

# いるティーと♪食べて健康！ レシピコンテスト ～パパッと簡単♪朝ごはん編～

## 全130レシピ

明日の朝ごはんにぜひご覧ください

気になるワードで検索してみてね！

※ショートカット「Ctrl」+「f」

検索できるよ！



※ 原則としてレシピコンテストに応募いただいた内容をそのまま掲載しています。

レシピの内容に関するお問い合わせにはお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

# ジョンソンタウンメモリーワッフル



Point!!

## アピールポイント

戦後ジョンソンタウンでメイドをされていた女性(故人)からレシピを習いました。シンプルで応用も効き、飽きのこないオールドアメリカンスタイルの朝食です

## 【材料（1人分）】

- ・小麦粉 80g
- ・卵 Mサイズ 1個
- ・牛乳 100cc
- ・砂糖 20g
- ・サラダ油 適量
- ・果物 適量

## 【作り方】

1. ボウルに卵を割り入れ、牛乳・砂糖を混ぜる。
2. 小麦粉をふるいながらボウルに入れ、練らないようにさっくりと混ぜ生地をつくる。
3. 直径18cmの丸形ワッフルメーカーに薄くサラダ油を塗り、ガス中火にかけて温める。
4. 生地をワッフルメーカーに流し込み、2分後裏返し、更に2分焼く。
5. 皿に盛り付け、果物を添える。

# 3色のカラフル簡単レシピ



Point!!

## アピールポイント

- ・包丁を使わず、小学生でも出来ること
- ・使う材料も全て手頃な価格であること
- ・小学生でも10分で出来ること
- ・赤、黄色、緑と3色の彩りが良いことに加え、それぞれ違った食感を楽しめること

## [材料 (2人分)]

- ・卵 2つ
- ・カニカマ 6本
- ・レタス 2枚
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 少々
- ・醤油 小さじ1
- ・塩胡椒 少々

## [作り方]

1. 卵に砂糖を入れ、かき混ぜる。
2. 熱したフライパンに溶き卵を入れ、かき混ぜる。
3. カニカマ・みりんを加え、かき混ぜる。
4. ちぎったレタス・醤油・塩胡椒を加え、手早く混ぜる。

# パニパニパニ一ニ



Point!!

## アピールポイント

フライパン1つでできて、朝からボリュームがある。

### 【材料（1人分）】

食パン	1枚
卵	1個
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ハム	1枚
バター	大さじ1

### 【作り方】

1. 食パンをくり抜く
2. フライパンにバターをひいてくり抜いたパンを焼く
3. くり抜いた真ん中に卵を入れて混ぜる
4. マヨネーズ、ケチャップを入れてハムとチーズを入れる
5. くり抜いたパンでふたをしてひっくり返す
6. 焼きめがついたら完成

# 人類が感じたことのない味！？ ぜんざいゴーヤスムージー



Point!!

## アピールポイント

- ・ゴーヤは栄養満点ですが、多くの子供が嫌っているのが美味しく飲めるようにしました。
- ・ゴーヤはグリーンカーテン等で家庭菜園されているので、多くの人を作れるのではないかと思ったので、ゴーヤをレシピに入れることに決めました。
- ・家でぜんざいが余っていたので「もしかしてゴーヤスムージーにぜんざいを使えば、ぜんざいを美味しく食べて、ロスも減らせて一石二鳥ではないか！」と考えたので、このレシピにぜんざいを入れました。

## 【材料（2人分）】

- ・ゴーヤ 55g
- ・バナナ 55g
- ・氷 78g
- ・ぜんざい 175ml
- ・牛乳 125ml

## 【作り方】

1. ゴーヤは砕けやすいように、包丁で2cmほどの幅で切る。
2. 氷以外の全ての食材をジューサーに入れて、ドロドロになるまで混ぜる。
3. ドロドロになったらジューサーに氷を追加して、少しだけ混ぜる。
4. コップに注いで完成！

# Happy!!piza



Point!!

## アピールポイント

子供でも大人でも食べれる  
甘いのがいい人もちょっとスパイスが欲しい人も食べれる。

### [材料 (1人分)]

・食パン	1枚
・スライスチーズ	1枚
・カマンベールチーズ	30g
・チェダーチーズ	20g
・パルメザンチーズ	大さじ1
・ブラックペッパー	適量
・ハチミツ	適量

### [作り方]

1. 食パンにスライスチーズ、細かく切ったカマンベールチーズ・チェダーチーズ、パルメザンチーズの順に乗せる。
2. トースターで焼き色がつくまで焼く。
3. ブラックペッパーを振り、お好みでハチミツをかける。

# T K S



Point!!

## アピールポイント

包丁を使わずに簡単調理。  
卵のふわふわが病みつきになる。  
だんだん卵がふわふわに変化してくる楽しみがある。

### [ 材料 (1人分) ]

そうめん	1束
卵	1個
麵つゆ	適量

### [ 作り方 ]

1. そうめんを茹る。
2. 氷水で締めて水をよく切る。
3. 器に生卵を入れ、麵つゆを適量かけてよく混ぜる。

# マヨハムパンと もやしと人参のわかめのスープ



## アピールポイント

- ・包丁なしで作れるレシピ
- ・チーズトースト好きにはたまらないひと品

## 【材料（2人分）】

マヨハムパン	
・食パン6枚切	2枚
・マヨネーズ	お好み
・ハム	2枚
・ピザチーズ	50g
もやしと人参のわかめスープ	
・わかめ	小さじ1
・もやし	100g
・人参	20g
・水	400ml
・中華スープの素	小さじ2

## 【作り方】

1. 鍋に水を入れ沸騰したらワカメ 洗ったもやし ピーラーで人参を入れ火を通す
2. その間にトーストの準備 食パンにハム、チーズ、マヨネーズの順でのせ、トースターで5分焼いて完成！
3. 鍋の野菜に火が通ったら火をとめて中華スープの素を入れスープの完成！

# 韓国 のりポン酢餅と もやしえのきわかめスープ



## アピールポイント

- ・簡単に栄養が取れるスープ
- ・ポン酢が効いて夏でもさっぱり餅を食べられる

## 【材料（1人分）】

### 韓国 のりポン酢餅

- ・韓国 のり 4枚
- ・餅 2個
- ・ポン酢 小さじ1

### もやしえのきわかめスープ

- ・もやし 80g
- ・えのき 20g
- ・乾燥わかめ 小さじ1
- ・長ネギ 10g
- ・すりゴマ 少々
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・水 200ml

## 【作り方】

1. 鍋に水を入れ沸騰したら、もやし、えのき長ネギ、乾燥わかめを入れ火を通す
2. クッキングシートに餅をのせ電子レンジでチン（600W 1分半）
3. 鍋の具材に火が通ったら火を止めて中華スープの素 すりゴマをいれて完成！
4. 餅を電子レンジから取り出し韓国 のりを巻いてポン酢をかけて完成！

# ラクラク！ソーセージ巻き



## アピールポイント

- ・チーズがとろけておいしいです。
- ・野菜も入っていて栄養満点です。

## 【材料（2人分）】

食パン（6枚切り）  
ウインナーソーセージ  
スライスチーズ  
スピナッチ（ほうれん草）  
ピザソース

2枚  
4本  
2枚  
少々  
少々

## 【作り方】

1. 食パン1枚にピザソースをぬる。
2. ウインナーソーセージをオープントースターで焼く。
3. 食パンにチーズ、ウインナーソーセージ、スピナッチをのせて手前からくるくる巻き、ようじでとめて、オープントースターで焼く。

# とろけるチーズの焼き鮭おにぎり



Point!!

## アピールポイント

おいしいので、パクパク行けます！

おにぎりを焼いたら急いで食べるのを、おすすめします。なぜかというチーズが良い感じだからです。おにぎりなので簡単です。

## 【材料（3人分）】

米	適量
とろけるチーズ	米の3分の1
鮭	とろけるチーズと同じくらい
めんつゆ	1つあたり 小さじ2分の1

## 【作り方】

1. ラップを敷きボールを準備します。ボールに米を入れる。
2. 次にボールにとろけるチーズをちぎって入れ、鮭も入れる。そして、しゃもじで混ぜる。
3. そしたら手に水をつけて、2口サイズに、握る。握ったらラップに、両面を少し押す。
4. そしたら、めんつゆを付ける。そして、少しカリッとするまでやく。最後に、皿に、乗せて完成です！

# 朝から腸活！



Point!!

## アピールポイント

- ・火や包丁を使わないので、子供でも安全だし、大人も時短。
- ・洗い物も最小限ですむ。
- ・食パン1枚で、たんぱく質、カルシウム、乳酸菌、食物繊維等の栄養が取れる。

## 【材料（1人分）】

- ・納豆 20～30g
- ・キムチ 好きなだけ  
(刻んだほうが食べやすい)
- ・スライスチーズ 1枚

## 【作り方】

1. 食パンに納豆→キムチ→スライスチーズの順で乗せて
2. トースターでチーズが溶けるまで焼くだけ

# コーンが決め手！ ふわっもちっ蒸しパン



## アピールポイント

- Point!!**
- ・ ガスを使わずレンジだけで簡単に作ることができる。
  - ・ よく家で半端に残りがちの食材を利用して、作ることのできるレシピにした。

## 【材料（2人分）】

- ・ 牛乳 100ml
- ・ 水 50ml
- ・ コーンスープの粉(インスタント) 1袋
- ・ ホットケーキミックス 150g
- ・ ウインナー 2本
- ・ ハム（ベーコン） 2枚

## 【作り方】

1. 耐熱皿に牛乳(100ml)・水(50ml)を入れ、レンジで加熱(600W/1分)
2. 加熱した①にコーンスープの粉を入れよく混ぜる。
3. ②にホットケーキミックス(150g)を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. ③に包丁や調理バサミで一口サイズに切ったウインナー(2本)・ハム(ベーコン)2枚を混ぜ、ラップをしたらレンジで加熱(600W/3分半※足りないようなら30秒ずつ追加で加熱)
5. 耐熱皿の周りに切り込みを入れ、裏返して大きめの皿に乗せる。
6. 4等分したら、小皿に取り分けていただきます。

# 免疫力を上げるおにぎりとみそ汁



## アピールポイント

- Point!!*
- ・しらすに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高めるのでチーズとしらすの組み合わせは栄養面でもおすすめです。チーズのコクと塩味が加わるので満足感があります。
  - ・けんちん汁風みそ汁は、煮る前に具材を炒めて油でコーティングすることで、旨味や栄養素を逃がさず野菜も量がとれます。

## 【材料（1人分）】

ご飯	100g
木綿豆腐	1/6 (50g)
しらす	大さじ2
こんにゃく	1/8枚
ピザ用チーズ	大さじ2
ごぼう、大根、	にんじん 各3cm
青のり	小さじ1/4
里芋	10g
サラダ油	小さじ1/2
だし汁	150ml
みそ	小さじ2

## 【作り方】

1. ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。三角形に握る。
2. 豆腐、こんにゃくは食べやすい大きさにちぎる。ごぼうは斜め薄切り、大根、にんじんはいちょう切りにし、里芋は皮をむき、輪切りにする。
3. 鍋に油を中火で熱し、①の野菜、こんにゃくの順に入れ火が通るまで炒める。
4. ②にだし汁を加え、ひと煮立ちしたら豆腐を加え、さらにひと煮立ちさせる。火を止めてみそを溶き入れる。

# 朝からスタミナ！ウィンナードン！



## アピールポイント

ウィンナーがだいすきなので、朝からウィンナーがたくさん食べれるレシピを考えました。小学生でも簡単にできます。

### 【材料（2人分）】

- ・ウィンナー 1袋
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・たまご 1個
- ・油 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ご飯 2人分

### 【作り方】

1. ウィンナーと玉ねぎを切って、たまごを混ぜる
2. フライパンに油をひいて、玉ねぎを炒める
3. 玉ねぎがしんなりしたらウィンナーを入れて炒めたら調味料を入れる
4. ③にたまごをゆっくりと入れて、少し固まったら混ぜる
5. どんぶりにご飯をいれて、ご飯の上にかけてできあがり

# 朝からシャキリ！！小松菜の炒め物



Point!!

## アピールポイント

- ・朝でもすばやくできる炒め物にした。
- ・栄養のある食品を使用した。
- ・入間市の特産物を使用した。

## 【材料（2人分）】

・小松菜	約30g
・たまご	2個
・ハム	4枚
・酒	小さじ1
・塩コショウ	小さじ2

## 【作り方】

1. 包丁で小さめに刻み、炒めるときにすばやくこげないようにしました。
2. 味付けは分量を考えてやりました。

# 暑さに負けない肉まんもどき！



## アピールポイント

Point!!  
肉まん食べたくても中々夏場に売ってないので手軽に買える焼売と食パンでアレンジしました！

## 【材料（1人分）】

サンドイッチ用のパン 2枚  
ジャンボ焼売 1個  
(小さいやつは2つ)

## 【作り方】

1. 焼売を温める→焼売つぶす
2. 食パンに挟みフォークで出てこないようにつぶす
3. トースターで焼く

# 1日元気！なすの味噌田楽



Point!!

