

簡単、時短、手軽でおいしい
ふくい朝ごはんレシピ



一日のはじまり。
アタマとカラダの元気は、朝ごはんから。



△ 福井県JAグループ
www.fukuigohan.jp

〒910-0005 福井県福井市大手3丁目2番18号
E-mail. noutai@chu.ja-fukui.or.jp



【朝ごはんを食べよう】

「早く起きて、朝ごはんを食べなさい！」と、皆さんも子どもの頃に言われましたよね。でも大人になった今、そのことをちゃんとお子さんに伝えていますか。朝ごはんより、もうひと眠り？朝ごはんより、朝の身支度？いえいえ、それより朝ごはん。「少し早く起きて、大切な朝ごはんを食べましょう！」その理由は、このレシピ集にたっぷり書いてありますよ。「おはよう」、そのひと言と同じくらい朝ごはんは一日の大半のはじまりなのです。



① 朝日を浴びましょう！

日光を浴びると、網膜から入る光によって覚醒ホルモンであるドーパミンが出て、目覚めすっきりアタマのスイッチがオンになります。

② 朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べると、体にエネルギーが補給され、その日一日を快適にスタートできます。大事な午前中の仕事や勉強に集中するには、朝日と朝ごはんは欠かせないです。

ごはんを食べると、体は目覚め、全身が動き出し、一日の生活のリズムが生まれます。主菜、副菜（おかず）に旬の野菜があれば、食物繊維も十分に摂れて便秘にも効果があります。

③ 家族とつながろう！

新しい一日を家族ではじめるために、朝ごはんはみんなでいっしょに作って食べましょう。そして短い時間でも家族の会話を楽しみましょう。

簡単、時短、手軽でおいしい ふくい朝ごはんレシピ の使い方

短時間でちゃちゃっと組み合わせましょう。
JA女性部からの提案です！

日本の食生活の基本となる「一汁三菜」とは、主食（ごはん）、汁もの、メインおかず、副菜2品のこと。主な栄養素は炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルです。もちろん毎朝、「一汁三菜」のメニューが揃っていては素敵ですが、毎日作ることを考えるとそれは大変。このレシピは「ごはん・または、ごはんを使った料理」+「選べる汁もの」+「選べるおかず」という構成になっています。忙しい朝、ちゃちゃっと作れて栄養バランスも摂れる簡単セレクトメニューの数々が栄養素別に色分けしてあります。明日の朝はこれとこれ！とアレンジも気軽に加えてご利用ください。

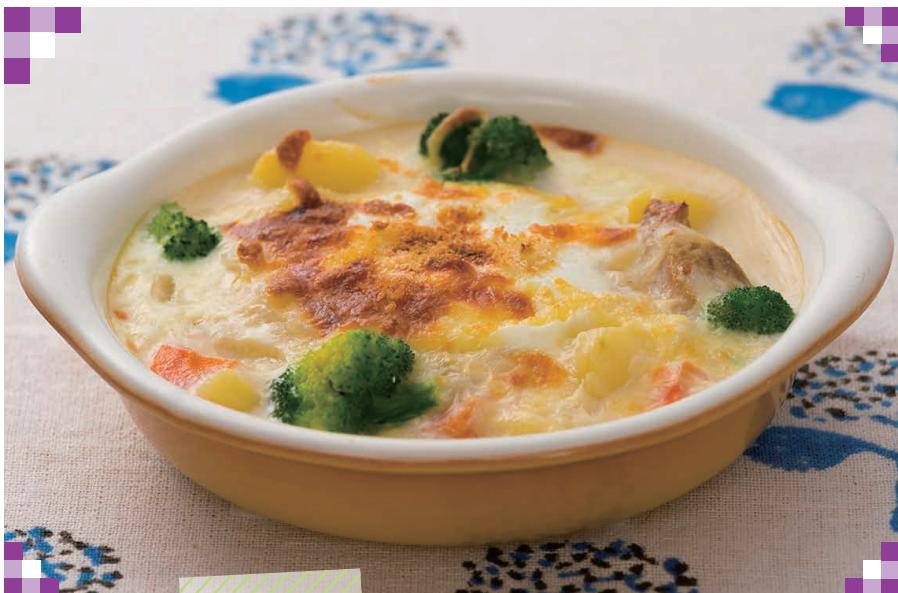


※各レシピは、上記のように栄養素別に色分けをしていますので選ぶ目安にしてください。

ドリア風焼きシチュー

煮込み料理のシチューやカレー等が残った時がチャンス。
アレンジしていただくと、またちがった料理のようだ新鮮です。
チーズ・卵により、さらに栄養とボリュームアップ。

