

しょうがくせい かんが あさ 小学生が考えたおすすめ朝ごはん



しゅしよく ぱあい こんだて 主食がごはんの場合の献立



※献立作成・調理：R5 みやこキッズ食育教室参加者

しゅしよく ごもく
主食：五目ごはん

しゅさい さけ しお や
主菜：鮭の塩焼き

ふくさい ほうれんそう ごま あえ
副菜①：ほうれん草のごま和え

ふくさい とんじろ
副菜②：豚汁

いっぴん
もう一品：オレンジ



しゅしよく ごもく 主食：五目ごはん



ざいりよう 材料（4人分）	つくりかた 作り方
こめ 米 2カップ	① 米は洗って炊飯器に入れ、しょうゆ、酒、みりん、水を入れて30分おく。
あぶらあげ 油揚げ 1/3枚	② 干しいたけは水につけてもどす。油揚げは熱湯をかけて油抜きする
にんじん 1/3本	③ 油揚げ、干しいたけ、にんじん、たけのこは1cm角の色紙切りにする。
ゆでたけのこ 30g	④ ①に③の具を入れ、炊飯器のスイッチをおす。炊けたら、グリーンピースを入れ、2～3分蒸らす。
干しいたけ 2個	
グリーンピース 10g	
しょうゆ 大さじ2	
酒 大さじ2	
みりん 大さじ2	

しゅさい さけ しお や 主菜：鮭の塩焼き



ざいりよう 材料（4人分）	つくりかた 作り方
さけ き み 鮭の切り身 1切れ	① 鮭に塩をふる。
しお 塩 少々	② グリルで両面を焼く。

副菜：ほうれん草のごま和え



材料（4人分）	作り方
ほうれん草 1束 白すりごま 大さじ2 さとう 小さじ2 しょうゆ 大さじ1	① ほうれん草をきれいに洗う。 ② たっぷりの湯に塩少々（分量外）を加え、ほうれん草の根元から入れてゆでる。 ③ 流水にとって冷まし、根本をあわせてしぼる。 ④ 3cm くらいの長さに切る。 ⑤ 白すりごま、さとう、しょうゆを加えて混ぜる。

副菜：豚汁



材料（4人分）	作り方
豚バラ肉 120g もめん豆腐 1/3丁 ねぎ 10cm 大根 200g にんじん 1本 ごぼう 80g こんにゃく 2/3枚 ジャガイモ 小2個 油 小さじ2 水 1000ml にぼし 12本 みそ 大さじ2	① 豚肉は一口大に切り、ねぎは小口切り、大根は半月切り、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは厚めのさがきにし、水につける。こんにゃくは一口大にちぎる。ジャガイモは一口大に切って水につける。 ② なべに水を入れ、頭とはらわたをとったにぼしを入れ火にかける。 ③ ふっとうしたらふたをしないで、中火で5分間にて、火を止める。 ④ あみおたまなどで、煮干しをすくう。 ⑤ 別のなべに油を熱し、ごぼう、にんじん、大根を入れていため、豚肉を加えてさらにいためる。こんにゃく、ジャガイモを加えいため合わせ、だし汁を加えてふたをし、沸騰後弱火で15分にする。 ⑥ みそを溶き入れ、豆腐をわり入れる。ねぎも加え、2～3分弱火で煮る。

しょうがくせい かんが あさ 小学生が考えたおすすめ朝ごはん



しゅしょく ばあい こんだて 主食がパンの場合の献立



※献立作成・調理：R5 みやこキッズ食育教室参加者

しゅしょく
主食：ピザトースト

しゅさい
主菜：ハムエッグ

ふくさい
副菜①：サラダ

ふくさい
副菜②：コーンスープ

いっぴん
もう一品：ヨーグルト



しゅしょく 主食：ピザトースト



ざいりょう 材料（4人分）	つく かた 作り方
しよく まいきり 食パン（6枚切） 4枚	① ウインナーはななめうす切り、たまねぎはうす切り、ピーマンは種を取って輪切りにする。
ほん ウインナー 4本	② パンにピザソースをぬり、①とチーズをのせる。
こ たまねぎ 1/2個	③ オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。
こ ピーマン 1個	
おお ピザソース 大さじ8	
おお ピザ用チーズ 200g	

しゅさい 主菜：ハムエッグ



ざいりょう 材料（4人分）	つく かた 作り方
こ たまご 1個	① フライパンに油を熱し、ハムを焼き、皿にもる。
まい ハム 1枚	② 同じフライパンにたまごをしずかにわり入れ、弱火で1分焼く。
あぶら 油 小さじ1	③ 水を加えてふたをし、1分焼く。
みず 水 小さじ1	

副菜：野菜サラダ



材料（4人分）	作り方
レタス 8枚 きゅうり 1本 トマト 1個 酢 大さじ1 油 大さじ1 塩、こしょう 少々	① レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは輪切り、トマトはくし切りにする。 ② ドレッシングの材料を合わせ、野菜に混ぜて盛りつける。

副菜：コーンスープ



材料（4人分）	作り方
とうもろこし 2本 たまねぎ 1個 水 200ml コンソメスープの素 小さじ2 牛乳 600ml 塩 ひとつまみ 有塩バター 20g 乾燥パセリ 適量	① とうもろこしは皮をむき、ひげを取り除く。3等分に切り、包丁で実をそぎ落とす。1/4を電子レンジで2分くらい加熱しておく。 ② たまねぎをうす切りにする。 ③ 中火で熱したなべにバターを入れてとかし、①のとうもろこしの3/4と②を加えて、炒める。 ④ 水を入れてかきまぜ、中火でひとにたちさせる。ふたをして、とうもろこしがやわらかくなるまで加熱し、火からおろす。 ⑤ 粗熱をとり、ブレンダーを使ってなめらかにする。 ⑥ ⑤に①で加熱したとうもろこし、コンソメスープの素、牛乳、塩を加えて混ぜ合わせ、弱火で加熱する。 ⑦ 器に盛り付け、パセリをちらす。