

朝、時間が“ない・準備が“大変なあなたは・・・

朝食に時間をかけないための ひと工夫を 身につけましょう！

♪電子レンジ、オーブントースターを
活用すると手早く調理ができます



♪ごはん、おかず、ゆで野菜の
冷凍を上手に利用しましょう

♪市販の冷凍食品、レトルト、
缶詰も朝の強い味方！



あっという間に完成します！
常備菜も便利ですね♪

おすすめレシピ

らくらく1品できあがり！冷凍野菜活用レシピ①

かぼちゃのチーズ焼き



【材料(2人分)】

冷凍かぼちゃ 100g
(4切れ程度)
マヨネーズ 大さじ1
ピザ用チーズ 20g

1食当たり 124kcal
塩分 0.3g

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ、レンジで“40～50秒ほど”温める。
- ② ①にマヨネーズを加えて軽く混ぜ合わせ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで“3分ほど”焼く。

memo*冷凍フライドポテトでもおいしく作れます。

※レンジ加熱時間は、700Wを目安としています。

冷凍野菜活用レシピ② ブロッコリーのソテー



1食当たり 104kcal
塩分 0.4g

【作り方】

- ① 冷凍ブロッコリーを30秒ほどレンジで温める。
- ② ソーセージはひと口大に切る。
- ③ ①・②を油で炒め、塩・こしょうをし、ミニトマトを添える。

*レンジ加熱時間は、700Wを
目安としています。

【材料(2人分)】
冷凍ブロッコリー 80g
ウインナーソーセージ 2本
サラダ油 小さじ1
塩・こしょう 適宜
ミニトマト 4個

【材料(2人分)】

しめじ	50g
生しいたけ	50g
エリンギ	50g

【A】

唐辛子	小1本
ポン酢しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① しめじ・しいたけ・エリンギは、石づきをとて食べやすい大きさに切る。
- ② レンジに1分半～2分かけて熱いうちに【A】(唐辛子は種を除く)をまぶして味を含ませる。



1食当たり 21kcal
塩分 0.4g

レンジでかんたんレシピ①

きのこのピリ辛煮

【作り方】

- ① 冷凍ブロッコリーを30秒ほどレンジで温める。
- ② ソーセージはひと口大に切る。
- ③ ①・②を油で炒め、塩・こしょうをし、ミニトマトを添える。

レンジでかんたんレシピ② キャベツとさば缶のサッと煮



1食当たり 55kcal
塩分 0.3g

【材料(2人分)】

キャベツ	100g (大2枚)
さば缶	40g

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにし、さば缶と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをかけて3～4分レンジにかける。
- ② 全体を軽く混ぜてできあがり。

レンジでかんたんレシピ③

野菜たっぷり巣ごもり卵

【材料(2人分)】

卵	2個
キャベツ	120g
パプリカ	40g
ピーマン	40g
ミニトマト	6個

【A】

マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1
オリーブ油	小さじ1



【作り方】

- ① キャベツ、パプリカ、ピーマンは5mm位のせん切りにし、混ぜ合わせる。ミニトマトは半分にカットする。
- ② 耐熱容器にミニトマト以外の野菜を円形に置き、真ん中に卵を割り入れる。黄身につまようじなどで穴を数か所空け、レンジで1分半～2分ほど加熱する。
- ③ トマトを器に盛り付け、【A】を混ぜ合わせて作ったソースをかける。

memo*フライパンでも作れます!油をひき、野菜を円形に置いて中央に卵を割り入れ、7~8分蒸し焼きにしていきます。

レンジでかんたんレシピ④

じゃがいもとひじきのツナソース和え

【材料(2人分)】

じゃがいも	75g
ひじき	5g
ツナ缶	40g

【A】

長ねぎ(みじん)	大さじ1/2
みそ	小さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
万能ねぎ(小口切り)	適宜



【作り方】

- ① じゃがいもは太めの千切りにして水にさらし、水気を切る。ひじきはたっぷりの水でもどし、長ければじゃがいもと同じくらいの長さに切る。
- ② ツナは汁気を切って耐熱容器に入れ、【A】と①を加えてよく混ぜ、ラップをかけレンジで5分間加熱する。
- ③ 全体を軽く混ぜ、万能ねぎを散らす。

せ~んぶ入れて煮るだけのお手軽スープ

ワンタンスープ*

【材料(2人分)】

チンゲン菜	20g(小1枚)
にんじん	10g(1/6本)
しいたけ	1個
長ねぎ	10cm
もやし	50g(1/4袋)
ワンタンの皮	3枚
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	400ml



