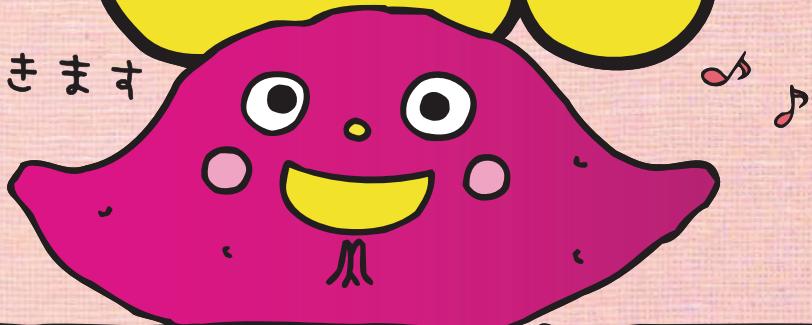




元気いっぱい 朝ごはん

いただきます



香南市食育推進会議
香南市小中学校食育推進検討委員会

はじめに

「朝ごはん食べていますか？」

朝ごはんが大切とわかっていても起きられなかったり、食欲がなかったり…。食べられない理由は様々あると思います。

朝ごはんは1日を元気に過ごすための活力源です。朝ごはんをおいしく食べるには、規則正しい生活が何より大切です。夜更かしをすると生活のリズムが乱れてしまいます。

『早寝・早起き・朝ごはん』生活リズムを整えて、まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんレシピ募集にあたり、応募してくださった皆さん、ご協力いただきました保育所・幼稚園・学校関係者の皆様ありがとうございました。

この『元気いっぱい朝ごはん』が少しでも朝ごはんを作るきっかけや参考になれば、大変うれしく思います。

朝ごはんをしっかり食べて、元気な1日をスタートさせましょう！

平成25年12月



応募いただいたレシピの分量・作り方・漢字・ひらがな等編集させていただいた箇所もありますので、ご了承ください。



掲載レシピ一覧



主 食

☆なったま丼	4
☆三色おにぎりプレート	5
☆ちりめんじゃことたまごどん	6
☆オクラどんぶり	6
☆ひじきチャーハン	7
☆ニラチリ丼	7
☆ライスピザ	8
☆混ぜて焼くだけ！簡単！ ごはんのお好み焼き	8
☆かんたんドリア	9
○ツナそぼろのせごはん	9
○香南ごはん	10
☆リメイクシチュー	11
☆じゃこトースト	12
☆キムチトースト	12
☆ピザトースト	13
☆おいしいピザ	13
☆かんたんホットドッグ	14
☆やきにくパン	14
☆わさびパン	15
○ツナトースト	15

副 菜

☆元気いっぱいみそ汁	22
☆レンジで簡単！かき玉汁	24
☆レタスと卵のスープ	24
☆韓国のりカマサラダ	25
☆夏のとくせいサラダ	25
☆じゃがいもとベーコンの トロトロチーズ	26
☆シャキシャキ和え	27
☆おじゃこたっぷりひじきふりかけ	28
○オクラとトマトのさっぱり和え	29
○ピーマンと人参のツナソテー	29
○ピーマンとひき肉のみそ炒め	30
○お豆のサラダ	31
○人参ドレッシング	31
○ブロッコリーのおかか和え	32
○ブロッコリーの塩昆布和え	32
○えのきとベーコンのポン酢蒸し	33
○ほうれん草のなめたけ和え	33
○簡単さつまいもサラダ	34
○さつまいものごま酢和え	34
☆ゴーヤ入りバナナジュース	35
○野菜スムージー	35

主 菜

☆野菜たっぷりたまごやき	16
☆チーズオムレツ	17
☆ベーコンエッグ	17
☆かちりじゃこのダシたまご焼き	18
☆サケポン	18
○ササミのマヨポン和え	19
○カリカリベーコン	19
○竹輪のマヨネーズカレー炒め	19
○厚揚げの炒め物＆ピザ	20



☆印は応募レシピです

材料は特に表記のない場合は1人分
または、作りやすい分量です。

～しっかり食べよう 朝ごはん～

◆ 朝食にはこんな力があるのです! ◆



◆ 朝ごはんの作り方のコツ! ◆

まずは、朝ごはんを作るぞ！食べるぞ！という強い意志

朝が楽になるように、下準備をしましょう



- ・前日の夜にみそ汁の具を煮て冷蔵庫に入れておき、朝はみそを入れるだけにする。
- ・前日の夜に野菜（ブロッコリーなど）を耐熱容器に入れておき、朝、電子レンジで加熱する。
- ・昨晚のおかずを朝食にまわす。

調理が楽な食材を活用しましょう



- ・納豆、ちくわ、じゃこ、缶詰（ツナ・大豆）、乾物類（わかめ・ふ）、ピチトマトなどを使うと便利。

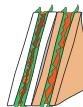


ステップ1

まずは何かを食べよう

まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!

口当たりのいい果物や手軽に食べれるおむすびやパンなどを吃るようにし、食べる習慣がついたら、バランスを考えて主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが食べれるようにステップアップしていきましょう!



ステップ2

バランスよく食べよう

食卓に3~4つのお皿をならべましょう!

