

汁物

汁物は、体があたたまり、工夫しだいで朝食のバランスアップ！
いろいろな具を加えることができるので、好みに合わせてアレンジしてみよう。

ちりめんじゃこ入り みそ汁

【考案者】
呉市立安浦中学校
第1学年
竹内 楽莉



めやす
約8分

材料（4人分）
・とうふ[さいの目] 1/2丁 ・みそ 大さじ2
・玉ねぎ[せん切り] 1/4個 ・水 3カップ
・(乾)わかめ 大さじ1
★ちりめんじゃこ 20g
★ねぎ[小口切り] 適量

作り方

- ① 鍋に水を入れ、ちりめんじゃこ、玉ねぎを煮る。
- ② とうふを入れ、みそを溶く。
- ③ わかめ、ねぎを入れる

梅え〜スープ

【考案者】
三原市立本郷西小学校
第6学年
中村 優聖



めやす
約5分

材料（4人分）
・とうふ[さいの目] 100g ・水 600ml
・もずく 40g ・だし 4g
★ねぎ[小口切り] 適量 ・しょうゆ 小さじ2
・梅干し[種を取る] 4個

作り方

- ① 鍋に水を入れ、だしを加える。とうふ、もずくを入れて煮る。
- ② 火が通ったら、しょうゆを加える。
- ③ 梅干し、ねぎを盛る。

めやす
約8分

小松菜の豆乳スープ

【考案者】
県立総合技術高等学校
第3学年 高橋 智恵



材料（4人分）
・豆乳 400ml ・油 適量
・鶏がらスープ 小さじ2 ・塩、こしょう 少々
・ベーコン[1字幅] 30g
★小松菜[3字幅] 100g
・玉ねぎ[せん切り] 1/2個

作り方

- ① 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、小松菜の順に炒める。
- ② ①の鍋に、豆乳、鶏がらスープの素を加えて軽く煮立たせる。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。

果物

果物には、ビタミンやミネラルがたっぷり！

朝食に果物を添えるといいですね。また、時間がある時には、お好みの果物でスムージーを作ってみよう。

めやす
約5分

簡単スムージー

【考案者】
竹原市立大乗小学校
第6学年
吉田 実樹



材料（4人分）
・オレンジ 1個
★りんご 1個
・パイナップル缶 4枚
・缶詰めの汁 80ml
★小松菜 40g
★レモン汁 適量

作り方

- ① 材料を一口大に切る。
- ② ミキサーに材料を入れて混ぜる。

作って 食べよう バランス朝食

みなさんは、毎日、朝食を食べていますか。

朝食を食べていない人は、何かを食べる、朝食を食べている人は、さらにバランスがよくなるよう、できることからチャレンジしてみよう！



毎日の朝食に プラス しよう！

このリーフレットには、「ひろしま給食100万食プロジェクト」へ応募されたレシピの中から、朝食にお勧めのレシピを選んで紹介しています。自分の朝食を見直して、足りないものをプラスしてみよう。

自分で朝食を作ってみてもいいですね！

食事の準備や
片付けをしよう

- ・食器を並べよう
- ・盛りつけをしよう
- ・料理を運ぼう
- ・食器を片づけよう

主食

主食を食べると、エネルギーが補給されて、脳が目覚めるよ！
おにぎりや食パンだけしか食べていない人は、ご飯やパンに具を加えて、栄養バランスをアップさせてみよう。

3色カープ丼

めやす
約10分



【考案者】
福山市立手城小学校
第5学年
藤原 光汰

材料（4人分）

- | | | | |
|------|------|------------|------|
| ・ごはん | 適量 | ・鮭フレーク | 80g |
| ★卵 | 2個 | ★広島菜漬け[刻む] | |
| ・さとう | 小さじ1 | ・かつおぶし | 5g |
| ・塩 | 少々 | ・いりごま | 大さじ1 |
| ・油 | 適量 | | |

作り方

- ① Aを合わせて、いり卵を作る。
- ② 丼に、ごはん、①のいり卵、鮭、広島菜漬けを盛りつける。
- ③ 刻みのを添えて完成！

いり卵を
コーンにかえる
と、フライパン
いらすずで
とっても手軽！

ごはんにかけて食べよう！
前日に作っておくと便利！

鉄腕ふりかけ

めやす
約7分



【考案者】
呉市立昭和北小学校
第6学年
村田 雄介

材料（4人分）

- | | | | |
|-------------|------|-------|--------|
| ★小松菜[刻む] | 1束 | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・(乾)ひじき[戻す] | 15g | ・しょうゆ | 大さじ1.5 |
| ★ちりめんじゃこ | 15g | ・さとう | 小さじ1 |
| ・かつおぶし | 5g | | |
| ・いりごま | 大さじ1 | | |