今日は朝から、洋食レストラン。



材料 (2人分)

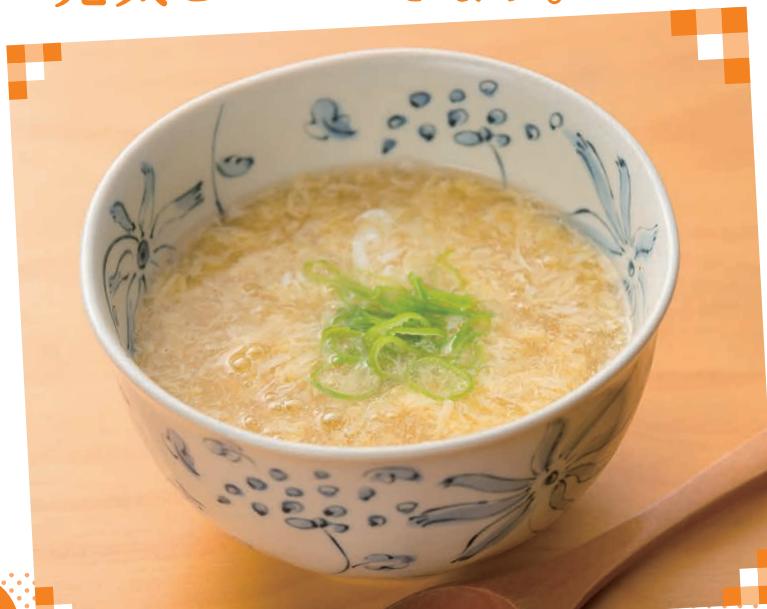
ご飯 茶碗2杯
ホワイトシチュー 適量
卵 2個
ブロッコリー 1/4房
とろけるチーズ 好み
パン粉 少々

作り方

1. グラタン皿にご飯とホワイトシチューを入れる。
2. 中央をくぼませ、卵を割り入れブロッコリーを飾る。
3. チーズとパン粉を散らし、オーブンで焦げ色がつくまで焼く。



朝すっきりと、
卵の元気をいただきます。



汁もの

生姜おろしたまごスープ

食欲のない朝にピッタリのスープ。
体調を整えるためにも
時々作りたいスープです。

材料 (2人分)

卵 1個
おろし生姜 大さじ1~2
ねぎ 少々
だし 1.5カップ
醤油 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1~2

下準備

- 卵は溶いておく。
- ねぎは小口切りにする。
- 片栗粉は水で溶いておく。



朝から家族で、
ホットプレートでもできますよ。



ご飯のお焼き風

お好み焼き風に焼いて、醤油やソースで味を楽しんでください。

材料(2人分)

ご飯 300g
長芋 100g
ちりめん 20g
ねぎ 1本
かつお節 少々
塩昆布 大さじ1
白ごま 大さじ1
サラダ油 大さじ1
醤油・マヨネーズ 好み

下準備

長芋をすりおろして材料すべてを混ぜ合わせる。

作り方

1. フライパンに油を熱し、半量ずつ焼く。
2. きれいな焼き色がついたら皿に盛り、好みで醤油やマヨネーズを添える。



炭水化物

JA福井市南部

ライスケーキ

ゆっくり時間をかけてフライパンやホットプレートの上で焼いてください。ランチ等にいいですね。

材料(2人分)

ご飯 150g
卵 1個
ハム 1枚
コーン 大さじ1
玉ねぎ 50g
人参 20g
ピーマン 1/2個
チーズ(ピザ用) 15g
米粉 大さじ1
みりん 少々
塩・こしょう 少々
サラダ油 大さじ1

下準備

ハム・玉ねぎ・人参・ピーマンを粗みじん切りにする。玉ねぎ・人参・ピーマンはレンジにかける。

作り方

1. ご飯と卵・ハム・野菜・チーズ・米粉・調味料を混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油を敷いて、半量ずつ焼く。弱火～中火で焼き、中まで火を通す。