主 食

(炭水化物)



◆ 1つ目のお皿

ご飯やパンなどの主食には脳の栄養であるブドウ糖が含まれています。

朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり目覚めさせましょう。

主 菜

(たんぱく質)



◆ 2つ目のお皿

肉・魚・卵・大豆製品は体温を上げる効果があります。体温が上がることで「やる気」が出てきて学習意欲が向上します。

副 菜

(ビタミン)



◆ 3つ目・4つ目のお皿

野菜にはビタミン・食物繊維が豊富に含まれており、体の体調を整え、便秘も予防してくれます。

プラスできるときは、果物または乳製品を入れましょう。



● なつたま丼



野市東小学校 2年 田中 陽昇

材 料

ごはん……… お茶碗1杯分
納豆……… 1パック
卵……… 1個
しょうゆ…… 少々
サラダ油…… 少々

作り方

- 1 フライパンに油をうすくひく。
- 2 納豆をドーナツ型におき、真ん中に卵を割り入れる。
- 3 フタをして弱火で2分焼く。ごはんの上にのせて、しょうゆをかけて食べる。

焼くと納豆のネバネバがなくなって、ネバネバが苦手な人も食べやすいです。

タレを混ぜて焼くと焦げやすいので、混ぜずに焼きましょう。



●三色おにぎりプレート



主

食

佐古保育所 保護者 高橋 るみ

材 料

ごはん………適量
ふりかけ………適量
サケフレーク…適量
味つけのり……適量
卵……………1個
ひじきの煮物…適量

作り方

- 1 子どもが食べる量のごはんでおにぎりを3個作る。
各おにぎりに好みのふりかけ・のりなどでトッピングする。
- 2 卵をボールに割りほぐし、前日残りのひじきの煮物を入れて軽く混ぜる。フライパンで卵焼きを焼く。

子どもが食べやすいように一口サイズにおにぎりをにぎります。

ひじきの煮物も卵焼きに混ぜると食べててくれます。

煮物に味がついているので、調味料は入れなくてOKです。



●ちりめんじゃことたまごどん



夜須小学校 6年 山中 真希

材 料

ごはん……………お茶碗1杯分
ちりめんじゃこ…好みで
卵……………1個
ねぎ……………1～2本
刻みのり…………適量
しょうゆまたはめんつゆ
サラダ油

作り方

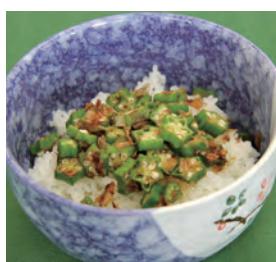
- 1 卵を割って、小口切りにしたねぎとしょうゆを入れて混ぜる。
- 2 フライパンに油を熱し、①を流し入れてスクランブルエッグを作れる。
- 3 ごはんの上に刻みのりをちらして、スクランブルエッグ・ちりめんじゃこをのせる。

フライパン1つで出来ます！

ねぎの代わりにニラを入れてもおいしいです。



●オクラどんぶり



夜須小学校 5年 秋澤 ひより

材 料

ごはん……………お茶碗1杯分
オクラ……………3本
削り節……………適量
だししょうゆ…少々
ごま油……………少々

作り方

- 1 オクラは洗って薄く切る（星型になるように）
- 2 フライパンにごま油を熱しオクラを炒め、削り節・だししょうゆを加えて混ぜる。
- 3 ②をごはんの上にのせる。

大きくなりすぎたオクラも炒めるので食べやすいです。

ごま油で炒めることで風味がアップします。



●ひじきチャーハン



香我美中学校 2年 尾崎 陽

材 料

ごはん………お茶碗1杯分
ひじきの煮物……適量
ワインナー……1～2本
卵……………1個
コーン…………適量
大葉…………1～2枚
サラダ油
塩こしょうまたはしょうゆ

作り方

- 1 卵でスクランブルエッグを作る。
- 2 フライパンに油を熱し、食べやすく切ったワインナーとコーンを炒める。火が通ったら、ごはんと汁気をきったひじきの煮物を入れて炒める。
- 3 最後に①のスクランブルエッグと千切りにした大葉を加えて、塩こしょうまたはしょうゆで味を整える。

残っているひじきの煮物を使う事で、バランスが良くなり時間も短縮できます。



●ニラチリ丼



夜須小学校 4年 足達 慶乃

材 料

ごはん………お茶碗1杯分
ニラ…………1/3～1/2束
しょうゆ………小さじ1/2
釜揚げちりめん…大さじ1
ごま油

作り方

- 1 ニラを3cmぐらいに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①のニラを炒める。しんなりしたらしょうゆを入れる。
- 3 お茶碗にごはんを入れて、②のニラをしき、釜揚げちりめんを上にのせる。好みで一味唐辛子をかける。

ごま油の風味が食欲をそそります。

釜揚げちりめんの食感を残すため、炒めません。

好みで、一味をふったりキムチを添えてもおいしいです。

1皿で魚と野菜もバランス良く食べれます。



● ライスピザ



夜須小学校 6年 松岡 汝一

材 料

ごはん…………お茶碗1杯分
ベーコン…………1/2～1枚
ニラ…………適量
じゃこ…………適量
卵……………1個
とろけるチーズ…適量
塩・こしょう

作り方

- 1 ベーコン・ニラは食べやすく切る。
- 2 ごはんに①と溶き卵・じゃこ・塩こしょうを混ぜ合わせて耐熱容器に入れる。
- 3 チーズをちらし、オーブントースターで7～10分焼く。