## アピールポイント

夏にピッタリなのなすを使いました。

なすは、苦手な人もいると思いますが、なすにはビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、鉄分、カリウムなどのミネラルや食物繊維などたくさんの栄養が含まれています。

和ふうなので味噌汁もあります。みそをぬるのは、小学校低学年でもできます！

この料理は10分で作ることができるので皆さんもつくってみてくださいね。

## 【材料（2人分）】

- |       |        |
|-------|--------|
| ・なす   | 1本     |
| ・みそ   | 小さじ1   |
| ・さとう  | 小さじ1   |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・さけ   | 小さじ1   |
| ・みりん  | 小さじ1   |
- (丼にしたい人はご飯好きナだけ)

## 【作り方】

1. 調味料を全部混ぜてレンジで1分温める
2. なすを好きな大きさにきる
3. 2を油を多めにしたフライパンで焼く
4. 3に1のみそをぬる できあがり！  
(お好みでご飯といっしょにどうぞ！)

# 朝から甘々幸せ気分！



## アピールポイント

お皿さえあればその上で作れます。  
誰でも自分で作れて、朝からテンションを上げたい時にどうぞ。

## 【材料（1人分）】

食パン 1枚  
生クリーム 適量  
カラースプレー 適量

## 【作り方】

1. 食パンの上に好きなだけ生クリームを塗る。
2. その上から好きなだけカラースプレーをトッピングする。
3. 朝から自分の気持ち上がるように作るのがポイント！

# あまいバナナパンケーキ



## アピールポイント

朝から甘いものを食べて元気になれる。

## 【材料（2人分）】

卵	1個
牛乳	150ml
ホットケーキミックス	1袋
ホイップクリーム	適量
バナナ	2本

## 【作り方】

1. 牛乳卵ホットケーキミックス全て混ぜ合わせ焼き、ホットケーキを作る。
2. バナナを切ってホイップと共に盛る。

# たい焼きボール



Point !!

## アピールポイント

大好きなホットケーキとミートボールの組み合わせで朝から気分もアがる。

## 【材料（2人分）】

ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	100cc
ミートボール	1パック
とろけるチーズ	好きだけ

## 【作り方】

たい焼きの型に生地を流し入れる  
量を多すぎるとあふれるし、少ないと具が  
はみでてしまうのでそこがポイントです。

# 朝にピッタリ！ピョピョサンド



Point !!

## アピールポイント

- ・ソーセージの他に、ベーコンやハム、スパム、魚肉ソーセージを使っても美味しいです。
- ・全ての工程が小学生の子供でも10分以内にできました。
- ・卵がボリュームがある感じにできるので、しっかりお腹は満足します。

## 【材料（2人分）】

- ・卵 2個
- ・ソーセージ 2～3本
- ・食パン 2枚
- ・バター 適量
- ・油 大さじ1
- ・塩、ブラックペッパー 各少々

## 【作り方】

1. 卵は溶いておく。ソーセージは1センチ幅くらいの輪切り。
2. 食パン2枚は片面にバターを塗っておく。
3. トースターで食パンを3～4分焼き始める。
4. 食パンを焼き始めたらすぐに温めたフライパンに油をひき、先にソーセージを焼く。ソーセージが焼けてきたら溶いておいた卵をいれて、スクランブルエッグのようにソーセージと一緒に混ぜながら焼く。ある程度焼けたら塩を入れ、味付けする。ブラックペッパーも仕上げに入れる。
5. 焼けた食パンの1枚の方にフライパンで焼いた卵とソーセージをのせる。もう1枚の食パンをその上に重ねる。半分にカットして出来上がり。

# パンの呼吸、 焼きの型 ホットフルーツサンド！



## アピールポイント

簡単に作れます。  
フルーツの甘さや酸味、ハムやマヨネーズの塩味が  
ハーモニーを奏でクセになる美味さです。

## 【材料（1人分）】

- ・食パン 1枚
- ・バナナ 1/2
- ・缶パイナップル
- ・キュウリ 1/2
- ・ハム 1枚
- ・マヨネーズ

## 【作り方】

1. 食パンを半分に切る。
2. バナナ、キュウリを薄目に何枚かに切る。
3. 半分の食パンの上にハム、キュウリ、バナナ、パイナップルを落ちないように乗せ、マヨネーズを適量かける。
4. もう半分の食パンでサンドし、オーブントーストでパンに焦げ目がつくまで焼く（5分程度）焼き上がれば完成。

# 夏にさっぱり トマトチーズトースト！！



Point !!

## アピールポイント

簡単にできて、ミニトマトもっているのでさっぱり食べられます！  
ぼくは家の庭で作ったミニトマトを使いました。  
このみでブラックペッパーをかけるとピリっとして美味しいです！

## 【材料 (1人分)】

- ・ミニトマト 1個
- ・食パン 1枚
- ・チーズ 50g
- ・ハム 1枚
- ・ゆで卵 1/2個分
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ブラックペッパー 一振り

## 【作り方】

1. 食パンの上にハムをしく。
2. ゆで卵を崩してマヨネーズとあえてハムの周りにつける。
3. チーズをたまごとハムの間にのせる。
4. ミニトマトを半分に切り、真ん中のハムの上のにせる。
5. トースターでチーズがトロけるくらいまで2-3分焼いて、できあがり。

# 青菜のおひたし



Point!!

## アピールポイント

簡単に、作れる料理にした。

### 【材料 (5人分)】

ほうれん草	1束
めんつゆ	15cc
おかか	1掴み

### 【作り方】

1. 最初に、ほうれん草を洗います。
2. 次に、お湯を沸かして沸いたら塩を入れます。
3. それから、沸騰したお湯の中にほうれん草の茎から入れます。  
さらに、茎1分ぐらい葉を30秒ぐらいゆでる。
4. そしたら、ざるにあげみずでひやす。  
その後、硬く絞ります。
5. その次に、3センチぐらいで切っていきます。
6. 最後に、ほうれん草をお皿に乗っけてしょうゆとかつおぶしをばら撒きます。

# ピサ風トースト



Point!!

## アピールポイント

洗い物を少なく、食べ応えのある朝にぴったりなピザトーストをつくりました  
ピーマンは残ったのを、冷凍しておいたのを使ったので、他の食材でも作れます

### 【材料（1人分）】

ピーマン	半分
スライスチーズ	1枚
食パン8枚切り	1枚
ケチャップ	

### 【作り方】

1. ピーマンをきる
2. 食パンに、スライスチーズをのせる
3. そのうえに、ケチャップとピーマンをのせる
4. トースト4分

# カみなぎる朝ごはん！



## アピールポイント

- ・朝、食欲のない時でもさらさらと食べれる
- ・ほうれん草は元気の源なので食べると良い
- ・納豆が好きじゃない子は卵かけご飯でもいい
- ・お味噌汁とご飯だけでも食べれる

## 【材料 (3人分)】

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| ①ごはん      | (各お茶碗1杯)          |
| ②納豆       | 1パック              |
| ③生卵       | 1個                |
| ④とうふ      | 1パック              |
| ⑤油あげ      | 1枚                |
| ⑥冷凍のほうれん草 | 適量                |
| ⑦味噌       | 適量                |
| ⑧味の素      | 少々                |
| ⑨きゅうり     | 2分の1本<br>(斜めスライス) |
| ⑩トマト      | 1個(角切り)           |
| ⑪ハム       | 3枚                |

## 【作り方】

1. 味噌汁を作る。  
お湯を沸かして、⑦味噌をとく  
⑥⑤④の順で入れる  
最後に⑧をいれる  
(沸騰させないように気をつける)
2. サラダを作る。  
⑨⑩をカットし、さらに盛る  
⑪のハムをもる  
(ドレッシングは好きなのをかける)
3. ②③を混ぜる  
ご飯の上に乗せる

# 簡単だけど栄養満点、たまとろ丼！



Point!!

## アピールポイント

熱々のご飯にかけると美味しいです。  
たまごが溢れないように、とろろで壁を作るようにして、真ん中に割って入れるとうまくなります。

## 【材料（1人分）】

- ・ご飯 1膳
- ・生たまご 1個
- ・とろろ 100g
- ・ごま 2振り
- ・しょうゆ 少々

## 【作り方】

1. 温かいご飯の上に、すったとろろをかけて、真ん中に生卵を落とす。
2. お好みで、しょうゆやすりごまをかける。

# 野菜も食べられるハム&チーズ



## アピールポイント

- ・火を使わない
- ・クロワッサンを切ったらその後は簡単にできる

## 【材料（2人分）】

- ・クロワッサン 6個
- ・レタス 3枚
- ・スライスチーズ 3枚
- ・ロースハム 3枚
- ・ハーブ塩 少々

## 【作り方】

1. クロワッサンを横半分に切る
2. ロースハムを半分にチーズを半分に切る
3. 切ったクロワッサンの下の部分にハーブ塩をふる
4. クロワッサンにチーズとハムを挟む
5. トースターで2分焼く
6. 焼いている間にレタスをちぎる、焼きあがったクロワッサンにレタスを挟む完成！

# ネバーギブアップ! ネバネバパン



Point!!

## アピールポイント

・バランスよくつくりました。(わたしはやさいジュースをそえました。)  
・さいしょはホットケーキにしようとおもったけど、おかあさんはおこめをおすすめしました。でもわたしぱんにしました。

## 【材料 (1人分)】

・食パン6まいぎり 1まい  
・オクラ 1本  
・なっとう 1パック  
・ピザようチーズ 大さじ1  
・しらす 大さじ1  
・きざみのり 大さじ1  
おこのみでかえてもOK!

## 【作り方】

1. ざいりょうをよういする。  
(オクラはあらう)
2. オクラをレンジでかねつ (500W 20びょう)
3. オクラをさましているあいだに、なっとうをまぜる。
4. オクラをキッチンばさみで切る。
5. しょくパンになっとうとオクラをのせ、その上にピザようチーズをのせ、しらすときざみのりをかけてトースターでチーズがとけるまでやく。

# ブルーヨーグルト



Point!!

## アピールポイント

包丁を使わないで、すぐにつくれる。  
他の人にも美味しいと言われるように、つくれました。

## 【材料（2人分）】

ヨーグルト 200g  
ブルーベリー 8個  
ハチミツ 大さじ1

## 【作り方】

1. ヨーグルトの容器の半分入れる。
2. その後に、ブルーベリーを5個ぐらい入れる。
3. ここがポイントヨーグルトを上にかぶしてその上にブルーベリーを、のせてハチミツをのせて混ぜる。そしてブルーベリーをつぶしたら完成です。

# のっけてピザ



## アピールポイント

なつやすみ中のゆったり朝ごはんピザ！  
庭にできて野菜たちを集めるところからはじまる  
レシピです。

## 【材料（2人分）】

ピザきじ	1まい
にわのミニトマト	たくさん
ピーマン	はんぶん
にわのパジル	8まいくらい
ケチャップスプーン	4はいくらい
ピザチーズ	いっぱい

## 【作り方】

1. ピザきじにケチャップをぬる
2. パジルをならべる
3. ピーマンゆびでちぎってならべる
4. ミニトマトをはんぶんにかけてのっける
5. チーズをたくさんかけて、グリルでやく。  
5ふんくらい

# 栄養たっぷり にんじん蒸しパン



Point!!

## アピールポイント

野菜が苦手でもすっているので食べやすいです！野菜が苦手な弟も「美味しい」といって食べてくれました！にんじんをするのは小学校低学年でもできるのでやってみてください！

朝食に摂るといい成分の炭水化物・タンパク質・ビタミン・ミネラルの4つが入っています。にんじんはすってから入れると食感が苦手な人でも食べやすくなります。慣れてきたらみじん切りにしてみたりにんじん以外の野菜を入れてもいいですね！

100円以下で作れるのでぜひ作ってみてください！

## 【材料（1人分）】

- ・にんじん 10g
- ・砂糖 15g
- ・卵 1個
- ・油 大さじ1
- ・小麦粉 30g
- ・ベーキングパウダー 1g

## 【作り方】

1. にんじんをすってコップに入れる
2. 砂糖を入れて混ぜる
3. 卵と油を入れて混ぜる
4. 小麦粉を入れ混ぜる
5. ベーキングパウダーを入れ混ぜる
6. 600Wで1分加熱して完成

## 作るときのポイント

コップに材料を入れたらその都度混ぜる。  
にんじんをしっかりすると食感がなくなって食べやすくなります。

# 絶対おいしい！！ スーパーお好み焼き☆



Point!!

## アピールポイント

- ・ひとつでたくさん栄養が取れる。
- ・肉じゃなくベーコンを入れて混ぜて簡単にした。
- ・普通のお好み焼きにあまり使わないチーズをいれてみた。

## 【材料（2人分）】

・小麦粉	100g
・卵	1個
・水	100cc
・だし	小さじ1
・キャベツ	2枚
・にんじん	4分の1
・とろけるチーズ	1枚
・ベーコン	4枚

## トッピング

- ・お好み焼きソース
- ・マヨネーズ(お好みで)
- ・かつおぶし(お好みで)
- ・青のり(お好みで)

## 【作り方】

1. キャベツは大きめのみじん切り、にんじんは皮をむいてみじん切り、ベーコンは1cm角に切る。
2. 小麦粉、卵、水、だしを入れて混ぜる。
3. ①とチーズを細かくちぎって入れて、混ぜる。
4. フライパンをあたためて、油をいれ、③を入れて焼く。  
焼き目がついたら裏返して、フタをして蒸し焼きにすると早く中まで火が通る。
5. 焼けたら、お皿に出して、ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをお好みでかける。

# 卵で包んだパンケーキ



Point!!

