

川村学園女子大学の  
女子大生が考えた  
おすすめレシピが満載!

これならできる!



# しあわせ 朝ごはん!

～毎日の朝が楽しみになる

朝ごはんづくりのコツ～



忙しい朝の  
簡単レシピを  
ご紹介!

我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん ©我孫子市 2012

我孫子市健康づくり支援課（保健センター）

お問い合わせ 04-7185-1126

**時短  
ポイント**

朝ごはん作りにもってこい！短時間で簡単にできる食材選びの工夫を載せています。

\*各レシピの栄養価は1人分です。

市内でも  
活躍中！

# 川村学園女子大学 生活文化学科



川村学園女子大学生活文化学科  
オリジナルキャラクター  
せいかちゃん

川村学園女子大学では、女性の力が社会ですまます必要とされる現代において、激しく変化する社会を柔軟に乗り越えるための「教養」と、社会に貢献するための「資格」を二本の柱とした教育を実施しています。

我孫子市内にキャンパスがある生活文化学科では、「食」を中心とした、衣・食・住、家庭分野において、多様な問題の解決に応用し得る実践力、指導力、思考力を有する人材の育成をめざしています。また、地域と連携したイベントへの参加や商品開発など、社会貢献活動も積極的に行っています。



川村学園女子大学  
生活文化学科

## おいしい商品を開発！

### ○「白樺派カレー」川村学園女子大学 version



我孫子市ふるさと産品「白樺派のカレー」。このカレーに大学で商品開発したトマトジャムを使い、さらに風味豊かなものに仕上げました。温めても、そのままでも美味しいと大好評です。

### ○「川女のおつけもの」

大正時代の福神漬けのレシピを参考に、「白樺派のカレー 川村学園女子大学 version」にピッタリのおつけものを開発。薄味でもごぼうの風味が豊かなさっぱりとした味わい。国産野菜使用、添加物不使用の安全・安心の商品です。

○その他、**トマトジャム、トマト&ニンジンジャム、グリーントマトソース、野菜のメレンゲクッキー、旬の野菜のピクルス**、あびこ農産物直売所「あびこん」で販売する**お総菜のレシピ開発**など。



## なんで朝ごはんが必要なの？



夕食から起床までに使った脳のエネルギーを補うために朝ごはんが必要です。脳は、炭水化物に含まれる“ブドウ糖”をエネルギー源として使いますが、ブドウ糖は、体内に少ししか貯蔵できません。

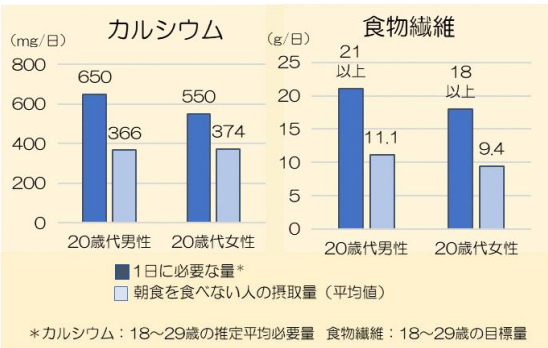
脳は寝ている間も働き続けているため、夕食から 10 時間程度経過した起床時には脳のエネルギーが不足しており、朝ごはんをエネルギーを補給しないと集中力や記憶力も低下してしまいます。午前中から脳をしっかり働かせるために、朝ごはんを食べ、脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給しましょう。



## 朝ごはんを食べると、こんないいことが！



朝ごはんを食べない人は、カルシウムや食物繊維など、いくつかの栄養素が大きく足りていないことがわかっています。必要な栄養量を 1 日 2 食でとろうとすると、1 食でたくさん食べなければなりません。朝ごはんを食べて無理なく必要な栄養量を取りましょう。



### 他にも

### 朝ごはんを食べる習慣はこんなことと関係が！

- 食事の栄養バランス
- 良好な生活リズム
- 心の健康
- 学力・学習習慣や体力



引用：農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

詳しくはこちらへ  
農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス（根拠）」  
(2) 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？





## 時短でバランス朝ごはんのコツ



バランスのよい朝ごはんは、主食・主菜・副菜がそろったもの。コッさえつかめば、時間をかけずにバランス朝ごはんが作れます！

### **+α** 牛乳・乳製品・果物

(カルシウム、ビタミン、ミネラル)