● 混ぜて焼くだけ！簡単！ごはんのお好み焼き



佐古保育所 保護者 寺村 直子

材 料 2人分

ごはん…………お茶碗1杯分
のり……………3枚
ちりめんじゃこ…大さじ3
カニカマ…………好みで
ごま……………小さじ2
卵……………1個
しょうゆ…………小さじ2
ごま油…………大さじ1

作り方

- 1 のり・カニカマは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボールに材料を全て入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンを熱し、ごま油を入れて②を平らに広げる。
- 4 両面をカリッと焼く。食べやすい大きさに切って器に盛る。

カニカマの代わりにハムやウインナーでもおいしくできます。忙しい朝でも簡単にできます。

●かんたんドリア



夜須小学校 5年 武市 要汰

材 料

ごはん…………お茶碗1杯分
コーンスープ…1人分
とろけるチーズ
パセリ

作り方

- 1 市販のコーンスープの素にお湯を入れてスープを作る。
- 2 ①にごはんを入れて軽く混ぜる。
- 3 とろけるチーズを①にのせてパセリをちらす。オーブントースターで焼く。

コーンスープを作るお湯は好みで増減してください。

●ツナそぼろのせごはん



材 料 2人分

ごはん	…………	お茶碗2杯
レタス	…………	適量
すりごま		
ねぎの小口切り		
A	ツナ缶	………… 1缶
	生姜	………… 1/2片
	しょうゆ	………… 大さじ2/3
	みりん	………… 大さじ2/3
	砂糖	………… 大さじ2/3

作り方

- 1 小鍋にツナを汁ごと入れ、調味料とみじん切りにした生姜を入れて煮る。煮汁がなくなりポロポロになるまで火にかける。
(材料を耐熱容器に全部入れてレンジで加熱してもよい)
- 2 ごはんに食べやすく切ったレタスと①のツナそぼろとすりごま・小口切りにしたねぎをのせる。

目玉焼きと一緒にのせておいしいですし、ごはんに混せて、おむすびにしてもいいです。

ツナそぼろは前日に作っておくと朝が楽です。豆腐やサラダにのせて食べてもおいしいです。
みそ味にしてもおいしいです。



●香南ごはん



材 料 4人分

米	2合	ニラ	少々
大豆の水煮	80g	しょうが	少々
人参	60g	砂糖	大さじ1
ツナ缶	1缶	A しょうゆ	大さじ1~2
じゃこ	20g	酒	大さじ1
わかめ(乾燥)	3g		

作り方

- 1 人参は千切りにする。
- 2 ニラは小口切りにする。わかめは水につけてもどして、細かく切る。しょうがはすりおろす。ツナ缶は軽く油をきっておく。
- 3 フライパンにツナ、人参、じゃこを入れて炒める。大豆、ニラを加え、Aを入れて炒りつける。
- 4 炊きあがったごはんと③を混ぜ合わせる。



③までは前日に作っておくと、朝が楽です。
卵に混ぜて焼いてもおいしいです。
ニラをネギや大葉に、わかめをひじきにしてもおいしいです！

●リメイクシチュー

主
食



佐古保育所 保護者 野口 真弓

材 料

シチュー残り…1人分
うどん……………1人分
とろけるチーズ…適量

作り方

- 1 残り物のシチューの具を軽くつぶす。
- 2 うどんを2~3センチに切ったものをシチューとざっくり混ぜ、耐熱皿に入れる。
- 3 チーズを上にのせてオーブントースターで4~5分焼く。

アルミホイルをグラタン皿のように型を作って、
アルミホイルのお皿に入れると片付けが楽です。
短時間で出来るので、朝の忙しい時には簡単です！
うどんの代わりにごはんでもOKです。
好みで、仕上がりに海苔やパセリをトッピングしてください。



●じゃこトースト



城山高校 3年 坂本 由佳

材 料

食パン……………1枚
ちりめんじゃこ…適量
マヨネーズ……大さじ2
とろけるチーズ…1枚
ねぎ……………適量

作り方

- 1 食パンにマヨネーズをぬり、その上にじゃこをのせる。
- 2 ①の上にとろけるチーズをのせて、小口切りにしたねぎをのせる。
- 3 オーブントースターで焼く。

味付けはマヨネーズだけで、簡単に作れます。
ちりめんじゃこの代わりにツナで作ってもおいしいです。



●キムチトースト



夜須小学校 5年 橋本 きらり

材 料

食パン……………1枚
納豆……………少々
キムチ……………少々
とろけるチーズ…1枚

作り方

- 1 食パンの上にキムチをのせ、その上にタレを混ぜた納豆・とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼く。
- 2 納豆が苦手な人でも食べやすいです。

●ピザトースト



材 料

食パン……………1枚
ワインナー………2本
バター…………少々
とろけるチーズ
ケチャップ・マヨネーズ

夜須小学校 6年 南野 梨花

作り方

- 1 食パンにバターをぬり、食べやすい大きさに切る。
- 2 ウィンナーを斜めに切り、パンにのせる。
- 3 ②にチーズをのせてオーブントースターで焼く。
好みでケチャップとマヨネーズをかける。