## アピールポイント

包丁を使わないでできる  
混ぜたり、焼いたりするだけでできる  
短時間でできる

## 【材料（2人分）】

ホットケーキミックス 1袋  
たまご 2個  
牛乳  
チーズ  
バター

## 【作り方】

1. パンケーキを焼く
2. 卵を溶いて、フライパンに入れる  
できたパンケーキとチーズを卵の上に置いて、  
卵で閉じる

# 夏にもぴったり！ 梅干しと狭山茶のさっぱり茶漬け



## アピールポイント

- ・加熱などは行わないなるべく安全に作れるレシピにしました。
- ・彩りが良くなるよう、様々な色の食材を使用しました。
- ・入間市の特産品、狭山茶を使用しました。

## 【材料（3人分）】

- ・しっかり冷ましたごはん 300g
  - ・冷やしておいた狭山茶 300ml
  - ・梅干し(酸味が強い物) 1個
  - ・かつお節 4g
  - ・好きな漬け物 適量
  - ・薬味 適量
- (今回は三つ葉、ゴマ、海苔)
- ・氷(クラッシュアイス) 適量
- ※お好みでわさびも加えて良い

## 【作り方】

1. ご飯のぬめりを取るために洗って、水気を切る。
2. 梅干しの種を取り、かつお節を加えて細かく刻む。(かつお節がしんなりして、ペースト状になればOK。)  
◎この時、お好みでわさびを適量加えても良いです。
3. 氷を細かく砕く。(クラッシュアイスを使うなら、そのままが良い。)
4. お茶碗にご飯、梅ペースト、氷を盛りつけて、薬味をトッピングする。  
◎梅ペーストは、何かの形になるようにして盛りつけると、見た目が良くなります。

# スペシャルタコスでアニモ！！



## アピールポイント

野菜を洗ってお皿に盛りつけるだけなら、お手伝いしたい小さなお子様とも一緒に料理ができますし、それぞれの食材をタッパーに詰めておけば1人でよそって食べることもできます！パンやご飯にも合う食材なのとトッピングのアレンジも好みに合わせて色々できます！！

家にある調味料を使えば、材料もワンコインで4人分とコスバも良いです！！

タコスはメキシコの料理でアニモはスペイン語で頑張ろう！という意味です。好きな食材をアレンジして元気の出る朝ごはんを食べて頑張れるようなタイトルにしました。

是非、試してみてください！！

## 【材料（4人分）】

◆鶏ひき肉	200g
◆サラダ豆	120g(1袋)
◆千切りキャベツ	140g(1袋)
◆冷凍タコス生地	4枚
◆アボカド	1個
◆ミニトマト	8個
◆サラダ油	少量
◆鶏がらスープの素	小さじ1
◆オリゴ糖またはきび糖	小さじ2
◆ケチャップ	大さじ3
◆塩	小さじ1
◆こしょう	少々
◆マヨネーズ	好みの量
◆チーズ	好みの量

## 【作り方】

1. ミニトマト、千切りキャベツは水で洗い流水水を切っておく。
2. アボカド、ミニトマトは好きな大きさに切る。
3. 鍋を中火にかけ油をひき、鶏ひき肉を赤みがなくなるまで炒める。
4. ③を弱火にして鶏がらスープの素、オリゴ糖、ケチャップ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
5. 冷凍タコス生地はフライパンを中火にかけ、片面30秒ずつ温める。
6. お皿にそれぞれよそり、テーブルで各自好きな食材と分量をのせ、マヨネーズやチーズをお好みでかけ、包んで食べます。

# おまえに元気を



Point !!

## アピールポイント

包丁を使わず5歳の弟も作れる朝ごはん。  
卵には、タンパク質、低糖質で腹持ちがいい。青のりには、ビタミンB1  
B2、食物繊維。揚げ玉には、うまみ、コクあっぷ。かつお節には、DHA。  
食欲がない朝でも手軽で簡単にサラサラ食べれる子供から大人までたべ  
れるご飯。

## 【材料（1人分）】

ご飯	茶碗1杯
卵	1つ
青のり	目分量
揚げ玉	目分量
白だし	目分量
おかか	目分量
ごま油	目分量

## 【作り方】

ご飯の上に卵をのっけレシピのものを入れ爆速  
朝から元気になる卵かけご飯。  
5歳の弟も1人で作れる品物

# スープチャーハン



Point!!

## アピールポイント

- ・朝の忙しい時間に包丁を使わずにすむように、ミックスベジタブルを使用しました。
- ・タンパク質、炭水化物、野菜が一品で取れるようにしました。
- ・朝の食欲がない時もお茶漬け感覚で、さらさら食べることができます。

## 【材料（1人分）】

〈チャーハン〉	
・冷凍ご飯	150g
・卵	1個
・ミックスベジタブル	30g
・サラダ油	大さじ1/2
・醤油	小さじ1/2
・中華スープの素ペーストタイプ	4g
・コショウ	少々
〈スープ〉	
・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・醤油	小さじ1/3
・ごま油	小さじ1/3
・カットわかめ	ひとつまみ
・お湯	100cc

## 【作り方】

1. 冷凍ご飯を電子レンジで解凍する。
2. お椀に鶏がらスープの素、醤油、ごま油、カットわかめを入れ、お湯を入れる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を入れる。卵の周りがふつふつしたら菜箸でかき混ぜ、半熟になったらボウルにとる。
4. フライパンにミックスベジタブルを入れ、炒める。1のご飯、2の卵、中華スープの素ペーストタイプ、醤油、コショウを入れ、混ぜながら炒める。
5. お椀にチャーハンを詰め、お皿にひっくり返す。チャーハンの周りにスープを入れる。

# アメリカンサンドウィッチ



## アピールポイント

一品でたんぱく質、ビタミン、カルシウムなどの栄養が摂れる。

## [材料 (1人分)]

- ・食パン 1枚
- ・ハム 1枚
- ・卵 1個
- ・レタス 1枚
- ・きゅうり 薄切り4枚
- ・チーズ 1枚
- ・シーザードレッシング お好み
- ・塩 少々

## [作り方]

1. ハムを焼く
2. スクラブルエッグを作る
3. レタスを好きな大きさに切る
4. きゅうりを薄い斜め切りにする
5. 食パンを焼く
6. 焼いた食パンに1~4を挟み塩とシーザードレッシングで味付けをする

# だれでもかんたん！ 朝からにっこりおにぎり



## アピールポイント

- ・誰でも簡単にできる
- ・自分の好きなおかずを入れて朝からしあわせな気持ちになれる
- ・包丁や火を使わないで作れる
- ・残ったおかずをリメイクすることができる

## 【材料（1人分）】

3個入り豆腐パック	1個
米	60g
おにぎり用のり	1枚
サニーレタス	1/2枚
そばろ	小さじ1
さけフレーク	小さじ1
マヨネーズ	少し

前の日ののこったおかず、ツナ缶、スクランブルエッグ、ウインナー、かつおぶし、昆布、さけフレークなど好きな具

## 【作り方】

1. 豆腐パックにサランラップを敷く
2. のりをおく ※真ん中におく
3. 米をのせる ※入れすぎない
4. サニーレタスをしく
5. そばろとさけフレークをのせる
6. マヨネーズをかける
7. のりをまく できあがり☆

# シャキとろトースト



Point!!

## アピールポイント

トースト一枚で手軽に野菜とたんぱく質がとれる朝ごはんにしたかった。  
フライパンも使わずに作れるので小学生でも簡単！

## 【材料（1人分）】

- ・食パン 1枚
- ・キャベツ 葉2枚
- ・卵 1個
- ・塩こしょう 少々
- ・油 少々
- ・バター 少々

## 【作り方】

1. 食パンを4分トースターで焼く
2. キャベツを千切りにする
3. 平皿に少々油を塗りそこに卵を割り入れ、塩こしょうをお好みで振る
4. 3を電子レンジ600Wで20秒X3回あたためて目玉焼きを作る  
※半熟になるように、よく見ながらあたためる！
5. 1にバター塗る
6. 5に2と4を乗せる  
※半熟卵が割れないように、慎重にスライドさせてトーストに乗せる！

# 簡単フレンチトースト



## アピールポイント

簡単にすぐできる。

### [材料 (4人分)]

食パン	4枚
たまご	2個
牛乳	200ml
砂糖	大さじ
バター	10g

### [作り方]

1. 食パンを食べやすい大きさに切る
2. ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れよく混ぜる
3. 作ったたまご液に食パンを浸し
4. あたためたフライパンにバターを入れ浸した食パンを焼く。

# 元気のパリパリのバケットとサラダ



Point !!

## アピールポイント

栄養がとれるようにサラダをつくりました  
包丁を使うことがあんまりなかったので簡単にできましたと思います。

## 【材料（1人分）】

トマト	1個
バケット	3きれ
キャベツ	6ぶんの1
ヨーグルト	大さじ5
スライスチーズ	1つ
バジルソース	小さじ6

## 【作り方】

1. バケットを切ってスライスチーズを乗付ける。
2. その上にバジルソースを乗付けて3、4分やく。
3. キャベツをちぎって、シーザーサラダドレッシングをかけます。
4. その上にトマト1個を、四つに分けたのを乗付ける。
5. お皿にヨーグルトを乗付ける。

# 鮭のりチャーハン



## アピールポイント

レンジだけで出来るので小学校低学年の子でも簡単です。  
濃い場合は、白米と合わせても美味しいです。  
レンジだと少ししっとりと、出来上がります。

## [材料 (1人分)]

冷凍チャーハン	130g
鮭フレーク	小さじ2
ごはんですよ (岩のり)	小さじ2

## [作り方]

1. 市販の冷凍チャーハンを規定通りにレンジでチンする。
2. 出来たてのチャーハンに鮭フレークと岩のりを、それぞれ適量 (小さじ2程度) 入れてかき混ぜれば出来上がりです。

鮭フレークと岩のりは濃くなりすぎないように少量ずつ加えると良い。

# 素敵な1日の始まりに～家族みんな でヘルシーミートドリア



Point!!

## アピールポイント

娘が料理に興味を持ち始めたので、一人でも簡単に出来るレシピにしました！  
お家にあるいつもの材料で簡単に出来ます。

朝だけではなく、スープを一品足せば立派な夜ご飯にもなり、とても便利です。  
今回は冷凍庫に枝豆しか無かったので、枝豆を使用しましたが、普段はカボチャ  
とブロッコリーを良く使用します。栄養もとれて、腹持ちがいいので育ち盛り  
のお子さんをお持ちのご家庭にオススメです！

## 【材料（1人分）】

- ・ご飯...お茶碗一杯分
- ・ミートソース  
...市販の pasta ソース 一人前
- ・冷凍野菜  
...今回は枝豆を使用  
ご家庭にある好きな野菜  
例、ブロッコリー、カボチャ、  
ほうれん草
- ・ソーセージ...お好みの量
- ・チーズ  
...とろけるスライスチーズ一枚

## 【作り方】

1. ご飯をお皿に平らに盛る
2. 市販のミートソースを薄く広げる
3. お好みの野菜、ソーセージをおく
4. 最後にチーズを乗せたら、電子レンジで  
チーズが溶けるまでチンをする。

# しらすモリモリ元気モリモリ朝ランチ



Point!!

## アピールポイント

栄養のあるしらすを簡単に沢山食べられる  
お米を美味しく食べられて米離れを防止できる  
フライパン1つで作ることができる  
前日の残りのスープや温野菜を加えると見栄えも栄養も簡単にグレードアップできる

## 【材料（2人分）】

- ①しらすふりかけ  
しらす 70グラム  
かつおぶし 一掴み  
砂糖 小さじ1  
醤油 小さじ1
- ②チーズ魚肉ソーセージ  
魚肉ソーセージ 1本  
とろけるチーズ 好きなだけ

## 【作り方】

1. しらすふりかけ  
油をひいてフライパンをあたためる。  
しらすをいためる  
砂糖と醤油、かつおぶしを加えて炒める  
ご飯にかける
2. チーズ魚肉ソーセージ  
魚肉ソーセージを一口分に切る  
フライパンで焼く  
とろけるチーズを好きなだけ加える

# ほうれん草トースト



## アピールポイント

暑い日が続くので火も包丁も使わないレシピを考えました。

### [材料 (1人分)]

- ・食パン (6枚切り) 1枚
- ・冷凍ほうれん草 15g
- ・ベーコン 1枚
- ・冷凍コーン 6g
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・醤油 小さじ半分
- ・マヨネーズ 少々
- ・塩コショウ 少々
- ・ブラックペッパー 少々

### [作り方]

1. ほうれん草とコーンをレンジで1分あたためる
2. 醤油を入れてまぜる
3. パンにチーズを乗せてその上からほうれん草とコーンをのせる
4. マヨネーズをかけ、塩コショウ、ブラックペッパーをかけてトースターで焼く

# たまごいため



Point!!

## アピールポイント

食材を切って炒めるだけだからかんたん。

### 【材料（4人分）】

- ・たまご 4個
- ・ウインナー 4本
- ・キャベツ 8分の1
- ・コンソメの粉末 小さじ1
- ・しょうゆ 少々
- ・油 少々

### 【作り方】

1. 油を引いてキャベツを炒める。
2. ウインナーを炒める。
3. 卵を解いて、コンソメの粉末としょうゆで味付けをし、炒める。

ポイント 炒めすぎないように気をつける。

# とろろうどん



## アピールポイント

子供でも簡単に作れるレシピにした。

### 【材料 (1人分)】

・うどん 1玉  
・長芋 適量  
・卵 1個  
・かつお節 1/2  
・めんつゆ 適量

### 【作り方】

1. 長芋の皮を剥く
2. 長芋をすりおろしてとろろにする
3. 鍋でお湯をわかす
4. ふっとうしたらうどんを3分ゆでる
5. お湯をすてうどんをどんぶりに入れる
6. 最後にとろろとかつお節と卵をのせてめんつゆをかける

# 普通に美味しい！



Point !!

## アピールポイント

包丁を使わず、自分でできる簡単レシピにしました。

### 【材料（1人分）】

食パン6枚切り	1枚
冷凍ほうれん草	20g
たまご	1個
マヨネーズ	適量

### 【作り方】

1. 冷凍ほうれん草を電子レンジで解凍する
2. パンを用意する
3. パンのまわりをマヨネーズで囲む
4. パンの真ん中を潰してから、たまごをいれる
5. ④を電子レンジで1分30秒チンする
6. ①のほうれん草を④のパンの上のにせる
7. トースターで3分焼いてできあがり！

たまごがこぼれないように、やさしく殻が入らないように入れる。

# 5年男子でも簡単！ 激ウマたまごサンド！



Point!!