炭水化物

ごはんのパンケーキ風、
日曜日のランチに。

JA吉田郡

具だくさんお団子汁

コンソメ味・和風味と変化をさせた汁もので朝食を…
心機一転、一日をがんばれそうなメニューです。



下準備

- 白玉粉にお湯を加え、こねて団子にする。
- 人参・じゃが芋はサイコロに切り、じゃが芋は水にさらす。
- 青菜は茹でて、1cm長さに切る。



作り方

- 鍋に水とコンソメ・人参・じゃが芋を入れ、火にかけ、野菜が柔らかくなったら、団子を入れる。
- 団子が浮いてきたら、塩と醤油で味を調え器に盛り、青菜を散らす。

JA池田
汁もの

材料(2人分)

白玉粉(米粉)	30g
お湯	大さじ2~3
人参	30g
じゃが芋	1個
青菜	少々
水	1.5カップ
コンソメ顆粒	小さじ2
塩・醤油	少々

ごはんと具だくさん汁で、パワー満点。



JA若狭
汁もの

たっぷり野菜で、 目覚めるカラダ。



材料(2人分)

大根	50g
里芋	1個
しめじ	50g
人参	30g
生姜	2片
ねぎ	1本
だし	1.5カップ
味噌	大さじ1
醤油	少々

汁もの

大根の生姜味噌汁

ありあわせの材料をグングン煮る。
根菜類は体を温めるので、
活動を始める朝に最適の一品。
肉類(たんぱく質)を入れる場合は、
仕上がり直前に加えボリューム感を
楽しみながらいただきましょう。

下準備

- 大根と里芋・人参は皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。
- しめじは石付きを取り、小房に分ける。
- 生姜はすりおろす。
- ねぎは小口切りにする。

作り方

- 鍋に大根・里芋・しめじ・人参を入れて火にかけ、柔らかくなったら味噌と醤油で味を調え生姜を加える。
- 器に盛り、ねぎを散らす。





+野菜で、カンペキ
朝ごはんのできあがり。



あったかごはんに
焼き鯖ふりかけ。

朝からおかわりっ!
野菜じゃこふりかけ。

卵ご飯焼き

見た目もきれいで、食欲がない時でも一口食べてみたくなる一品。JAはるえ JAはるえ

タンパク質

材料 (2人分)

卵 2個
ご飯 200g
醤油 好み
サラダ油 大さじ1/2

下準備

ご飯に卵と醤油を加えてよく混ぜる。

作り方

- 卵焼き器に薄く油を敷き、卵焼きの要領で焼く。
- 適当な大きさに切り、皿に盛り付ける。



JA越前たけふ

焼き鯖で簡単ふりかけ

残った魚には香味野菜（生姜・山椒等）を加えて変化をつけましょう。

材料 (2人分)

焼き鯖 1/2匹
生姜 1片
実山椒 大さじ1
青海苔 少々
砂糖 大さじ1/2
醤油 大さじ1

下準備

焼き鯖の頭・骨・皮を取り除き、細かくほぐす。

作り方

- フライパンで生姜と焼き鯖を炒め、調味料を入れる。
- 実山椒を加え、弱火で鯖がふわっとするまで炒める。器に盛り、青海苔を散らす。



大根葉とじゃこのふりかけ

捨てられがちな野菜の外葉や大根葉には、必要なビタミン・ミネラルがいっぱい。常備菜として作りたい一品です。

材料 (2人分)

大根葉 100g
ちりめんじゃこ 大さじ2
麺つゆ 大さじ1
ごま油 少々

下準備

大根葉はさっと茹でて小口切りにし、固く絞る。

ミネラル



作り方

- フライパンにごま油を入れて、ちりめんじゃこを炒める。

2.大根葉を加え、パラパラになってきたら麺つゆで味を調える。



JAテラル越前

ほっこりごはんに、
さわやか野菜の風が吹く。

ほうれん草とまいたけのレモン醤油和え

みりんを一煮立ちさせることで美味しさがUP。
短時間で仕上げる時はレンジで茹でてもいいですよ。

材料(2人分)

