

らくらく
作ろう

もりもり
食べよう

親子で朝ごはんBOOK



京都市

も く じ

京(みやこ)・食事バランスガイド・・・2,3
朝ごはんのスヌメ・・・4,5
使い方・・・6

主食レシピ

お手軽たきこみごはん・・・7
しそじゃこ混ぜごはん・・・8
ごはんのおやき・・・9
サラダ風そうめん・・・10
ピザ風カップケーキ・・・11
和風トースト・・・12
セルフサンドイッチ・手巻きバイキング・・・13

主菜レシピ

ふわふわ麩・・・14
ホイル焼き・・・15
ツナそぼろ・・・16
レンジ de ハムキャベツ・・・17
鶏肉のみぞれ煮・・・18
厚揚げのカリッと焼き・・・19

副菜レシピ

大根めかぶあえ・・・20
小松菜のなめたけあえ・・・20
たたききゅうりの梅あえ・・・21
長芋とオクラのねばねばあえ・・・21
トマトのじゃこあえ・・・22
お昆布だいこん・・・22
小松菜の煮びたし・・・23
マヨネーズグラタン・・・23
ピーマンとじゃこの炒り煮・・・24
じゃがいものケチャップ炒め・・・24
ひじきのごまマヨサラダ・・・25
りぼんサラダ・・・25
じゃがツナ煮・・・26
漬けるだけピクルス・・・26

汁物レシピ

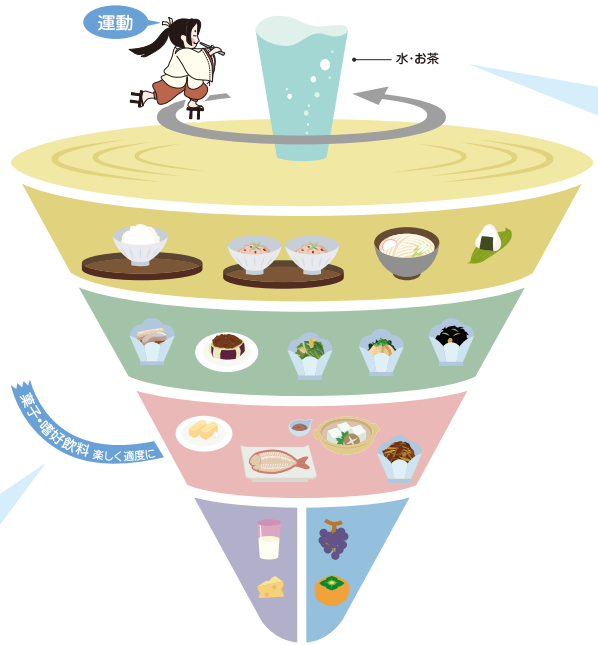
豆乳みそ汁・・・27
トマレタスープ・・・27
コーンスープ・・・28
あさりのチャウダー・・・28

知(ち)り(り)な(な)め(め)知(ち)識(し)

だしのとり方・・・29
夕食の残ったおかずが大ハンシン☆・・・30,31
みそ汁バイキン具・・・32
旬の果物カレンダー・・・33



京(みやこ)・食事バランスガイド










食生活の中での
楽しみである菓子・
嗜好飲料はヒモ。
「楽しく適度に」を
心掛けましょう。

「京(みやこ)食事バランスガイド」は厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。形は「コマ」を表していて、食事のバランスが悪ければコマは倒れてしまいます。また、運動をすることでコマは安定して回ることが出来ます。バランスのとれた食事と身体を動かして遊ぶことで、上手にコマを回しましょう！

幼児 (3～5歳児)	
主 食 (ごはん・パン・麺)	3～4つ (SV) ごはん(子ども用茶碗)なら3～4杯程度
	副 菜 (野菜・きのこ・ いも・海藻料理)
主 菜 (肉・魚・卵・ 大豆料理)	3つ (SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品	
果 物	1～2つ (SV) みかんなら1～2個程度

料理例

主食	<p>1つ分 =  =  =  =  =  = </p> <p>ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 小豆ごはん小盛り1杯 ばらすし</p>
	<p>1.5つ分 =  2つ分 =  =  = </p> <p>ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ</p>
副菜	<p>1つ分 =  =  =  =  =  =  = </p> <p>若竹煮 ずいきのごま酢あえ 異たくさんみそ汁 ほうれん草のお浸し あらめの炊いたん 水菜の炊いたん 賀茂なすの田楽</p>
	<p>2つ分 =  =  = </p> <p>野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし</p>
主菜	<p>1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = </p> <p>湯豆腐 牛のしicule煮 出し巻き卵 くしの塩焼き 魚の天ぷら 生ふの田楽</p>
	<p>3つ分 =  =  =  4つ分 = </p> <p>ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ すきやき</p>
牛乳製品	<p>1つ分 =  =  =  =  2つ分 = </p> <p>牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分</p>
果物	<p>1つ分 =  =  =  =  =  = </p> <p>みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個</p>