ヨーグルトでカルシウムUP。いちごやバナナなど、そのまま食べられる果物でビタミンUPを狙っても。

### **ちょっと足りない時** チーズ

やかまぼこ、缶詰など、調理をしなくていいものは、時間のない朝の強い味方。



### **主食** ご飯・パン・めん類 (炭水化物)

シリアルは、牛乳をかけるだけ。食物繊維が多いものなど、様々な種類があります。

### **主菜** 肉・魚・卵・大豆料理 (たんぱく質)

冷凍のとり天。冷凍食品も電子レンジやオーブントースターなどで加熱するだけなので便利。

### **副菜** 野菜・きのこ・いも・海藻料理 (ビタミン、ミネラル、食物繊維)

温野菜サラダは前日に野菜を切っておけば朝は電子レンジでチンするだけ。体も温まります。

Good  
バランス！



# おすすめ！パン派レシピ 【塩サバサンド】



エネルギー	259kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	7.4g
炭水化物	31.2g
食塩相当量	1.0g

**時短ポイント** 鯖の塩焼きは市販のチルド惣菜を使用。手間のかかる焼き魚もあつという間！

## <材料> (1人分)

塩パン 1個  
鯖の塩焼き 40g

ベビーリーフ 適量  
ミニトマト 2個  
バター 適量

## <作り方>

- ①ミニトマトは食べやすいように半分に切る。
- ②塩パンは横半分に切れ込みを入れ、バターを塗る。
- ③パンにベビーリーフ、鯖の塩焼き、ミニトマトを順にはさむ。

## ★バランスUP ポイント★



## カルシウム、ビタミン、ミネラルUP

クリームチーズに果物をのせれば、オシャレな一品に。カルシウムとビタミンがとれて good!

火を通さずに簡単にできます。チルド惣菜の鯖の塩焼きは、焼き鮭などの他の魚でもOK。アレンジ可能です。



# 【しらすトースト】



エネルギー	230kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	9.1g
炭水化物	28.6g
食塩相当量	1.6g

**時短ポイント**  
しらすやチーズなど、包丁を使わずにすむものばかり。刻みのりがなければ、焼きのりをちぎって代用を。

## <材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1枚	マヨネーズ	小さじ1強
しらす 12g	刻みのり	適量
ピザ用チーズ 10g	刻みねぎ	適量

## <作り方>

- ①食パンにマヨネーズを塗り、刻みのり、しらす、ピザ用チーズ、刻みねぎを順にのせる。
- ②温めたオーブントースターで2~3分ほど焼く。

## ★バランスUP ポイント★



### **ビタミン、ミネラル、食物繊維UP**

サラダをプラス。冷凍野菜を使えば簡単にホットサラダに。

しらすやチーズでカルシウムがとれます。ホットサンドにしても美味しいですよ。



# 【鯖缶サンド】



エネルギー	246kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	11.6g
炭水化物	25.7g
食塩相当量	1.1g

**時短ポイント** 魚の缶詰は時短料理の強い味方。面倒と思いがちな魚料理もハードルが下がります。

## <材料> (1人分)

フランスパン	1/4 本(40g)	レタス	小 1 枚
鯖缶	30g	マヨネーズ	小さじ 1
玉ねぎ	14g	バター	適量
トマト	小 1/4 個		

## <作り方>

- ①フランスパンは横半分に切れ込みを入れる。
- ②玉ねぎ、トマトは薄くスライスする。玉ねぎは水にさらした後、水を切っておく。
- ③パンにバターを塗り、レタス、玉ねぎ、トマト、鯖を順にはさむ。
- ④鯖の上にマヨネーズをかける。

## ★バランスUP ポイント★



### ビタミン、ミネラル UP

みかんなど包丁を使わず食べられる果物でビタミン補給を。

具だくさんのサンドイッチは野菜やたんぱく質と一緒にとれます。お好みでマスタードを添えてもOK。



# 【焼き鳥トースト】



エネルギー	300kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	12.6g
炭水化物	33.2g
食塩相当量	2.0g

## <材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1枚	ピザ用チーズ	10g
ごま油 小さじ1	刻みのり	適量
コチュジャン 少量	いりごま	少々
焼き鳥缶 1/2缶	刻みねぎ	適量