ほうれん草 150g	下準備
舞茸 1/2パック	• ほうれん草はさっと茹で、冷水にとり醤油洗いをする。
人参 30g	• 2cm幅に切り、かたく絞る。
みりん 大さじ1	• 舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
醤油 大さじ1/2	• 人参は短冊に切る。舞茸と人参をさっと茹でる。
レモン汁 大さじ1/2	• 鍋にみりんを入れ、一煮立ちさせて火を止め、
白すりごま 少々	醤油・レモン汁を混ぜ合わせる。

作り方

- 青菜と舞茸・人参を調味料で和えて器に盛り、ごまを散らす。

ミネラル

大根の皮のきんぴら

野菜の皮を捨ててはいませんか？

新鮮な野菜の皮には旨味・香り・歯応えが共にそろっているので、生姜・じゃこ等を加えて常備菜にして毎日食べたいものです。

材料(2人分)

大根の皮	150g
人参	30g
ちりめんじゃこ	15g
生姜	1片
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
醤油	少々

下準備

大根と人参・生姜はせん切りにする。

作り方

- フライパンにごま油を入れて生姜とちりめんじゃこを炒め、調味料を加えて汁がなくなるまで炒める。



**注目！野菜の皮で、
きんぴらクラシック。**

JAたんなん

家族に寄り添う、やさしい味わい。

JA越前丹生



大根の炒め煮

大根のいつもと違った食感を味わえます。
大根葉も使って彩りも楽しみましょう。

材料(2人分)

大根	150g
大根葉	少々
豚薄切り肉	50g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	少々
ごま油	少々

下準備

- ・大根はいちょう切り、葉は茹でて小口切りにする。
- ・豚肉は細く切る。

作り方

1. フライパンにごま油とサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
2. 豚肉が白っぽくなったら、大根を加えしんなりしてたら調味料を加え、ゆっくり煮詰める。
3. 最後に大根葉を加えひと混ぜして、皿に盛る。



ミネラル



昆布の佃煮

昆布のうまみはグルタミン酸でとてもおいしいもの。
また、だしを取った後の昆布は必ず使いきってほしいものです。
梅干し・生姜を入れると風味・食感もよくなりあっさりいただけます。

材料(2人分)

昆布	50g
生姜	1片
ねぎ	1本
梅干し	1個
赤唐辛子	1本
水	ひたひた
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ1.5
酢	少々

下準備

- ・昆布は水で戻し短冊に切る。
- ・生姜はせん切り、ねぎは小口切り、梅干しは細かくちぎり赤唐辛子は種を取り、輪切りにする。

作り方

1. 鍋に水と昆布・生姜・梅干し・赤唐辛子・調味料を入れ柔らかくなるまで煮る。
2. 冷蔵庫で保存し、食べる前にねぎを混ぜ合わせると彩りもよくおいしい。



ミネラル

水辺の町から、
おいしい海の幸を食卓に。

JA敦賀美方

日本のまじめな朝ごはん。

◎和風朝ごはん

栄養バランスを考えた和風テイストの朝ごはんです。メインは焼き鮭でもウインナーでもOK。家族に合わせてバランスを考えれば、あとは自由です。

さあ、めしあがれ、わが家の和風朝ごはん。



(ごはん・じゃが芋と白菜のみそ汁・青菜の煮びたし・焼き鮭と大根おろし・納豆)

青菜の煮びたし

[材料2人分]

青菜(菜の花・ほうれん草など)…150g、白すりごま…小さじ1、だし…1/2カップ、醤油…大さじ1/2、酒…大さじ1/2、塩…少々

[下準備]

青菜は洗ってたっぷりの湯に塩を加えて固めに茹でる。固く絞る。

[作り方]

1.だしに調味料を入れて煮立てる。青菜をさっと煮てそのまま冷ます。
2.器に盛り付けて白ごまを振る。

じゃが芋と白菜のみそ汁

[材料2人分]

じゃが芋…小1個、白菜…30g、わかめ…少々、だし…1.5カップ、味噌…15g、小ねぎ…少々

[下準備]

•じゃが芋は角切りにし、さっと水にさらす。白菜は1cm幅に切る。
•わかめは水で戻して一口大に切る。ねぎは小口切りにする。

[作り方]

