朝食を食べて　アサイチ元気！！
だれでも作れる♪
簡単朝食レシピ集

新橋小のお友だちが考えたレシピを、集めて作ったレシピ集です♪
みなさんのおかげでステキなレシピ集が出来上がりました。応募してくれてありがとう！

令和５年度　新橋けんこう会議

もくじ

だれでも作(つく)れる♪かんたん朝食(ちょうしょく)レシピ

【ごはん編(へん)】

1　まぜるだけごはん

2　かるぼめし

3　町中華(まちちゅうか)チャーハン

4　かんたんさらだとおにぎり

5　うまうまツナこんおにぎり

6　マッスルもりもりおにぎり

【パン編(へん)】

7　はちみつバターパン

8　チーズトースト

9　おさとうぱん

10　悪魔的(あくまてき)マシュマロチョコトースト

11　MTP(マヨネーズたまごパン)

12　アップルパン

13　えびピザトースト

14　ハムチーズフレンチトースト

15　カルシウムたっぷりオープンサンド

16　コンコンマヨチートースト

17　ツナ＆シラストースト

【めん編(へん)】

18　フワトロネバうどん

19　うまダレそうめん

20　やきそば

【おかず編(へん)】

21　ベーコンのタマゴまき

22　ハムとチーズ レタスくるくるサラダ

23　スクランブルエッグ

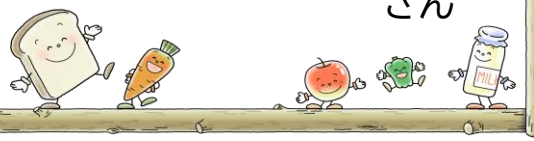
だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.1

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

なな

さん



料理名	まぜるだけごはん

材料名	分量（3人分）
えだまめ	小さめのふくろ(ふくろ)
ツナかん	1～2かん
ごはん	2～3人分
しょうゆ	てきりょう

〈作り方〉

①ツナかんのあぶらをぬいて、えだまめをさやからだして、ごはんとツナかん(あぶらぬきわ)とえだまめ(さやのなかみ)をお皿に入れて、まぜて、しょうゆを入れてもうにどまぜて、かんせい!

〈写真またはイラスト〉

〈おすすめポイント♪〉

ニーマが3つで、ざいりょうも少ない。ほかのものをつけたしてもいい

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.2

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

こんぶパパ さん

料理名	かるぼめし

材料名	分量（1人分）
ごはん	1杯
卵	1個
生ハム	4～5枚
粉チーズ	大さじ 2～3
塩	少々
黒コショウ	たっぷり

〈作り方〉

① 卵を黄身と白身に分ける。

② 温かいごはんに卵の白身、粉チーズ、塩、黒コショウを入れよく混ぜる。

③ ごはんの上に生ハムをきれいにならべ、真ん中に黄身をかざる。

④ お好みで黒コショウをたっぷり。

⑤ よくかんで食べる。(*’▽’)

