

# 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！

和食



和食



洋食



## 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。

ごはんにかけて食べよう！  
前日に作っておくと便利！

めやす  
約7分

## 鉄腕ふりかけ

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

めやす  
約10分

## 3色カープ丼

【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
- ★卵 2個
- ・さとう 小さじ1
- ・塩 少々
- ・油 適量
- ・鮭フレーク 80g
- ★広島菜漬け[刻む] 100g
- ・刻みのり 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 刻みのりを添えて完成！

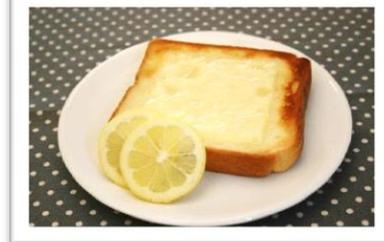
いり卵をコーンにかえると、フライパンいらずでとっても手軽！

トースター時間込みで  
めやす  
約5分

## 包丁いらず

## 広島レモンハニーチーズトースト

【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
- ★府中みそ 大さじ1/2
- ・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 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。

## 包丁いらず

## 広島トースト

【考案者】  
府中市立府中学園  
第3学年  
栗田 暁



### 材料（4人分）

- ・食パン 4枚
- ★ちりめんじゃこ 40g
- ★府中みそ 大さじ1/2
- ・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

※「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。

包丁いらず

## レンジで 簡単エッグ

【考案者】  
府中町立  
府中中央小学校  
第6学年  
星野 隼煌



めやす  
約5分

### 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。

## 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



トースター時間込みで  
めやす  
約15分

### 材料（4人分）

- ・鮭（切り身） 4切れ
- ・塩、こしょう 少々
- ・エリンギ[さく] 1本
- ★しめじ[ほぐす] 1/2房
- ★アスパラガス[斜め切り] 2本
- ★レモン 輪切り4枚
- ・バター 大さじ4
- ・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。

## お手軽 やめられない とまらない やみつき大根

【考案者】  
庄原市立高野小学校  
第5学年  
坂口 菜音



めやす  
約8分

### 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

フライパン1つで  
とっても簡単！

### 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。

## わけぎと油揚げの レモン和え

【考案者】  
三原市立久井中学校  
第1学年  
永井 真彦



めやす  
約10分

### 材料（4人分）

- ★わけぎ[3割幅] 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

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！

### 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。

# 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

めやす  
約8分

【考案者】  
呉市立安浦中学校  
第1学年  
竹内 楽莉



### 材料（4人分）

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

### 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

めやす  
約5分

【考案者】  
三原市立本郷西小学校  
第6学年  
中村 優聖



### 材料（4人分）

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

### 作り方

- ① 鍋に水を入れ、だしの素を加える。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
- ・鶏がらスープ 小さじ2
- ・ベーコン[1掬幅] 30g
- ★小松菜[3掬幅] 100g
- ・玉ねぎ[せん切り] 1/2個
- ・油 適量
- ・塩、こしょう 少々

### 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】  
竹原市立大乘小学校  
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。