1.だしに野菜を入れ火にかけて沸騰してきたらア�を取り除き、蓋をし柔らかくなるまで煮る。
2.味噌を入れて味を調整、ねぎを加えて火を止める。

人間に必要な五大栄養素の主な働きは「炭水化物…体内で消化・吸収されエネルギーとなる」「たんぱく質…筋肉や血液、臓器等を構成する」「脂質…エネルギーとして欠かせない成分になる」「ミネラル・ビタミン…カラダの調子を整え、他の栄養素の働きを助ける」となります。このレシピで栄養の役割やバランスを知り、元気いっぱいの朝ごはんを作つてみましょう。

◎和洋朝ごはん

主食はうれしいおにぎりです。手早く作るスクランブルエッグと青野菜のソテーはさっと出来て食べやすく、栄養のバランスもいいですね。

和洋においしい、おにぎりの底力。



(おにぎり・野菜スープ・ほうれん草と卵のソテー・野菜サラダ)

野菜スープ

[材料2人分]

ピーマン…1/2個、玉ねぎ…30g、人参…少々、水(コンソメ1/2個)…1.5カップ、酒…小さじ1、塩・こしょう…少々

[下準備]

ピーマン、玉ねぎ、人参はせん切りにする。

[作り方]

1.鍋に水とコンソメ・酒・野菜を入れ火にかける。
2.野菜が柔らかくなったら塩・こしょうで味を調整、器に盛る。

ほうれん草と卵のソテー

[材料2人分]

ほうれん草(小松菜)…150g、卵…2個、牛乳…大さじ1、塩…2つまみ、砂糖…小さじ1、バター…大さじ1

[下準備]

•ほうれん草はさっと茹で、2cmの長さに切る(電子レンジを使うと早い)。小松菜の場合は茹でなくてもよい。
•卵は溶きほぐし、調味料を合わせておく。

[作り方]

1.フライパンにバターを溶かして卵を半熟状に炒め取り出す。
2.ほうれん草を炒め塩・こしょうをし、卵を戻して全体を炒め合わせる。

クッキングママからの、 ちょっとひと言。

『朝の15分は、人生にかえがたい食事なのです。』

私たちが朝ごはんを推奨してずいぶん経ちます。でも残念なことに「朝食欠食率」は年々増え続けているようです。朝ごはんを食べると仕事や勉強の調子がいい、食べないとなんとなくやる気が起きないことは皆さんも感じているはず。朝の忙しさもよくわかります。特に福井は働く女性の多い県としても有名ですから、お母さんは大変でしょう。でもお母さんまかせじゃなく、お父さんやお子さんもいっしょになって朝ごはんを楽しく作ればいいのです。毎朝のごはんで、家族や子どもたちの健康をいっしょに作っていきましょう。

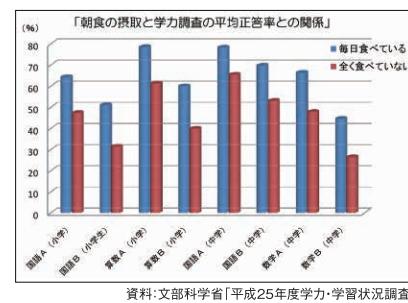
『朝の15分は人生にかえがたい食事』なのです。さあ、しっかり食べましょう、朝ごはん。

料理・監修
浅田クッキングスクール 浅田容子



グラフ①「朝食欠食率 年次推移表」

昭和50年あたりから、年々朝ごはんの欠食率が上がっています。



グラフ②「朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係」

朝食を食べないと様々な学力が低下していることがわかります。

朝いちばんの元気の基本、ごはんを炊こう。

【まずは基本のごはんを作ろう】

まずは手をきれいに洗いましょう。お米の量をはかりましょう。

お米の単位は「合」を使いますが、ここでワンポイント。

合のカップではかる時は1合=180ml(約140g)と覚えておいてください。

ボウルにお米と水を入れてひと混ぜ。

はじめの水はすぐ流します。



軽くもむるように洗い、3~4回水を替えながら洗います。



炊飯器にお米を移し、お米の量に合わせた目盛りまで水を入れます。水が水平になっているかを確認し、10分位おいてスイッチオン！



炊きあがったらしゃもじで軽く混ぜ空気を含めます。



おいしく炊けたら、お楽しみの「汁もの＆おかず」といっしょにいただきます！

※炊飯器、土鍋等に合ったやり方でお米を炊いてください。