※1つ (SV) とは、サービング (食事の提供量の単位) の略

1日分

身体活動量の低い 12~69歳女性	身体活動量の低い12~69歳男性 身体活動量ふつう以上の12~69歳女性	身体活動量ふつう以上の 12~69歳男性
4~5つ (SV)	5~7つ (SV)	6~8つ (SV)
ごはん (中盛り) なら3杯程度	ごはん (中盛り) なら4杯程度	ごはん (中盛り) なら5杯程度
5~6つ (SV)		6~7つ (SV)
野菜料理5皿程度		野菜料理6皿程度
3~4つ (SV)	3~5つ (SV)	4~6つ (SV)
肉・魚・卵・大豆料理から4皿程度		肉・魚・卵・大豆料理から5皿程度
2つ (SV)		2~3つ (SV)
牛乳なら1本 (200ml) 程度		
2つ (SV)		2~3つ (SV)
みかんなら2個程度		

水分はコマの軸、食事の中で欠かせない存在です。

朝ごはんのスズメ

朝ごはんは1日のはじまり！
まずは、朝ごはんを「食べる」ことから始めましょう。

朝ごはんのはたらき

体温をあげる

元気に運動！



脳がめざめる

集中力 UP !!



腸のはたらきがよくなる

快便・便秘予防



朝ごはんを食べないと・・・



イライラ～!!



体がだるい・力が出ない



ぼんやり～
集中できない

朝ごはんが食べられない原因は？

「夕食が遅い」「夜寝る時間が遅く、朝起きられない」「夕食に脂肪分が多い」「1日2食が多い」などの生活習慣が原因で朝に食欲がわかないことがあります。朝ごはん抜きを改善する第一歩として生活習慣を見直してみましょう。

朝ごはんが食べたくなるポイント

『早寝早起きの習慣をつける』 『決まった時間に食卓につく』

『少しでも食べる習慣をつける』 『夜食はひかえる』

おすすめは『朝のお手伝い』です。

植木の水やり、新聞取り、食器並べ…などを習慣にすれば？起きてすぐは食べられないことも多いので、お手伝いで身体を動かすと体が目覚めてきますよ！

朝ごはんのスズメ

朝ごはんの内容も見直してみましょう。
少しの工夫で栄養のバランスもよくなります。

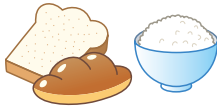
3つのお皿をそろえましょう

ひとつひとつのお皿でなくても、丼やサンドイッチなど、一品メニューでも3つの食材がそろえばOK！ごはんと具たくさんおみそ汁でも！

主食

脳や身体を動かす

ごはん、餅、パン、
麺類、シリアル等



主菜

身体をつくる

肉、魚、卵、納豆、豆腐、
しらす干し、チーズ、
ツナ缶、ハム、ソーセージ、
ベーコン等



副菜

身体の調子を整える

緑黄色野菜、淡色野菜、
きのこ類、
海藻類等



肉や魚の加工品には塩分・添加物が多く含まれています！商品の表示をよく見て選びましょう。使う回数や量にも気をつけてね。

甘いパンやお菓子、アイス、栄養補助食品（ゼリーやクッキー）などを朝ごはんがわりにすると、栄養が偏ってしまいます！



使い方

この『親子で朝ごはん BOOK』は、家族のみんなが毎日しっかり「朝ごはん」を食べられるよう、①簡単に作れて②栄養のバランスもとりやすく③子どもも食事作りに参加出来る内容が盛り込まれています。

朝食は一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。『親子で朝ごはん BOOK』を活用して、元気で健康な一日を過ごしましょう♪

分量は大人2人分 (栄養量は大人1人分) です。

献立によっては作りやすい分量で表示しているものもあります

写真は子ども分量の盛り付け例です。

主食のページ：ごはん、パン、麺などのメニューです。

主菜のページ：肉、魚、卵、豆腐、大豆製品を使ったメニューです。

副菜のページ：野菜、きのこ類、海藻類を使ったメニューです。

汁物のページ：スープやおみそ汁のメニューです。



お弁当マーク…… お弁当のおかずにも便利なメニューです。



食事バランスコマ…… 該当するコマの部分に色がついています。
組み合わせて栄養バランスをとりましょう。



ふきだし…… 子どもができそうなお手伝いポイントです。



お手軽たきこみごはん



お手伝い
炊飯器の
スイッチポン!

