

10分で仕上げる朝ごはん 1週間

忙しい朝は段取りが大切。前日のうちに朝ごはんのメニューを決めておきましょう。
朝作り始めても簡単に準備できる朝ごはんの組み合わせを1週間分ご紹介します。

月 スパイシーエッグサンド ○◇

レタスとミニトマトのサラダ ☆

材料 (1人分)

スパイシーエッグサンド

ロールパン 2個

卵 1個

カレー粉 少々

塩 少々

サラダ油 大さじ1

レタスとミニトマトのサラダ

レタス 2枚

ミニトマト 3~4個

ドレッシング 適量

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れてほぐし、塩とカレー粉を加える。
- ②フライパンを熱して油をひき、①を流し入れてスクランブルエッグを作る
- ③ロールパンに切れ目を入れて②をはさむ。

- ①レタスは洗ってちぎる。ミニトマトはヘタを取って洗う。
- ②①を皿に盛ってドレッシングをかける。

火 リゾット風ごはん ○◇

きゅうりとコーンのサラダ ☆

材料 (1人分)

リゾット風ごはん

ごはん 茶わん1杯

ハム 2枚

とろけるチーズ 1枚

オリーブ油 小さじ2

こしょう 少々

パセリ 少々

きゅうりとコーンのサラダ

きゅうり 1/2本

ホールコーン缶 30g

フライドオニオン 小さじ1

ドレッシング 適量

作り方

- ①ハムを5mm角に切る。チーズは適当な大きさにちぎる。
- ②熱いごはん①、オリーブ油、こしょう、パセリを加えて混ぜる。

- ①きゅうりは洗って食べやすい大きさに切る。
- ②皿にきゅうり、コーンを盛付け、フライドオニオンとドレッシングをかける。

水 ピザトースト ○☆

バナナヨーグルト ◇

材料(1人分)

ピザトースト

食パン	1枚
ベーコン	1/2枚
コーン缶	5g
ピーマン	1/4個
ピザソース	大さじ1
ピザ用チーズ	10g
バナナヨーグルト	
バナナ	1/2本
ヨーグルト(無糖)	50g
はちみつ	小さじ1

作り方

- ①ピーマンは洗って種をとり、スライスする。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③食パンにピザソースをぬり、ベーコン、ゆで卵、コーン、ピーマン、チーズをのせる。
- ⑤トースターでチーズが溶けるまで焼く。

木 塩昆布チャーハン○◇

きゅうりの浅漬け☆

材料(1人分)

塩昆布チャーハン

ごはん	茶わん1杯
卵	1個
塩昆布	大さじ1
ねぎ	10g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①卵を割りほぐし、温かいごはんによく混ぜる。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ④ごはんがパラパラになったら塩昆布を入れて混ぜる。
- ⑤ねぎを加えて、鍋肌にしょうゆを回しいれて混ぜる。

きゅうりの浅漬け

きゅうり	1/2本
塩	少々

- ①きゅうりはヘタを取って洗い、斜め切りにする。
- ②塩をふってもむ。

金 トマトとツナのショートパスタ ○◇

ベビーリーフのサラダ ☆

材料(1人分)

トマトとツナのショートパスタ

スパゲティ	70g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
カットトマト	40g
フイヨンキューブ	1/2個
ツナ缶	60g
水	1/2カップ
粉チーズ	大さじ2

作り方

- ①にんにくは包丁などでたたいてつぶす。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で1~2分炒める。
- ③②にカットトマト、フイヨンキューブ、水を加えて木べらでつぶす。煮立ってきたらスパゲティを4cmくらいに折って入れる。
- ④5~6分煮たらツナを加える。
- ⑤軽く煮立てたら火を止めて皿に盛付け、粉チーズをかける。

ベビーリーフのサラダ

ベビーリーフ	15g
水菜	40g
フライドオニオン	小さじ1
ドレッシング	適量

- ①水菜は洗って3cmに切る。ベビーリーフは洗う。
- ②水菜とベビーリーフを混ぜて皿に盛り、フライドオニオンとドレッシングをかける。

土 枝豆おにぎり ○☆

キャベツとささみのサラダ ◇☆

材料(1人分)