## アピールポイント

- ・材料は家に大体いつもある食べ物のみ！
- ・忙しい朝や急にお腹が空いてもすぐ食べれる！
- ・料理初心者男子も簡単！

## 【材料（1人分）】

- ・食パン 1枚  
(8枚切りが作りやすい)
- ・チーズ 好きなだけ
- ・卵 1個
- ・ハム 1枚
- ・マヨネーズ 適量
- ・油 大さじ1

## 【作り方】

1. フライパンを熱し、油を入れる
2. チーズ→ハム→卵→マヨネーズを入れる
3. その上に半分に切った食パンをのせ、①の具が焼ける迄焼く
4. ひっくり返して、パンを焼く
5. 焼きめがいたら、半分にたたんで完成！

# もぐもぐ食べれる！シラスふりかけ



Point !!

## アピールポイント

包丁を使わず、フライパン1つで白米が進むおかず作り。  
オニギリにしても美味しいです。

### [材料（4人分）]

シラス	300g
かつおぶし	1袋
ごま油	大さじ2~3
みりん	小さじ3
醤油	小さじ3

### [作り方]

1. ごま油を入れてシラスを炒める。
2. カラカラになってきたら鰹節を入れて炒める。
3. 調味料を全て入れ、水分が無くなるまで炒める。

# チーズ魚肉ソーセージドッグ



Point !!

## アピールポイント

包丁を使わないレシピ

### 【材料（1人分）】

魚肉ソーセージ	1本
とろけるチーズ	1枚
天ぷら粉	100グラム
水	150グラム
揚げ油	適量

### 【作り方】

1. 魚肉ソーセージにチーズをおしゃれに巻いて
2. 天ぷら粉と水を混ぜたところにドボン
3. その後揚げ油であげる

# とろ～りチョコマシュマロパン



Point!!

## アピールポイント

温める時にマシュマロがよく溶けているか確認する。  
とろとろがたくさんの方がおいしい  
お休みの日にぴったりボリュームミー

## 【材料（1人分）】

食パン 1枚  
マシュマロ 6個  
チョコ たくさんかけるとおいしい！

## 【作り方】

1. 食パンにマシュマロをのせてレンジで1分チンします。
2. 好きなだけチョコをかけて完成。

# 材料3つ！ココア蒸しパン



Point!!

## アピールポイント

朝の忙しい時間にちょうど良いメニューだと思った。  
小学校低学年でも出来る簡単なレシピになった。

## 【材料（2人分）】

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・ミルクココア 30g
- ・牛乳 適量（もったりするまで）

## 【作り方】

1. ホットケーキミックスにミルクココアをいれます。
2. 牛乳を生地がもったりするまで様子を見ながら入れます。
3. 蒸し器で10分ほど蒸したら出来上がり！

# 朝パワー！なんちゃってホットサンド



Point!!

## アピールポイント

・フライパンひとつで簡単！卵も直接割り入れて仕上げるので、洗い物が少なく忙しい朝にぴったり。  
・パンは直接焼かないので食べやすい：通常のホットサンドより熱すぎず、子どもも手で持って食べやすい。栄養バランス◎：ほうれん草（鉄分・ビタミン）、卵（たんぱく質）、チーズ（カルシウム）、パン（炭水化物）で朝のパワー補給に最適！アレンジ自在：卵ハムチーズver.や、キャラメルりんごver.などアレンジ可能！フライパンから取り出した後もケチャップなどで味付けて「子どもが好きな味」に変化させやすい。調理の工夫：パンを折る／サンドしてカットするなど作り方のバリエーションで、1人分にも2人分にも対応可能。

## [材料（1人分）]

食パン（8枚切りまたは6枚切り）1枚、卵1個、冷凍カットほうれん草またはゆでほうれん草 3.5g  
とろけるスライスチーズ 1枚、マヨネーズ... 大さじ1(12g)

## [作り方]

1. フライパンにマヨネーズを入れて中火～弱めの中火で火にかけ、ほうれん草を炒める。  
※ほうれん草は、冷凍のまま炒めると解凍するまでにマヨネーズが焦げやすいので、気になる場合はあらかじめ解凍してから使うか、ゆでほうれん草を使うとよい。
2. ほうれん草がしんなりしたら、卵を割り入れて、混ぜながら炒め、フライパン中央に寄せながら半熟のスクランブルエッグにして火を止める。
3. 上にスライスチーズをのせ、少し溶けてたら食パンを1枚上にかぶせて、上から軽く抑える。
4. フライパンをひっくり返して、パンが下になるように皿の上に取り出す。
5. パンを半分に折って完成。

※きれいに折るために、最初にパンの真ん中に軽く切れ目を入れておくと折りやすい。フライパンから取り出した後、もう1枚パンを上のにせてサンドにし、カットして仕上げててもよい（2人分になる）

# 朝から元気さやま茶づけ



Point!!

## アピールポイント

- ・肉味噌は作り置きできるので冷凍保存しておけば朝直ぐに食べられます
- ・作り置きしておけば子供だけでものけるだけなので食べられます
- ・お茶づけなので朝の食欲がない時、時間がない時もさらさらと食べられます
- ・入れる具によってアレンジができるので飽きる事なく色々な食べ方ができます
- ・入間市の特産物 狭山茶や椎茸など使用しました

## 【材料（4人分）】

・ひき肉 200g  
・椎茸 2個  
・生姜、にんにく 1カケ  
○味噌 大3 ○砂糖 大3  
○酒 大1  
○醤油 小1 ○塩コショウ 少々  
○水 100cc  
ごま油  
ごはん

狭山茶（夏は冷茶、冬は温かいお茶）

好きな具（夏であればきゅうり、ミョウガなど冬は蒸し里芋やネギ等入間市の特産物を入れても更に美味しくなります）

## 【作り方】

1. ごま油に生姜、ニンニクを入れ香りが出たらひき肉、椎茸を炒める
2. ○を全て入れ水気が飛ぶまで炒める
3. ご飯に肉味噌をのせ、好きな具を盛り付けお茶をかければ完成

# 猫ハムチーズとヨーグルト



Point !!

## アピールポイント

包丁を使わず、幼稚園児でも作れるのを作った

## 【材料（1人分）】

食パン8枚切り  
とろけるチーズ  
スライスハム

1枚  
お好みで  
1枚

## 【作り方】

パンにとろけるチーズ乗せて三角と丸をハムで  
形をスプーンで作って目はチーズで表現した

# パパッと簡単 ♪ フレンチトースト



## アピールポイント

この一品でタンパク質と炭水化物を摂取できる。

### 【材料（3人分）】

バケット 1本  
玉子 2個  
牛乳 1カップ

### 【作り方】

1. バケットを2等分の厚さに切る
2. 牛乳と砂糖を混ぜる
3. ②に玉子を割り入れて混ぜる
4. ③に切ったバケットを浸す。
5. バターを溶かしたフライパンで焼く

# ハムチーズたまごパン(スープ添え)



Point !!

## アピールポイント

栄養素の高い、たまごを使う料理にした。

### 【材料 (1人分)】

ハム 1枚  
チーズ 1枚  
食パン 1枚(好みの厚さ)  
マーガリン(好み)  
ネギ (好みの量)  
たまご 2個  
鶏がらスープのもと 大さじ1  
ソース、塩など

### 【作り方】

1. 食パンにマーガリンを塗る。
2. ハムとチーズをのせて焼く。
3. お湯を鍋の中で沸騰させる。
4. その間にネギを切り入れる。
5. 溶き卵を用意する。
6. フライパンに、油をしき、たまごを落として目玉焼きを作る。
7. 焼いたパンをお皿に乗せて目玉焼きを乗せる。
8. 鶏がらスープのもとを入れる。火を切り、溶き卵を入れる。
9. 目玉焼きにソースや塩をかける。
10. お皿に盛り付けて完成。

# 朝からガツンと！？余りがちな食材を パワフルに使って作った卵焼きや！



Point!!

## アピールポイント

少ない材料で、時間がない忙しい朝にもすぐ出来て、ご飯が進む味付けで、朝から元気いっぱいになれるレシピにしました！  
小学生でも簡単にできます。

## 【材料（2人分）】

卵 2個  
焼肉のタレ 大さじ2  
長ネギの青い部分 4つまみ位  
塩コショウ 1振り

## 【作り方】

1. 卵2個を割ってとく。
2. 焼肉のタレ、長ネギの青い部分、塩コショウを入れてよく混ぜる。
3. 長ネギは好きなだけ入れてOK!
4. 温めた卵焼き器に油を入れ、まず3分の1の量を入れ端からクルクルと巻いていく。
5. 次にまた3分の1の量を入れ、巻いていく。
6. 最後に残りを全て入れ、巻いて完成。

# スタミナターボ！激ウマ南蛮



## アピールポイント

夏バテに負けずにスタミナをつける！酢で元気になる！  
肉と野菜と一緒に食べられる 冷めても美味しく食べられる！  
寝ぼけている朝でもごはんがパクパク食べられる！

### 【材料（2人分）】

鶏肉 100g  
玉ねぎ 半玉  
ピクルス 2個  
卵 2個  
マヨネーズ 大さじ2  
レモン汁 大さじ3

### 南蛮のタレ

しょう油 大さじ2  
酢 大さじ3  
砂糖 大さじ1  
ごま油 少量

### 【作り方】

1. 鶏肉を1口大に切り、フライパンで焼く
2. 焼いている間にゆで卵を準備し  
ピクルス、玉ねぎと合わせてタルタルソースを作る
3. 鶏肉が焼けたら南蛮ダレを作り鶏肉を浸ける
4. お皿に盛り付け、タルタルソースをかける

# 朝から元気 バナナピザ！



Point !!

## アピールポイント

- ・パーナーであぶったので、ナスの表面だけ火が通って中には火が通りすぎず歯ごたえがあって、ナスが苦手な私でも食べられました
- ・ピザの生地がなくても、どこの家にもあるバナナを生地にして作れました

## 【材料（1人分）】

- ・バナナ 1本
- ・ベーコン 1枚
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・ナス 1/5本
- ・ピザソース 大さじ1

## 【作り方】

1. バナナをピザの生地になるようにうすく切る
2. ベーコンを短冊切りにする
3. ナスを輪切りにする（わたしはナスが苦手なので、うすくうすく切りました）
4. フライパンにアルミホイルをしき、その上にバナナをしき（ピザの生地のかわりなので、すき間ができないようにしきつめる）
5. その上にピザソースをぬる
6. ベーコンの半分の量を全体にのせる
7. チーズをのせる
8. ベーコンとナスをのせる
9. パーナーで上からこげめがつくまであぶる（あぶないので、お父さんに手伝ってもらいました。上からだけでなく、火が通るように横からもあぶりました）

# 栄養満点！さけるチーズ和風トースト



Point!!

## アピールポイント

私が好きな和風にしました。  
さけるチーズを使うと、自由楽しく作れるし、低学年の妹とも一緒に作れる。

### 【材料（1人分）】

食パン 1枚  
さけるチーズ 1本  
マヨネーズ 適量  
のり 好きなだけ

キャベツ 30g  
きゅうり 15g  
塩昆布 1g  
ミニトマト 1個

### 【作り方】

1. さけるチーズを好きなようにさき、パンにのせ、マヨネーズをかける
2. オーブントースターで焼く
3. 焼いている間に、、  
キャベツを千切り、きゅうりを細く切り、ビニール袋に入れ、塩昆布とミニトマトを入れてふりふりして混ぜる
4. 焼き上がったパンにのりをのせる

ポイント！

チーズは太くさくと弾力感があり、細くさくと少しパリパリになる

# シュガートースト



Point!!

## アピールポイント

包丁を使わずすぐ出来る

### 【材料（1人分）】

パン 1枚  
バター 10g  
砂糖 大さじ1

### 【作り方】

1. パンにバターをぬる
2. その上に砂糖をちらす

# レンジで簡単カルボナーラ風リゾット



Point!!

## アピールポイント

火を使わないで調理できる。  
包丁を使わない。

## 【材料（1人分）】

ご飯	1杯
卵	1個
ベーコン	2枚
粉チーズ	大さじ1
とろけるチーズ	1枚
牛乳	50cc
塩こしょう	少々
パセリ	少々

## 【作り方】

1. マグカップに、ご飯 卵 チーズ 牛乳 塩こしょうを入れて混ぜる。
2. ベーコンをキッチンバサミで細く切ってマグカップにのせてラップをして600Wで電子レンジで2分温める。
3. あったまったらパセリをのせて完成。

つくるときのポイントは、よく混ぜる。

# たまごパン



Point!!

## アピールポイント

野菜とタンパク質をいっぺんにとれる！

### [材料 (1人分)]

パン	一切れ
マーガリン	適量
ハム	2枚
カットサラダ	お好み
たまご	1個
のり	2枚
マヨネーズ	お好み

### [作り方]

1. たまごを半熟にすることで、野菜などと絡まってなお美味しい

# 肉だんごの まるっと ごはん



Point!!

## アピールポイント

小学3年の娘が自分で(夏休みの自由研究で)考え作った朝ごはん献立です。  
なのでめんつゆも正直目分量でやっていましたがそれでも 美味しく  
出来ちゃう簡単レシピです。

### [材料 (3人分)]

キャベツ(小さめ) 1/4個  
なす 2本  
冷凍肉だんご 8個ぐらい  
(炒めるのを早くしたい場合は  
半分に切る)  
めんつゆ(メーカーごとで適量に  
うすめたもの) 150ccぐらい  
カニカマ 2本  
(仕上げのかざり用)  
ウインナー 8本

### [作り方]

1. ウインナーに切り込みを入れておく。
2. キャベツ なすを一口サイズに切る
3. フライパンに油をしき ウインナーを炒め皿にあける
4. 同じフライパンに油をたし、切った野菜類、肉だんごを入れて炒め、最後にめんつゆを入れて炒め煮のようにして味がしっかりしみたら、お皿にのせ カニカマをさいて飾り付けしたら完成です。

# ハムエッグチーズトースト



Point!!