【材料】 2人分 (g)

米	1 合 (150)
干しひじき	5
ツナ缶	1/4 缶 (20)
なめたけ (瓶詰)	60

エネルギー 327kcal 塩分 0.3g

【作り方】

- ①米をといで炊飯器に入れ、通常の水加減にする。
- ②ひじきは戻す。ツナ缶は汁気をきっておく。
- ③なめたけ (汁ごと) と②を炊飯器に入れる。
- ④炊飯器で炊く。

いろいろできるよ!
たきこみごはん

お米 1 合に対して…

ゆで大豆
(炒り大豆) 30g

じゃこ 10g
ごま 適量

にんじんの
すりおろし 30g

梅干し 1 個
かつおぶし 適量



しそじゃこ混ぜごはん



お手伝い♪

- ① チーズをちぎろう
- ② ご飯を混ぜよう

【材料】 2人分 (g)

ごはん	茶碗軽く2杯分(260)
青じそ	2枚
ちりめんじゃこ	大さじ1 (5)
スライスチーズ	2枚
いりごま	小さじ1 (3)

エネルギー 294kcal 塩分 0.7g

【作り方】

- ① 青じそは千切り。
チーズは小さくちぎる。
- ② ご飯に青じそ以外の材料を加えて混ぜる。
- ③ 青じそを散らす。

ちりめんじゃこを梅干しに。

青じそをゆでて刻んだ青菜にしてもおいしい。

アレンジ



ごはんのおやき



【材料】 2人分 (g)

ごはん	茶碗 1.5 杯 (150)
卵	1個
ミックスベジタブル	1/2カップ (50)
マヨネーズ	大さじ 1 (12)

エネルギー 226kcal 塩分 0.2g

【作り方】

- ①ボウルに材料をすべて加えて混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①を丸く広げ、両面をこんがり焼く。(大きく焼いて切り分けてもよい)

色々な組み合わせで我が家の味を作ってみよう!

主食

ごはん

主菜

さくらえび
ちりめんじゃこ
チーズ
ハム
ツナ缶 など

副菜

刻みねぎ
ほうれん草
小松菜
おろし大根 など

たまご
マヨネーズ
長いも(する)
じゃがいも(する)
“つなぎ”になるもの

※ お好みでケチャップやしょうゆ、ポン酢で食べてもよいです



サラダ風そうめん



お手伝い♪
①レタスをちぎる
②ささみをさく

【材料】	2人分 (g)
そうめん	3束 (150)
レタス	1/4玉 (100)
鶏ささみ	1本 (50)
刻みのり	適量
ごまドレッシング	大さじ3 (45)

エネルギー 414kcal 塩分 3.4g

【作り方】

- ①レタスは千切りにする。
- ②鶏ささみを耐熱容器に入れて、酒少々を振り、ラップをしてレンジで加熱する。(約1分強)
- ③鶏ささみに火が通ったら、冷水で冷まして手でさく。
- ④そうめんはゆでて、冷水にとり、水気をきって皿に盛る。
- ⑤レタス、鶏ささみ、刻みのりを飾ってドレッシングをかける。

アレンジ

コーンやおくらを入れてもおいしい！

ドレッシングをめんつゆに代えてあえても◎



ピザ風カップケーキ



お手伝い!

- ①材料を混ぜる
- ②具材をのせる

【材料】 2人分 (g)

卵	1/2 個
牛乳	100ml
ホットケーキミックス	100
ピザ用チーズ	大さじ 2(12)
ピーマン	1 個(40)
プチトマト	4 個(60)
コーン (缶)	大さじ 1(15)

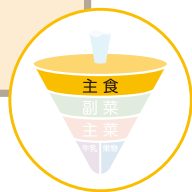
エネルギー 273kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①ピーマンは種とへたを除いて輪切り。
プチトマトはへたを取って4等分にする。
- ②ボウルに卵・牛乳・チーズを入れよく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加えて更に混ぜる。
- ④アルミカップ8個に③を七分目まで入れる。
- ⑤①とコーンをのせ、オーブントースターで5分焼き、アルミホイルをかぶせて更に5分くらい焼く。竹串を刺してみても、生地がついてこなければO.K.

