

うれしの



朝ごはんレシピ集

佐賀県嬉野市

●嬉野市の男性は朝食欠食率が高い！！

嬉野市民の朝食欠食率は、年齢層の低い方が、また、女性よりも男性の方が高く、特に20～39歳の男性の欠食率が53.8%と高くなっています。



【第2次（平成25～29年度）嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画における調査より】

●朝ごはんはどうして食べないといけないの？

朝ごはんには次のような効果があります。

1.脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる

脳がエネルギー源として利用できるのはブドウ糖だけです。空腹だと血液中のブドウ糖量が少なくなり、脳にエネルギー補給ができなくなります。そのため、脳の働きが鈍って仕事や勉強に集中できなかったりイライラしたり、ストレスを増やすことにもなります。

2.からだのリズムを整える

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、身体が目覚めます。そのため、午前中から元気に活動できるようになり、作業能力が上がります。

また、食事時間のリズムが定まっていると、食事の時間に合わせて消化管機能が活発になり、スムーズに消化できるよう準備をします。特に、朝、食べ物が胃の中に入ると、大腸が動き、便が排出されやすくなるので、排便の習慣もつきます。

3.太りにくいからだをつくる

一日3回食べることで栄養をしっかり補給でき、太りにくくなります。一日2回の食事では、必要な栄養素が摂りにくいだけでなく、空腹時間が長くなります。すると、身体は消費エネルギーを節約しようとするので、基礎代謝が低下し、脂肪を分解しにくい太りやすい体質になり、メタボリックシンドロームの危険性が

●『イケメンはカラダの中からつくれる』～簡単！！朝ごはんレシピの紹介～

このように、朝ごはんには、とても大切な効果があります。

健康のために、ぜひ食べる習慣を身につけたいものです。

まずは、食卓に座り、ひとくちでも飲んだり食べたりする習慣をつけ、少しずつ品数と量を増やし、食事内容を豊かにしていきましょう。

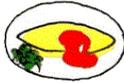
嬉野市では簡単にできる朝ごはんのレシピを、毎月、市報とホームページで紹介しています。

紹介するレシピは嬉野市の給食センターで募集され、児童生徒が考えた『簡単にできる朝ごはんレシピ』の作品です。おいしくて簡単にできるアイデアいっぱいレシピばかり！

朝ごはんを食べていない20代、30代の男性のみなさん、朝ごはんを食べて体の中からステキな、見た目だけではなく**内臓イケメン**を目指しませんか？

平成26年1月～平成29年3月まで『市報うれしの』とホームページに掲載したレシピをまとめました。

目 次

		掲 載 月		
	1 巣ごもり卵	平成26年	1月	
	2 水菜とひじきのサラダ		2月	
	3 朝カツパン		3月	
	4 かきたま煮		4月	
	5 ツナもやし		5月	
	6 キャベツとソーセージのココット		6月	
7 スペシャルサンドイッチ・おなかすっきりドリンク		7月		
	8 簡単冷や汁		8月	
	9 玉チャー（玉子チャーハン）		9月	
	10 目玉焼き丼		10月	
	11 ピザじゃが		11月	
	12 牛そぼろ丼		12月	
	13 ブロッコリーのシーチキンカレー和え	平成27年	1月	
	14 簡単ホットサンド		2月	
	15 キャベツと卵で簡単朝ごはん		3月	
	16 季節の野菜のカップ焼き		4月	
	17 トマトとアスパラのオムレツ		5月	
	18 いけいけ！！どんだん！なっとうどん！		6月	
	19 なすびのマヨネーズ焼き		7月	
	20 おはだプルルン♡アボカドトースト		8月	
	21 栄養たっぷり！のっけ丼		9月	
	22 なすのバター焼き		10月	
	23 おやさいたっぷりピザ		11月	
	24 明太子とチーズのたまごやき		12月	
	25 もちチーズトースト&卵とベーコンと玉ねぎのいためもの	平成28年	1月	
26 シシリアンライス		2月		
	27 カラフルエッグ		3月	
	28 チーズエッグトースト		4月	
	29 卵かけごはんやき		5月	
	30 簡単チャーハン（オレチャーハン）		6月	
	31 オムレツトースト		7月	
	32 揚げないさつま揚げ		8月	
	33 カラフルでかわいいオープンオムレツ♡こっそりピーマン入り		10月	
	34 小松菜のヘルシーバター炒め		11月	
	35 もやし炒めと目玉焼きごはん		12月	
	36 ほかほかスープと簡単焼きおにぎりで野菜たっぷりおこげ雑炊	平成29年	1月	
	37 たまごとわかめのスクランブルエッグ		2月	
	38 カレーポテトのホットサンド		3月	

1. 巣ごもり卵

卵と冷蔵庫の中の野菜を使って、レンジでもフライパンでも、簡単にできます。

巣ごもり卵の材料（1人分）

せん切りキャベツ	ひとつかみ
卵	1個
バター	小さじ1
塩こしょう	少々
かつお節	適量
ねぎ	適量
しょうゆ	好みで使用



エネルギー
130
キロカロリー

たんぱく質
8
グラム

1.



キャベツはせん切り、ねぎは小口切りにします。

2.



皿にキャベツを入れ、その上から塩こしょうをし、バターをちらしします。

ラップをかけて、レンジ（600ワット）で1分10～20秒加熱します。

【フライパンで作る】

バターでキャベツをさっと炒め、塩こしょうをして、一度火を止めます。

3.



皿を取り出し、ラップを2/3ほど開き、全体を混ぜます。

キャベツの真ん中を開け（ドーナツ状）、卵を割りいれます。

※黄身に、ようじ等で穴をあけておくと、レンジ加熱による破裂の心配がありません。

【フライパンで作る】

キャベツの真ん中をくぼませ、卵を割りいれます。

4.