バターの代わりに半分に切ったにんにくをパンにこすりつけてもおいしいです。
生ハムやサーモンをのせても味がかわっておいしいです。



●おいしいピザ



材 料 3~4枚分

食パン……………3~4枚
豆腐……………1/4丁
卵……………1個
納豆……………1パック
オクラ……………2本
バター

夜須小学校 6年 安岡 龍

作り方

- 1 食パンにバターをぬる。
- 2 オクラは薄切りにする。納豆はタレを入れて混ぜる。
- 3 ②と豆腐・卵をよく混ぜる。
- 4 食パンの上に③をのせて、オーブントースターで焼く。

●かんたんホットドッグ



佐古保育所 保護者 谷 美穂

材 料

- ロールパン……2個
- ワインナー……1～2本
- ゆで卵 …………1/2個
- レタス…………適量
- ケチャップ………適量

作り方

- 1 ロールパンに切り込みを入れて、ちぎったレタスをはさむ。
- 2 ゆでたワインナーとゆで卵を食べやすく切って、パンにそ
れぞれはさむ。
- 3 好みでケチャップをかける。

小さめのパンに2種類に分けると、食べやすく子ども達にも
好評です。



●やきにくパン



夜須小学校 6年 公文 優吏

材 料

- ロールパン……1個
- 牛肉……………適量
- 人参……………適量
- 玉ねぎ…………適量
- 焼き肉のタレ
- サラダ油

作り方

- 1 人参・玉ねぎを切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して、牛肉と人参・玉ねぎを炒める。
焼き肉のタレでからめる。
- 3 ロールパンに切り込みを入れて、②をはさむ。

前日の残りのおかずを使うと朝が楽です。

●わさびパン



夜須小学校 6年 廣田 龍聖

材 料

サンドイッチ用パン…2枚
刻みわさび……適量
ハム……………1枚
マヨネーズ……少々

作り方

- パン1枚の上に刻みわさびをのせる。マヨネーズをかけて、ハムをのせてから、もう1枚のパンをのせる。

●ツナトースト



材 料

食パン……………1枚
ツナ缶……………1/2～1缶
塩こしょう
とろけるチーズ…適量
マヨネーズ……適量

作り方

- ツナと塩こしょう・マヨネーズを混ぜ合わせる。
- 食パンの上に①ととろけるチーズをのせて、オーブンスターで焼く。

玉ねぎのみじん切りを混ぜると美味しいです。



●野菜たっぷりたまごやき



夜須小学校 6年 出羽 結菜

材料 4人分

- 卵……………4個
- ミニトマト……4個
- オクラ…………2本
- しょうゆ…………小さじ1
- みりん…………小さじ1
- サラダ油



作り方

- 1 オクラはゆでて薄切りにする。トマトは小さく切る。
- 2 卵を割りほぐし、①としょうゆ・みりんを入れる。
- 3 卵焼き用のフライパンに油を熱し、3回にわけて入れて巻いていく。

ミニトマトを使うので水っぽくなりにくいです。オクラの切り口が星みたいでかわいくできます。

● チーズオムレツ



夜須小学校 5年 宗圓 達也

材 料 2人分

- 卵……………3個
- 牛乳…………少々
- とろけるチーズ…大さじ3
- ワインナー……3本
- バター、ケチャップ

作り方

- 1 卵と牛乳をよく混ぜる。
- 2 フライパンを火にかけてバターを入れて溶かし、①を少しづつ入れてまいていく。最後の1回をまくときにチーズを入れて焼きあげる。
- 3 同じフライパンで食べやすく切ったワインナーを焼く。
- 4 ウィンナーを食べやすくピックにさす。好みでケチャップをかける。

● ベーコンエッグ



赤岡小学校 6年 山脇 淩貴

材 料

- 卵……………1個
- ベーコン………1～2枚
- めんつゆ…………少々

作り方

- 1 ベーコンを食べやすく切って、フライパンで炒める。
- 2 卵を割りほぐして①のフライパンに入れて、めんつゆを入れる。
お箸でかき混ぜながらスクランブルエッグをつくる。

● かちりじゃこのダシたまご焼き



夜須小学校 6年 小松 将也

材 料

卵	1 個
かちりじゃこ	適量
ねぎ	少々
しょうゆ	少々
砂糖	少々
サラダ油	

作り方

- 1 ねぎは小口切りにする
- 2 卵を割りほぐし、①とかちりじゃこと調味料を入れてよく混ぜる。
- 3 卵焼き用のフライパンに油を熱し、卵を焼く。

かちりじゃこからダシがでます。ねぎは小口切りにして冷凍をしておくと便利です。



● サケポン



夜須小学校 5年 岡村 有徒

材 料

鮭切り身	1切れ
もやし	適量
ポン酢	

作り方

- 1 耐熱皿にもやしを入れ、その上に鮭をのせる。
- 2 ラップをして、鮭に火が通るまでレンジで加熱する。
- 3 ポン酢をかけて食べる。

魚の臭みが気になる場合は、酒をふつたり、塩こしょうしてもいいです。鮭以外の魚でもできます。

● ささみのマヨポン和え



材 料 2人分

ササミ……………1本
レタスなど野菜
塩こしょう・酒
A マヨネーズ…適量
ポン酢…………少々
和からしまたはカレー粉

主
菜

作り方

- 1 ササミは塩こしょうと酒少々をまぶしてレンジで加熱し、手でさく。
- 2 ①のササミをAで混ぜ合わせる。
- 3 レタスやみょうが、ゆでたオクラ・コーンなど好みの野菜を添える。