アレンジ

ゆでとうもろこしやパプリカ、玉ねぎ、ハム、ウインナーなど、具はお好みで。



和風トースト



【材料】 2人分 (g)

食パン (6枚切り)	2枚 (120)
スライスチーズ	2枚
焼きのり	8×8cm2枚
しょうゆ	適量

エネルギー 228kcal 塩分 1.4g

【作り方】

- ①食パンにスライスチーズをのせ、うっすらと刷毛でしょうゆをぬる。その上に焼きのりをのせる。
- ②オーブントースターでこんがり焼く。

アレンジ

チーズはとろけるタイプでも普通のタイプでもOK。
しょうゆをぬるとのりがはがれにくい。
のりの大きさはお好みで。



自分で選んで
楽しく食べよう♪

セルフサンドイッチ

【材料】	4人分 (g)
食パン (サンドイッチ用)	16 枚
レタス	2 枚
きゅうり	1 本(100)
トマト	1 個(200)
卵	2 個
マヨネーズ	大さじ 2(28)
ハム	2 枚
ツナ缶	80
マヨネーズ	大さじ 1(12)
スライスチーズ	2 枚

エネルギー 510kcal 塩分 2.5g



【作り方】

- ①レタスははさみやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりは斜めに、トマトは5mm幅にスライスする。
- ③卵はゆで卵にし、みじん切りにしてマヨネーズであえる。
- ④ツナ缶は汁気をきり、マヨネーズとあえる。
- ⑤具（レタス、きゅうり、トマト、ハム、ツナマヨ、チーズ）を好きな組み合わせで食パンにはさみ、楽しく食べよう♪



ごはんで
応用して

手巻きパイキング

【材料】	4人分 (g)
ごはん	150g×4
焼きのり	12 枚
納豆	1パック(45)
しょうゆ	小さじ 1
梅干し	2 個
かつおぶし	1パック(5)
しょうゆ	小さじ 1/2
ツナ缶	80
マヨネーズ	大さじ 1(12)

エネルギー 321kcal 塩分 1.1g

【作り方】

- ①納豆にしょうゆを入れて混ぜる。
- ②梅干しは種を除き、包丁でたたく。
- ③かつおぶしはしょうゆであえる。
- ④ツナ缶は汁気を切り、マヨネーズであえる。
- ⑤焼きのりにごはんをのせ、具（納豆、梅干し、おかか、ツナマヨ）を好きな組み合わせで巻き、楽しく食べよう♪



ふわふわ麩



【材料】 2人分(g)

麩（乾燥）	小 20～30個(30)
卵	1個
牛乳	50ml
顆粒コンソメ	ひとつまみ
パセリ	あれば小さじ 1/2(3)

エネルギー 115kcal 塩分 0.3g

【作り方】

- ①麩は水でぬらして絞っておく。
- ②耐熱のお皿に、卵、牛乳、顆粒コンソメを加えて混ぜる。
- ③①の麩を②の液にしばらく浸す。
- ④パセリをちらして、ラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱する。(1人分1分くらい)

“卵”があれば
苦手な野菜も食べやすい?!

すごもり風

千切りキャベツ + かつおぶし
ドーナツ状に広げ、穴に卵を割り
入れる（楊枝で黄身を数箇所刺す）

キッシュ風

卵 + ハム + ミックスベジタブル +
ピザ用チーズ + 牛乳を混ぜて
器に入れる

ラップをして
レンジで
チン!



ホイル焼き



お手伝い!

- ①きのこをほぐす
- ②ボウルで材料を混ぜる
- ③アルミホイルに油を塗る
- ④具をのせる

【材料】	2人分 (g)
魚 (切り身)	2切(140)
野菜やきのこ	合わせて 140
青ねぎ	2~3本(10)
みそ	小さじ2 (12)
酒	小さじ1 (5)
ごま油	適量

エネルギー 129kcal 塩分 0.9g

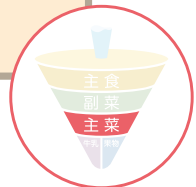
アレンジ

魚を肉に変える
こともできます。
(薄切り肉は広げて!)

フライパンにふたをし、弱火で
焼くこともできます。

【作り方】

- ①野菜は薄切り、きのこは石づきを落としてほぐす。ねぎは小口切り。
- ②ボウルの中でごま油以外の材料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルにキッチンペーパーで薄くごま油を塗り、②をのせる。
- ④端をすべてきっちりと包み、オーブントースターやグリルで10分くらい焼く。



ツナそぼろ



【材料】 作りやすい分量 (g)

ツナ缶	160
砂糖	大さじ2(18)
しょうゆ	大さじ1/2(9)
玉ねぎ	1/4個(50)

(全量) エネルギー 514kcal 塩分 2.7g

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに、ツナ缶(汁ごと)、砂糖、しょうゆ、①を入れてパラパラになるまで炒めてそぼろにする。

アレンジ

ごはんには小口切りのねぎと一緒にのせて“そぼろごはん”に。炒飯に混ぜたり、パンにはさんでもよい。

ひき肉でも作れます。

玉ねぎはお好みで増量OK。

作りおきできます。



レンジ de ハムキャベツ



野菜やきのこは
お好みのものを!!