調理済みの缶詰を使えば、立派な一品に。味つけの手間も省けます。

## <作り方>

- ①食パンにごま油とコチュジャンを塗り、焼き鳥をのせる。
- ②上にピザ用チーズをかけ、オーブントースターで3分焼く。
- ③パンに焼き色がついたら取り出し、刻みのり、刻みねぎ、いりごまをのせる。

## ★バランスUP ポイント★



## ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

市販のチルド総菜でサラダなど野菜のおかずをプラス。

食パンは冷凍したものでも同様に作れます。焼き鳥の缶詰は別のもので、様々なアレンジができます。





# 【サラダチキンとアボカドサンド】



エネルギー	369kcal
たんぱく質	28.3g
脂質	17.4g
炭水化物	28.1g
食塩相当量	1.0g

## <材料> (1人分)

フランスパン	1/4 本 (40g)	レタス	小 1 枚
アボカド	1/2 個	バター	適量
サラダチキン	1/2 袋	マヨネーズ	小さじ 1 強
トマト	小 1/4 個		



サラダチキンは、サラダや炒め物の具など、いろいろ使えて料理の幅が広がります。

## <作り方>

- ①アボカドは薄くスライスする。トマトやサラダチキンもアボカドと同様にスライスする。
- ②フランスパンは横半分に切れ込みを入れ、バターを塗る。
- ③②にレタス、トマト、サラダチキン、アボカドを順にはさみ、マヨネーズをかける。

## ★バランスUP ポイント★



## カルシウムUP

飲み物には牛乳を。市販の粉末スープに牛乳を加えるのも◎

お好みで粒マスタードなどを添えても美味しいですよ。



# 【オイルサーディントースト】



エネルギー	334kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	17.9g
炭水化物	30.3g
食塩相当量	1.1g

## 時短ポイント

缶詰の油は捨てずに活用。食材の風味が移っているので、料理がもっと美味しく仕上がります。

## <材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1枚

オイルサーディン 1/2缶

大葉 1枚

玉ねぎ 30g

鷹の爪 少々

## <作り方>

- ①食パンをオーブントースターで焼く。
- ②薄くスライスした玉ねぎ、大葉、オイルサーディンをのせる。
- ③お好みで鷹の爪をのせる。

## ★バランスUP ポイント★



## ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

冷蔵庫に残っている野菜のおかずをプラス。前日の夕食のおかずを朝ごはん用にわざと残すのも手。

オイルサーディンの油をかけるとジューシーさが増します。玉ねぎの辛みが気になる場合は、スライス後水にさらしてください。



# 【オニオングラタンスープ風】



エネルギー	177kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	5.9g
炭水化物	24.8g
食塩相当量	1.4g

時短  
ポイント

お湯を注ぐだけの即席スープ  
は朝ごはんの強い味方。種類も  
豊富でアレンジが楽しめます。

## <材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1/2 枚  
粉末オニオンスープ 1袋  
お湯 180ml

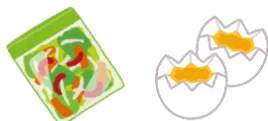
ピザ用チーズ\* 10g  
パセリ 少々

※ピザ用チーズは非加熱用のものを使用

## <作り方>

- ① 食べやすい大きさにちぎった食パンをマグカップに入れる。
- ② ①に粉末オニオンスープを入れ、お湯を注いでよくかき混ぜる。
- ③ スープがよく混ざったら、ピザ用チーズをのせて溶かす。(チーズが溶けない場合は電子レンジで加熱する。)
- ④ 仕上げにパセリを散らす。

## ★バランスUP ポイント★



### たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

カット野菜にゆで卵やツナ、サラダチキンを加えたボリュームサラダでバランスUPに。

粉末スープは種類を変えれば、違った味も楽しめます。



# おすすめ！ごはん派レシピ

## 【常備菜どんぶり】



エネルギー	371kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	7.3g
炭水化物	60.1g
食塩相当量	0.6g

**時短ポイント** 冷蔵庫の残り物を盛りつけ。  
チルド総菜を使っても。

### <材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	ひじきの煮物	20g
鯖の塩焼き	40g	刻みねぎ	適量
卵	1/2 個	ミニトマト	1 個
きんぴらごぼう	20g		

### <作り方>

- ①炒り卵を作る。
- ②茶わんにご飯をよそす。
- ③鯖の塩焼き、炒り卵、きんぴらごぼう、ひじきの煮物を盛りつける。
- ④ミニトマトを半分に切ったのせ、仕上げに刻みねぎをのせる。