ラップをもう一度かけて、レンジ（600ワット）で1分50秒加熱します。かつお節、ねぎをかけてできあがり。好みでしょうゆを少量たらしします。

※レンジによる加熱時間は目安です。卵が固まらないときは10秒ずつ追加し、様子を見てください。

【フライパンで作る】

ふたをして蒸し焼きにします。キャベツから出てくる水分が少ない場合は、水分を少量足します。卵が固まったら、器に盛りつけ、かつお節、ねぎをかけてできあがり。好みでしょうゆを少量たらしします。

☆アレンジ☆

- ・しょうゆの代わりに好み焼きソースやトマトケチャップを使ってもおいしくできます。
- ・野菜はほうれん草、きのこなど旬の野菜や、もやしなど冷蔵庫にあるもので作ることができます。

2. 水菜とひじきのサラダ

ひじきの煮ものが残ったら！サラダにしてみましょう。一晩おくと味がしみ込み、おいしさアップ！

水菜とひじきのサラダの材料（1人分）

水菜		40 g
乾燥ひじき		5 g
水煮の大豆		30 g
にんじん	ひ	10 g
油	じ	小さじ1/2
しょうゆ	き	小さじ1と1/2
さとう	煮	小さじ1
みりん		小さじ1
だし汁		大さじ3



エネルギー
112
キロカロリー

たんぱく質
6
グラム



1.

水菜は食べやすい大きさに切ります。



2.

水菜以外の材料でひじき煮を作ります。

（ひじき煮の作り方は下記を参考にしてください）

※ひじき煮はやや濃い目の味付けにしておくと、水菜と混ぜ合わせたときにちょうどよい味になります。市販のひじき煮を使用してもいいですね。



3.

切った水菜とひじき煮を混ぜ合わせてできあがり。

《ひじきの煮物の作り方》

- ① ひじきは水洗いし、たっぷりの水に15分位つけてやわらかくもどし、ざるに上げて水気をきる。
- ② 大豆はざるに上げ、さっと水洗いして水気をきる。
- ③ にんじんは皮をむき、長さ4cmの太いせん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、ひじき、にんじんを炒める。全体に油がまわったら、大豆と調味料、だし汁を加え煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

☆嬉野中学校1年生 吉牟田史也さんのレシピ☆

《ひとこと》水菜とひじきと大豆には、栄養がたくさんあり、体にもいい。また、大豆とひじきと水菜といったバランスがとれている。

「僕たちが大きくなるように！」と大豆料理をいろいろつくってくれる母の自慢料理でもある。



3. 朝カツパン

佐賀県のソウルフード『ミンチ天』でボリュームたっぷりの朝食はいかがですか？

朝カツパンの材料（1人分）

食パン（6枚切り）	1枚
ミンチ天	1/2枚
せん切りキャベツ	30g
マヨネーズ	小さじ1と1/2
とけるチーズ	スライス1枚
とんかつソース	小さじ1



エネルギー
323
キロカロリー

たんぱく質
11.6
グラム



1.

食パンにマヨネーズをぬります。



2.

キャベツをせん切りにし、パンにのせます。

その上に、食べやすい大きさに切ったミンチ天を並べます。



3.

とんかつソース、とけるチーズをかけ、トースターで焼いてできあがり。

☆嬉野中学校1年生 松田陽向さんのレシピ☆

《ひとこと》見た目は重そうに見えるけど、下に野菜をしいているので食べた感じはそんなに重く感じません。ミンチ天のピリッとした味とソースのうま味とチーズが合わさって何とも言えない絶妙な味です。ミンチ天を使っているのが経済的でもあるし、朝からそんなに重くもないので、先輩たちにはこの朝カツパンを食べて、受験に勝ってほしいです。



4. かきたま煮

ごはんにかけたり、うどんを入れたり・・・ふんわりたまごがやさしく包みます。

材料（1人分）

卵	1個
かまぼこ	1/8本（15g）
白菜	150g
しめじ	1/4パック（25g）
小ねぎ	2本（10g）
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ2



エネルギー
186
キロカロリー

たんぱく質
11.1
グラム



1.

だし汁と酒、みりん、しょうゆをあわせて煮立てます。



2.

1.に白菜、しめじ、かまぼこ、小ねぎを入れ、しばらく煮たあと、溶いた卵をかけまわします。



3.

卵がちょうどよい硬さになったら火を止め、できあがり。

☆嬉野中学校 井上菜摘さんのレシピ☆

《ひとこと》

朝の忙しい時に失敗のないメニューで時間短縮ができます。
ぜひ、試してみてください。



5. ツナもやし

いろいろな野菜でアレンジOK! ごはんにもパンにも合う、使えるレシピです。

材料 (1人分)

もやし	1/2袋 (100g)
ツナ	小1/2缶 (35g)
ピーマン	小1/2個 (15g)
にんじん	小1/4本 (15g)
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	少々



エネルギー
138
キロカロリー

たんぱく質
9.4
グラム



1.

ピーマン、にんじんはせん切りにする。

2.

洗ったもやしを熱したフライパンに入れ、水分をとばす。
(このとき、油は入れない。)



3.

2.にピーマン、にんじん、ツナを入れ、ツナの油でしばらく炒める。



4.

塩、こしょうで味をつけ、香りづけにしょうゆを数滴たらし火を止めてできあがり。

☆嬉野中学校 鳥飼凌史さんのレシピ☆

《ひとこと》

もやしだけではなく、にんじんやピーマン、れんこんやごぼうなどいろいろな野菜を入れて作ることもでき、飽きずに食べることができます。しかも、ツナを入れることで、たんぱく質もとることができます、バランスがよい朝の一品です。



6. キャベツとソーセージのココット

子ども達も大好き！！ 簡単おいしい時短料理

材料（1人分）

キャベツ	60g
魚肉ソーセージ	1/2本
たまご	1個
塩こしょう	少々



エネルギー
150
キロカロリー

たんぱく質
11.3
グラム



1.

ココット皿にきざんだキャベツをつめ、塩こしょうをする。



2.

まわりに魚肉ソーセージ、中央にたまごを入れる。



3.