ササミは前日に加熱しておくと、朝が楽です！ 量が多い場合は、酒少々を入れたお湯で、茹でてもいいです。
多めに作って、冷凍しておくと便利です。



● カリカリベーコン

材 料 ベーコン…………2～3枚

作り方

キッチンペーパーでベーコンを挟んで、電子レンジ（500W）でラップをせずに1分30秒加熱する。余分な脂がぬけてカリカリにできます。（様子をみて、加熱が足りない場合は加熱をする）

- ☆キッチンペーパーでベーコンを上下挟まないと、ベーコンの脂でレンジの中が汚れます。
☆食べやすく切ってサラダに入れたり、目玉焼きと一緒に食べるとおいしいです。

● 竹輪のマヨネーズカレー炒め

材 料 竹輪……………適量 マヨネーズ、カレー粉

作り方

竹輪は食べやすい大きさに切る。フライパンにマヨネーズを入れて竹輪を炒める。好みでカレー粉少々をふる。

● 厚揚げの炒め物＆ピザ



材 料

①マヨ炒め
厚揚げ
ねぎ
マヨネーズ
ポン酢

②ピザ
厚揚げ
ツナ
オクラ
ピザソース（ケチャップ）
こしょう
チーズ

③ピザ
厚揚げ
明太子
マヨネーズ
チーズ
パセリ

作り方

①マヨ炒め

- 1 厚揚げは1センチ厚さに切って4等分の大きさに切る。
- 2 フライパンにマヨネーズを入れて、厚揚げに軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 3 ポン酢をまわしいれて、火をとめる。
- 4 お皿に盛って、刻みねぎをのせる（海苔をのせてもよい）

マヨネーズ：ポン酢=1：2の割合がおいしいです。

②ピザ

- 1 厚揚げは1センチ幅に切って、2等分する。
- 2 オクラは小口切りにして、ツナと一緒に和えてこしょうをふる。
- 3 厚揚げの上に②とチーズをのせて、オーブントースターで加熱する。

オクラの代わりに水菜を使ってもおいしいです。

③ピザ

- 1 厚揚げは1センチ幅に切って、2等分する。
- 2 明太子は皮から出して、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- 3 厚揚げに②とチーズをのせて、オーブントースターで加熱する。

厚揚げは水切り不要ですぐに使えるので便利です。

電子レンジ の使い方

特

徴

電子レンジはとても便利な調理器具ですが、使い方を間違うと加熱しすぎたり破裂して失敗してしまいます。電子レンジの特徴や仕組みなどを把握して、朝ごはんを作る味方にしましょう。

- 1.マイクロ波を使って食材に含まれる水分子の摩擦熱で加熱します。水分の少ない野菜を加熱する時は、水をくぐらして加熱しましょう。
- 2.マイクロ波は角や尖った部分に集中するので、輪切りより乱切りの方が早く加熱されます。
- 3.例外を除き、食材は上部から加熱されるので、固い物を上に置きます。
(例：ほうれん草は葉を下に、茎の部分を上におく)
- 4.マイクロ波は塩と油に集中しやすいので注意しましょう。
生魚に焦げ目をつける時は、途中で取り出して後半に塩をして仕上げるといいです。
- 5.皮がついている食材は膨張して破裂します。加熱前に切れ目を入れましょう。ゆで卵や殻付きの卵の加熱は危険なのでできません。また、液体を加熱しすぎると突沸があるので加熱しすぎに注意しましょう。

電子レンジに使えない食器や食材によってはラップをしないで温める場合などあります。機種によって違うので電子レンジの取扱説明書をよく読んで、上手に使いこなしましょう！



具だくさんみそ汁のススメ !!

みそ汁は「朝の毒消し」と言われるほど、栄養満点の一品です。冷蔵庫に残っている野菜を使って、具だくさんみそ汁を食べましょう。

前の晩に材料を煮て朝はみそを入れるだけにすると朝が楽です！



パセリ・コーン・小口切りにしたねぎは、冷凍しておきましょう！



●元気いっぱいみそ汁



夜須小学校 5年 高橋 大輝

材料 4~5人分

豆腐	半丁	みそ	適量
トマト	大1個	だし汁	800cc
オクラ	3~4本		
生わかめ	30g		

作り方

- 1 材料を一口大に切る。
- 2 鍋にわかめ以外の材料とだし汁を入れて火にかける。
- 3 材料に火が通ったらみそで味を整える。わかめを最後に入れる。

トマトの皮はむかずにそのまま使います。
乾燥わかめを使ってもいいです。



小学5年生朝食づくり教室で
作っている「みそ汁」です。
香南市特産のニラとさつまいも
が入ってます。さつまいもが甘
くておいしいです。



だし汁の とり方

『だし』は料理の基本です。料理の味付けとは違いますが、『だし』がきいてないと何だか味気なくなります。おいしい『だし』がとれていれば味付けが控えめでも満足できる優しい味付けができます。『だし』の取り方は様々です。基本をマスターして各家庭で『だし』の取り方を工夫してください。

