

イタリア語で「アーリオ」は、にんにくに
「オリオ」は、オリーブオイルのことで
にんにくもオリーブオイルのソースで
食べるパスタです！

ステップ朝ごはん

アーリオオーリオベジタブル

(1人分) エネルギー642kcal/食塩相当量1.6g

材料 (2人分(作りやすい分量))

- パスタ…………… 200g (2束)
- 洋風野菜ミックス (冷凍)…………… 250g
- 斜めに切ったウィンナー…………… 4本
- 刻みにんにく ※1…………… 小さじ2
- オリーブオイル ※2…………… 大さじ3
- 水…………… 300cc
- 塩こしょう…………… 少々

※1:チューブタイプでOK
※2:お好みで量を減らしても可



なんと！パスタが
フライパン一つでできる！

POINT ウィンナーはキッチンバサミでカットすると
楽ちん♪
にんにくが苦手な人は、量を減らしてもOK



- 作り方**
- 1 フライパンにオリーブオイルを熱して刻みにんにくを入れる
※油がはねることがあるため注意
 - 2 にんにくの香りがしてきたら、斜めに切ったウィンナーと冷凍野菜を入れて2〜3分炒める
 - 3 ②のフライパンに、半分折ったパスタを入れ、水を加える
 - 4 ふたをして10分待つ
 - 5 パスタが食べごろの硬さになったら、塩こしょうで味をととのえる

POINT 途中で水が減ってきてしまったら、
少し水を加えながら
水気とパスタをかためましょう

まずはお休みの日に試してみましょう！
にんにくの良い香りで食欲がやいてきますよ

いつもの朝ごはんにも
もう一品 (・ω・)付けたい！！

プラスワン 朝ごはん ~目指せ！栄養バランス~

きんぴらごぼうの卵焼き

(1人分) エネルギー208kcal/食塩相当量1.1g



卵焼き作れたら、カッコいい！！
お弁当のおかずにも♪

材料 (1人分)

- 卵…………… 2個
- きんぴらごぼう ※1…………… 35g
- しょうゆ ※2…………… 小さじ1/2
- 油…………… 適量
- 大葉…………… お好みで1〜2枚

※1:惣菜などを利用して可
※2:調味料は最初から入れず、味を見てから足してもOK

作り方

- 1 きんぴらごぼうを食べやすい大きさに刻んでおく
- 2 卵を溶き、刻んだきんぴらごぼうとしょうゆを混ぜる
- 3 加熱したフライパンに油をひいて、卵を流し入れ、菜箸でかき混ぜる
- 4 半熟状になったら、卵をたたんで形を整える
粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切り、大葉を添え、皿に盛り付ける

あったか目覚める豆のトマトスープ

(1人分) エネルギー105kcal/食塩相当量1.0g

材料 (1人分)

- トマトジュース…………… 200ml
 - ミックスビーンズ*…………… 40g
 - レタス…………… 30g
 - 粉チーズ…………… 適量
- ※お好みの水煮豆でOK



トマトジュースを使えば
簡単にスープが作れちゃう

作り方

- 1 レタスを洗って食べやすい大きさにちぎる
- 2 鍋にミックスビーンズとトマトジュースを入れて、火にかける
- 3 沸騰したら弱火にし、1分ほどフツフツさせたら火をとめる
レタスを入れ、サッと混ぜたら、器に盛る
- 4 お好みで粉チーズを振りかける



しずおかカラダに eat75 静岡市で平成29年度から取り組んでいる「若い世代が主体的に取り組む食育事業」
https://www.city.shizuoka.lg.jp/695_000133.html



*しずおかカラダにeat75*事業で募集した「毎日元気deおはようレシピ」より、一部分量等を変更し掲載しています。
高校生が自分で用意できる朝ごはんをテーマにしており、どなたでも簡単に作れる朝ごはんの提案を致します。

令和5年1月発行：静岡市役所 健康づくり推進課 静岡市葵区追手町5番1号 TEL：054-221-1571

「高校生が自分で用意できる朝ごはん」を
テーマに、みなさんからいただいた
アイデアレシピブックです！

私にも簡単！
朝ごはんレシピ

しずおかカラダに eat 75

1日3食が大事！
毎日元気 de
おはようレシピ
Enjoy your breakfast



朝ごはんは大事なけど
時間はかけたくない!

かんたん 朝ごはん ~すぐ食べたい人におすすめ~

ベジ盛りトースト

(1人分) エネルギー229kcal/食塩相当量1.5g

- 材料 (1人分)
- 食パン (6枚切り) 1枚
 - サラダほうれん草 適量
 - ミニトマト 2~3個
 - とろけるチーズ 1枚
 - トマトケチャップ 適量



- 作り方
- 洗ったほうれん草を手でちぎる。ミニトマトを半分に切る。
 - パンにトマトケチャップをぬる。
※味が濃くなるので、ケチャップのぬり過ぎ注意
 - ほうれん草とトマトを②にのせる、チーズをちぎってのせる
 - トースターで焼く
チーズがとろけてきたら、できあがり!

カット野菜を使えば、のせて焼くだけ!

