぎ・・・・・・・・・・中1個
 - ウィンナー・・・・・・・・・・3本
 - 水・・・・・・・・・・4カップ
 - コンソメ・・・・・・・・・・1個
 - 塩、こしょう・・・・・・・・少々

《作り方》

- ①Aは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①、水・コンソメを入れて火にかける。
- ③野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④塩、こしょうで味をととのえる。

ポトフ



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

※ウィンナー：食品表示で確認してください。



【1人分 エネルギー：141kcal 塩分量：1.6g】

ひとくちメモ

♡ 鶏肉やじゃがいも、きのこなどいろんな野菜を入れて具たくさんにするとおいしさもアップ!!

豆乳スープ

《材料》 2人分

- A
- 白菜・・・・・・・・・・2枚
 - ウィンナー・・・・・・・・・・2本
 - しめじ・・・・・・・・・・1/2袋
 - ブロッコリー・・・・・・・・1/3株
 - 鶏がらスープの素・・・・小さじ1
 - 水・・・・・・・・・・1カップ
 - 豆乳・・・・・・・・・・1カップ
 - 塩、こしょう・・・・・・・・少々

《作り方》

- ①白菜とウィンナーは食べやすい大きさに切る。しめじは1/2に切る。ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
- ②鍋に水・鶏がらスープの素・Aを入れて火にかける。
- ③白菜が煮えたら、豆乳・ブロッコリーを加え、煮立たせないように気をつけて温める。
- ④塩、こしょうで味をととのえ、沸騰する前に火を止めて出来上がり。

ひとくちメモ

♡ ウィンナーをベーコンにかえてもOK。
お好みでコーンや粉チーズを入れてもいいです。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

※ウィンナー：食品表示で確認してください。



【1人分 エネルギー：131kcal 塩分量：1.7g】

にゅうめん

《材料》4人分

そうめん・・・1束
水・・・5カップ
出し昆布・・・10cm
かつお節・・・1カップ
豚肉・・・50g
人参・・・1/4
えのきたけ・・・50g
白菜・・・1枚
ねぎ・・・適量
しょうゆ・・・大さじ1と1/2

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
		○



《作り方》

- ① 昆布でだしを取る（P2参照）
- ② 人参はせん切り、ねぎは小口切り、えのきたけ、白菜、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に、豚肉、人参を入れて火が通ったら、えのきたけ、白菜を加える。
- ④ ③にそうめんを入れ、やわらかくなったら、しょうゆとねぎを入れ火を止める。

ひとくちメモ

♥ 小さな子には、そうめんを折って入れると食べやすいです。
肌寒くなってきたら、温かいにゅうめんを試してみてください。

【1人分 エネルギー：90kcal 塩分量：1.5g】

大根のとろとろスープ

《材料》4人分

大根・・・1/2本
ねぎ・・・適量
卵・・・2個
水・・・3カップ
A 中華だし・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
塩・・・少々
水溶き片栗粉
〔水・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1〕

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		



《作り方》

- ① 大根はすりおろす。ねぎは小口切り、卵は溶きほぐす。
- ② 鍋に、水とすりおろした大根を汁ごと入れて火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたらAを入れ、中火にし水溶き片栗粉をよく混ぜて入れとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ④ とろみがついたら溶き卵を入れ、火が通ったら火を止め、ごま油を入れて混ぜ、ねぎをちらす。

ひとくちメモ

♥ 大根の葉があれば、ゆでて刻んでねぎのかわりに。
中華味だけでなく、和風や洋風だしでもおいしくできます。

【1人分 エネルギー：105kcal 塩分量：1.2g】

巣ごもり卵



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		



※ウインナー：食品表示で確認してください。

《材料》(2人分)

卵・・・・・・・・・・2個
キャベツ・・・・・・・・4枚
塩、こしょう・・・・適宜
油・・・・・・・・・・少々

《作り方》

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②フライパンに薄く油をひき、キャベツを軽く炒める。
- ③キャベツを2等分し、その上に卵を割り入れ塩、こしょうをする。



- ④弱火にしてフライパンに蓋をして蒸し焼きにする。

【1人分 エネルギー：196kcal 塩分量：0.8g】

ひとくちメモ

♡キャベツは加熱すると量が減るので多めでも大丈夫。
お好みで半熟卵にしてポン酢やしょうゆをつけて食べてもおいしいです。

白菜のチーズ焼き



《材料》(2人分)

白菜・・・・・・・・・・1枚
ツナ缶・・・・・・・・1缶(70g)
冷凍コーン・・・・大さじ1
ピザチーズ・・・・適量



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

《作り方》

- ①白菜はせん切りにして、レンジで4分加熱する。
- ②①とツナ・コーンを混ぜて耐熱容器に入れてチーズをかける。
- ③オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