☆煮干だし

【煮干し25~35g 水4カップ(800cc)】

1. 煮干しは頭と内臓を除き、分量の水につける。

しばらくおいて火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮て煮干しを取り出す。

※朝のみそ汁につかう時は、前日の夜からつけておくといいです。
強い香りと味をもつだし汁がとれるので、みそ汁との相性が抜群です！



☆昆布だし

【昆布10~15g 水4カップ(800cc)】

1. 昆布に切り込みを入れて、分量の水につける。
2. しばらくおいて火にかけ、沸騰する前に取り出す。

強い存在感はないですが大抵の料理と合います。特に鍋などたくさんの食材でうまみが重なる時など、他のうまみを大いに引き立ててくれる「縁の下の力持ち」的だし汁です。



☆カツオだし

【かつお節15~20g 水4カップ(800cc)】

1. 鍋に分量の水を入れて火にかける。沸騰したらかつお節を入れる。
2. 弱火で1~2分ほど煮て、かつお節をこす。

かつお節の香り・うまみが活かせるすまし汁や茶碗蒸し、煮物などに向いています。



☆昆布とカツオの合わせだし

【昆布、かつお節は各8~15g(水に対して1~2%)
水4カップ(800cc)】

1. 水に昆布を入れてしばらく置いて火にかける。沸騰直前に取り出す。
2. ①にかつお節を入れて弱火で1~2分ほど煮て、かつお節をこす。

昆布とかつお節のうま味の相乗効果が増し、うま味の強い最高のだし汁がとれます。

※だし汁を取った後の煮干し・昆布・かつお節は捨てずに、砂糖・しょうゆで炒りつけて、ふりかけや佃煮にしましょう。

● レンジで簡単！かき玉汁



城山高校 3年 寺村 浩史

材 料

卵……………1/4個
だし汁……………3/4カップ
酒……………小さじ1
塩・しょうゆ
水溶き片栗粉
ねぎまたは乾燥わかめ

作り方

- 1 マグカップにだし汁・酒・塩・しょうゆを入れ、ふんわりラップをかけてレンジで約2分加熱する。
- 2 ①に水溶き片栗粉を混ぜ、溶き卵を細くまわし入れる。ラップをしてレンジで約1分加熱する。好みで小口切りのねぎや乾燥わかめを入れる。

だし汁・しょうゆなどの代わりに水とコンソメ顆粒で作ってもいいです。レンジから出すときにやけどに注意してください。

● レタスと卵のスープ



香我美中学校 2年 田村 知聰

材 料 3人分

レタス……………2～3枚
プチトマト……6個
卵……………1個
鶏がらスープ顆粒
塩・こしょう
サラダ油

作り方

- 1 レタスを一口大にちぎって油で炒める。
- 2 ①に水と鶏がらスープ顆粒を加えて一煮立ちさせる。
- 3 溶き卵を加えて、塩・こしょうで味を整える。半分に切ったプチトマトを入れる。

レタスを最初に炒めることで、コクがでます。
好みで、ごま油で炒めてもいいです。

●韓国のりカマサラダ



野市東小学校 5年 小松 ゆす良

材 料 2人分

レタス	1/2個
カニカマ	50g
韓国のり	5~10枚
ごま	少々
A〔甘酢	大さじ2
ごま油	大さじ2

作り方

- 1 レタスをラップで包んでレンジで加熱する(600Wで40秒)
水洗いして、軽く絞ってボールに入れる。
- 2 ①へカニカマをほぐし入れて、Aを加えて混ぜ合わす。
- 3 食べる直前に韓国のりをほぐしてさっと和え、ごまをふる。

レタスを加熱することで、カサが減るのでたくさん食べれます。
韓国のりはパリパリ感を残すために食べる直前に加えましょう。
貝割れ大根やオクラ、トマトを入れてもおいしいです。
甘酢のかわりにポン酢を使ってもいいです。



●夏のとくせいサラダ



野市東小学校 4年 尾崎 光

材 料

オクラ	適量
トマト	適量
ちりめんじゃこ	適量
塩こうじ	少々

作り方

- 1 トマトのへたを取り、食べやすい大きさに乱切りにする。
- 2 オクラは塩ゆでして、小口切りにする。
- 3 ①と②とちりめんじゃこを混ぜ、最後に塩こうじを混ぜる。

ちりめんじゃこの塩分があるので、塩こうじを入れすぎないように。
ちりめんじゃこの代わりにかつお節を入れてもおいしいです。



● じゃがいもとベーコンのトロトロチーズ



野市東小学校 6年 尾崎 晴

材 料 3人分

じゃがいも……中5個
ベーコン………80g
とろけるチーズ…適量
トマト……………適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、千切りにする。
トマトとベーコンは千切りにする。
- 2 ベーコンを弱火で炒めてカリカリになったら、じゃがいもを入れる。
じゃがいもが透き通ってきたらピザ用のとろけるチーズを入れてひと混ぜし、そのままフタをして焼く。
- 3 チーズがとろけて、じゃがいもが柔らかくなったら出来上がり。



じゃがいもはくつきが悪くなるので、水にさらしません。
ベーコンから出た脂でじゃがいもを炒めます。

● シャキシャキ和え



副
菜

佐古保育所 保護者 中村 愛

材 料 4人分

- もやし……………1袋
ピーマン…………2個
竹輪……………好みで
A すりごま………適量
ごま油……………適量
だししょうゆ…適量

作り方

- 1 ピーマンは細い千切りにし、もやしと一緒にゆでる。
- 2 ①の水気をしつかりきり、薄切りにした竹輪とAを混ぜ合わせる。

野菜はゆすぎないようにシャキシャキした食感が残るようにしましょう。すりごまをたっぷり入れるとおいしいです。
少ない分量で作るときは、レンジで野菜を加熱すると簡単にできます。
すまきやパプリカを使ってもきれいです。