豆乳ドリンクを入れて、たんぱく質をプラス!

しずまえ ねばとろTKG (たまごかけごはん)

(1人分) エネルギー373kcal/食塩相当量1.1g

- 材料 (1人分)
- ご飯 茶碗1杯 (約150g)
 - 納豆 1/2パック
 - 味付けめかぶ 1/2パック
 - きゅうり 1/4本
 - 釜揚げしらす 大さじ1
 - 卵黄 1個
 - 刻みねぎ 少々



冷蔵庫にある食材を
ご飯にのせてオリジナル
TKGにチャレンジ!

- 作り方
- きゅうりを千切りにする
※食べやすい大き目でOK
 - 納豆、納豆のたれ、味付けめかぶと①を混ぜる
 - ご飯を茶碗に盛り付け、②と釜揚げしらす、卵黄をのせたら、刻みねぎを散らす

1食に必要なエネルギーを
参考に色々な食品を
組み合わせると
good!

1食あたりの高校生の摂取エネルギーの目安

対象	文化系男子	文化系女子	体育会系男子	体育会系女子
1食あたりのエネルギー	930kcal	770kcal	1050kcal	850kcal

※エネルギーは平均的な体格から算出しています。文化系:身体活動レベルII・体育会系:身体活動レベルIII



まぜるだけ! ひじきおにぎり

(小さいおにぎり2個分) エネルギー367kcal/食塩相当量0.7g



夕飯のおかずの残りを
利用してもgood!

- 材料 (小さいおにぎり2個分)
- ご飯 ※1 茶碗多めに1杯 (約200g)
 - ひじきの煮物 ※2 50g
 - 冷凍枝豆 ※3 8房くらい
- ※1: 炊きたてご飯、またはレンジで温めたご飯
※2: 惣菜などを利用してOK
※3: ゆで大豆などでもOK

- 作り方
- 温かいご飯にひじきの煮物と解凍した枝豆を加え、全体になじむように混ぜる
 - ふたをして1~2分蒸らす
 - ラップに包み、好きな形ににぎる

ステップアップ Point!!

~毎日、朝ごはんを食べる習慣をつけるために、簡単な食事から~

- まずは、何か食べる
 - 品数を増やす
 - 主食+主菜+副菜をそろえる
- (ヨーグルトりんごなど) (おにぎり・具だくさん味噌汁など) (ごはん・納豆・具だくさん味噌汁・ほうれん草のお浸しなど)

パックごはんや食パン、卵、納豆、ミニトマト、バナナ、野菜ジュースなど、すぐに食べられるものを用意しておくとうりです!
国の第4次食糧推進基本計画より

いそべ ピリッとチーズ磯部

(お餅1個分) エネルギー174kcal/食塩相当量0.9g

- 材料 (1個分)
- 切り餅 1個 (50g)
 - スライスチーズ 1枚
 - おむすび用海苔 1枚
 - 大葉 (あれば) 1枚
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 七味唐辛子 * 少々
- *お好みで辛さを調整



POINT
味が濃くならないように、しょうゆは控えめにするとよいでしょう!



朝はもちろん、おやつに食べても美味しい!

お餅好きにはたまらない~

- 作り方
- 切り餅をトースターで約5分焼く
 - 焼いた餅にしょうゆ、半分に折ったスライスチーズをのせ、七味唐辛子をかける
 - ②を大葉の上のせて、海苔を巻く

~朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせよう~

朝ごはんは1日の**パワーの源・生活リズムの要**です! 朝ごはんを食べることで、勉強や仕事の効率は上がります。あなただけの朝ごはんの**パターン**を決めておくと、料理する時間も食べる時間も節約できますよ。また、朝しっかりお腹がすくためには**夕食も大事!** 遅い時間の夕食をできるだけ控えて、遅くなる時は多食を避け、消化のよいものを選びましょう!

余裕がある朝に
試してみたい!

ステップ 朝ごはん ~ちょっと料理に挑戦したい~

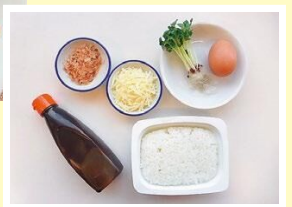
パリパリチーズのお好みごはん

(1人分) エネルギー518kcal/食塩相当量2.0g



朝からお好み焼きみたいで
気分が上がります!!

- 材料 (1人分)
- ご飯 茶碗多めに1杯 (200g)
 - 卵 1個
 - とろけるチーズ 30g
 - かつお節 適量
 - かいわれ大根 適量
 - お好みソース 適量
 - 油 適量



- 作り方
- ボールに卵を溶き、ご飯とチーズを入れて混ぜる

材料を混ぜると
こんな感じ!!

- フライパンに油を熱し、①を入れ、焼き色がつくまで、弱火でじっくり焼く
- ひっくり返して反対の面もカリッと焼く



POINT

サラダや果物をプラスすれば栄養バランスのよい朝ごはんになります
食べきれない人は、ご飯の量を調整しましょう

- ②をお皿にのせて、お好みソース、かつお節、かいわれ大根をのせる

香ばしい香りヒアツアツご飯で体も目覚めろ!