ラップをふんわりかけて、電子レンジ600ワットで1分半加熱してできあがり。

※黄身に、ようじ等で穴をあけておくと、レンジ加熱による破裂の心配がない。

☆嬉野小学校 石橋美悠さんのレシピ☆

《ひとこと》

忙しい朝にぴったりの栄養満点朝ごはんです。



7. スペシャルサンドイッチ

材料 (1人分)

食パン (6枚切り)	2枚
バター	小さじ1
レタス	1枚
たまご	1個
スライスハム	1枚
きゅうり	1/5本 (20g)
ケチャップ	大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1

エネルギー
500
キロカロリー

たんぱく質
20.5
グラム

☆嬉野小学校 藤川竜翔さんのレシピ☆

《ひとこと》

朝食で肉も野菜も卵も何でも食べて、元気に1日を過ごしてもらいたい。朝食は1日の始まり。食べやすく子どもも大人ももりもり食べられる朝食です。



元気もりもり 栄養もりもり 朝ごはん

1.

食パンを焼き、バターをぬる。



2.

食パンの上に、レタス、目玉焼き、ケチャップ、ハム、マヨネーズ、きゅうりなどの野菜を順にのせる。



3.

もう1枚の食パンを重ねてできあがり。



・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ 「サンドイッチといっしょにいかがですか？」 ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・

おなかすっきりドリンク

ダブル乳酸菌でおなかスッキリ☆

コップに乳酸菌飲料80mlとプレーンヨーグルト大さじ5を入れて、かき混ぜるだけ

☆嬉野小学校 古川蒼空さんのレシピ☆

《ひとこと》

ヨーグルトと乳酸菌飲料を約1対1で混ぜるだけ！
ヨーグルトが苦手な方も、手軽でおいしく飲めますよ♪



8. 簡単冷や汁

夏には食べたくなる冷や汁。試してください。

材料（1人分）

あたたかいご飯	茶わん1杯（150g）
かつおぶし	小袋1パック（3g）
いりごま	大さじ1（6g）
みそ	小さじ2杯半（15g）
水（白湯）	1/2カップ（100ml）
きゅうり	5cm（30g）
豆腐	1/4丁（80g）
青じそ	3枚



エネルギー

390

キロカロリー

たんぱく質

14.9

グラム



1.

かつおぶしをフライパンでからいりする。



2.

1.といりごまをすり鉢ですり、みそを入れて、さらにする。



3.

2.に白湯を入れ、のばす。



4.

3.に輪切りにしたきゅうり、手でくずした豆腐、せん切りにした青じそを入れ冷蔵庫で冷やす。



5.

4.をあたたかいご飯にかける。

☆吉田小学校 森脇大純さんのレシピ☆

《ひとこと》

本格的に作る時にはアジを焼いたり、味噌を焼いたり・・・と大変ですが、これはすごく簡単！食欲ダウンの夏場はこれで大丈夫。温かいごはんにかけてどうぞ。



9. 玉チャー（たまごチャーハン）

たまごとねぎだけのシンプルなモーニングチャーハンです。

材料（1人分）

ごはん	180 g
たまご	1個
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
きざんだ小ねぎ	少々



エネルギー
441
キロカロリー

たんぱく質
11.4
グラム



1.

フライパンを熱し、油を入れる。たまごを落とし入れ、箸などですばやくかき混ぜる。

（ポロポロにならないように、すこし生っぽい感じに仕上げる）



2.

しょうゆを一周ふりかける。



3.

ご飯を手早く混ぜる。



4.

火を止めてできあがり。

きざんだ小ねぎをトッピングすると、また格別！

☆轟小学校に通うお友達のレシピ☆
レシピのご応募ありがとうございました。



10. 目玉焼き丼

短時間でできて、ごはんと一緒に野菜も食べられます！！

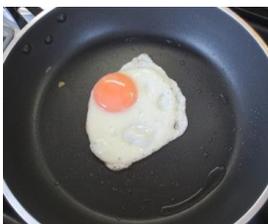
材料（1人分）

ごはん	150 g
たまご	1個
油	大さじ1/2
ハム	スライス1枚
レタス	1枚（30 g）
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2



エネルギー
481
キロカロリー

たんぱく質
13.9
グラム



1.

フライパンで半熟目玉焼きを作る。



2.

スライスハムを半分に切り、軽く焼く。



3.

レタスはせん切りにする。



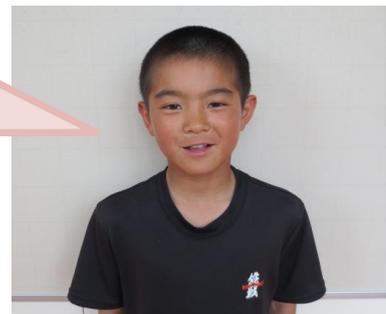
4.

茶わんにご飯を盛り、レタスをのせマヨネーズをかける。その上にハム、目玉焼きをのせ、しょうゆをかけてできあがり。

☆大草野小学校 津山優樹さんのレシピ☆

《ひとこと》

レタスがないときはキャベツやきゅうり、たまねぎのスライスなど、あるものでOKです。食欲がない時でもペロリと食べれます。



11. ピザじゃが

じゃがいもは主食と同じ炭水化物なので、お腹いっぱいになって1日元気に過ごしてもらいたいです。

材料（直径24cmのフライパン1枚分）

じゃがいも	2個（250g）
オリーブオイル	大さじ1
サラミ	うす切り12枚
粉チーズ	大さじ2
とけるチーズ	スライス4枚
ケチャップ	小さじ2



エネルギー
745
キロカロリー

たんぱく質
29.8
グラム



1.

じゃがいもの皮をむき、せん切りにして水にさらしたあと、水気をよくきる。



2.

フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、切ったじゃがいもを平らに敷きつめる。サラミをのせ、粉チーズをふり、とけるチーズをのせ、ふたをして中火で約5分、少しこげめがつくまで焼く。



3.