● おじゃこたつぶりひじきふりかけ



佐古保育所 保護者 門脇 良子

材 料

乾燥ひじき………15 g
ちりめんじゃこ…60 g
けずり節………適量
ごま……………適量
しょうが………15 g

しょうゆ…………大さじ1
みりん…………大さじ1
ごま油…………大さじ1

作り方

- 1 ひじきを水で戻す。しょうがをみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱して、しょうがを炒めてちりめんじゃこを加えて炒める。少ししたら、水気をきったひじきを加えて炒める。
- 3 しょうゆ・みりんで味を整えて、少しパラパラになるぐらいまで炒める。
- 4 好みのパラパラ具合になったら、けずり節・ごまを加えて冷ます。



ごはんにのせたり、混ぜておにぎりにして食べます。
鉄分＆カルシウムたっぷりです。時間があるときに作って常備しておくと便利です。

●オクラとトマトのさっぱり和え



材料 3~4人分

トマト	大1/2個
オクラ	10本
ツナ缶	1/2缶
A	砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 レモン汁 小さじ1 すりごま 適量

作り方

- 1 オクラは塩もみして、ゆでて小口切りにする。
- 2 トマトは角切りにする。
- 3 ツナは汁をきっておく。
- 4 Aの調味料をあわせて、①②③をあえる。

きゅうりをいれてもおいしいです。



●ピーマンと人参のツナソテー



材料 4人分

ピーマン	4~5個
人参	50g
ツナ缶	1缶
しょうゆ	小さじ1
*パプリカを混ぜてもいいでしょう！	

作り方

- 1 ピーマンは半分にしてから、千切りにする。
人参も千切りにする。
- 2 フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。
ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加えてしんなりするまで炒める。最後にしょうゆをかけてからめる。

ごはんに混ぜてもおいしいです。



副

菜

● ピーマンとひき肉のみそ炒め



副
菜

材 料 5~6人分

ピーマン	………	7個
豚ひき肉	………	120g
サラダ油	………	適量
A	砂糖	大さじ1~1・1/2
	みそ	大さじ2・1/2~3
	生姜の絞り汁	少々
	酒	大さじ1

作り方

- 1 ピーマンは短めの細切りにする。
 - 2 フライパンに油を熱して、豚ひき肉を炒めポロポロになつたらピーマンを加えてさらに炒める。
 - 3 ピーマンがしんなりしてきたら、Aの合わせ調味料を加えて炒める。
- ※みその塩分によって、みそと砂糖の量を加減してください。



みそ炒めがあまつたら、ご飯や卵焼きに混ぜたり、お芋につけて食べたり、食パンの上にチーズと一緒にのせて、トースターで焼いて食べてもおいしいです。

●お豆のサラダ



作り方

- 1 大豆は、さっとゆでる。
- 2 レタスは食べやすく手でちぎる。トマトは、角切りにする。
きゅうりは、輪切りにする。ツナは缶から出しておく。
- 3 Aをあわせて、ドレッシングを作って野菜をあえる。

材料 4人分

大豆の水煮	40 g
レタス	50 g
トマト	1/2個
ツナ缶	1/2缶
きゅうり	1/2本
A	〔マヨネーズ…大さじ1強 しょうゆ…小さじ1 レモン汁…小さじ1〕

●人参ドレッシング



材料

人参	100 g
玉ねぎ	20~40 g
(サラダ油	大さじ1・1/2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
A 塩	小さじ1弱

作り方

- 1 人参・玉ねぎはすりおろす。
- 2 ①にAの調味料を加えてよく混ぜる。
1晩置くと、玉ねぎの辛みが和らぎます。

冷蔵庫で数日もつので、多めに作っておきましょう。

フードプロセッサーで作る時は、サラダ油以外の材料を入れて作り、最後にサラダ油を加えて、なじませるように混ぜましょう。



● ブロッコリーのおかか和え



材 料 4人分

ブロッコリー…大1/2株
 コーン缶………20g
 うすくちしょうゆ…大さじ1弱
 人参……………50g
 削り節…………3g
 ごま油…………小さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2 人参は、3センチの短冊切りにしてゆでる。
- 3 調味料をあわせて、①②、コーンをあえて、最後に削り節をあえる。

レンジでもできます。

● ブロッコリーの塩昆布和え



材 料 4人分

ブロッコリー…1/2株
もやし…………1/2袋
A [塩昆布…………大さじ1(5~6g) 梅肉……………小さじ1 削り節…………1/2袋

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけて、茹でる。
- 2 もやしは茹でる。
- 3 ①②の水気をきって、Aで和える。

レンジでもできます。

●えのきとベーコンのポン酢蒸し



材 料

えのき……… 小1/2袋 (50g)
ベーコン……… 1枚
ポン酢……… 小さじ2
ごま油……… 少々
パセリまたはねぎ

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。えのきは石づきを切り落とし、長さを半分に切って小房にわける。
- 2 耐熱容器に①を入れてポン酢で和える。ラップをかけて、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
- 3 レンジから取り出して、好みでごま油を混ぜる。器に盛ってパセリかねぎを散らす。