## アピールポイント

自分で作れる簡単なレシピにしました。

### 【材料 (1人分)】

ハム、卵、マヨネーズ、チーズ

### 【作り方】

食パンにマヨネーズをかけて中に卵を入れて上にハムを乗けてまわりにチーズをかける。

卵がこぼれないようにマヨネーズでかこむのがポイント

# [ここまで印刷終了]

# 焼肉のタレ&キムチネギ飯



Point !!

## アピールポイント

忙しい朝に簡単にできる辛さとシャキシャキ感が入ったレシピとした。  
キムチは、「ご飯が進むキムチ」がおすすめ。

### [材料 (1人分)]

米	茶碗 1杯
お好みの 焼き肉のたれ	20g
キムチ	20~30g

### [作り方]

ご飯1杯に、お好みの焼き肉にたれを  
2周かける。  
そして、キムチを好きな量だけのせて、  
ネギを乗せたら完成！

# 朝ご飯



Point !!

## アピールポイント

朝ご飯で食べたい物を作った

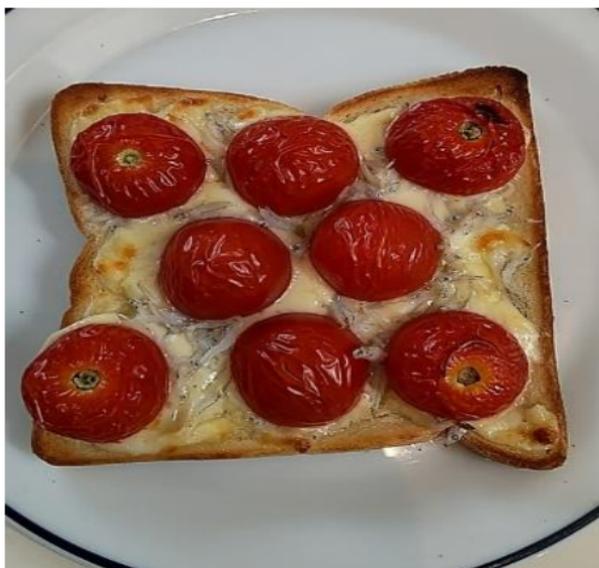
### [材料 (1人分)]

わかめ	好きなだけ
きゅうりうすぎり	1/3本
玉ねぎうすぎり	1/6個
ウインナー	3本
たらこ	2切
卵	2個
ご飯	食べたいだけ

### [作り方]

1. わかめは戻しておき味噌汁を作った中に入れる。  
きゅうりと玉ねぎは薄くスライスして塩もみし、ごま油と醤油をかける
2. ウインナーはそのままフライパンで焼く  
たらこはクッキングペーパーにくるみレンチンする
3. ほんだしをぬるま湯でとき卵を加えて焼く

# とまと-toast



## アピールポイント

トマトが大好きなので、たくさんのおせました。

### 【材料（1人分）】

食パン	1枚
マヨネーズ	小さじ1
ピザ用チーズ	20g
シラス	10g
ミニトマト	4個

### 【作り方】

1. 食パンにマヨネーズを塗る
2. ピザ用チーズを全体にのせる
3. シラスを全体に散らすようにのせる
4. ミニトマトを半分に切って、断面を下にしてのせる
5. トースターで、チーズが溶けてパンにこんがり焼き色がつくまで焼く。  
(3～4分くらい)

# JAPAN トースト



Point!!

## アピールポイント

包丁を使わず、誰でも簡単に作れて  
パンなのに和風の味になる。

## 【材料（1人分）】

食パン	1枚
マヨネーズ	好み
ケチャップ	好み
とろけるチーズ	1枚
ゆかり、海苔	好み
しらす	たっぷり

## 【作り方】

1. 食パンにマヨネーズとケチャップを塗り、チーズを乗せてからしらす、ゆかり、海苔を好みでかける。
2. トースターで好きな焼き具合にする。

# 韓国風ヨーグルト



## アピールポイント

包丁を使わずに盛り付けるだけで簡単に出来る。

### 【材料（1人分）】

プレーンヨーグルト	130g
シリアル	30g
好きなフルーツ	30g
はちみつ	10g

### 【作り方】

1. プレーンヨーグルトは水切りして好みの硬さにしておく。
2. 1のヨーグルトに好きなシリアルとフルーツをのせてはちみつをかける。

# かんたんジャンク飯



Point !!

## アピールポイント

いそがしい朝や、お昼ごはんにも作れるところです。

### [材料 (1人分)]

ご飯	1膳
スライスチーズ	1枚
玉子	1個
ウィンナー	1~2本
塩	ひとつまみ
ふりかけ	お好みで

### [作り方]

1. 玉子をボウルに入れ、塩をひとつまみ入れてとく。
2. ウィンナーをフライパンで焼き、お皿にもったご飯にのせる。
3. といた玉子をフライパンに入れ、いりたまごにする。
4. 火を止めてスライスチーズを入れ、ご飯にのせて完成。お好みでふりかけをかけます。

調理のポイントは、玉子をフライパンでかきまぜる時、すぐ火を止めてチーズを入れると、トロトロになります。お好みでかけるふりかけがアクセントになり、おいしくなります。

# コーンスープで卵焼き



Point!!

## アピールポイント

コーンスープが好きなので、コーンスープを使って作れるレシピを考えました。

包丁を使わなくても作れるので、忙しい朝にもピッタリです。

ケチャップで好みの絵を書くのが楽しいです。

## 【材料（2人分）】

卵	2個
コーンスープの素 （粉末18.6g使用）	1袋
とろけるチーズ	大さじ1
水	大さじ1~2
サラダ油	適量
ケチャップ	適量

## 【作り方】

1. ボールに卵を2つ割る。
2. 1にコーンスープの素、とろけるチーズ、水を入れて、よくかき混ぜる。
3. フライパンを熱し、サラダ油をひく。
4. 3に2を流し入れ、表面が固まってきたら半分、もしくは3つに折る。
5. お皿に盛り、ケチャップをかける。

# あまじょっぱうま〜!な チーズハットグ風トースト



Point!!

## アピールポイント

韓国料理を食べた時に自分でも簡単に作れたらいいなあと思って考えました。

## 【材料（1人分）】

パン 6枚切り1枚  
バター ギリギリまで塗る  
とろけるチーズ 1枚どーん  
砂糖 さっさっさっさ  
ケチャップ びゃー

## 【作り方】

砂糖はあと乗せにする方が食感が出ておいしいです。

# ピザトーストと ワカメスープのレシピ



## アピールポイント

ガスを使わずに、レンジだけでできます。

### 【材料（2人分）】

#### 【トースト】

牛乳	210g
強力粉	250g
砂糖	3g
バター	20g
ハム	2枚
ピーマン	2分の1
玉ねぎ	2分の1
ケチャップ	大さじ2
チーズ	20g

#### 【スープ】

わかめ	ひとつまみ
鶏がらスープの素	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

### 【作り方】

#### 【パン作り】

パンは前日に仕込みます。市販のパンでもOK  
牛乳、強力粉、砂糖、塩、バターをホーム  
ベーカリーに入れます。  
ドライイーストも専用口に入れます。  
パンを作ります。

#### 【具材作り】

玉ねぎ、ピーマンほ細切りにします。  
電子レンジで3分くらいあたためます。  
玉ねぎ半分のこし、ケチャップ、ハムをかいれて  
混ぜます。  
チーズを乗せてトースターで焼きます。

#### 【ワカメスープ】

残りの玉ねぎに、500ccのお湯、わかめ、鶏がら  
スープの素、ごま油、しょうゆ を入れ、  
レンジで1分温めます。器にもって完成です。

# ヨーグルトボウル



## アピールポイント

火を使わず自分で用意ができるレシピ  
市販のジュースを使ってアサイーボウル風にした  
凍らせているので冷たいまま食べられる  
朝フルーツは体に良いらしい

いちごやキウイ、ブルーベリーなどどんなフルーツも合う

## 【材料（1人分）】

ヨーグルト	70g
バナナ	小さめ1本程度
アサイーブレンド （ジュース）	30g
はちみつ	大さじ1~2
シリアル	お好み

お好みで他のフルーツもOK

## 【作り方】

※まずアサイーブレンド冷凍をして  
凍らせておく

凍らせておいたアサイーブレンドを砕く  
バナナを1口サイズに切る  
あとはボウルに全ての材料を入れ、  
はちみつをかけるだけ

# 夏のわたぐもトースト



## アピールポイント

火をつかわないので子どもでも安全です。  
入間市でとれた卵を使っています。  
野菜、魚、卵が一度に食べれるので栄養満点です。

## 【材料（3人分）】

食パン	3枚
はんぺん	3枚
とけるチーズ	1枚
アボカド	1個
オリーブオイル	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
たまご	2個
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	1/4カップ
塩	ひとつまみ

## 【作り方】

1. パンに切り込みを入れ、はじっこを残し押してくぼみをつくりまします。  
トースターで焼き目をつけます。
2. その間に卵2個、牛乳、マヨネーズ、塩を容器に入れよく混ぜ合わせ、500Wで2分加熱します。※やけどに注意
3. 皮を剥いたアボカド、オリーブオイル、塩をミキサーに入れ混ぜ合わせまします。  
※アボカドのかたちが少し残るくらい
4. 焼き目のついたパンに、アボカド、卵、チーズ、くぼみの大きさにカットしたはんぺんを入れて、はんぺんがキツネ色になったら完成です。

# 朝からキモチ(キムチ)入りチャーハン



## アピールポイント

早く作れるように、工夫をして、忙しい朝の時間でも、美味しく食べられるようにしました。

## 【材料（1人分）】

お茶碗ご飯 1杯  
たまご 1個  
ねぎ 4cm程度  
キムチ 大さじ1  
ごま油 大さじ1  
めんつゆ 小さじ1  
塩 少々

## 【作り方】

1. フライパンにごま油をひいて卵を割り入れる。黄身を潰し、すこし経ったらご飯をいれる。
2. 混ぜながら炒め、炒めてる間にねぎをハサミで少量切り、キムチと一緒に入れる。
3. 最後にめんつゆを鍋肌から回し入れ、塩で味を調える。最後にねぎを載せて完成。

# コップカップケーキ



Point!!

## アピールポイント

材料を混ぜてからレンジをするだけでとても簡単なレシピです。ココアだけでなくチョコチップやきなこ、抹茶パウダーを入れて味を変えます。

## 【材料（1人分）】

- ・卵 1個
- ・豆乳 30ml
- ・米粉 30g
- ・純ココア 大さじ1
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・ハチミツ 10g

## 【作り方】

材料を全てコップに入れ、混ぜてレンジで1分半チンして完成。

# 忙しい朝に栄養チャージ



## アピールポイント

忙しい朝でも簡単に作れるレシピです。  
他には朝に必要な栄養素が取れます。  
パンに挟んでいるので移動する時にもこぼれにくいです。

### 【材料（1人分）】

キャベツ葉	1枚
人参	1/3個
ピーマン	1/2個
もやし	1/3袋
玉子	2個
食パン	2枚
ケチャップ	好きな量

### 【作り方】

1. 野菜を細かく切り、もやしは洗います。そうしたらサラダ油をひいて野菜を炒めます。
2. 炒めてる間にパンをトースターで焼いておきます。
3. 炒めた野菜に、混ぜた玉子を入れて混ぜながら少し焼き、焼き終わったらパンに乗せてケチャップをかけもう一つのパンで挟みます。挟んだら半分に切って完成です。

ポイントは野菜を細かく切りすぎないことです

# くり抜きトースト



Point!!

## アピールポイント

一品だけで野菜もタンパク質も取れるレシピにした。

### 【材料（1人分）】

食パン4枚切り	1枚
キャベツ	15グラム
ミニトマト	1個
ツナ	15グラム
ケチャップ	適量
スライスチーズ	1枚

### 【作り方】

1. 食パンの中を穴が開かないようにくり抜く。
2. キャベツとミニトマトを切る。
3. キャベツとミニトマトを食パンにのせて、ケチャップとツナとスライスチーズをのせる。
4. トースターで5分くらい焼く。

# 美味しさ栄養満点！ なっとーすと



Point!!

## アピールポイント

手軽に作れておいしく、栄養満点です！

### 【材料（1人分）】

- ・食パン 1枚
- ・納豆 1パック
- ・シラス干し 大さじ1
- ・マヨネーズ 少々
- ・ピザ用チーズ 大さじ1

### 【作り方】

1. 納豆にふぞくのタレを入れて混ぜておく。（カラシは好みで）
2. 食パンに納豆を平らに乗せ、上からマヨネーズをかける。（量はお好みで）
3. 2シラス干しをパラパラとかけ、次にピザ用チーズをかける。
4. グリルまたはオーブントースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。（3～4分くらい）

# 食欲そそるキャベツ丼



## アピールポイント

・食欲のない朝でも早く食べられるレシピにした。

### 【材料（3人分）】

米	2合
キャベツ	4枚
ごま油	大さじ3
塩昆布	適量

### 【作り方】

1. 米を炊く
2. キャベツを短冊切りにする
3. キャベツにごま油と塩昆布をのせる
4. ご飯にのせて完成

# とろとろとうふ



Point!!

## アピールポイント

簡単に作れてあたたまるとうふレシピ

### 【材料（2人分）】

とうふ	1丁
乾わかめ	少々
長ネギ	1/2本
小ネギ	少々 (無ければいけない)
片栗粉	少々
水	200cc
めんつゆ	100cc
しょうゆ	大さじ1
だし	小さじ1

### 【作り方】

1. 水200ccを沸騰させたら中火にし、だしとわかめを入れて切ったとうふを入れる
2. めんつゆ、しょうゆ、切った長ネギを入れて一煮立ちさせる
3. 片栗粉を溶いて回し入れてとろみがついたら小ネギをパラパラ入れて出来上がり

# わかめたっぷり！海藻サラダ



Point!!