作り方

- ① ごま油をフライパンで熱し、小松菜、ひじき、ちりめんじゃこを炒める。
- ② 調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ③ かつおぶし、ごまをふり入れ、仕上げる。

包丁いらすず

広島トースト

めやす
約6分



【考案者】
府中市立府中学園
第3学年
栗田 菫

材料（4人分）

- | | | | |
|----------|-----|----------|--------|
| ・食パン | 4枚 | ★府中みそ | 大さじ1/2 |
| ★ちりめんじゃこ | 40g | ・みりん | 大さじ4 |
| | | ・さとう | 小さじ1 |
| | | ・スライスチーズ | 4枚 |

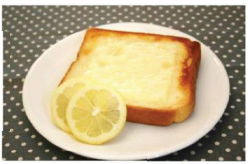
作り方

- ① ちりめんじゃこ、みそ、みりん、さとうを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①をぬり、チーズをのせてトースターで焼く。

包丁いらすず

広島レモンハニーチーズトースト

めやす
約5分



【考案者】
呉市立本通小学校
第6学年
花岡 聖空

材料（4人分）

- | | |
|----------|------|
| ・食パン | 4枚 |
| ★レモン汁 | 大さじ2 |
| ・はちみつ | 大さじ4 |
| ・スライスチーズ | 4枚 |

作り方

- ① レモン汁とはちみつを混ぜる。
- ② 食パンに①をぬり、チーズをのせてトースターで焼く。

※「材料」の★：広島県産の食材を使ってみましょう！

☆コラム☆

バランスのよい食事

主食、主菜、副菜に含まれる主な栄養素は違っているため、主食、主菜、副菜をそろえて食べることで、いろいろな栄養素がとれ、バランスもよくなります。

また、汁物や果物を加えるとさらにバランスがアップします。

- ・主食：ご飯、パン、めん、シリアルなど
- ・主菜：肉、魚、卵、大豆、とうふなどを使ったおかず
- ・副菜：野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず

主菜

主菜を食べると、体温が上がって体が目覚めるよ！
いつもの卵料理や魚料理にひと工夫加えて、さらに栄養バランスをアップさせてみよう。

包丁いらすず

レンジで簡単エッグ

めやす
約5分



【考案者】
府中町立
府中央小学校
第6学年
星野 隼煌

材料（1人分）

- | | |
|---------|------|
| ★卵 | 1個 |
| ★キャベツ | 20g |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・塩、こしょう | 少々 |

作り方

- ① 耐熱容器に、卵、一口大にちぎったキャベツ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れかき混ぜる。
- ② ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで50秒かける。
※ レンジにかける時間でお好みのかたさにしてください。

トースター-レンジ込みで
めやす
約15分

広島いっぱいホイル焼き

【考案者】
福山市立春日小学校
第4学年
中谷 真唯



材料（4人分）

- | | | | |
|---------------|-----|-------|-------|
| ・鮭(切り身) | 4切れ | ★レモン | 輪切り4枚 |
| ・塩、こしょう | 少々 | ・バター | 大さじ4 |
| ★アスパラガス[斜め切り] | 2本 | ・しょうゆ | 大さじ2 |

作り方

- ① アルミホイルに鮭の切り身をおき、塩、こしょうをふる。
- ② ①にAをのせ、しょうゆをふりかける。
- ③ バター、レモンをのせ、アルミホイルで包む。
- ④ オープントースターで焼く。

副菜

副菜を食べると、食べたものの消化・吸収を助けてくれるよ！
副菜を1品加えて、朝食の栄養バランスをアップさせてみよう。

おうちで簡単 やめられない とまらない やみつき大根

めやす
約8分



【考案者】
庄原市立高野小学校
第5学年
坂口 菜音

材料（4人分）

- | | |
|-----------|------|
| ★大根[拍子切り] | 1/4本 |
| ・ツナ缶 | 1缶 |
| ・オイスターソース | 大さじ1 |
| ・水 | 適量 |

作り方

- ① フライパンに大根とツナ缶(汁ごと)を入れて、中火でしんなりするまで炒める。
※ 焦げそうになったら水を少量加える。
- ② オイスターソースを入れ、サッと炒める。

フライパン1つで
とっても簡単！

わけぎと油揚げのレモン和え

めやす
約10分



【考案者】
三原市立久井中学校
第1学年
永井 真彦

材料（4人分）

- | | |
|------------|------|
| ★わけぎ[3芋幅] | 100g |
| ・油揚げ[短冊切り] | 1枚 |
| ★レモン汁 | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・いりごま | 適量 |

作り方

- ① わけぎは、ゆでて冷ます。
- ② 油揚げは、トースターで焼く。
- ③ 材料とAを混ぜ合わせる。

わけぎを、
ねぎや小松菜
などにかえても
おいしくできま
す！