塩・こしょうはしなくても、
ハムの塩分だけでも
十分おいしい。

【材料】 2人分(g)

キャベツ	4枚
しめじ	20
ハム	2枚
塩・こしょう	適宜

エネルギー 60kcal 塩分 0.5g

野菜をたっぷり食べるには…
野菜は生で食べようとすると、ボ
リュームが多くてなかなか食べら
れないですね。
火を通すことでボリュームが少な
くなり、たくさん食べる
ことができます。



【作り方】

- ①キャベツはざく切りにし、しめじは石づきを落としてほぐしておく。
- ②ハムは短冊切りにする。
- ③耐熱のお皿にキャベツを並べ、その上にハムを散らしてふんわりラップをかける。
- ④電子レンジで2～3分加熱する。
- ⑤ラップをはずして、塩・こしょうをし、全体を混ぜる。



鶏肉のみぞれ煮



お手伝い
大根をおろす

【材料】	2人分 (g)
鶏肉もも皮付	140
大根	1/8本 (100)
砂糖	小さじ2(6)
しょうゆ	小さじ2(12)
酒	小さじ2(10)
青ねぎ	適量

エネルギー 206kcal 塩分 0.9g

【作り方】

- ①鶏肉は4～6等分に切る。
- ②大根はおろしておく。
- ③鍋に①と②と砂糖・しょうゆ・酒を入れて中火で煮る。
- ④肉に火が通ったら皿に盛り付けて青ねぎをちらす。

アレンジ

鶏肉をささみ、厚揚げ、白身の魚に代えてもおいしいです！
ねぎの代わりに青じそと一緒に食べても◎

- ★大根の汁も一緒に煮込みましょう。
- ★汁気が少ない場合はだし汁をたしましょう。



厚揚げのカリッと焼き



お手伝い♪

ねぎかつおぶしを
パラパラ盛り付け

【材料】 2人分 (g)

厚揚げ	140
青ねぎ	2~3本(10)
ポン酢	大さじ1/2(7.5)
かつおぶし	1/2袋(1.5)

エネルギー 112kcal 塩分 0.3g

【作り方】

- ①厚揚げはグリル（オーブントースター）で焼いてカリッとさせる。
- ②青ねぎは小口切り。
- ③①を器に盛り、②とポン酢、かつおぶしをかける。

アレンジ

青ねぎを水菜やかいわれ大根に。

ポン酢はお好みで。

厚さをを半分にして、フライパンで焼くこともできます



大根めかぶあえ

【材料】 2人分 (g)

大根	1/8 本 (100)
めかぶ	1/2 パック (20)
ツナ缶	20
ポン酢または青じそドレッシング	大さじ 1½ (20)

エネルギー 43kcal 塩分 1.0g



【作り方】

- ①大根は千切りにする。
- ②めかぶとツナと①をあえてポン酢をかける。

★味つきめかぶの場合はポン酢の量を調整しましょう。

アレンジ

大根はおろしにしても OK

小松菜のなめたけあえ



【作り方】

- ①小松菜はゆでて水気をしぼり 2cm幅に切る。
- ②にんじんは千切りにしてゆでて水気をしぼる。
- ③なめたけと①と②をあえる。

★なめたけは塩分控えめのものにしましょう。

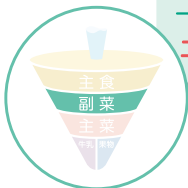
【材料】 2人分 (g)

小松菜	1/3 束 (100)
にんじん	1/4 本 (40)
なめたけ (瓶詰)	30

エネルギー 21kcal 塩分 0.7g

いろいろな
あえごろも

昆布茶・ゆかり
明太子・なめたけ
めかぶ など



たたききゅうりの梅あえ



【材料】 2人分 (g)

きゅうり	1本 (100)
梅干し	1個 (5)
(またはねり梅)	小さじ1)
かつおぶし	1/3袋 (1)

エネルギー 16kcal 塩分 0.2g

袋の中で
できるので簡単!

お手伝い♪
板ずりやきゅうりをたたく

【作り方】

- ①きゅうりに塩をふり、板ずりしたあと洗う。
- ②きゅうりをビニール袋に入れて食べやすい大きさになるように、すりこぎなどでたたく。
- ③②に種をとった梅干しとかつおぶしを入れて混ぜる。

長芋とオクラのねばねばあえ



【材料】 2人分 (g)

長芋	20
オクラ	2本 (18)
ポン酢	大さじ1/2 (7.5)
かつおぶし	1/2袋 (1.5)