## アピールポイント

色々な野菜を使うことで栄養がよくとれるようにした。  
わかめを使うことで他のサラダとの差別化をした。

### 【材料（3人分）】

サニーレタス	1束
きゅうり	2本
トマト	1個
わかめ	40g
コーン	1/2缶

### 【作り方】

1. サニーレタスをちぎって盛り付ける
  2. きゅうりを輪切りにする（幅は1個1cmくらいにするのがポイント）
  3. トマトを8分の1サイズに切る（ヘタは取る）
  4. わかめを盛り付ける
  5. コーンを盛り付ける（全体にかかるようにするのがポイント）
- 完成！

# ウィンナーパン



Point!!

## アピールポイント

包丁を使わずに小学生の息子が最初から最後まで一人でできました！

## 【材料（2人分）】

食パン 3枚  
ウィンナー 3本  
ケチャップ  
とろけるチーズ

## 【作り方】

1. 食パンのみみを切る。
2. 食パンを棒で伸ばして半分の部分に切り込みを入れる。
3. 食パンの上にチーズを置いてケチャップをつけてウィンナーをのせる。
4. 食パンを半分におり周りをフォークでつぶしながらくっつける。
5. トースターで3分焼く

# 日本の朝ごはん！



Point !!

## アピールポイント

- ・小学生でも簡単に作れるレシピ
- ・卵かけご飯にポン酢と韓国海苔の組み合わせが美味しいポイント

## 【材料（1人分）】

きのこ（お好みで一種類）  
お豆腐  
ねぎ  
出汁パック  
お味噌

ご飯  
卵  
韓国ノリ  
ポン酢  
全て適量

## 【作り方】

お味噌汁  
出汁をしっかりとること。  
具材を入れてお味噌をいれる。

### 卵かけご飯

1. はじめに卵を割り入れる
2. その上に炊き立てご飯を乗せて少し卵を温める。
3. 白身とご飯を混ぜ合わせる
4. 白身とご飯の混ぜたところにポン酢を回しかける。
5. 韓国のりをかける

# 入間の香り かんたんオムライス



## アピールポイント

Point!!  
売っているミートソースを使って、ケチャップライスを作るのをかんたんにしました。お茶の学習をしているので、入間市のお茶が使えるレシピにしました。お茶っぱは苦いけど好みの量をかけられるのでだれでもおいしく食べられると思いました。

## 【材料（1人分）】

ごはん	お茶碗1杯
ミートソース	大さじ2.5
たまご	1個
さとう	小さじ1
塩	ひとつまみ
お茶の葉 (狭山茶)	おこのみの量

## 【作り方】

1. 深いお皿にミートソース(大さじ2.5)をラップをして20秒あたためる。
2. そこにご飯(お茶碗1杯)をいれてまぜる。
3. たまごをといて、さとう(小さじ1)と塩(ひとつまみ)をいれる。
4. フライパンにたまごをながし入れて焼く。あなをあげないように少しまぜながら。(もしあいたら、まだ焼けてないところからたまごのえきをもらう)たまごのふちがかわいてきたらうらがえす。(できないときは、大人にやってもらう)
5. 焼けたらさっきのご飯の上のにせる。
6. ケチャップで好きな字や絵をかく。その上におこのみでおちゃっぱ(狭山茶がおすすめ)をのせて完成。

# キレイになれる朝ごはん! バランスサンドイッチ



## アピールポイント

朝は野菜不足になりがちだけど、タンパク質、脂質、野菜全て揃って片手で食べれるパワーブレイクファースト

### 【材料（1人分）】

イングリッシュマフィン	1つ
卵	1つ
スライス紫オニオン	1/8
スライスきゅうり	3枚
スライストマト	2枚

ドレッシング分量  
オリーブオイル適量  
塩  
胡椒

### 【作り方】

1. 野菜を全てスライスしたらボールに入れてオリーブオイルと塩胡椒をして味付けをしておく。
2. 目玉焼きを焼いている間にイングリッシュマフィンをトーストする
3. トーストに目玉焼き、反対側に野菜サラダを盛る。お好みでスライスチーズやマヨネーズもok

# おにぎりなかま



Point !!

## アピールポイント

食中毒にならないように素手で触らないようにしました。

### 【材料（2人分）】

- ・塩昆布 少々
- ・しゃけフレーク 少々
- ・パセリ 一振り
- ・韓国海苔 4枚

### 【作り方】

1. ご飯を炊く。または冷凍ご飯を温めます。
2. ご飯が炊けたら、ラップの上にご飯をのせます。
3. ご飯の中に塩昆布、しゃけフレーク、パセリを入れてラップごと握ります。
4. 韓国海苔をつけて完成です。

おにぎりの中に3種類入れて、いろんな味を混ぜて塩分を強くしました。

# 5歳の妹に捧げるBLTサンド



Point!!

## アピールポイント

朝の忙しい時間で10分あれば作れる早さなのに野菜やタンパク質、炭水化物も摂れて栄養満点なところ。妹の好きなものが沢山入っていて美味しいところ

## 【材料（1人分）】

トマト 2切  
きゅうり 2切  
ベーコン 2枚  
レタス 2枚  
チーズ 1枚  
たまご 1個  
シーザーサラダドレッシング 小さじ1  
ケチャップ 小さじ1  
サラダ油 小さじ1  
サンドウィッチ用パン 2枚

## 【作り方】

1. 熱したフライパンにサラダ油をひき、卵を割入れベーコンを乗せてふたをする。
2. 卵を焼いている間にトマト、きゅうりを切り、バターをぬったパンの上にちぎったレタス、切ったトマト、きゅうりをのせてシーザーサラダドレッシングをかける
3. 目玉焼きができたら2の上に乗せ、ケチャップをかけてチーズを乗せる
4. 半分に切って出来上がり

# ビタミンたっぷり！ 「狭山茶がら」三色ごはん



Point !!

## アピールポイント

お茶を入れたあとの茶がらには、まだまだビタミンE、ビタミンB、カロテン、食物繊維など大切な栄養素がたくさん残っています。みの茶がらをそばろにして、三色ごはんを作りました。また、六大栄養素が全部入るように、材料を考えました。

### 【材料（3人分）】

茶から	2杯分
たまご	3個
だし醤油	大さじ1
バター	約5g
塩	小さじ2分の1
油	大さじ2分の1
料理酒	大さじ1
キャベツ葉	3枚
かにかま	2パック
みりん	小さじ2杯
牛乳	2分の1

### 【作り方】

- そばろの作り方
  1. 2回分の茶がらをしぼる。
  2. ゴマ油でいため、みりん、砂糖、だし醤油で味をつける。ポロポロになるまでいりつける。
- いりたまごの作り方
  1. たまごを3個をわる。
  2. だし醤油、料理酒、牛乳を入れてまぜる。
  3. バターをとかしていりたまごを作る。
- 塩キャベツ
  1. キャベツの葉をちぎる。
  2. 塩をちょうどいい量入れる。
  3. もむ。
- さいごにご飯をもって完成。

# 発酵パワー！ キムチ豆腐の味噌汁



Point !!

## アピールポイント

低カロリーで健康にいい料理でなおかつ簡単な料理を考えていたらできました。包丁も使わず、洗い物は鍋だけです。即席味噌汁を使えば、鍋も洗わず、キムチの種類を変えれば辛いキムチ汁などと言った自分好みの味噌汁を作れます。

### [材料（1人分）]

- ・味噌 大さじ 1.5
- ・ダシ 100ml
- ・豆腐 お好みの量
- ・キムチ お好みの量

### [作り方]

1. ダシの中に味噌を溶かし入れる
2. 1に豆腐とキムチを入れて少し煮たら完成

キムチと味噌は発酵食品なので、あまり火をかけると菌が死滅してしまうため注意

# 朝から元気！野菜オムレット



## アピールポイント

野菜を中にかくすので嫌いな人でも食べれる  
200円以内でつくれる  
子供でも作れるし簡単  
いろいろが良い

## 【材料（1人分）】

ブロッコリー	1房
にんじん	2cm
たまご	2つ
牛乳	50ml
とろけるチーズ	10g
塩胡椒	少々
マヨネーズ	小1
油	大1

## 【作り方】

1. にんじん、ブロッコリーをブレンダーなどでみじん切りにする
2. みじん切りにしたにんじん、ブロッコリーを耐熱ボウルに入れレンジ600Wで約40秒あたためる
3. あたため中に別のボウルを用意して卵、牛乳、チーズ、マヨネーズ、しおこしょうを入れて混ぜる
4. あたためた野菜を入れて混ぜる（必要な人は飾り付け用に少しとっておく）
5. フライパンに油を入れあたまたまったらボウルの中身を全て入れる。はじから少しずつへらで真ん中に卵を寄せて半分にとじる
6. 最後にケチャップをかけて完成（飾り用の野菜をかける）

# ほっとき！完璧！生姜焼き！ ～朝からガッツリ食いたいあなたへ～



## アピールポイント

茹で焼をすることで、火の入りかたが穏やかになり、目をはなして他の作業をすることができる。忙しい朝に最適！（ちゃんと全体に火がとおる）。茹で焼きだからこそ、肉の旨味がしっかり入り、やわらかく仕上がる。。生姜を多めにいれると、醤油少なめでもしっかり味がついてくれる。塩分控えめでつくれる。生姜の効果で身体もぼかぼか。代謝アップ。多めに作ることで、お弁当のおかずの一品に入れることもできる。調味料は基本、目分量。自分の好みに合わせてカスタマイズできる。キャベツを違う野菜にすることも可能。生姜焼きに限らず、味付けをポン酢にすれば豚と蒸しキャベツのしゃぶしゃぶになったり、焼き肉のタレにすれば、豚焼き肉にすることもできて、いろんな味を楽しめる。だいたい、10分くらいでできます。

## 【材料（2人分）】

豚こま肉 150gくらい  
(フライパンいっぱいでもOK)  
水 適量  
キャベツ 2枚  
酒 小さじ1.5  
生姜チューブ 5センチ  
醤油 小さじ1.5

## 【作り方】

- 1センチ弱程度の水を入れたフライパンに、豚こま肉を入れ、中火にかける。(火加減は常に中火)
2. 酒をふりかけて茹で焼きする。(5分くらい放っておく)
3. 豚こま肉を放っている間に、耐熱容器にキャベツと少し水を入れ、ラップをかけ電子レンジで600w 2分加熱する。
4. フライパン茹で焼きしている水が少なくなるとともに、肉が色づいたら、生姜チューブを入れて、よく絡める。水に溶かしながら絡めることで、全体になじむ。
5. 加熱したキャベツをフライパンに入れて、一緒に茹で焼きする。
6. 醤油をさっと回し入れる。
7. 全体になじませて、完成。

# 緑の芝生の上の大きなフランスパン



Point!!

アピールポイント

簡単に作れる

【材料（1人分）】

ハム	1枚
フランスパン	半分
水菜	少量

【作り方】

盛り付けの仕方

# 朝から元気丼



Point!!

アピールポイント

簡単で、時短

【材料（1人分）】

レトルトご飯 1パック  
キムチ 適量  
粉チーズ 少々

【作り方】

レトルトご飯に、  
キムチをのせる

# 簡単 のっけご飯



## アピールポイント

包丁を使わずに、簡単に出来る。  
カルシウム、タンパク質もしっかり摂れる。

### 【材料（3人分）】

ご飯	1.5 合分
タマゴ	2 個
しらす	小さじ 3
鰹節	1 袋
のり	1 枚
醤油	小さじ 2

### 【作り方】

1. ご飯は1.5合炊いておく。
2. タマゴをボールに割り入れ混ぜる。フライパンに油をひき、ほぐしながら炒める。
3. 鰹節は醤油と混ぜておく。
4. 海苔はちぎっておく。
5. 皿にご飯をのせ、鰹節を3分の1乗せその上に海苔を更にご飯をのせる。海苔を少しのせ、卵を3分の1のる。その上にしらすを小さじ1のせたら、小さめにちぎった海苔をちらす。

## 2個ニコ朝ごパン



### アピールポイント

朝からにこにこになれるように、2個の味のパンにしました。火を使わないのもポイントです。卵にお茶を混ぜるとさっぱりするので、子どもも大人もおとしよりもおいしく食べられると思いました。お茶は子どもは好きじゃないかもしれないけど、少しお湯を多くして薄くしたら飲みやすくなるし、朝はからだを目覚めさせるのにあたたかい飲み物がいいから、お茶にしました。

### 【材料 (1人分)】

食パン 1枚  
ロールパン 1個  
卵 1個  
玉ねぎ 1/4  
きゅうり 2〜3cm  
しらす 大さじ2  
お茶(粉のもの) 小さじ1

ケチャップ、ピザチーズ、  
マヨネーズ、のり  
ヨーグルト、パイナップル  
すきなだけ

お茶(粉のもの) 飲む用

### 【作り方】

1. 玉ねぎをスライサーでスライスし、水にさらす。
2. きゅうりを斜めに切る。(スライサーを使ってもよい)
3. 卵をレンジであたためられるボールに割ったら、小さいスプーン一杯分の粉のお茶を入れて、くるとひとまわし分のマヨネーズを入れてよくかき混ぜる。ふんわりラップをしたら、レンジで2分温めて、あたたまったらフォークでつぶしながら混ぜる。  
→マヨネーズをすきな量入れて味見する。
4. 食パンにケチャップをぬったら、お水をきった玉ねぎをのせて、その上にしらすとチーズをのせる。トースターの220度で5分焼く。
5. お湯をわかしはじめる。
6. ロールパンの真ん中を切って、きゅうり、卵の順番に入れる。
7. パイナップルいりのヨーグルトを準備する。
8. お湯が沸いたらお茶をいれる。
9. ピザトーストが焼けたら、ちぎったのりをのせて、ロールパンサンドと一緒に皿に盛りつける。

できあがり！！

# 美肌効果 茶んとした卵焼き



## アピールポイント

どこの家庭でもある卵と牛乳を使った料理。電子レンジを使い、火を使わないので安全で片付けも楽ちん。  
狭山茶が大好きな夫婦で毎朝飲んでいるので、茶がらを有効利用できないかと考えてできたレシピです。

## 【材料（2人分）】

卵 2個  
牛乳 大さじ2  
狭山茶 茶がら 5g分

## 【作り方】

1. 少し大きめの耐熱ボール（レンジで温める際ふくらむ為大きめが望ましい）に卵2個と牛乳大さじ2を入れよく混ぜ、（卵をよく混ぜないとレンジで爆発してしまう為）次に淹れ終わった茶がらを入れてよく混ぜる。
2. 電子レンジに1を入れて2分加熱する。
3. お皿に盛り付け、醤油をかけて召し上がれ

# くるくるちくわサンド



Point!!