フライ返しで返し、裏面もよく焼く。



4.

仕上げにケチャップをぬり、きれいに切り分ける。

☆ 轟小学校 本多渚沙さんのレシピ ☆

《ひとこと》

ピザパンとは多少ちがうけど、みんなが大好きなジャガイモを使ってピザ風にしてみました。仕上げのトッピングをいろんな物にしたら、アレンジがたくさんできて楽しいですよ。



12. 牛そぼろ丼

朝からごはんモリモリレシピ

材料 (1人分)

ごはん	150g
牛ひき肉	100g
油	小さじ1
ピーマン	1個 (20g)
さとう	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
きざみのり	少々
ミニトマト	1個



エネルギー
565
キロカロリー

たんぱく質
24.3
グラム



1.

フライパンに油をうすくひき、牛ひき肉を炒め、色が変わったら、あらみじん切りにしたピーマンを加え、炒める。



2.

さとう、酒、しょうゆを加えて味をからませる。



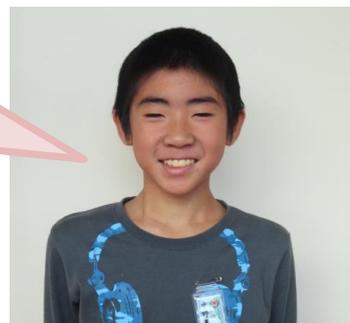
3.

茶わんにご飯を盛り、2をのせ、きざみのりと半分に切ったミニトマトを盛り付ける。

☆大草野小学校 中野隼輔さんのレシピ☆

《ひとこと》

牛ミンチの甘辛煮は、お母さんの定番品なので、それにいっどりを考えて、ちょっと手を加えました。フライパン1つで完成するので朝にぴったりです。



13. ブロッコリーのシーチキンカレー和え

☆美肌効果はカレーにあり☆

材料 (1人分)

ブロッコリー	50g
ツナ缶 (油漬け)	小1/2缶
マヨネーズ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/10



エネルギー
162
キロカロリー

たんぱく質
9.1
グラム



1.

ブロッコリーをゆで、水気をきっておく。



2.

ボウルにゆでたブロッコリー、汁気を切ったツナ缶、マヨネーズ、カレー粉を入れ、混ぜ合わせてできあがり。

☆塩田中学校 吉村未菜実さんのレシピ☆

《ひとこと》

カレー粉で『食欲増進』朝からご飯が進みます。
茎までおいしいサラダです。



14. 簡単ホットサンド

卵を割り入れた時に菜箸で卵の形をくずすことがポイントです。

材料（1人分）

食パン	6枚切り1枚
卵	1個
とけるチーズ	スライス1枚
スライスハム	1枚
油	小さじ1
塩こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ1
ケチャップ	小さじ1と1/2



エネルギー
387
キロカロリー

たんぱく質
17.5
グラム



1.

食パンの耳を端から1～1.5cm残して、中身だけを包丁でくりぬく。
フライパンをあたため、油をひいて、くりぬいた食パンの耳の部分のをせる。



2.

くりぬいた部分に卵を割り入れ、箸でほぐす。



3.

卵の上に、チーズ、ハムをのせ、くりぬいた食パンを一番上にのせる。



4.

食パンをひっくり返して、裏面も焼く。



5.

マヨネーズ、ケチャップをかける。

☆嬉野中学校 中村那流さんのレシピ☆

《ひとこと》

工夫したところは、食パンの中を切って、その中にチーズなどを入れてパンの切ったところを焼いてくっつけた所です。



15. キャベツと卵で簡単朝ごはん

卵の料理は朝の味方です。

材料 (1人分)

卵	1個
油	小さじ1
キャベツ	80g
油	小さじ1
塩	少々
だし (和風だしの素)	小さじ1/10
しょうゆ	小さじ1/3



エネルギー
169
キロカロリー

たんぱく質
7.4
グラム



1.

フライパンに油を熱し、とき卵をふんわりとスクランブルエッグ状態にし、皿に移す。



2.

同じフライパンに油を足し、キャベツを炒め、塩、だしで味付けする。



3.

☆大草野小学校 植松美菜さんのレシピ☆

《ひとこと》

このレシピのポイントは、キャベツをかためにすることです。
味つけは好みでどうぞ。



16. 季節の野菜のカップ焼き

簡単に旬野菜をおいしくたくさん食べれます♪

材料（9号アルミカップ2個分）

バター	小さじ1
玉ねぎ	20g
キャベツ	20g
ウインナー	1本（20g）
トマト	30g
えんどう豆	小さじ2
塩こしょう	少々
とけるチーズ	10g
マヨネーズ	小さじ1



エネルギー
178
キロカロリー

たんぱく質
5.7
グラム



1.

アルミカップにバターを入れ、その上にせん切りにした玉ねぎ、キャベツ、ウインナー、トマト、えんどう豆を入れる。



2.

さらに、塩こしょうをふり、とけるチーズ、マヨネーズをのせ、オーブン（オーブントースターでもよい）でチーズが溶けてこんがりとかげめがつくまで焼く。

☆塩田中学校 筒井優衣さんのレシピ☆

《ひとこと》

おばあちゃんが作った自家栽培の野菜をたくさん使っています。
苦手な野菜も好きなチーズやマヨネーズを使用することによって、おいしく食べれます。
アルミカップに入れて作るので簡単です。



17. トマトとアスパラのオムレツ

トマトの酸味とアスパラガスの歯ごたえがおいしさの決め手

材料 (1人分)

アスパラガス	2本
トマト	1/2個 (75g)
卵	2個
牛乳	大さじ1
塩こしょう	少々
バター	小さじ1と1/2
ケチャップ	} 好みで
マヨネーズ	



エネルギー
227
キロカロリー

たんぱく質
14.1
グラム



1.

アスパラガスをゆで、2cmに切る。トマトは乱切りにする。



2.