朝ごはんにも食べたい!学校給食レシピ①

イタリアンスープ*

【材料(2人分)】

ベーコン	7g(1/2枚)
サラダ油	小さじ1
じゃがいも	70g
玉ねぎ	40g(約1/4個)
にんじん	20g
ホールコーン	10g
乾燥パセリ	少々
アルファベットマカロニ	10g
【A】 しょうゆ 小さじ1弱	
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
水	300ml



【作り方】

- ① チンゲン菜は太めの千切り、にんじんはたんざく切り、しいたけは軸をとって薄切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れて火にかけ、鶏がらスープの素を入れる。チンゲン菜・にんじん・しいたけ・長ねぎ・もやしを入れて煮る。しなりとしてきたらしょうゆ・塩・こしょうを加える。
- ③ 最後に、4等分したワンタンの皮、ごま油を加える。

【作り方】

- ① ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ③ 分量の水・鶏がらスープの素・ホールコーン・じゃがいもを入れて煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、【A】の調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後に、アルファベットマカロニ・白ワインを入れ、パセリを散らしてできあがり。

memo*学校給食の献立で、朝食にも活用できるものを
厚別区の栄養教諭さんに教えていただきました♪

常備しておくと便利!学校給食レシピ②

手作りふりかけ

【材料(カップ一杯分)】

焼きのり	全形1枚
(または、きざみのり3g)	
しらすぼし	50g
A】酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
糸かつお	2g
青のり	大さじ1
白いりごま	大さじ3



1食当たり(2.5g) 8kcal
塩分 0.2g

【作り方】

- ① 焼きのりは火であぶり、はさみなどで細かくしておく。
- ② しらすぼしをフライパンでから炒りし、【A】の調味料で味付けをし、パラパラになるまで炒める。
- ③ ②に糸かつお・焼きのりを加え、さらに炒める。
- ④ 青のり・白いりごま・③を合わせる。

memo*札幌市の学校給食は、手づくりを大切にしています。なんと、このふりかけも調理室で作っているんですよ!

※ 1週間ほどを目安に使い切るようにしましょう。

朝のつよ~い味方!つくりおきおかず

野菜のさっぱりマリネ

【材料(2人分)】

A】 赤パプリカ	1/2個
緑ピーマン	1/2個
玉ねぎ	20g
セロリ	20g



1食当たり 35kcal
塩分 0.4g

【作り方】

- ① 【A】をそれぞれ4cm位の長さのたんざく切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっと茹で、熱いうちに【B】のマリネ液に漬ける。
- ③ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

memo*お好みでローリエを入れてもおいしく召し上がれます。

具がごろごろと入っていて、食べごたえばつぐんですよ

カラフル豆とミニトマトのスープ



1食当たり 96kcal
塩分 1.1g

【材料(2人分)】

にんじん	20g
玉ねぎ	20g
ハム	2枚
いんげん	20g
ミニトマト	4個
サラダ油	小さじ1/4
ドライミックスビーンズ	40g
固形コンソメ	1/2個
ローリエ	1枚
水	360ml
こしょう	少々

【作り方】

- ① にんじんは1cmの色紙切り、玉ねぎ・ハムは1cm角、いんげんは1cm長さ、ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん・玉ねぎ・いんげん・ハムを入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたら、水・コンソメ・ローリエを加える。
- ③ 煮立ったらドライミックスビーンズを加え、豆に火が通ったらミニトマトを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ こしょうで味をととのえ、器に盛る。

memo*ドライミックスビーンズを常備しておくと、忙しい朝に便利です!

~朝ごはんコラム~

つくりおきおかずで

アレンジ朝ごはん!

つくりおきの常備菜はそのままでもおいしく食べることができますが、さらにひと工夫すると色々な味を楽しむことができます!
たとえば…

●ふりかけ+α

- ・スプーン1杯を卵に混せて、卵焼きに
- ・ごはんにかけてお湯をそそぐとお茶漬けに
- ・ごはんと炒めてチャーハンに
- ・納豆のタレの代わりに混ぜ込んでOK!

●野菜のさっぱりマリネ+α

- ・食パンにのせて、上からチーズをのせてトーストすると野菜たっぷりピザ風に
- ・つぶしたじゃがいもに混せて、マヨネーズと塩こしょうで味をととのえれば、かんたんポテトサラダに

こんな風に、常備菜をうまく変身させることでかんたんな調理でバリエーションが広がります。