## アピールポイント

火と包丁を使わずに作ることができる簡単レシピです。  
ワンハンドで食べられます。

## 【材料（1人分）】

- |                   |      |
|-------------------|------|
| ・食パン<br>（サンドイッチ用） | 1枚   |
| ・マヨネーズ            | 好きな分 |
| ・サニーレタス           | 1枚   |
| ・スライスチーズ          | 1枚   |
| ・韓国のり             | 1枚   |
| ・ちくわ              | 1本   |

## 【作り方】

1. 食パンにマヨネーズを塗る。
2. 1の上にサニーレタス、スライスチーズ、韓国のり、ちくわをのせる。
3. ラップの上にパンをのせ、丸める。
4. そのまま食べてもいいし、切るなら少したってから切ると、切りやすいです。

# めちゃうマ！！ ツナとほうれん草のご飯



Point!!

## アピールポイント

ツナマヨの味がポイントです。  
栄養満点です。

## 【材料（2人分）】

ご飯	350g
ツナ缶	1缶
冷凍ほうれん草	20g
のり	1/2枚
めんつゆ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2

## 【作り方】

1. ほうれん草をレンジで温める。
2. ツナ、めんつゆ、マヨネーズをまぜる。
3. ほうれん草の水気を切って、ご飯にツナマヨとほうれん草とのりをまぜる。

# 子供も大人も大満足！ さつまいもみそチーフレンチトースト



Point!!

## アピールポイント

- ・朝に必要な栄養を取り入れた。
- ・甘いだけでなく、チーズを入れて甘いものが苦手な人でも食べられるようにした。
- ・食パンに切れ込みを入れて、卵液が染み込むようにした。

## 【材料（1人分）】

食パン（6枚切り）	1枚
牛乳	100ml
卵	1個
チーズ	30～40g
みそ	5g
砂糖	10g
バター	1かけら
さつまいも	適量

## 【作り方】

1. パンに切れ込みを入れる。
2. 卵、牛乳、砂糖、みそを混ぜる。
3. さつまいもをうすくスライスする。
4. 耐熱皿に食パンと②を入れ、さつまいも（別皿）と一緒に500Wで両面30秒ずつフレンチンする。
5. フライパンにバターを入れ、④を焼く。裏返したらチーズをのせ、ふたをして焼く。
6. 焼き上がったら皿に盛り、お好みでメープルシロップをかける。

# 野菜たっぷりポテサラサンド



Point!!

## アピールポイント

- ① 火を使わず子どもといっしょにつくれるレシピにした。
- ② 味つけにすしずを使い、パンにはさむので、こいめの味つけにした。

## 【材料（6人分）】

- ・きゅうり 1/2本
- ・じゃがいも 中2個
- ・ツナ缶 1缶
- ・コールドライパック 1パック  
(55g)
- ・すしず 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しお 少々
- ・バターロールか、食パン 6個か6枚

## 【作り方】

1. きゅうりをわぎりにし、塩少々をかけたおく。
2. じゃがいもを1cm角に切り、水にさらす。水をきり、レンジ600W1分30秒。レンジからだし、全体をまぜレンジ600W2分してとりだし、さます。
3. 1のきゅうりの水けをしぼり、ボールに入れてまぜる。
4. 3に水けをきったツナ缶とコーンを入れる。
5. 4にさましたじゃがいもとすしずとマヨネーズを入れ、まぜる。
6. パンにはさんで、できあがり。

# カンタンマグカップむしパン



## アピールポイント

朝にパンやごはんがないときかんたんにすぐできます。  
火もほうちょうもつかわないので、こどもでもつくれます。

## 【材料】

卵 1個  
ホットケーキミックス 大さじ4  
牛乳 大さじ2  
お好みでチョコチップ・バナナ

## 【作り方】

1. マグカップに卵をいれてよくまぜる。それを、もう一つのマグカップと半分にわける。
2. それぞれのマグカップに分量とおりのホットケーキミックスと牛乳を入れてよくまぜる。
3. ふんわりとラップをして600Wで2分間レンジであたためる。
4. お好みでちょこちぶやバナナをトッピングしてもOKです。

# ジョンソンホットサンド



Point!!

## アピールポイント

茶葉は狭山茶なので入間っばい。

### 【材料（2人分）】

- ・パン 2枚
- ・ベーコン 4枚
- ・マヨネーズ お好みの量
- ・茶葉（でがらし） お好みの量
- ・しょう油 お好みの量
- ・みりん お好みの量
- ・チーズ 2枚

### 【作り方】

1. まず、お茶を用意します。
2. 次に、ベーコンをカリカリになるまで焼きます。
3. 茶葉をしょう油とみりんであめます。
4. パンにチーズとマヨネーズをのせます。
5. その上にベーコンと茶葉をのせます。
6. またチーズとマヨネーズをのせます。
7. もう一枚のパンにはさみます。
8. ホットサンドメーカーで焼きます。
9. 完成。

# さらっと完食！カラフル茶漬け



## アピールポイント

狭山茶でかんたん茶漬け！  
カラフルで栄養満点！  
だれでも作れるレシピ！

### 【材料（2人分）】

- ・ご飯 2杯（200cc）
- ・狭山茶 300cc  
（70度以下）
- ・さけフレーク  
（さけをやいてほぐしたもの）大さじ2
- ・たまご（小） 2コ
- ・白だし 大さじ1.5
- ・三つ葉 2～3本
- ・しおこんぶ 3g
- ・好きなふ 6コ
- ・白ごま 小さじ2
- ・のり てき量
- ・ごま油 小さじ1

### 【作り方】

1. お茶のお湯をわかし  
70度くらいにしておく。
2. フライパンにごま油を熱して  
半じゅくのいりたまごを作る。
3. 狭山茶を淹れる。
4. ご飯をよそって半じゅくたまごと  
さけフレークをのせる。
5. 三つ葉、白ごま、しおこんぶ、  
のり、おこのみでふをのせる。
6. 最後に狭山茶に白だしをまぜ、  
おこのみの量を入れて完成！

※お茶の量はおこのみで調整して下さい。

# 香りさわやか！ さやま茶ハンバーガー



## アピールポイント

Point!!  
ほうちょうを使わない。  
ワンプレートでえいようまんてん。  
入間さんのフリルレタスとミニトマトとさやま茶たっぷり。  
食よくがない人も食べやすいようにハンバーガーにした。

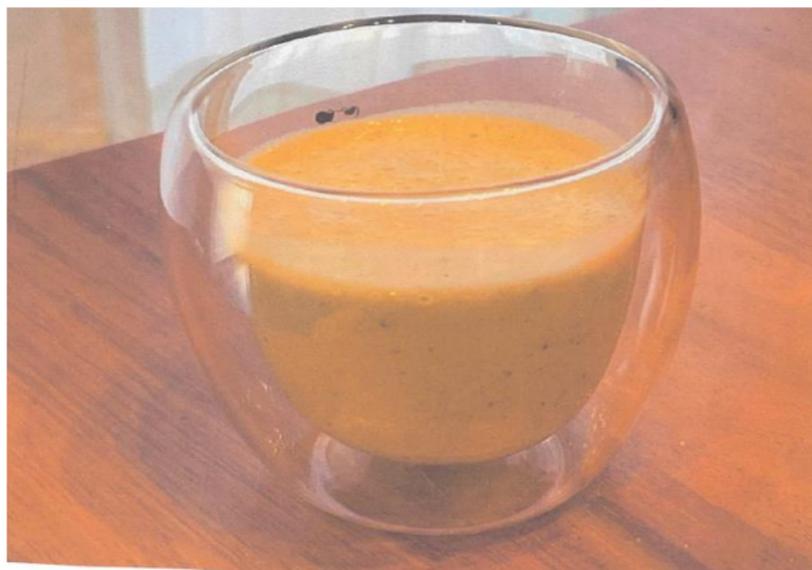
## 【材料（3人分）】

ホットケーキミックス	160g
卵Mサイズ	1個
牛乳	150ml
さやま茶パウダー	5g
ベーコン	6枚
卵	3個
フリルレタス	3枚
ミニトマト	6個
【さやま茶ドレッシング】	
しょう油	少し
オリーブオイル	5cc
さやま茶パウダー	少し

## 【作り方】

1. 卵と牛乳を混ぜる。
2. ホットケーキミックスとさやま茶パウダーをくわえる。
3. フライパンに生地を流し入れ（2つ）、ベーコンと卵を一緒に焼く。
4. やいている間にフリルレタスと、ミニトマトを洗い、お皿にもりつけておく。
5. 生地とベーコンをひっくりかえす。
6. ドレッシングの材料をまぜておく。
7. 生地がやけたら、生地、ベーコン、たまご生地の順に重ねてハンバーガー風にしてもりつける。
8. あと2人分つくる。

# えいようまん点さ山茶スムージー



Point!!

## アピールポイント

簡単にできて、夏の暑さにも勝てる。

## 【材料（2人分）】

こおり	2こ
バナナ	1本
牛乳	100cc
あま酒	100cc
きなこ	5g
狭山茶粉末	5g
はちみつ	少々

## 【作り方】

材料をミキサーにいれて1分間かきまぜて  
コップにそそいで、完成。

# 安い！早い！うまい！さばぱん



## アピールポイント

- ・カレー粉はぜひインデラカレーを！！
- ・安いパン&さば水煮缶で大丈夫です。（私はいろいろな味を2斤分くらい作り置きます。）
- ・朝忙しい時間でも食事はゆったりとして1日をスタートしてほしいと思い考えました。
- ・甘めでスパイシーなので食欲そそるはずですよ。

## 【材料（3人分）】

食パン（6枚切り）	2枚
マーガリン	大さじ3
さば水煮缶	1ケ
玉ねぎ	1/2ケ
※カレー粉	2g
※砂糖	大さじ1
※塩	小さじ1/2
とろけるスライスチーズ	3枚

## 【作り方】

1. 室温に置いたマーガリンをパンにぬる。（玉ねぎから水分が出るのでまんべんなく塗ってください。）
2. 玉ねぎはスライスして①の上に広げてのせる。
3. さば水煮缶の汁を半分捨て※の調味料を入れ缶の中でスプーンで混ぜる。→2の上のにせる。
4. とろけるスライスチーズをのせる。
5. オープン（トースター）で180℃～200℃5分くらい焼く。（さばは煮えているので好きな焼き加減にしてください。焼きたてをどうぞ！！）

# さやま茶だんごのおみそしる



Point!!

## アピールポイント

さやま茶と入間産の食材を使用しました。  
おみそしるにお茶だんごを入れて、栄養もあって、  
とってもおいしいです。

## 【材料（4人分）】

だんご粉	100g
さやま茶	80ml
干しいたけ(スライス)	8切れ
にんじん	1/3本
さつまいも	1/3本
ねぎ	1/2本
みそ	大さじ4
水	4カップ

## 【作り方】

1. だんご粉に冷ましたお茶を加えながら手でこねる。干しいたけは水に入れておく。
2. 一口サイズに丸めて沸騰したお湯の中に入れて、うかびあがってきたらすくって水に入れる。
3. にんじん、さつまいもはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
4. 鍋に水、干しいたけ、にんじん、さつまいもを入れて中火にかけてふたをして煮る。にんじん、さつまいもがやわらかくなったらみそ大さじ4を入れてとかす。だんご、ねぎを加えて火を止め、ひと煮立ちさせる。

# スーパーきのこのこいため



Point!!

## アピールポイント

きのこのおいしさに気付ける

### 【材料（1人分）】

ぶなしめじ	お好みの量
しょうゆ	3滴
バター	きのこの1/5
こしょうとしお	お好みの量
オリーブオイル	
コーン	

### 【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルをしく
2. 好きな量のぶなしめじを入れる
3. バターを入れる
4. コーンを入れる
5. 火の強さ4え混ぜる（ガスコンロの場合）
6. 皿に盛りつける
7. 完成！

# しらすチーズトースト



Point!!

アピールポイント

すぐに食べれる

## [材料（1人分）]

しらす	適量
スライスチーズ	1枚
キャベツ	少し
食パン	1枚

## [作り方]

食パンにスライスチーズをのせて、しらすをのせて、トースターで3分半焼いてキャベツをのせる。

# 朝でもカンタン！オムライス



Point!!