〈おすすめポイント♪〉

★火も包丁も使わない安心レシピ
★黒コショウのかけすぎに注意！

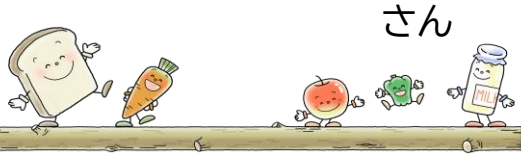
〈写真またはイラスト〉

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.3

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

マッキー
さん



料理名	町中華チャーハン

材料名	分量（2人分）
ご飯	茶わん 2はい
生卵	1こ
中華だしのもと	大さじ×1
しょう油	少々
料理酒	少々
長ネギ	1/2本
ハム	4〜5枚

〈作り方〉

① 材料カット
長ネギ・ハムを細かく。

② 溶きたまご用意
お椀に入れておく

中華だしのもと用意
スプーン等で大さじ1の分
すくっておく

④ フライパンに油（大さじ2）
↓
熱する
↓
限界まで熱く。

⑤ 溶きたまごを入れる（強火）
↓
すぐに白飯（あたたかいもの）

⑥ お玉の背で米のかたまりを
つぶしていく（強火）。

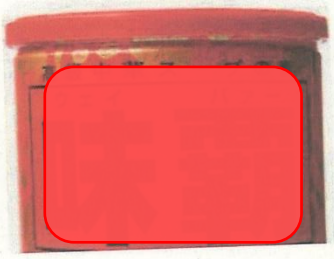
⑦ 水分が飛んだら（強火）
材料・調味料を加える

⑧ すばやくまぜ完成。

※ずっと強火なので、
こげやすいです。
こげる前に手早く仕上げます。

〈おすすめポイント♪〉

〈写真またはイラスト〉

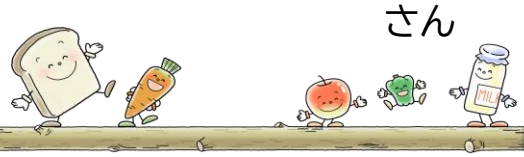


だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.4

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

うーたん　さん



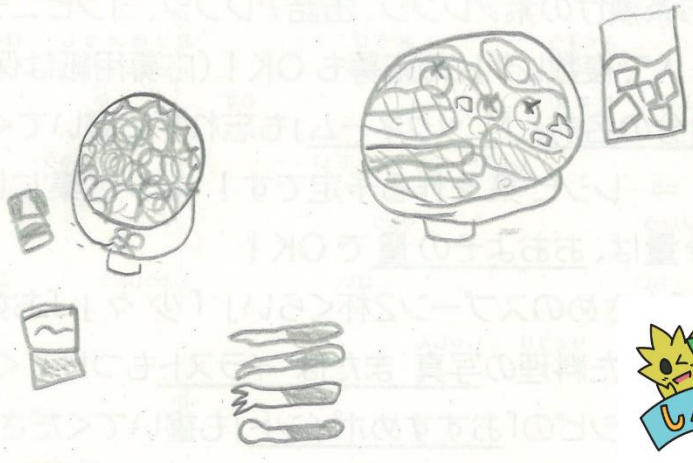
料理名	かんたんさらだとおにぎり

材料名	分量（　人分）
きゃべつ	15まい
トマト	10こ
オクラ	11本
ゆでトウモロコシ	1本
ゴハン	おちゃわんいっぱい

〈作り方〉
おさらにちぎったきゃべつとまるごととまとをのせるオクラをゆでてほうちょうできるとうもろこしもゆでてさめたらみだけをとってさらだにのせてごはんはごはんをたいてかんせい。

〈おすすめポイント♪〉
おべんとうでつくってもおいしい！

〈写真またはイラスト〉



だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.5

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
さとうのごはん
さん

料理名	うまうまツナこんおにぎり

材料名	分量（2人分）
ごはん	お茶碗 2杯くらい
ツナ（水煮）	1缶
塩こんぶ	お好みの量（1つまみ）
マヨネーズ	小さじ1くらい
（チーズ）	（お好みで）

〈作り方〉
① ツナをフライパンに入れマヨネーズを混ぜて加熱し、水分をとばす。
② ごはんに①、塩こんぶをまぜてラップでつつみおにぎりにする。

※角切りにしたチーズを入れたり、ごま油をちょろっと入れてもおいしいです。

〈おすすめポイント♪〉
ツナと塩こんぶのうまみたっぷりのおにぎりです。
朝からもりもり食べられます★

〈写真またはイラスト〉

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.6

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

さとうのごはん
さん

【テーマ】
簡単 ・ 時短 ・ 栄養満タン レシピ

料理名	マッスルもりもりおにぎり

材料名	分量（2人分）
ごはん	お茶碗 2杯くらい
冷凍からあげ	3こ くらい
ゆかり	大さじ 1杯
ごま	大さじ 1/2杯
冷凍むきえだまめ	お好みで.

〈作り方〉

① 冷凍むきえだまめを解凍しておく
冷凍からあげを解凍しておく.

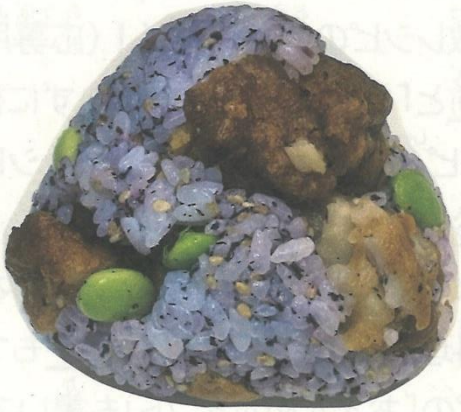
② からあげを小さく切る.

③ ごはん.ゆかり.ごまを混ぜてから
えだまめ.からあげを混ぜる.

④ ラップでつつんでにぎる.

