



かんたん♪
おすすめ



上越市立保育園 調理員 令和5年 6月



♪ お・す・す・め 簡単 朝ごはん 紹介 ♪

しらすごはん

ご飯にしらす・ごま
赤しそを混ぜ込む

ひじきおにぎり

作り置きのみじき煮や
市販の惣菜ひじきの煮物
ご飯に混ぜおにぎりにする

ツナたま丼

ツナ・卵・めんつゆを
混ぜレンジにかけ
ご飯にのせる

カンタン雑炊

前の日の残りのみそ汁に
ご飯を入れ卵でとじる

シチューでドリア

前の日の残りシチューを
ごはんにかけて、とろける
チーズをのせて
トースターで焼く

あったかスープ

ウィンナー・ブロッコリー
コーン・コンソメ
塩こしょうで煮る

コーントースト

食パンにケチャップを塗りコーンを
のせ、スライスチーズをのせて
トースターで焼く

納豆トースト

食パンに、納豆・のり
マヨネーズをのせて
トースターで焼く

きな粉トースト

食パンにバターを塗り
きな粉と砂糖をのせて
トースターで焼く

サラダサンド

食パンに市販の千切りキャベツ
マヨネーズ、チーズをのせる
ホットサンドにしてもよい

和え物バリエーション



季節の野菜を使って……

キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり・ほうれん草
小松菜・モロヘイヤ・オクラ・えのきだけ・しめじ
白菜・わかめ・切干大根 などなど

食べやすく切り、茹でる

コーン缶もOK

昆布和え

塩昆布で
和える

おかか和え

かつお節と
しょう油で
和える

ごま和え

いりごま又は
すりごま
砂糖・しょう油
で和える

ツナ和え

ツナ缶と
しょう油で
和える
マヨネーズ
味でも

海苔和え

ちぎった海苔
としょう油で
和える

赤しそ和え

赤しそで
和える

ナムル

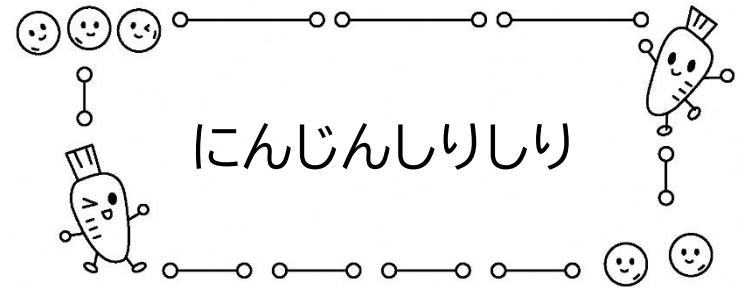
しょう油・砂糖
ごま油で和える

ごま酢和え

すりごま・砂糖
酢・しょう油で
和える

甘酢和え

砂糖・酢・塩
で和える



にんじんしりしり

大人2人分

【材料】 【分量】 【作り方】

にんじん	1本	① 太さ3ミリくらいの
ツナ缶	30g	せん切り(ピーラーでも)
にんにく	1カケ	② 油でみじん切りのにんにくと
油	小さじ1	にんじんを炒めしんなりしたら
しょう油	小さじ1/2	油を切ったツナとしょう油を
		混ぜ合わせ出来上がり

※ にんじん嫌いなお子さんも食べやすいです
油を使わず、すべての材料を耐熱皿に入れ
レンジで加熱すれば、簡単にできます



ベーコンポテト

大人2人分

【材料】	【分量】	【作り方】
じゃが芋	120g	① じゃが芋はコロコロ切り
コーン	20g	又は、いちょう切りし
クリームコーン	20g	レンジで500W 5分加熱
ベーコン	15g	② 玉ねぎはスライス切りし
玉ねぎ	1/2個	ベーコンと炒める
マヨネーズ	大さじ1	③ ①と②と他の材料を混ぜ
しょう油	少々	耐熱皿に入れ、パセリをかけ
パセリ	少々	トースターで10分くらい
		焼いて出来上がり

※ オープンなら170度15分焼いてください



ひじきふりかけ

大人2人分

【材料】	【分量】	【作り方】
ひじき	5g	① ひじきは水戻し、洗う
砂糖	小さじ2	② 鍋又はフライパンで
みりん	小さじ1	①を空炒りする
しょう油	小さじ1	③ 調味料を加え、水分をとばし
白いりごま	適宜	白いりごまとかつお節を
かつお節	適宜	加え出来上がり

※ 耐熱皿に全ての材料を入れレンジで加熱すればより簡単に出来ます

ひじきは鉄分が取れます
作り置きしても良いですね





ガパオライス

大人2人分

【材料】	【分量】	【作り方】
豚ひき肉	80g	① 野菜は小さめの角切り
ピーマン	1ヶ	② フライパンに油を熱し
にんじん	1/4本	豚ひき肉と材料を炒め
玉ねぎ	1/2ヶ	ウスターソースとしょう油で
なす	1本	味をつけ、最後にゴマ油を
油	小さじ1	回し入れる
ウスターソース	小さじ2	③ ごはんを盛りレタスを乗せて
しょう油	少々	②をかけて出来上がり
ゴマ油	少々	
レタス	適宜	



ポテトチップスサラダ

大人2人分

【材料】	【分量】	【作り方】
レタス	50g	① ポテトチップスは軽く砕く
きゅうり	1/2本	② レタスは食べやすくちぎる
コーン	15g	③ きゅうりは輪切りし
酢	小さじ1	塩を振ってしぼる
塩	少々	④ ポテトチップスの半量と
ポテトチップス	小袋1/3	②、③を酢と塩でまぶす
		⑤ 盛り付け、半量のポテトチップスをかけて出来上がり

※ 保育園では大人気のメニューです

カット野菜を利用すれば手軽に作れます

ポテトチップスは、うすしお・のり塩・コンソメなど

お好みの味でお試ください

※ 便利グッズを利用してみじん切りすれば時短になります



さばのみそかけ

大人2人分

【材料】	【分量】	【作り方】
さば	2切れ	① さばに酒をふり
酒	少々	臭みを取ります
油	小さじ1	② ※の調味料をレンジにかけ
みそ	小さじ1	アルコールを飛ばし
砂糖	小さじ1	おろししょうがを混ぜます
酒	小さじ1	③ フライパンに油を熱し
みりん	小さじ1	さばを並べ、②を塗り
生姜	1カケ	フタをして10~15分ほど
		焼いて出来上がり

※



鶏肉のレモンソース

大人2人分

【材料】	【分量】	【作り方】
鶏もも肉	60g×2	① 鶏肉に塩をふりかけ
塩	少々	下味をつける
小麦粉	大さじ1	② ※の調味料を混ぜ合わせる
油	小さじ1	③ ①に片栗粉をまぶし、温めた
しょう油	小さじ1	フライパンに油をひいて焼く
みりん	小さじ1/2	④ 鶏肉に火が通ったら
酒	小さじ1	フライパンの油をふき取り
砂糖	小さじ1	②のタレを煮からめたら
レモン汁	大さじ1	出来上がり

※