## アピールポイント

通常のオムライスに比べて、たまごで包むので手が汚れにくく、おにぎりと同じように食べれる！ごはんの量を調節すれば食べたい分だけ食べれる。

## 【材料（2人分）】

たまご	2個
ケチャップ	適量
ごはん	お茶碗2杯分

## 【作り方】

1. まずごはんをケチャップライスにするためにお米にケチャップ大さじ6を加えて、全体がケチャップ色になるまでよく混ぜます。
2. 次に、たまごを一つずつまぜてフライパンで一つずつ焼きます。
3. 最後に焼いたたまごでケチャップライスを包み、たまごの上にケチャップをかけたら完成です。

# ～ T K G の進化系～ エッグベネディクト丼



## アピールポイント

朝の定番卵かけご飯をカフェ風にアレンジしました。  
朝からこれを食べれば元気になること間違いなし！

## [材料 (1人分)]

ごはん	茶わん 2杯
卵	2個
ベーコン	2枚
アボカド	1/2個
ミニトマト	3つ
ベビーリーフ	少々
塩	小さじ 1
酢	大さじ 2
あらびき黒こしょう	
バター	20g
マヨネーズ	大さじ 1
塩こしょう	少々
レモン汁	3滴

## [作り方]

### [ポーチドエッグ]

鍋にお湯をわかし、沸騰したら、塩と酢を入れてはしで鍋のふちをぐるぐるまぜてうずを作る。うずの真ん中に割り入れた卵をそっと落とし、2分茹でる。

ポーチドエッグを作っている間にトースターでベーコンを焼き、アボカドとミニトマトをカットする。

### [オランダーズソース]

バターをレンジで20秒加熱し、卵黄、レモン汁、マヨネーズ、塩こしょうを加えてまぜる。

### [盛り付け]

どんぶりにごはんをよそい、その上にポーチドエッグ、アボカド、ミニトマト、ベーコン、ベビーリーフをのせる。オランダーズソースと黒こしょうをかけたら

# 朝にピッタリ!!

## たらことのりの白だし茶づけみそ風味



Point!!

### アピールポイント

朝にぴったりなあっさりかつお腹にたまって満足感のある茶づけになっている。

たらことのりの相性が抜群。

白だしがみそ汁風味になるように、表面にみそをぬって焼いた。ごまをふりかけて食感をプラスした。

### 【材料（1人分）】

ごはん	茶わん 1杯
生たらこ	小さじ 1杯
みそ	小さじ 2杯

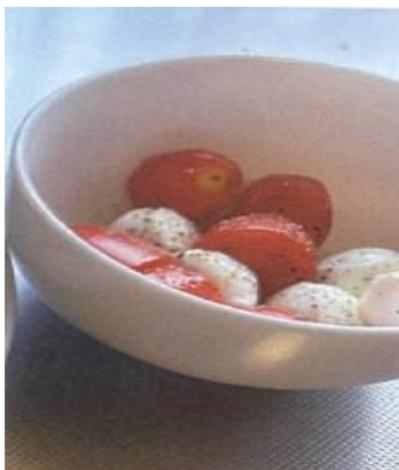
(トッピング)

のり	少々
ごま	少々
ごま油	少々
お湯	90ml
白だし	大さじ 1.5杯

### 【作り方】

1. 温めたごはんをラップにだして広げ、真ん中にたらこを入れてふんわりとつつむ。
2. 両面にみそをぬり、フライパンでかためん30秒ずつ焼き、おわんに入れる。
3. お湯90mlと白だし大さじ1.5を混ぜる。(だし)
4. できただしをおわんに回し入れる。
5. のりを小さく破り、入れる。おにぎりの上に生たらこをのせる。ごまをふりかける。ごま油を回し入れて完成。

# 元気モリモリ！朝ごはん



*Point!!*

## アピールポイント

切る、約、混ぜ合わせるなどの簡単な工程です。

### 【材料（1人分）】

食パン6枚切り 2枚  
ハム  
マヨネーズ  
レタス  
トマト  
モッツアレラチーズ  
オリーブオイル  
クワイフルーツ  
ウインナー  
こしょうは必要な方だけで○

### 【作り方】

1. 食パンの耳を切ります。
2. 食パンが三角の形になるように半分に切ります。
3. レタスを一口サイズにちぎってあらいます。
4. ハム→レタス→マヨネーズ→レタス→ハムの順番でかさねたらパンを上のにのっけます。
5. トマトのヘタをとり、水でさらった洗ったら半分に切ります。
6. モッツアレラチーズとトマトとオリーブオイルを混ぜ合わせます。  
(お好みでこしょうを少し)
7. 油をひいたフライパンの上にウインナーをのせて焼きます。
8. クワイフルーツを半分に切ります。

# おみそしる、おにぎり、たまごやき



Point!!

## アピールポイント

短い時間で作ることができる！  
栄養たっぷり！

## 【材料】

油揚げ、とうふ	半分
みそ	大さじ 1
のり	半分
ごはん	お茶碗 1膳
しゃけ	少し
たまご	2個
マヨネーズ	1プッシュ
ダイソーのたまごやきメーカー	

## 【作り方】

### ◎おみそ汁

お鍋の中にお水を入れ火にかける。油揚げと豆腐を切り、油揚げだけいれてみそを入れといて、お豆腐を入れ、火にかける。器に入れて完成。

### ◎おにぎり

のりのうえにごはんをのせ、しゃけを入れてまたごはんをのせ、まいて完成。

### ◎たまごやき

特別な容器に卵を2個入れ、混ぜてレンジでチンして容器でおしてそのままレンジでチンしてだして完成。

# オクラと豆腐のみそ汁



Point!!

## アピールポイント

夏野菜のオクラとたんぱく質の豆腐がとれることはかりを使わなくてもつくれること  
みそには塩分が含まれているので熱中症のリスクが減る。  
みそには美白効果があります。

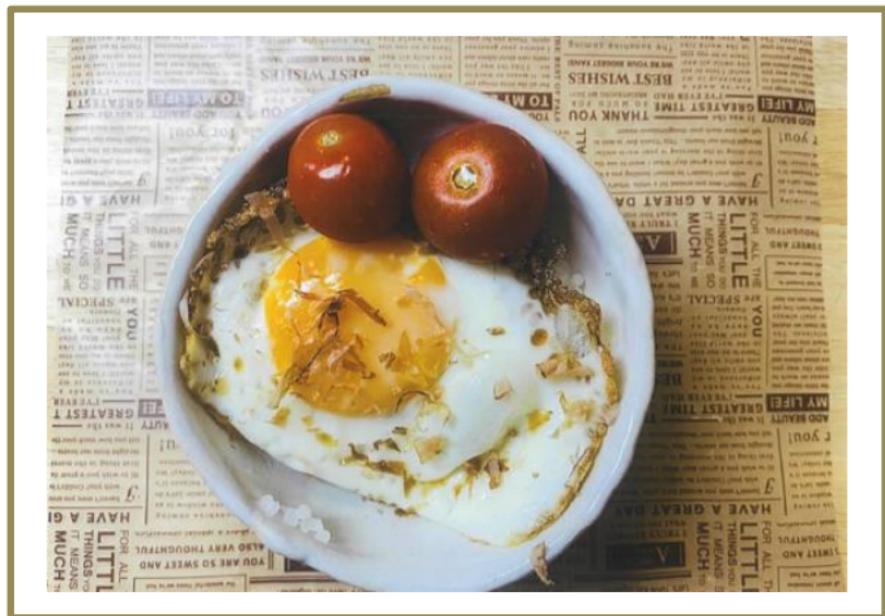
## 【材料（2人分）】

オクラ	6本
長ねぎ	1/3本
豆腐	1丁
乾燥わかめ	2つまみ
だし汁	300cc
みそ	大さじ1強

## 【作り方】

1. 鍋にだし汁を入れて、火にかける。
2. オクラとねぎを洗い、両方小口切りにする。
3. だし汁が沸騰したら、オクラとねぎを入れる。
4. 豆腐をさいの目きりにする。
5. ③から2分くらい経ったら豆腐をだし汁に入れる。
6. ⑤から1分くらい経ったら火を消し、みそを入れスプーンで溶かす。
7. 最後に乾そうわかめを淹れたら完成です。

# めんつゆがけ目玉焼き丼



Point!!

## アピールポイント

家にあるもので簡単に作れてすぐできる。  
あまり時間がかからずおいしい。  
めんつゆをかけることでうめみがあります。

## 【材料（1人分）】

ご飯	茶わん 1杯
卵	1個
めんつゆ	大さじ 1
かつお節	適量
サラダ油	少量
ミニトマト	2個

## 【作り方】

1. 目玉焼きを焼く  
・フライパンに油をひき、中火で温める。  
・温まったら卵を割り入れ、お好みの方さになるまで焼く。
2. ご飯にのせる  
・温かいご飯を丼に盛、焼き上がった目玉焼きをその上にのせる。
3. めんつゆをかける  
・目玉焼きの上からめんつゆを適量回しかける。
4. トッピング  
・かつお節とミニトマトをのせたら完成



Point!!

### アピールポイント

- ・ナスをレンジでレンチンすることで時短になる
- ・キャベツじゃなくても良い

### 【材料（2人分）】

ナス	3本くらい
キャベツ	3枚くらい
ぶた肉	200g
めんつゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
さとう	大さじ1

### 【作り方】

1. 短冊に切ったナスをレンジで4分チンする
2. キャベツは手でちぎる
3. フライパンに油をひいてぶた肉を炒める
4. ナスとキャベツをフライパンに入れ、調味料を入れる
5. 3分程炒め合わせたら完成

# 簡単ジャーマンポテト



Point!!

## アピールポイント

目玉焼きや卵料理に飽きた頃に、トーストと一緒に朝からガツンとメニューです。

### 【材料（2人分）】

じゃがいも 2個  
(中ぐらい)  
ウインナー 3本  
マヨネーズ  
しょうゆ

### 【作り方】

1. じゃがいもは、皮をむき、水で濡らしてレンジでチンします。(500Wで5分)
2. ウインナーを一口大に切り、じゃがいもと炒める。
3. マヨネーズとしょうゆを大さじ1程度からめ、できあがり。

# ほかほかミートマフィン



Point!!

## アピールポイント

ミートソースパスタを作る時、多めにソースも作ります！旬のきのこをたっぷり使ってヘルシーでボリューム満点に！

## 【材料（2人分）】

- ・イングリッシュマフィン 4個
- ・スライスチーズ 4枚
- ・ミックスベジタブル 好みの量
- ・豚ひき肉 300g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ホワイトぶなしめじ 1/2個
- ・ダイスカットトマト缶 1缶
- ・塩 少々
- ・にんにく 少々
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1

## 【作り方】

1. 玉ねぎを細くスライス
2. 豚ひき肉をフライパンで炒める
3. 2に1を入れて、ミックスベジタブルとホワイトぶなしめじも一緒に中火で炒める
4. Aで味を調える。
5. マフィンをトーストして④をサンドして出来上がり！

# もっちり♡お好み焼き



Point!!

## アピールポイント

みんな大好きなお餅をお好み焼きに変身させました。栄養バランスも良く、トースターで作れるためパパッと簡単です。

### 【材料（1人分）】

- ・切り餅 1個
- ・千切りキャベツ ひとつかみ
- ・卵 1個
- ・チーズ 適量
- (ソース・マヨネーズ・青のり
- ・かつお節・・・お好みの量)

### 【作り方】

1. 切り餅を薄くスライスする。  
(今回は4枚に)
2. くっつかないアルミホイルに餅を乗せ、千切りキャベツを乗せる。
3. 中心にくぼみをつくり、卵を乗せる。
4. チーズをかけ、トースターで9分焼く。
5. ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節をかけお皿に盛りつける。
6. 完成 美味しく食べる。

# 朝日丼



Point!!

## アピールポイント

- ・ やさいと肉が入っているのでバランスがとれます。
- ・ れいぞうこにストックされてるしょくざいで作れるのです。
- ・ たんぱくやエネルギーを、かんたんにとれます
- ・ 7分で作れるため朝のいそがしいじかんにぴったりです

## 【材料（1人分）】

ハム 1枚（ベーコンでも可）  
卵 1個  
キムチ おこのみ  
お米 丼ぶり1杯  
バター（スクランブルエッグ用）

## 【作り方】

1. ハムをやきます
2. スクランブルエッグを作ります
3. 米を丼ぶりにいれます
4. スクランブルエッグをもります
5. キムチを入れます
6. ハムをもります

# グワカモーーーレー



## アピールポイント

朝ごはんにちょうどいい  
マヨネーズのきいたクリーミーな味わいがとくちょうです！  
トマトとアボカドの食感がとてもよい。

## 【材料（4人分）】

アボカド	2個
塩	小さじ2
黒胡椒	2杯
マヨネーズ	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
レモン汁	大さじ1
パン	
トマト	1個

## 【作り方】

1. アボカド1こをペースト状にして塩小さじ2杯、黒こしょう2杯、マヨネーズ大さじ1杯、オイスターソース小さじ2杯
2. パンを3mm程度に切りトースターで2～3分やしておく。
3. トマトをサイコロ上の大きさに切りアボカドのペーストにさっくりまぜる。
4. 残りのアボカドをトマトと同じくらいの大きさにきってさらにまぜあわせる。
5. レモン汁を大さじ1かけあわせて出来上がりです。おこのみでタバスコをかけたり、トマトの上のせたあとチーズをかけてトースターで焼いてもおいしいです。

# クリーミーアボカドうどん



Point !!

## アピールポイント

- ・作る過程で火を使わず電子レンジを使用しました。
- ・武蔵野うどんが西部地区にはあるのでうどんを採用しました。
- ・ダイエット向きの低カロリー、高たんぱくのメニュー構成にしました。

## 【材料（2人分）】

- ・冷凍うどん 2玉  
<たれ>
- ・アボカド 1/2個
- ・調整豆乳 150~200ml
- ・めんつゆ（2倍濃縮）  
大さじ3~4
- <トッピング>
- ・ツナ缶 1缶（70g）
- ・トマト（中）1個
- ・玉葱（中）1/2個
- ・しそ 3~5枚
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・黒胡椒 少々

## 【作り方】

1. 玉ねぎ・・・半分に切り、スライスシラップをして600wで2~3分加熱する  
トマト・・・1cmの角切り  
しそ・・・1cm角に切る
2. 玉ねぎを布巾かキッチンペーパー等で水気を切り、トッピングの材料をすべて混ぜる
3. 冷凍うどんを電子レンジで加熱し、冷水でしめる
4. 中身をくりぬいたアボカド、豆乳、めんつゆをミキサーに入れかける  
(ミキサーがない場合は袋に入れて、潰しながら混ぜる)
5. うどんとたれを混ぜ合わせ、トッピングをのせる