枝豆おにぎり

ごはん	茶わん1杯
冷凍枝豆	10g
塩	少々

作り方

- ①枝豆はレンジで解凍する。
- ②あたたかいごはんに枝豆と塩を入れて混ぜる。
- ③食べやすい大きさに握る。

キャベツとささみのサラダ

キャベツ	2枚
ささみ	1/2本
塩こしょう	少々
酒	大さじ1
☆マヨネーズ	大さじ1
☆醤油	大さじ1/2
ミニトマト	2個

- ①ささみは耐熱容器に入れて塩こしょう、酒をふってレンジで加熱する(500Wで2分弱)。
- ②ミニトマトはヘタを取って洗う。
- ③キャベツは太めのせん切りにする。
- ④ささみはフォークなどで食べやすい大きさにさく。
- ⑤☆の調味料と②、③を混ぜ合わせる。
- ⑥ミニトマトを添える。

日 フレンチトースト ○◇

にんじんのサラダ ☆

材料(1人分)

フレンチトースト

食パン	1枚
卵	1個
牛乳	150ml
砂糖	大さじ1
バター	5g
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、砂糖と混ぜ合わせる。
- ②ひと口大に切った食パンをつけておく。
- ③フライパンにサラダ油とバターを熱し、②を焼く。焼き色がついたらひっくり返して焼く。
- ④皿に盛り、メイプルシロップをかける。

メイプルシロップ

水菜とパプリカのサラダ

水菜	1株
赤パプリカ	1/4個
ドレッシング	適量

- ①水菜は洗って3cm幅に切る。赤パプリカは洗って種をとりスライスする。
- ②皿に盛ってドレッシングをかける。

買い置きしておきたい食材

食材をキッチンにストックしておくとお朝ごはんの支度が楽になります
いろいろな朝ごはんのバリエーションが楽しめる便利な食材を紹介します

○頭のスイッチ編

ごはん 冷凍しておくとお便利です。

パン(食パン、バンズ、ベーグル) 冷凍しておけます。菓子パンは砂糖、油脂が多いので控えましょう。

フレーク とうもろこしを原料としたコーンフレークのほかに、小麦や玄米を使ったものもあります。

グラノーラ ドライフルーツやナッツが混ざったものなど種類が豊富です。

◇体のスイッチ編

牛乳 大人も子どもも1日200mlは飲みましょう。

チーズ(スライスチーズ、粉チーズ、ピザ用チーズ、モッツァレラチーズなど)

パンにはさんだり、いも類や野菜にのせてグラタン風にしたり使い道いろいろ。

プレーンヨーグルト フルーツやフレークなどと一緒に。

ハム、ベーコン、ウインナー 手早く支度ができるおかずの代表選手。

魚の缶詰 忙しい朝でも缶詰なら簡単に魚をメニューに加えられます。

卵 調理が簡単で、栄養価も高い。

豆腐、納豆、大豆製品 良質な植物性のたんぱく質がとれます 豆腐は栄養価の高い木綿がおすすめ。

☆おなかのスイッチ編

ホールトマト、カットトマト缶 スープやパスタなど使い道はいろいろ。

フライドオニオン、フライドガーリック サラダにかけたりスープに加えたり意外と使えます。

コーン缶 開けたらすぐに食べられるので重宝します。

ミックスビーンズ缶 手軽に良質なたんぱく質と食物繊維がとれます。

ドライフルーツ 無機質や食物繊維が豊富でそのままが苦手な場合は紅茶で戻すと食べやすくなります。

その他

塩昆布 和え物などにも使えます

かつお節

のり

ごま

めんつゆ

作っておくと便利 **かんたん常備菜**

どれも冷蔵庫で5~6日保存できます。
週末に作っておくと便利です。

常備菜があれば朝調理する手間も省け、
短時間でも栄養満点朝ごはんを用意できますよ。

《あめ色たまねぎスープ》

アレンジ例	オニオングラタンスープ	○◇☆	
	ベーコンとほうれんそうのスープ	◇☆	冷凍もOK
	トマトのスープ	☆	1か月めやすに
	野菜ジュースのスープ	☆	など