### ★バランスUP ポイント★



### カルシウムUP

海藻類のお総菜を選べばカルシウムUPに。骨ごと食べられる魚も◎

鯖の塩焼きは他の魚に変えても。焼き魚がなければ、しらす、魚肉ソーセージ、かまぼこなどでもOKです。



# 【ちくわの卵とじどんぶり】



エネルギー	458kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	11.3g
炭水化物	70.9g
食塩相当量	2.1g

**時短ポイント** そのまま食べられる練り製品は、手軽に使えて便利。

## <材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	だし汁	50ml
ちくわ	1 本	しょうゆ	小さじ 1 強
卵	2 個	砂糖	大さじ 1 強
刻みねぎ	適量		

## <作り方>

- ①ちくわを縦半分に切り、厚さ 1 cmに切る。
- ②フライパンにだし汁、しょうゆ、砂糖を入れ、火にかける。
- ③②が温まったら、ちくわを加え、煮立ったら溶きほぐした卵を全体に加えて、卵が半熟状になるまで加熱する。
- ④茶わんにご飯をよそい、③のをせ、刻みねぎを散らす。

## ★バランス UP ポイント★



### ビタミン, ミネラル, 食物繊維 UP

野菜のおかずを準備。冷凍野菜を電子レンジでチンしてドレッシングで和えれば立派な野菜おかずに。

だしをとる時間がない場合は、めんつゆで代用できます。お好みでのりや三つ葉を添えても。



# 【しらす納豆どんぶり】



エネルギー	344kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	5.7g
炭水化物	62.2g
食塩相当量	0.4g



納豆は朝ごはんで大活躍のたんぱく質源。調理が面倒というときはこれ！

## <材料> (1人分)

ご飯 茶わん 1 杯 (150g)  
納豆 1 パック  
しらす 10g

刻みのり 適量  
刻みねぎ 適量

## <作り方>

- ①茶わんにご飯をよそう。
- ②ご飯の上に納豆、しらす、刻みのりをのせる。
- ③仕上げに刻みねぎを散らす。

## ★バランスUP ポイント★



## ビタミン、ミネラル、食物繊維 UP

市販のチルド総菜で和え物や煮物など野菜のおかずをプラス。

たんぱく質やカルシウムがとれるメニューです。



# 【キャベツ卵ご飯】



エネルギー	342kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	7.8g
炭水化物	58.0g
食塩相当量	0.5g

時短  
ポイント

カット野菜はサラダ用、炒め物用など種類も豊富で、時短調理の強い味方。

## <材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	ベーコン	1 枚
せん切りキャベツ	30g	こしょう	少々
卵	1 個		

## <作り方>

- ①ベーコンは 1 cm幅に切る。
- ②小鉢にクッキングシートを敷き、せん切りキャベツ、ベーコンをのせ、その上に卵をのせる。
- ③卵黄につまようじかフォークで数か所穴をあけ、ふんわりとラップをかけて 600w の電子レンジで 2 分程度加熱する。
- ④茶わんにご飯をよそい、③を盛りつけ、こしょうをふる。

## ★バランスUP ポイント★



## カルシウム、ビタミン、ミネラルUP

ヨーグルトに果物を入れれば、ビタミンも一緒にとれてバランスUPに。

電子レンジで簡単に朝ごはんを食べたいときにおすすめです。



# 【たらたまご飯】



エネルギー	354kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	7.8g
炭水化物	57.1g
食塩相当量	1.4g

時短  
ポイント

味つけはたらこのみ。しらす  
など塩分のある加工品を使え  
ば、調味料いらす。

## <材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	たらこ	25g
卵	1 個	刻みのり	適量
油	適量	刻みねぎ	適量

## <作り方>

- ①熱したフライパンに油をひき、溶いた卵を半熟状の炒り卵にする。
- ②大き目にほぐしたたらこを加え、さっと混ぜる。
- ③茶わんにご飯をよそい、刻みのりをのせ、②を盛りつける。
- ④仕上げに刻みねぎを散らす。