卵に牛乳、塩こしょうを加えて混ぜる。



3.

フライパンにバターを熱し、卵を流し入れる。全体を大きく混ぜ、アスパラガスとトマトをちらす。



4.

半熟状になったら、半分に折って皿に盛り付ける。
お好みでケチャップやマヨネーズをかけたり、トーストと一緒に食べたりするとおいしいですよ！

☆轟小学校 大川菜穂さんのレシピ☆

《ひとこと》

フライパンで一気に焼くオムレツは、手早く作れて、時間のない朝にぴったりです。ぜひ、作ってみてください。



18. いけいけ！！どんどん！なっとうどん！

～ 元気いっぱい ～

材料（1人分）

ごはん	150g
納豆	1パック
オクラ	中1本
釜揚げしらす	15g
かつお節	小袋1/4パック
すりごま	少々
新鮮な卵	1個
もみのり	少々
しょうゆ	好みでかける



1.

納豆を器にあけ、添付されているだしを入れる。



2.

オクラは生のまま小口に切る。
大きいものはさつとゆでた方がよい。



食中毒の多い時期は
目玉焼きにすると安心！！



3.

納豆、オクラ、熱湯をかけたしらす、かつお節、すりごまを混ぜ合わせる。



4.

あつあつのご飯を茶わんに盛り、その上に3をのせる。
真ん中に卵を割り入れ、もみのりをのせて好みでしょうゆをかけ、混ぜ合わせて食べる。

☆五町田小学校 武田愛美さんのレシピ☆

《ひとこと》

私が少食で体も小さく、よく風邪もひいていたので、とにかく体力をつけさせるためお母さんが考えだしたレシピです。

お米を作っているのでたくさんごはんを食べてほしいと思います！



19. なすびのマヨネーズ焼き

なすびも食べやすくなって、簡単につくれる料理です。

材料 (2人分)

なす	1本 (130g)
マヨネーズ	大さじ2
かつお節	1袋 (2.5g)
しょうゆ	小さじ1/2



1.

なすは洗って5mmぐらいの厚さに切る。



2.

切ったなすを皿に並べて、マヨネーズ、しょうゆをかける。



3.

電子レンジ600ワットで3分程加熱し、かつお節をかける。

☆吉田中学校 中原希さんのレシピ☆

《ひとこと》

なすびのマヨネーズ焼きは、野菜やかつおぶし（魚）が使われていてバランスの良いメニューです。しかも簡単にできておいしいです。



20. おはだプルルン♡アボカドトースト

トマトとアボカドいっしょにたべるとおいしいです。

材料（1人分）

バケット	2cm厚さ2枚
アボカド	1/4個
トマト	1/5個
オリーブオイル	小さじ1

エネルギー

198

キロカロリー

たんぱく質

4.2

グラム



レシピの写真も投稿してもらいました！！



1.

バケットに、切ったアボカド、トマトを盛り付けオリーブオイルをかける。



2.

トースターで焼く。

☆嬉野小学校 伊東怜さんのレシピ☆

《ひとこと》

トマトとアボカドいっしょにたべるとおいしいです。

さいごにマジックソルトをかけてもおいしいです。



21. 栄養たっぷり！のっけ丼

のっけてのっけてモリモリ食べよう♪

材料（1人分）

ご飯	150g
納豆	1パック
しらす	大さじ1
青じそ	2枚
梅干し	1個
ごま	小さじ1/4



エネルギー
367
キロカロリー

たんぱく質
13.7
グラム



1. 納豆にたれを入れて混ぜる。



2. 青じそを細かくきざむ。



3. 梅干しを包丁でたたき、ペースト状にする。



4. ご飯を茶わんに盛り、納豆、しらす、青じそ、梅干し、ごまの順で盛り付ける。

☆嬉野中学校 香月ももかさんのレシピ☆

《ひとこと》

ご飯を作る時間がないとき、だけど美味しいものが食べたいときに最高の一品です！！パパッと作ってみんなで美味しく食べて下さい。



22. なすのバター焼き

なすとバターとうまみが、お口の中でじゅわっと広がります。

材料 (1人分)

なす	1/2本 (70g)
バター	5g
白だし	小さじ1
さとう	好みで
ごま	小さじ1/4



エネルギー
60
キロカロリー

たんぱく質
1.0
グラム



1.

なすを輪切り (5mm程度の厚さ) にして水にさらす。
フライパンにバターをしき、水気を切ったなすを両面焼く。



2.

白だし、さとう (好みで) を混ぜ合わせ、1.にふりかけて、しみ込んだら火を止める。



3.

器に盛り付けて、仕上げにごまをふる。

☆塩田中学校 織田龍一朗さんのレシピ☆

《ひとこと》

誰でも簡単に作れておいしいので作ってみてください。



23. おやさいたっぷりピザ

野菜たっぷり栄養満点ピザ

材料 (1人分)

ピーマン	1/2個 (15g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
ベーコン	1/2枚 (10g)
コーン (粒)	大さじ1と1/2
卵	1/4個
食パン (6枚切り)	1枚
ケチャップ	小さじ1と1/2
とけるチーズ	スライス1枚



エネルギー

328

キロカロリー

たんぱく質

13.5

グラム



1.

ピーマン、玉ねぎ、ベーコンをせん切りして炒める。



2.

次にコーンを入れ、全部炒めたら、卵とじにする。



3.

2.を食パンにのせ、まわりにケチャップを少しかけ、とけるチーズを野菜の上のにのせる。



4.

トースターで焼いたらできあがり。

☆五町田小学校 前田俐音さんのレシピ☆

《ひとこと》

野菜を卵とじすることで食べる時に野菜がポロポロ落ちず食べやすいし、1枚の食パンの上にたくさんの食材がのって栄養たっぷりです。いつもピーマン、玉ねぎ、コーンを卵とじしますが、ほうれん草や小松菜など何でも卵とじしてのせます。



24. 明太子とチーズのたまごやき

ひとくちで2種類の味が楽しめるたまごやき

材料（4人分）

卵	2個
牛乳	大さじ1
バター	大さじ1
明太子	1本
スライスチーズ	1枚



1.