〈おすすめポイント♪〉
朝から元気に過ごすために
必要な炭水化物.たんぱく質が
とれるおにぎりです.
ゆかりの風味がさわやか♪

〈写真またはイラスト〉



だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.7

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

うーちゃん　さん

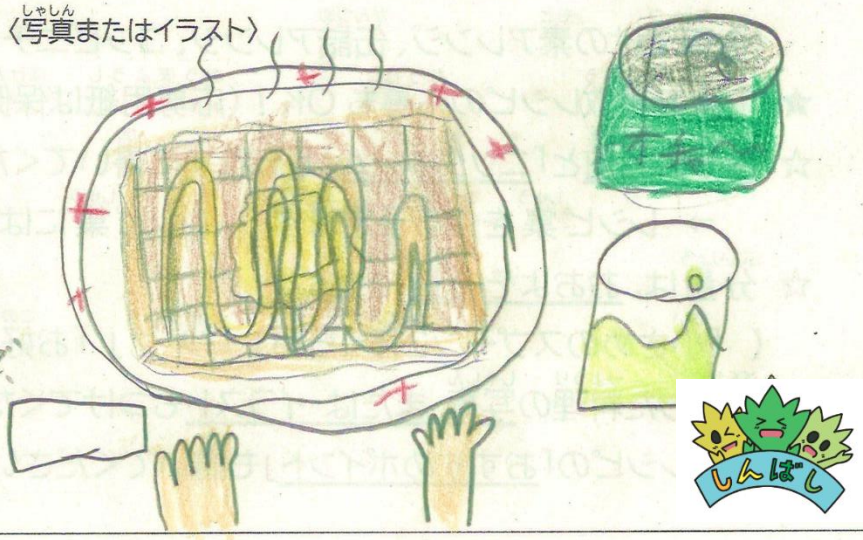
料理名	はちみつバターパン

材料名	分量（2人分）
はちみつ	スプーン2分の1
パン	2まい
バター	2cmかく

〈作り方〉
パンにきりこみをいれるそしたらパンをやくあったかいうちにバターをのっけるバターがすこしとけてきたら、はちみつをかける。かんせい

〈おすすめポイント♪〉
バターのしょっぱさとはちみつのあまさがあわさってとてもおいしい。はちみつは、のどにいいので、かぜをひいたときとかにはとてもからだにいいです。

〈写真またはイラスト〉



だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.8

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

めいめい　さん

料理名	チーズトースト

材料名	分量（　人分）
パン	1まい
とろけるチーズ	1まい
ケチャップ	全体

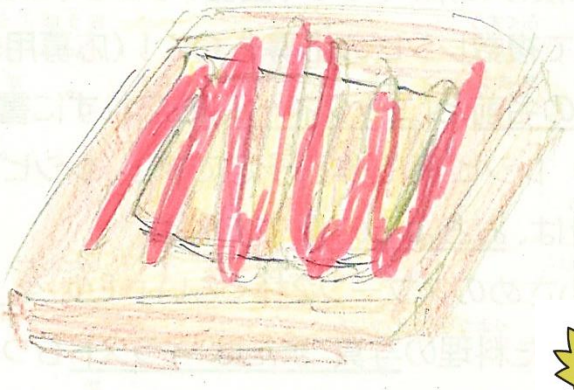
〈作り方〉

①パン一枚の上にとろけるチーズを一枚のせる。
②ケチャップを全体にかける
③トースターでちょうどいいこげ具合になるまでやる。

〈おすすめポイント♪〉

・パンやチーズにこげ目がいい感じについたらおいしい！

〈写真またはイラスト〉



しんぱし

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.9

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
ののは　さん

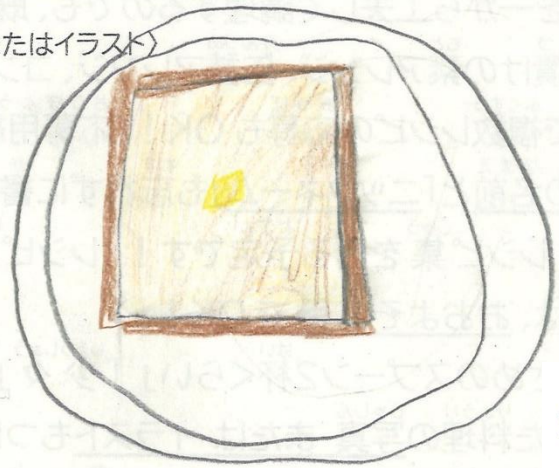
料理名	おさとうぱん

材料名	分量（1人分）
しょくぱん	1まい
さとう	大さじ1/2
マーガリン	てきりょう

〈作り方〉
①しょくぱんをきつね色になるぐらいまでやく。（トースターかオーブン）
②やけたら、マーガリンをぬる。
③きいごにおさとうを大さじ1/2ふりかけてかんせい。

〈おすすめポイント♪〉
あまいところがさいこう☆

〈写真またはイラスト〉



だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.１０

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
にこにこ
さん

料理名	悪魔的マシュマロチョコトースト

材料名	分量（1人分）
食パン	1枚
チョコソース	適量
マシュマロ	4～6コ

〈作り方〉
1、食パンに、チョコソースまたは、チョコジャムをぬる。
2、マシュマロをのせる。
3、いつものように、トーストする。（にげやすいので注意）
4、お好みで追チョコソース（悪魔要素マシマシ）

〈おすすめポイント♪〉
朝から甘い物を食べて、1日元気張ろう!!