●ほうれん草のなめたけ和え



材 料 4人分

ほうれん草… 300 g
なめたけ…… 適量

作り方

- 1 ほうれん草をゆでて水気を絞り、2センチ長さに切る。
なめたけで和える。

【手作りなめたけ】

えのきたけ1袋を根元を切り落とし、長さを3等分に切る。
鍋にえのきたけとしょうゆ、みりん各大さじ2を入れて3~5分煮る。

●簡単さつまいものサラダ



材 料 2人分

さつまいも	……約100g
ごま	
A	マヨネーズ…大さじ1強
	しょうゆ…大さじ1/2
	レモン汁…小さじ1/2
	わさび…少々

作り方

- 1 さつまいもは大きめの千切りにし、水につけてアクをぬく。
- 2 ①を耐熱容器にいれてラップをして、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
(さつまいもが固い場合は、一度混ぜてからもう一度レンジで加熱する)
- 3 ②をAで和えて、ごまをふる。
わさびの代わりにマスタードでもおいしいです。

●さつまいものごま酢和え



材 料 2人分

さつまいも	……約100g
A	すりごま…大さじ1
	砂糖…小さじ1
	しょうゆ…小さじ1
	酢…小さじ1

作り方

- 1 さつまいもは大きめの千切りにし、水につけてアクをぬく。
- 2 ①を耐熱容器にいれてラップをして、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
(さつまいもが固い場合は、一度混ぜてからもう一度レンジで加熱する)
- 3 ②をAで和える。

小房にわけたブロッコリーをレンジで加熱して、一緒に和えると彩りがきれいです。

● ゴーヤ入りバナナジュース



夜須小学校 6年 清藤 葵

材 料 2~3人分

ゴーヤ……………1/4本
完熟バナナ………1/2~1本
牛乳……………200cc
(好みで 氷少々)

作り方

- 1 ゴーヤは半分に切って種を除けて、ざく切りにする。
- 2 バナナも2~4つぐらいに切る。
- 3 ミキサーにゴーヤ・バナナ・牛乳を入れてジュースにする。

材料は好みでそれぞれ増減してください。豆乳でもできます。
時間がたつと苦みや青くささがでてくるので、できたてを飲みましょう。

● 野菜スムージー



材 料 3~4人分

りんご……………1/2個
キウイ……………1個
バナナ……………1本
小松菜……………70g
水……………150cc

作り方

- 1 果物は皮をむいて、ぶつ切りにする。
小松菜はよく洗い、1~2cm幅に切る。
- 2 ミキサーに果物・小松菜の順に入れて、水を加えて
ミキサーでなめらかになるまでかくはんする。

果物はお好みで、オレンジ・グレープフルーツなどでもできます。
小松菜の他にパセリや大葉・水菜・セロリもおすすめです。

香南市食育推進計画

平成22年3月策定

おいしく楽しく元気な香南市 食を楽しむ 食から元気 食でつながる

1. ひっかり食べよう 朝ごはん

- ①毎日、朝食を食べましょう
- ②主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい朝食をとりましょう
- ③食事バランスガイドを活用しましょう
- ④朝食づくりを楽しみましょう

2. 整えよう 生活リズム

- ①早寝、早起きを心がけ、1日3回の規則正しい食事により生活リズムを整えましょう
- ②家族と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう
- ③運動習慣をつけましょう
- ④排便の習慣をつけましょう
- ⑤歯や口の健康を保ちましょう

3. 実践しよう 地産地消

- ①農漁業体験活動を通して、食と環境への関心を高めましょう
- ②給食で地場産物を利用します
- ③旬の地場産物を使った料理を食卓で味わいましょう
- ④郷土料理や食文化を大切にしましょう



いもーん



にらのすけ



とまこ



オクラひめ



ららっきょ



しょうがっち



かい太郎



しいらん



じゃこたん



みかりん



メロロン



すいかどん

「おいしい笑顔」(香南市食育の歌)

作詞：香南市食育推進会議 + 吉岡たく

作曲：吉岡たく

歌：M I Z U K I (from HALCAN)

朝ごはん しっかり食べて 元気いっぱい
毎日食べよう 朝ごはん 香南のめぐみ
お腹が グー グー いただきます
とまとまとま とーととまとまとま とまこ
くらくらくらくら おくらひめ
りんりんりんりんりん みかりん
どんどんどん どーどんどん すいかどん
みんなで食べましょ
ぱくぱく もりもり おいしい笑顔

生活リズム整え 元気なからだ
早寝早起き 朝ごはん 香南のしるし
お腹が グー グー いただきます
にらにらにら にーににらにら にらのすけ
めろめろめろめろ めろめろろん
らんらんらんらんらん しいらん
ちちちちちち ちーちちちちち しょうがっち
みんなで食べましょ
いただきますは 元気のあいす

きらいだよって 言わないで
しっかりと さあ召し上がり
家族そろって うれしいな
みんなで食べると おいしいね

かいかいかい かーかかいかい かいたろう
いもいもいもいも いもいもーん
たんたんたんたんたん じゃこたん
らららららら らーらららららら ららっきょ

みんなで食べましょ
ぱくぱく もりもり おいしい笑顔 (ぱくぱく むしゃむしゃ)
命に感謝して いただきます





ごちそうさま