たまごを入れ、その中に牛乳を入れてよくかき混ぜる。



2.

中弱火で熱したフライパンにバターを入れて溶かす。



3.

1.のたまごを半分流し入れる。弱火にし、ほぐした明太子、スライスチーズは半分にしてから真ん中くらいに置く。



4.

手前に巻いていき、残りのたまごを流し込む。



5.

さらに巻き、中火にして軽く焼き目がついたら完成。

☆塩田中学校 福田千紘さんのレシピ☆

《ひとこと》

普段作るたまごやきの途中で、明太子とチーズを入れるだけなので簡単で、明太子とチーズが好きなお人におすすめだと思います！！



25. もちチーズトースト&卵とベーコンと玉ねぎのいためもの

簡単満足料理

材料 (1人分)

もち	1個 (約50g)
とけるチーズ	15g
食パン	6枚切り1枚
卵	1個
油	小さじ1
ベーコン	1枚 (20g)
玉ねぎ	40g
塩・こしょう	少々



【もちチーズトースト】



1.

食パンにもち、チーズをのせる。



2.

オーブンで焼き目がつくまで焼く。(230℃で約6分間)

【卵とベーコンと玉ねぎのいためもの】



1.

フライパンに油を熱し、いり卵をつくる。



2.

うす切りにした玉ねぎと短冊切りにしたベーコンを入れ、さらにいためる。

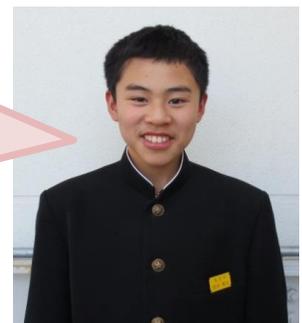


3.

塩・こしょうで味付けする。

☆塩田中学校 筒井雅也さんのレシピ☆

《ひとこと》 いそがしい朝でも10分あれば作れるし、食パンだけを食べるのはもの足りないから、だれもが好きそうなもちやチーズ、ベーコンなどがのっているので満足できていいです。



26. シシリアンライス

肉とレタスがもりもり、ボリューム満点です。

材料 (1人分)

ごはん	140g
肉	80g
油	小さじ1
レタス	30g
ドレッシング	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1



エネルギー
517
キロカロリー

たんぱく質
20.8
グラム



1.

フライパンに油を熱し、肉を焼く。



2.

ごはんをどんぶりに盛り付け、上にちぎったレタスをのせ、ドレッシングをかける。



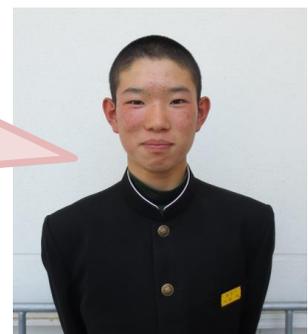
3.

2.の上に肉をのせ、マヨネーズをかけてできあがり。

☆塩田中学校 大塚 海さんのレシピ☆

《ひとこと》

ぼくが好きな料理です。肉と野菜がいっしょに食べれるところがいいところ。ごはんの上に具がのっているので食べやすいです。



27. カラフルエッグ

色がカラフルでいい！！

材料（1人分）

卵	1個
納豆	1/2パック
小ねぎ	2本（10g）
ベーコン	1枚（17g）
油	小さじ1
塩こしょう	少々



エネルギー
224
キロカロリー

たんぱく質
11.8
グラム



1.

卵を割りほぐす。

小ねぎは小口切り、ベーコンは短冊切りにする。



2.

卵の中に、納豆・ねぎ・ベーコン・塩こしょうを入れ、よく混ぜる。



3.

フライパンを熱し、油をしき、2.を入れる。

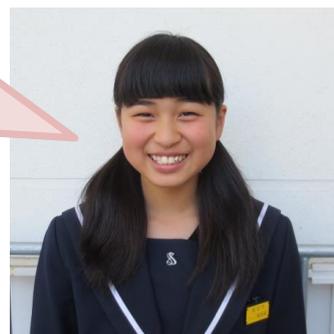
ぐるぐると混ぜて、火が通ったら完成。

☆塩田中学校 一ノ瀬美輝さんのレシピ☆

《ひとこと》

たくさんの色の材料をつかっていて、朝から良い気持ちになる！

また、バランスのある料理で、しかも、かんたんに作れるので、朝食にピッタリです！！



28. チーズエッグトースト

朝にぴったり、うまい！！

材料（1人分）

卵	1個
食パン（6枚切り）	1枚
マヨネーズ	小さじ1
ベーコン	1枚（17g）
アスパラガス	1本（20g）
スライスチーズ	1枚



エネルギー
381
キロカロリー

たんぱく質
17.5
グラム



1.

卵を皿にのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600ワット）で1分ほど温める。



2.

食パンの端のあたりにマヨネーズを一周ぐるっとかける。1.の卵、切ったベーコン・アスパラガスをのせて、最後にチーズをのせる。



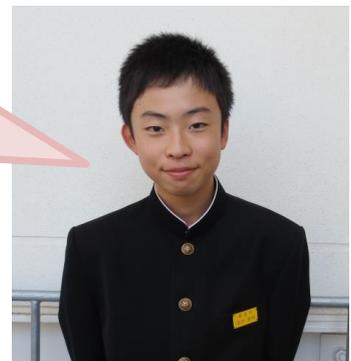
3.

オーブントースターで5～8分ほど焼いて、できあがり。

☆塩田中学校 福田夏輝さんのレシピ☆

《ひとこと》

卵を最初にレンジで温めることで白身が食パンからはみだしにくい。
栄養バランスもとれており、簡単でおいしいトーストです。



29. 卵かけごはんやき

リメイク

材料 (1人分)

レタス	1枚 (40g)
塩こしょう	少々
油	小さじ1
ごはん	軽く1杯 (120g)
たまご	1個
しょうゆ	小さじ1
スライスチーズ	1枚 (15g)
油	小さじ1



エネルギー
413
キロカロリー

たんぱく質
13.4
グラム



1.