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.11

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

りんご　さん

料理名	M（マヨネーズ）T（たまご）P（パン）

材料名	分量（ / 人分）
食パン(ぶあつい)	1まい
マヨネーズ	てきりょう
たまご	Mサイズ

〈作り方〉
まず、食パンのまん中にスプーンでへこみをつくり、食パンのまわりにマヨネーズを出します。
次に、そのへこみにたまごをわっていれオーブンで5分やきます。それでお皿にもりつけをして完せいです。

〈おすすめポイント♪〉
マヨネーズをたくさん出すとたまごのしろみがでにくくなる。

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.１２

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

メメ

さん

料理名	アップルパン

材料名	分量（1人分）
りんご	半分
食パン	1枚
はちみつ	適量

〈作り方〉

① りんごのかわをむく。

② たねを取って、小さくカット。

③ レンジで500w3分チン。（やわらかくなるまで）

④ チンしたら、食パンに③のリンゴをのせる。

⑤ はちみつをかけたら できあがり☆

〈おすすめポイント♪〉

この食べ方は、リンゴのおいしさアップする気がします！それに、材量も少ないのでラクに作れる！しかも、まんぞく感があって元気がでます！

〈写真またはイラスト〉

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.13

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
なな
さん

料理名	えびピザトースト

材料名	分量（4人分）
食パン(8まい切り)	2枚
むきえび	100g
玉ねぎ	1/4こ(50g)
ピザ用チーズ	30g
マヨネーズ	大さじ1
パセリ	てきりょう

〈作り方〉

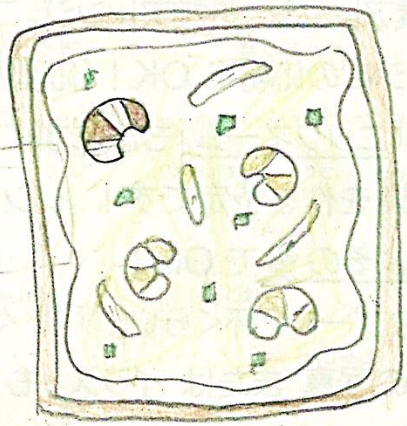
①玉ねぎはみじん切り、パセリは小さくちぎる。食パンは4とう分に切る。

②むきえびはせわたがあればとりのぞき、しお(分りょう外1g)、かたくりこ(分りょう外1g)、水(分りょう外、大さじ1)をくわえてもみこむようにまぜ水であらいながす。ペーパータオルで水ぶんをふきとる。ほうちょうで小さく切り1/3りょうをとり分け、のこりの2/3りょうはねばりがでるまでたたく。

③ボウルに②、玉ねぎAをいれてまぜ、食パンの上にぬり広げる。よねつしたトースターで少しやき色が、つくまで10～12分くらいやく。

④③にパセリをちらす。

〈写真またはイラスト〉



〈おすすめポイント♪〉

トーストしてよく朝パンにジャムとかぬってるので、いつもどうりパンでえいようがあるえびピザトーストにしました♪

キッチンせんだいクックレンのレシピから 2021.2022

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.14

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

キューちゃん さん

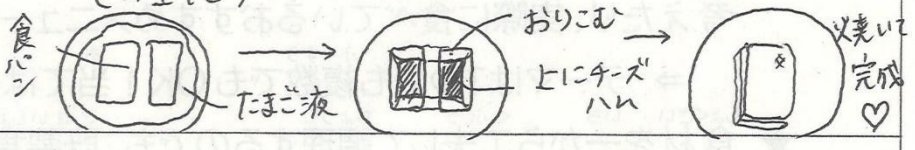
【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

料理名	ハムチーズ フレンチトースト

材料名	分量（1人分）
食パン	1まい
とろけるチーズ	1まい
たまご	2こ
しお	ひとつまみ
バター	1かけ
ハム	1まい

〈作り方〉

① 食パンを半分に切る。
② チーズとハムも半分に切る。
③ たまごをまぜる。しおを入れる。
④ フライパン（弱火）にバターを入れる。
⑤ フライパンに③を入れ，①も入れる。パンの両面にたまご液をしみこませる。
⑥ 食パンからはみ出たたまごをおって，入れこむ。その上にチーズとハムをのせ，パンでサンドして焼く。