エネルギー 15kcal 塩分 0.3g

お手伝い♪

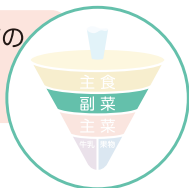
- ①長芋をたたく
- ②オクラを塩でこする
- ③かつおぶしをパラパラ

【作り方】

- ①長芋は皮をむいて酢水に漬ける。食べやすい大きさにたたく。
- ②オクラはさっと洗って塩でこすり、再度洗う。ゆでて小口切りにする。
- ③器に盛って、ポン酢とかつおぶしをかける。

アレンジ

きゅうりと長芋、オクラとえのきなどの組み合わせや、納豆を加えてもO.K.。ポン酢は好みのドレッシングでも。



トマトのじゃこあえ

【材料】 2人分 (g)

トマト	大1個 (200)
ちりめんじゃこ	大さじ2 (10)
ポン酢	小さじ1(5)
かつおぶし	適量

エネルギー 32kcal 塩分 0.7g



【作り方】

- ①トマトはヘタをとり、一口大のサイコロに切る。
- ②ちりめんじゃこにポン酢をかけて混ぜておく。
- ③①と②をあえて、かつおぶしをかける。

アレンジ

きゅうりをすりおろして加えても、色良くおいしい

お昆布だいこん



【材料】 2人分 (g)

大根	1/8本 (100)
塩昆布 (市販)	小さじ2 (4)
すりごま	小さじ1/2 (1)

エネルギー 17kcal 塩分 0.4g

【作り方】

- ①大根は皮をむいて小さめの乱切りにする。
- ②大根と塩昆布をビニール袋に入れて、混ぜ合わせてしばらくなじませる。
- ③すりごまを加え、あえる。

★前日の夜にあえておくと翌朝食べられます。

アレンジ

きゅうりやかぶ、白菜で作っても◎。



小松菜の煮びたし



【材料】 2人分 (g)

小松菜	1/2束 (140)
油揚げ	1/2枚 (15)
かつおぶし	1/2袋 (1.5)
油	小さじ1(4)
しょうゆ	小さじ1(6)
みりん	小さじ1(6)
塩	少々
水	80ml

エネルギー 88kcal 塩分 0.4g

- ★小松菜は茎の方から炒めましょう。
- ★水を加えることで油揚げがふっくら仕上がります。



【作り方】

- ①小松菜は3cm長さに切る。
- ②油揚げは油抜きをして3cm長さ7~8mm幅に切る。
- ③鍋に油を熱し小松菜を強火で炒める。全体に油がまわりしなりとしたら②とかつおぶしとしょうゆ・みりん・塩・水を加え中火で1~2分煮る。

マヨネーズグラタン



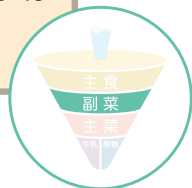
【材料】 2人分 (g)

ブロッコリー	1/3個 (50)
ミニトマト	4個 (60)
マヨネーズ	大さじ1½ (18)
牛乳	小さじ2
塩・こしょう	少々

エネルギー 91kcal 塩分 0.4g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け洗って、水がついたまま耐熱容器に入れて軽くラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ②ミニトマトは4等分に切る。
- ③かためのアルミケースに①と②を入れて、マヨネーズ・牛乳・塩・こしょうを混ぜ合わせたものを上からかける。
- ④オーブントースターで約8分焼く。



ピーマンとじゃこの炒り煮



【材料】	2人分 (g)
ピーマン	2個 (70)
ちりめんじゃこ	12
ごま油	小さじ 1/2(2)
だし汁	大さじ 2(10)
しょうゆ	小さじ 1(6)
酒	小さじ 1(5)
みりん	小さじ 1(6)

エネルギー 41kcal 塩分 0.9g



【作り方】

- ①ピーマンは半分に切り、ヘタと種を除き、細切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、ピーマンを炒め、ちりめんじゃこを加える。
- ③火が通ったら、だし汁、調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。

アレンジ

ピーマンを
小松菜に
変えても OK♪

じゃがいものケチャップ炒め



【材料】	2人分 (g)
じゃがいも	80
にんじん	20
ピーマン	20
玉ねぎ	20
豚ひき肉	60
ケチャップ	小さじ 4(20)
粉チーズ	大さじ 1(6)

エネルギー 132kcal 塩分 0.4g



【作り方】

- ①野菜は大きさを揃えて細切り。じゃがいもは水にさらす。
- ②フライパンでひき肉を炒める。
- ③①を加えてよく炒める。
- ④火が通ったら調味料を加えて混ぜる。



ひじきのごまマヨサラダ

【材料】 2人分 (g)

干しひじき	3
にんじん	20
れんこん	50
いりごま	大さじ1½ (12)
砂糖	小さじ2/3(2)
しょうゆ	小さじ2/3(4)
マヨネーズ	大さじ1½ (16)
かつおぶし	1/2 袋(1.5)