レタスを小さく切って炒める。このとき、塩こしょうをふる。



2.

卵かけごはんを作る。(ごはんとおととしょうゆを混ぜる。)



3.

2.に小さく切ったスライスチーズと1.のレタスを混ぜる。



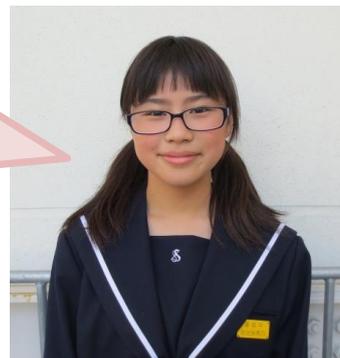
4.

3.を油をひいたフライパンで焼いてできあがり。

☆塩田中学校 杉光咲希乃さんのレシピ☆

《ひとこと》

もともと残った卵かけご飯を焼いたものだったのですが、リメイクして使えるようになり、よかったです。



30. 簡単チャーハン（オレチャーハン）

短時間でおいしい料理

材料（1人分）

卵	1/2個
油	小さじ1/2
ちくわ	1/4本（20g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
焼き鮭	1/2切れ（20g）
油	大さじ1/2
ごはん	150g
しょうゆ	小さじ1/2
塩こしょう	少々
かつお節	小袋1/4パック



エネルギー
451
キロカロリー

たんぱく質
15.0
グラム



1.

卵を炒り卵にする。（一度、皿に移す）



2.

ちくわ、玉ねぎはみじん切り、焼き鮭は細かくほぐす。



3.

2.を炒め、しょうゆと塩こしょうで味をつける。



4.

3.にごはんを入れて炒め、最後に1.の炒り卵とかつお節を入れて混ぜ合わせる。

☆嬉野中学校 池田悠馬さんのレシピ☆

《ひとこと》

鮭をほぐして入れることで全体に味がつき、おいしくできます。



31. オムレットトースト

栄養満点でおいしく、食べやすいので、いそがしい朝にもぴったりです。

材料（1人分）

食パン	6枚切り1枚
油	大さじ1/2
ピーマン	1/2個
コーン	大さじ1
ウインナー（ベーコン）	1/2本（1/2枚）
とけるチーズ	1/2枚
卵	1/2個
塩こしょう	少々



エネルギー
326
キロカロリー

たんぱく質
12.2
グラム



1.

食パンは耳の部分から1.5cm残して、中身を四角くりぬく。



2.

フライパンに油をひいて、くりぬいたパンの外側を置き、パンの中でピーマン、コーン、ウインナーを炒める。



3.

具材に火が通ったら、チーズと溶き卵を入れ、塩こしょうをふる。



4.

すぐにくりぬいたパンの中身をかぶせてくっつける。



5.

片面が焼けたら、ひっくり返して、もう片面を焼いてできあがり。

☆嬉野小学校 境美桜さんのレシピ☆

《ひとこと》

野菜、肉、卵、乳製品が入っていて栄養満点で形も面白く、おいしくて食べやすいのでわたしも大好きです。



32. 揚げないさつま揚げ

ヘルシーさつま揚げ

材料 (1人分)

白身魚すり身	50g
マヨネーズ	大さじ1/4
ウインナー	1/2本
粒コーン	大さじ1
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
油	大さじ1/4



エネルギー
152
キロカロリー

たんぱく質
10.8
グラム

(調理工程の写真は2人分です)



1.

ボウルにすり身とマヨネーズを入れてよく混ぜ、コーンとみじん切りしたウインナー、玉ねぎ、にんじんを加え、混ぜ合わせる。



2.

フライパンに油をひき、1.をスプーンで平らになるよう形を整えている。



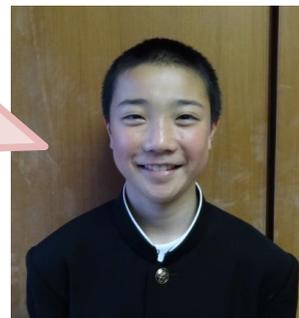
3.

弱火で返しながらかく。

☆嬉野中学校 山口歩夢さんのレシピ☆

《ひとこと》

油で揚げないさつま揚げのため体にも健康的で、ウインナー、玉ねぎの食感と、コーンのサクサク感が重なり、家族が喜んで食べてくれる一品です。



33. カラフルでかわいいオープンオムレット♡こっそりピーマン入り

イヤイヤ 野菜たっぷりオープンオムレット

材料（26cmフライパン1枚分～約4人分～）

卵	3個
魚肉ソーセージ	1本（75g）
ピーマン	2個
パプリカ（赤）	大1個
たまねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩・こしょう	少々



1人分の
エネルギー
95.3
キロカロリー

1人分の
たんぱく質
7.3
グラム



1.

ピーマン・パプリカ・たまねぎをフードプロセッサーでみじん切りにする。
（包丁でもOK）

魚肉ソーセージもみじん切りにする。



2.

フライパンにサラダ油を熱し1を炒め、塩・こしょうで味を調える。



3.

ボウルに卵を溶きほぐし、2のフライパンに流し込み、火が通るまで弱火から中火で焼く。

フライ返しで1/4ずつカットし、上にケチャップをかけて完成！

☆嬉野小学校 諸上創大くんのレシピ☆

《ひとこと》

嫌いなピーマンをフードプロセッサーで小～さくして、大好きな卵焼きにまぜこみました。みどり・あか・ピンクの彩りがかわいいです。5～10分でできますよ！



34. 小松菜のヘルシーバター炒め

時間がない朝にピッタリのおかずです。

材料 (1人分)

小松菜	1/2わ (100g)
さつま揚げ	1/2枚 (35g)
粒コーン	大さじ2 (30g)
バター	10g
顆粒中華だし	小さじ1/2



エネルギー
164
キロカロリー

たんぱく質
6.8
グラム



1.