【1人分 エネルギー：137kcal 塩分量：0.5g】

塩もみ大根とハムのサラダ



《材料》(2人分)

大根・・・・・・・・・・1/5本
 塩・・・・・・・・・・少々
 ハム・・・・・・・・・・2枚
 A
 マヨネーズ・・・・・大さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・少々
 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
 酢・・・・・・・・小さじ1



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。

《作り方》

- ①ハム、大根はせん切りにし、大根は少しの塩でもみ、5分くらいおく。
- ②ボウルにハムと水気を絞った大根を入れる。Aを入れて和える。

【1人分 エネルギー：146kcal 塩分量：0.9g】

ひとくちメモ

♡ 大根の水気をしっかり切ることで、水っぽくなりません。
 塩もみをすると水分が出て量が減りほんのり甘さが出てたくさん食べられます。

白菜のザクザク漬け

《材料》

白菜・・・・・・・・・・1/4株
 塩・・・・・・・・・・小さじ1



《作り方》

- ①白菜は1cm幅にザクザク切り、密閉保存袋に入れて塩をふり入れ口を閉じる。袋を上下に振ってなじませ、10分おく。
- ②水分が出てきたら袋の空気を抜いて、袋ごともんで塩気をなじませ、口を閉じる。
- ③20～30分置き水気を絞って、浅漬けの出来上がり。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

ひとくちメモ

♡ カニカマやかつお節を入れて和えると、おいしさアップ。
 なじんだら、炒め物にも使えます。

いつもなら捨ててしまいがちな野菜の皮や芯を使って

皮のきんぴら

《材料》

人参の皮・・・・・・・・・・1本分
油・しょうゆ・砂糖・みりん
各小さじ1
すりごま(白)・・・小さじ1/2

ひとくちメモ

- ♡ 大根の皮やブロッコリー芯でもOK!!
- ♡ ごま油で炒めると香り良く仕上がります。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦



《作り方》

- ① 人参の皮は、長ければ切る。
- ② フライパンに油を入れ、①を炒め、しょうゆ・砂糖・みりん で味付けをする。
- ③ しんなりしたら、器に入れ、すりごまをかける。



ブロッコリーの芯でベーコン巻き

《材料》

ブロッコリー・・・・・・・・1株分
ベーコン・・・・・・・・・・2枚
オリーブ油・・・・・・・・適宜



ひとくちメモ

- ♡ 彩りもよく、ちょっとしたおかずになります。
- ♡ 芯は料理に合わせて花の部分と一緒に使うといいですね。

《作り方》

- ① ブロッコリーの芯を長さ4～5cmのスティックにしてさっとゆでる。
- ② ①をベーコンで巻いて楊枝で止めて、オリーブ油で炒める。



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。

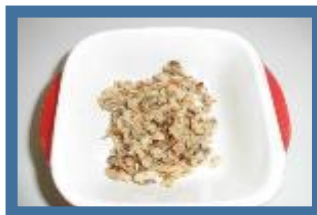


さばのソフトふりかけ

《材料》

さばの水煮缶・・・1缶(70g)
 A[みりん・・・小さじ1
 料理酒・・・大さじ1
 ごま・・・小さじ1

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦



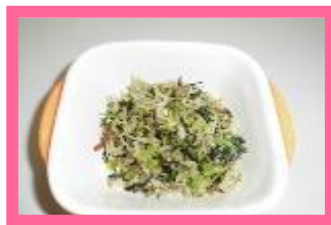
【出来あがり分量：エネルギー：264kcal 塩分量：0.1g】

小松菜のしらすふりかけ

《材料》

小松菜・・・100g
 しらす干し・・・25g
 かつお節・・・1袋(2g)
 すりごま・・・小さじ1
 砂糖・・・小さじ1/2
 ごま油・・・大さじ1/2

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦



【出来あがり分量：エネルギー：151kcal 塩分量：1.7g】

ごはんが進む手作りふりかけ

《作り方》

- ① Aとさばの水煮缶を汁ごとフライパンに入れる。
- ② 弱火にして箸でほぐしながら炒める。
- ③ 水分が少なくなってきたら②にごまを入れ混ぜる。
ソフトな仕上がりです。



ひとくちメモ

♡ さばの水煮缶は骨まで食べられてカルシウムも豊富なふりかけができます。

《作り方》

- ① 小松菜はゆでてみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ小松菜を水分がなくなるまで炒め、しらす干しを加えさらに炒める。
- ③ 砂糖で味をつけ、仕上げにかつお節とすりごまを入れて出来上がり。

ひとくちメモ

♡ 小松菜のかわりに大根葉でもOK。

府中市食育推進計画（第3次）

合言葉は

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、ごまぎなど

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

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とになる



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



10月13日～19日は『ひろしま食育ウィーク』、毎月19日は「食育の日」です。