エネルギー 121kcal 塩分 0.6g



【作り方】

- ①ひじきは水に浸けて戻す。
- ②にんじん・れんこんはいちょう切り。れんこんは酢水に浸ける。
- ③②を歯ごたえが残る程度にゆでる。ゆで上がる直前に①も加えてさっとゆでる。
- ④ごまをすり、調味料を加えて混ぜる。③をあえる。

りぼんサラダ



【材料】 2人分 (g)

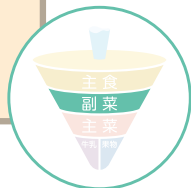
にんじん	40
大根	40
きゅうり	40
コーン缶	大さじ1(15)
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1½ (18)

エネルギー 94kcal 塩分 0.4g



【作り方】

- ①にんじん、大根、きゅうりをピーラーで薄く切る。
- ②塩をまぶし、少し置いておく。
- ③しんなりしたら水気をしぼる。
- ④コーンは水気をきっておく。
- ⑤野菜をマヨネーズであえる。



じゃがツナ煮



【材料】 2人分 (g)

じゃがいも	中1個 (140)
ツナ缶 (油漬け)	40
酒	小さじ2(10)
薄口しょうゆ	大さじ1/2(9)
みりん	大さじ1/2(9)
砂糖	大さじ1/2(4)

エネルギー 133kcal 塩分 0.9g

【作り方】

- ①じゃがいもは小さめの乱切りにして水にさらして水気をきる。
- ②鍋を熱してツナとじゃがいもを炒める。
- ③ひたひたに水を加えて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料をすべて加えて水気がなくなるまで煮る。

- ★ツナの油で炒めることができます。
- ★水を加えすぎないようにしましょう。

漬けるだけピクルス



【材料】 作りやすい分量 (g)

きゅうり	1本 (80)
にんじん	1/3本 (35)
大根	1/12本 (35)
昆布	適量
酢	大さじ5(75)
砂糖	大さじ5(40)
塩	大さじ1/2(7)

(全量)エネルギー 50kcal 塩分 0.9g

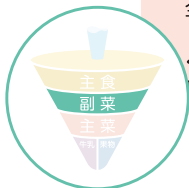


【作り方】

- ①蓋つきの瓶や保存容器に細かく切った昆布、酢、砂糖、塩を加えて混ぜて溶かす。
- ②野菜はすべてサイコロ切りや拍子切りにする。
- ③①に②を加えて混ぜる。一晩以上冷蔵庫で漬けておく。

アレンジ

野菜は他のものでもOK。
全量で150gくらいに。湯むきしたプチトマトや長芋でも美味しい。昆布でなく、ローリエや梅干、鷹の爪(少量)でも風味が変わる。



豆乳みそ汁



【材料】	2人分 (g)
キャベツ	1~2枚 (60)
にんじん	1/4本 (40)
玉ねぎ	1/3個 (60)
だし汁	280ml
みそ	大さじ1 (18)
豆乳 (無調整)	100ml
こしょう (好みで)	少々

エネルギー 66kcal 塩分 1.1g

野菜たっぷり まろやか

【作り方】

- ①キャベツは一口大、にんじんは5mm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と①を入れて中火で煮る。
- ③野菜が軟らかくなったら火をとめてみそを溶き入れる。
- ④豆乳を加えて軽く混ぜて、ひと煮立ちさせる。

★豆乳を入れてからはぐらぐら煮ないようにしましょう。

トマトスープ



【材料】	2人分 (g)
トマト	100
レタス	100
卵	1/2個
水	400ml
コンソメ	小さじ1 (5)
塩・こしょう	少々

エネルギー 40kcal 塩分 1.1g

お手伝い

- ①レタスをちぎる
- ②卵を溶いて回し入れる

【作り方】

- ①トマトをサイコロ状に切る。
- ②レタスは一口大にちぎる。
- ③鍋に水とコンソメを入れ、トマトとレタスを加えてさっと火を通し、塩・こしょうで味をととのえる。

アレンジ

卵の代わりに豆腐や卵豆腐を入れてもGOOD！

コーンスープ



お手伝い♪
卵を溶いて回し入れる

【材料】 2人分 (g)

コーン缶(クリーム)	小1/3 缶 (70)
卵	1/2 個
中華だし(顆粒)	小さじ 2/3(2)
水	300ml
薄口しょうゆ	小さじ 2/3(4)
片栗粉	小さじ 1(3)
塩・こしょう	少々

エネルギー 56kcal 塩分 1.2g

【作り方】

- ① 鍋に分量の水と中華だしを入れ、沸騰したらコーンを入れて混ぜながら火を通す。
- ② ①に薄口しょうゆとこしょうを入れて味をみる。(塩で調整)
- ③ 水溶き片栗粉を入れて、溶き卵を回し入れる。