小松菜は5cmの長さに切る。このとき、茎と葉の部分に分けておく。
さつま揚げも5cm長さの短冊切りにする。



2.

フライパンに分量の半量のバターをひき、小松菜の茎の部分を炒める。
ある程度火が通ったら、小松菜の葉の部分とさつま揚げ、粒コーンを入れてさらに炒める。



3.

最後に顆粒中華だしと、風味をつけるため残りのバターを入れて軽く炒める。

☆嬉野中学校 山口歩実さんのレシピ☆

《ひとこと》

時間がない朝、その他にも何か物足りないなあと思った時、手軽なので、誰でも作ることができます。一度ためしてみてください。



35. もやし炒めと目玉焼きごはん

材料の組み合わせが最高で大好きなどんぶりです。

材料 (1人分)

ごはん	140g
もやし	1/4袋 (50g)
ごま油	小さじ1
焼きのり	1/6枚
かつお節 (パック)	小1/4袋
卵	1個
油	小さじ1
しょうゆ	適量



エネルギー
377
キロカロリー

たんぱく質
11.2
グラム



1.

フライパンにごま油を熱し、もやしを炒め、ちぎったのり、かつお節を混ぜ合わせる。



2.

器にごはんを盛り、1.を上のにせる。



3.

空いたフライパンに油を足し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、2.の上のにせる。

好みでしょうゆをかけてもよい。

☆大野原中学校 峯 爽馬さんのレシピ☆

《ひとこと》

ごはんの上におかずをのせてしまうので、忙しい朝でも洗い物が少なくすんでしまい、栄養バランスもとれるので、うれしいことだらけです。



36. ぽかぽかスープと簡単焼きおにぎりで野菜たっぷりおこげ雑炊

とても簡単でおいしいです。

材料（1人分）

キャベツ	大1/2枚（25g）
にんじん	10g
たまねぎ	中1/8個（30g）
コンソメの素	1/2個
水	150ml
ウインナー	1本（15g）
ごはん	140g
しょうゆ	小さじ1/4



エネルギー
311
キロカロリー

たんぱく質
6.5
グラム



1.

【コンソメスープを作る】

家庭で余っている野菜（キャベツ、にんじん、たまねぎなど）、分量の水、コンソメの素を鍋に入れ、煮る。野菜がやわらかくなったらウインナー（またはベーコン）を入れて、ひと煮立ちさせる。



2.

【焼きおにぎりを作る】

炊きたてのご飯をボウルに入れ、しょうゆで味付けし、おにぎりを作る。オーブントースターでこげめがつくまで焼く。

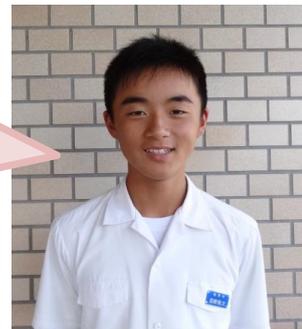


3.

スープに焼きおにぎりを入れ、おこげ雑炊のできあがり。雑炊にせず、そのまま別々に食べてもおいしい。

☆嬉野中学校 宮崎 聡太さんのレシピ☆

《ひとこと》コンソメスープにおこげをいれるだけで心も体もポカポカに温まるので、寒い時季などにオススメです。



37. たまごとわかめのスクランブルエッグ

変わり種 スクランブルエッグ！

材料（1人分）

乾燥わかめ （生わかめの場合）	2g （24g）
たまご	1個
バター	小さじ1
塩	少々
オリーブオイル	小さじ1/2



エネルギー
126
キロカロリー

たんぱく質
6.2
グラム



1.

乾燥わかめは水で戻しておく。

たまごをボウルに割り入れ、わかめ、溶かしたバター、塩を加え、混ぜ合わせる。



2.

オリーブオイルを熱したフライパンに1.を流し入れ、スクランブルエッグにする。

☆嬉野中学校 小島那菜さんのレシピ☆

《ひとこと》母は、スクランブルエッグを作るときに何かを組み合わせせて作ります。例えば、たまごにチーズやトマトなどを組み合わせせていて、たまたま、たまごとわかめのスクランブルエッグが朝食に出てきて、とってもおいしかったので紹介しました。



38. カレーポテトのホットサンド

キャベツのサクサク感とカレー風味が絶妙です。

材料 (1人分)

食パン (8枚切り)	2枚
バター	小さじ2 (8g)
じゃがいも	中1/4個 (25g)
キャベツ	小1/2枚 (20g)
ツナ (汁のぞく)	小1/4缶 (15g)
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	⑦ 小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
塩こしょう	少々
薄力粉	⑧ 小さじ1
水	⑧ 小さじ1



エネルギー
465
キロカロリー

たんぱく質
12.6
グラム



1.

食パンの耳を切り落とし、片面にバターを塗る。
キャベツはせん切りにする。



2.

じゃがいもは皮をむいて5mm幅に切り、水にさらしてからラップをし、レンジ600ワットで1~2分やわらかくなるまで加熱する。熱いうちにフォークでつぶし、⑦と混ぜ合わせる。



3.

食パンのバターを塗った面の端から1cm内側の部分に、キャベツをのせ、その上に2.をまんべんなくのせる。



4.

⑧を混ぜ合わせたものを食パンのふちに1周塗って、もう1枚の食パンではさむ。⑧を塗った部分を包丁の背でつぶすように4辺とめる。



5.

オーブントースターでこんがり焼く。

☆五町田小学校に通うお友達のレシピ☆
レシピのご応募ありがとうございました。





平成29年3月発行

【発行】嬉野市 市民福祉部 健康づくり課

〒849-1492 嬉野市塩田町大字馬場下甲1769番地

電話0954-66-9120 ファックス0954-66-9140