材料		作り方
たまねぎ	4個	①たまねぎは薄切りにする。
サラダ油	大さじ5	②鍋にサラダ油をひき、たまねぎを5分ほど炒める。
ブイヨンキューブ	4個	しんなりして色づいてきたら水とブイヨンキューブを入れ
水	3カップ	て4~5分煮る。
こしょう	少々	③キューブが完全に溶けたら火をとめてこしょうをふる。

《ミニトマトのマリネ》

アレンジ例	トマトとグレープフルーツのサラダ	☆	
	トマトとツナのサラダ	◇☆	
	カプレーゼ風サラダ	◇☆	など

材料		作り方
ミニトマト	25~30個	①ミニトマトはヘタを取って洗う。キッチンタオルで水気を
塩	小さじ1/2	ふき取り、つまようじやフォークで表面に穴を1つあける。
レモン汁	大さじ1	②塩、レモン汁、こしょうをまぜてトマトとあえる。
こしょう	少々	③冷蔵庫でねかせてなじませる。

《ミックスビーンズのトマト煮》

アレンジ例	バゲットサンド	○◇☆	
	豆と卵のドリア	○◇☆	
	ポテトグラタン	○◇☆	など

冷凍もOK
1か月めやすに

材料		作り方
たまねぎ	1個	①たまねぎは5mmくらいの角切りにする。
ミックスビーンズ缶 (360g~400g)	1缶	②にんにくは包丁の背などでたたいて割る。
カットトマト缶	200g	③熱したフライパンにオリーブ油を入れて弱火でにんにくと たまねぎを炒める。
にんにく	1かけ	④たまねぎが透きとおってきたら、カットトマト、ミックス ビーンズ、ブイヨンキューブ、水、塩を入れ沸騰させる。
ブイヨンキューブ	1個	火を弱めて15分ほど煮る。
オリーブ油	大さじ2	⑤こしょうを加えて火を止める。
水	1カップ	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	

朝ごはんの力

1. 頭がさえる
2. イライラしない
3. 丈夫な体を作る
4. 病気になりにくい
5. 太りにくい

育ちざかりの子どもたちにとって朝ごはんは大切な栄養補給の機会です。しかし、朝ごはんの良いところは栄養の面だけではありません。朝ごはんの香りや彩りは五感を刺激し、心を豊かにします。朝ごはんは1日の始まりをハッピーにする力があります。

ごはん・パン・めん、いも類



脳のエネルギー源
○頭のスイッチ

肉・魚・卵・大豆製品、乳製品



体温をあげる
◇体のスイッチ

野菜・果物・きのこ



おなかの調子を整える
☆おなかのスイッチ

3つのスイッチをそろえると栄養のバランスが良い朝ごはんになります。

頭のスイッチ 脳のエネルギー源は主食に多く含まれる炭水化物が消化されてできるブドウ糖だけです。また、炭水化物は体を動かすためのエネルギーにもなります。

体のスイッチ たんぱく質は寝ている間に低下した体温をあげ、体が活動する準備を整えます。体温が上がると代謝がよくなります。たんぱく質は筋肉や血液を作る材料になります。

おなかのスイッチ 野菜やきのこ、果物の繊維は胃腸を刺激して排便を促します。エネルギーを作り出すのを助けたり、免疫力を高めたりする働きがあるビタミンや無機質が多く、健康を保つためにかかせないものです。彩りもよくなります。

朝ごはんアンケートの結果からみると

体のスイッチが不足している	16人 (20%)
おなかのスイッチが不足している	8人 (10%)
体・おなかどちらのスイッチも不足している	29人 (36.3%)

朝ごはんを食べる習慣はすでにできているので、次は簡単に準備しておける、手軽に食べられるおかずをプラスして3つのスイッチをそろえ、栄養満点の朝ごはんにしていきましょう。

とはいえ、野菜や果物はどうしても不足してしまいがちです。

朝ごはんは、朝起きてから作らなくてはならないものではありません。前日や週末などに常備菜を作っておけば、朝の準備の手間が省けます。少し余裕のある時に準備しておいて、なかなかとれない野菜や果物を朝ごはんプラスできるようにしましょう。