あさりのチャウダー

【材料】 2人分 (g)

あさり(水煮缶)	50
ベーコン	20
じゃがいも	100
にんじん	30
玉ねぎ	60
バター	5
牛乳	300ml
A コンソメ	小さじ 1(5)
小麦粉	大さじ 2(16)

エネルギー 278kcal 塩分 1.7g



【作り方】

- ① 野菜とベーコンを5mm角に切る。
- ② 鍋にバターを入れ、①を炒める。
- ③ 鍋にAとあさり缶の汁を入れ、よく混ぜる。
- ④ あさを加えて火にかけて、仕上げる。

寒い朝にぴったり!!
野菜もたっぷりおかずスープ

だしのとり方

昆布とかつお

【材料】 作りやすい分量 (g)

昆布	5cm角
かつおぶし	3
水	500ml

★かつお節のみの場合は、鍋にお湯を沸騰させて、③から作ります。
分量はかつお節6g、水500ml

【作り方】

- ①鍋に昆布と水を入れ、しばらく置いておく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③かつおぶしを入れて、1～2分煮る。
- ④火を止めてこす。

クイックかつおだし

少しだけ欲しい時に！

【材料】 作りやすい分量 (g)

かつおぶし	1袋(3)
湯	200ml

【作り方】

- ①マグカップにかつおぶしと湯を入れて、電子レンジで3分加熱する。
- ②茶こしでこす。

にぼしだし

【材料】 作りやすい分量 (g)

にぼし	5匹(8～10)
水	500ml

【作り方】

- ①にぼしは、頭と腹わたをとる。
- ②鍋のにぼしと水を入れてしばらく置いておく。
- ③鍋を火にかけ、沸騰したらアクを取りながら弱火で2～3分煮出し取り出す。

アレンジ

にぼしをミキサーで粉状にしておくともっとも便利！

夕食の残ったおかずが大ヘンシン☆

忙しい朝は出来るだけ簡単に準備したい！



揚げ物
(豚カツや天ぷら)



煮物
(肉じゃが, ひじき煮)

卵でとじて…



卵とじ

ごはんにかけて…



丼



煮物
(きんぴら, ひじき煮)

ごはんと一緒に…



混ぜごはんや
焼き飯

ゆでた (電子レンジで加熱した)
お豆腐とあえたら…



白あえ



カレーやシチュー， トマト煮



ごはんにかけて粉チーズをふり，
オーブントースターで焦げ目をつけたら…



ドリア風に

*ミックスベジタブルやゆでておいた野菜を加えると彩りもよくなります

前日に出来るわずかな手間の下ごしらえ

野菜はゆでて冷蔵庫へ

肉や魚は調味液に漬けておきましょう



きょうのみそ汁何にしよう？

みそ汁はいろいろな具の組み合わせがあります。
以下のような具を2～3種類組み合わせ、みそ汁の
バリエーションを広げましょう。



みそ汁バイキン具

豆腐	大根	もやし	しいたけ
油揚げ	キャベツ	オクラ	えのきたけ
厚揚げ	白菜	かぼちゃ	しめじ
ゆば	人参	ねぎ	なめこ
あさり	玉ねぎ	みょうが	じゃがいも
しじみ	なす	おろししょうが	さつまいも
さつまあげ	小松菜	三つ葉	里いも
ちくわ	ほうれん草	水菜	わかめ
豚肉	モロヘイヤ	かぶ	

具の種類や量を増やして、具たくさんみそ汁に
すれば、おなかも満足、おかずみそ汁に！

切り干し大根…保存のきく乾物をみそ汁の具に！
カルシウムもたっぷり！

レタス……………ちぎって入れる。とっても簡単！

もずく……………洗って入れる。

変わりダネ!



朝ごはんプラスしてみませんか？

旬の果物カレンダー

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月



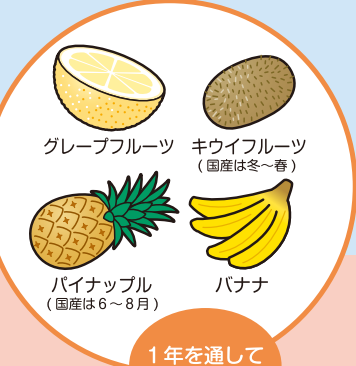
柑橘類



いちご



さくらんぼ



1年を通して
出回る果物



メロン



すいか



もも



なし



ぶどう



くり



西洋なし



かき



みかん



りんご

発行 京都市保健福祉局 保健衛生推進室 保健医療課
TEL 075-222-3424



京都市印刷物第233001号