## ★バランスUP ポイント★



### ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

野菜の汁物でビタミン・食物繊維UP。  
電子レンジでチンしたキャベツなどを  
即席みそ汁に入れて野菜増量を。

温かいだし汁を注いで  
お茶漬けにしても。体も  
温まります。





# 【豆乳リゾット】



エネルギー	326kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	7.9g
炭水化物	57.1g
食塩相当量	1.4g

## <材料> (1人分)

ご飯 100g

豆乳 100ml

粉末コーンスープ 1袋

冷凍かぼちゃ 15g

冷凍ミックスベジタブル 10g

ピザ用チーズ※ 7g

こしょう 少々

パセリ 適量

※ピザ用チーズは非加熱用のものを使用

## <作り方>

- ①スープカップにご飯をよそう。
- ②①に豆乳、粉末コーンスープ、かぼちゃ、ミックスベジタブルを加える。
- ③ラップをせずに、600wの電子レンジで2分程度加熱する。
- ④ピザ用チーズをのせ、再度電子レンジで30秒加熱してチーズを溶かし、(チーズが溶けない場合は再度加熱を。)こしょうとパセリを散らす。

時短  
ポイント

粉末スープを使えば簡単にリゾット風に。味のバリエーションも多いのでアレンジも可能。

## ★バランスUP ポイント★



### たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

ポテトサラダなど市販のチルドサラダにツナやゆで卵を加えて、たんぱく質とビタミンを補給。

取っ手つきのスープカップや大き目のマグカップで作るのがおすすめ。豆乳は牛乳に変えてもOKです！



# 朝ごはんお役立ち情報



毎日の朝ごはんに役立つ情報が満載！朝ごはん情報サイトをご紹介します！



## めざましごはん（農林水産省）

「めざましごはん」は、朝ごはんを毎日しっかり食べることを応援することでお米の消費拡大を図るキャンペーン。朝ごはんの大切さに関する記事や、忙しい朝にのせるだけの究極簡単メニューを追求する短編ムービーも掲載。



## 農林水産省のキッチン（農林水産省）

人気レシピサイト「cookpad」の農林水産省公式キッチン。旬や話題の食材を使用したレシピや地方に伝わる郷土料理などを掲載中。「簡単朝食」で検索すると、朝ごはんにぴったりの簡単レシピが見られます。



## 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 （「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、文部科学省と連携して「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進している協議会。朝食に関する子ども向けの資料やレシピ集などがダウンロードできます。



## 早寝早起き朝ごはん（千葉県教育委員会）

子どもの基本的な生活習慣の確立を目指し、子どもとその保護者に向け、「早寝早起き朝ごはん」をスローガンとした啓発活動や情報提供を行っています。朝食摂取に関する記事の他、睡眠に関する記事も掲載中。



# みんなの朝ごはん事情大公開!

朝は何かと時間がないもの。みんなの朝ごはんを参考に、時間をかけずに朝ごはん準備。ステキな朝ごはんの時間を過ごしましょう!



【メニュー】  
トースト、目玉焼き、トマト、牛乳

## 《コメント》

丸ごとトマトは子どもが好きなので。牛乳でカルシウムをとれるようにしています。バランスに気をつけて主食・主菜・副菜がそろうように準備しています。

**ステップUP**  
卵や豆腐などたんぱく質源をプラス!



【メニュー】  
おにぎり、ミニトマト、みそ汁、りんご煮

## 《コメント》

おにぎりは冷凍ご飯、みそ汁は前日の残りです。野菜は洗うだけのミニトマトだと切る手間なく楽チン。りんご煮は休日に作ったつくりおきデザートです。



【メニュー】  
ウインナーパン、冷凍野菜サラダ、コーンスープ

## 《コメント》

総菜パンはたんぱく質がとれるものを選びます。冷凍野菜はレンジでチンするだけ。食物繊維もとれるようにスープにオートミールを加えて食べています。

**ステップUP**  
ヨーグルトやチーズなどでカルシウムを!



【メニュー】  
おにぎり、玉子焼き、プロコリーの白和え、漬物

## 《コメント》

和え物や漬物は常備菜を、おにぎりは前日残ったご飯に鮭フレークやふりかけを混ぜて握っておきました。洗ひ物を少なくするために、ワンプレートで!

