

野菜を使った
簡単
朝ごはんレシピ①

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《コーン入りパンケーキサンド》



♪ ここがポイント

- ◆ はさむ具はお好きなもので！
(卵やウィンナーなど)
- ◆ ミックスベジタブルを生地に混ぜ込んでカラフルにしても○。
- *調理時間 約15分
- *エネルギー 245Kcal

◆ 材料（4人分）

ホットケーキミックス	・・・	150g
水	・・・	120ml
ホールコーン缶	・・・	1/2缶
玉ねぎ	・・・	小1/2個
ツナ缶	・・・	1缶
マヨネーズ	・・・	大さじ1
塩・こしょう	・・・	少々
レタス	・・・	2枚
油（焼き用）	・・・	適量



◆ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ② ホールコーン缶は汁気を切っておく。
- ③ ツナ缶は油を切り、マヨネーズ・塩・こしょうで和える。
- ④ ホットケーキミックスに玉葱・ホールコーン・水を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、④をお玉1杯程度流して、パンケーキを焼く。
- ⑥ 焼いたパンケーキにレタスと③をのせて半分に折る。



野菜を使った
簡単
朝ごはんレシピ

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《大根と水菜の和風サラダ》



- ◆ 水菜は、あさつきやほうれん草で代用できます。
- ◆ かつお節や刻みのりをトッピングするとおいしさアップ!
- ◆ 味付けはお好みのドレッシングでもOK。

*調理時間 約10分

*エネルギー 17Kcal

◆材料(4人分)

大根	・・・8cm
水菜	・・・1/2把
玉ねぎ	・・・中1/2個
ホールコーン缶	・・・大さじ1
市販のポン酢	・・・大さじ1



◆作り方

① 大根はピーラーを使って薄切りにする。

玉ねぎは5mm程度の薄切り、水菜は3cmの長さに切る。

② 玉ねぎと水菜はサッとゆで、冷水にとって水気をきる。

③ 野菜を皿に盛り、ポン酢で和える。



野菜を使った
簡単
朝ごはんレシピ③

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《かぼちゃのツナマヨチーズ焼き》



👉 ここがポイント

- ◆ 味付けはツナマヨだけなので簡単！
- ◆ パンにのせてトーストしてもおいしいよ！

*調理時間 約15分

*エネルギー 196Kcal

◆材料（4人分）

かぼちゃ	・・・1/4個
玉ねぎ	・・・1/4個
ホールコーン缶	・・・大さじ4
市販のツナマヨ	・・・大さじ4
溶けるチーズ	・・・大さじ4
パセリ	・・・少々



◆作り方

- ① かぼちゃは、ところどころ皮をむき、ラップをして柔らかくなるまでレンジで加熱する。
(600Wで4分ぐらい)
- ② ①のかぼちゃは一口大に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ 耐熱皿にかぼちゃを並べ、上から玉ねぎ、ホールコーン缶をのせて、ツナマヨを広げる。最後に溶けるチーズを散らす。
- ④ オーブントースターで軽く焦げ目が付くまで焼く。焼きあがったらパセリを散らす。



野菜を使った
簡単
朝ごはんレシピ④

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《チンして食べるカラフルエッグ》



👉 ここがポイント

- ◆ 包丁を使わず、手でちぎるだけ!
- ◆ 電子レンジでチンするだけ♪
- *調理時間 約10分
- *エネルギー 240 Kcal

◆ 材料 (4人分)

たまご	・・・4個
ウインナー	・・・6本
キャベツ	・・・大2枚
ブロッコリー	・・・1/2株
プチトマト	・・・4個
お好みのドレッシング	・・・大さじ3
塩・こしょう	・・・少々



◆ 作り方

- ⑦ 野菜は洗い、すべて一口大にする。
- ⑧ 深めの耐熱皿にキャベツ、ブロッコリーを盛り付け、たまごを割り落とす。
周りに、ウインナーとプチトマトをのせる。
- ⑨ 塩・こしょうをし、ドレッシングをかけてラップし、電子レンジ(600W:5分)で加熱する。(時間は様子を見る)
- ⑩ たまごが半熟になったら出来上がり。



野菜を使った 簡単 朝ごはんレシピ⑤

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《野菜もいっしょにネバコリごはん》



ここがポイント

- ◆ 前日に残った「おひたし」を利用します！
- ◆ 粘りとコリッとした食感が特徴のメカブと朝食の定番おかず「納豆」を合わせることで海そうが食べやすくなります。

- * 調理時間 約5分
- * エネルギー 336Kcal

◆材料（4人分）

A	{	ごはん	・・・茶碗4杯
		しそふりかけ(ゆかり粉)	・・・小さじ1
A	{	納豆(タレ付)	・・・2パック
		めかぶ	・・・2パック
		野菜おひたし(前日の残り)	・・・小鉢1杯
		すりごま	・・・大さじ1
		しらす干し	・・・大さじ3



◆作り方

- ① 材料Aをよく混ぜ合わせる。
- ② ごはんにしそふりかけを混ぜて茶碗に盛る。
- ③ ②のしそごはん①をのせてごまとしらす干しをかける。



野菜を使った 簡単 朝ごはんレシピ

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《野菜のシチューいため》



- ◆ 味つけはカップスープの素のみ
- ◆ 小学校高学年の子でも簡単に作れます
- * 調理時間 約10分
- * エネルギー 47Kcal

◆ 材料（4人分）

ほうれん草	・・・	1把
玉ねぎ（中）	・・・	1/2個
にんじん	・・・	1/3本
市販のカップポタージュスープの素	・・・	1袋



◆ 作り方

- ① ほうれん草は3cm、玉ねぎは5mmのくし切りにんじんはピーラーで薄切りにする。
（にんじんをせん切りに変えてもOK）
- ② 温めたフライパンで野菜をいため、写真のようにかさが減って、野菜が柔らかくなったらカップスープの素を入れて、よくかき混ぜる。



- * 11月～1月頃のほうれん草は、甘味がありおいしくいただけます。
ほうれん草のえぐ味が気になる方は、さっとゆでてからいためてください。