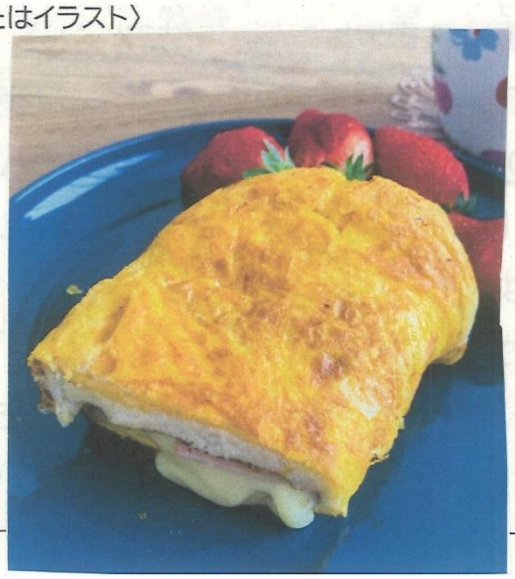
〈おすすめポイント♪〉

今日はあまいフレンチトーストの気分じゃない… そんなときに!!

ハムとチーズとろ～りのしょっぱいフレンチトーストです☆

ホカホカとろ～り
寒い時期にぴったりです♪

〈写真またはイラスト〉



だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.15

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
ねこのピコ
さん

料理名	カルシウムたっぷりオープンサンド

材料名	分量（1人分）
・食パン	1枚
イギリスパンでも角食パンでもよい。	
6枚切、8枚切りでもよい。	
・バターまたはマーガリン	7〜10g位
・シラスまたはちりめんジャコ	大さじ1〜2位
・ピザ用チーズ	20〜30g位（大さじ2〜3）
あんば	
・トッピング用プチトマト	1〜2こ
・パセリ（ドライ）	少々

〈おすすめポイント♪〉
・カルシウムが多い食材
・分量はお好み量で作れます。
・シラスやちりめんのかわりにシーチキンン（汁切り）、ゆで卵（輪切り）もおすすめです。

〈作り方〉
食パンにバターまたはマーガリンをぬり、その上にシラスまたはちりめんジャコをのせちらす。
さらにその上にピザ用チーズをちらして、オーブントースターでやく。

食べるときに
トッピングにプチトマトを切ってのせると、きれい。
半分切
半切りなど
ドライパセリちらす。
オーブントースター……焼き時間・温度はピザ用チーズが溶け焼き色がつく位。

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.16

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

こんぶパパ　さん

料理名	コンコンマヨチートースト

材料名	分量（１人分）
食パン	１枚
コンビーフ	1/2 パック
スイートコーン	コンビーフと同量
ピザチーズ	適量
マヨネーズ	大さじ１
黒コショウ	少々

〈作り方〉

① コンビーフ 1/2 を耐熱容器に入れ、レンジでチンする。

② ①にスイートコーン、ピザチーズ、マヨネーズを入れよく混ぜる。

③ ②を食パンにのせ、トースターでこんがり焼く。

④ よくかんで食べる。(*’▽’)

※好みで黒コショウ(たっぷりがオススメ)

〈写真またはイラスト〉

〈おすすめポイント♪〉

★火も包丁も使わない安心レシピ
★トースターは火傷に気を付けよう

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.17

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
KIYO さん

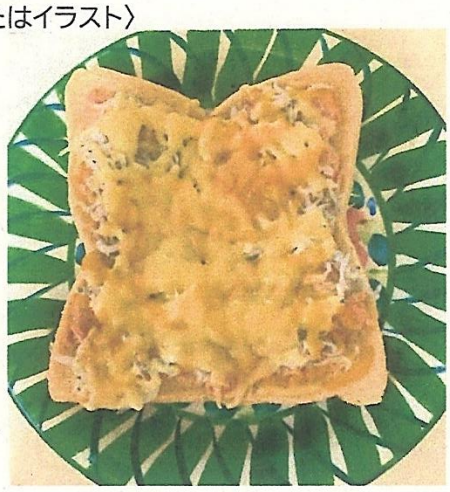
料理名	ツナ＆シラス トースト

材料名	分量（1人分）
食パン	1枚
ツナ缶	20g
シラス	大さじ2
マヨネーズ	お好みで
ピザ用チーズ	大さじ2
黒こしょう	少々

〈作り方〉
- ツナ缶の油をきり、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- 食パン全体にツナマヨネーズをのせる。
- ツナの上にシラスをのせる。
- シラスの上にピザ用チーズをのせる。
- 黒コショウをふる。
- トースターで3～5分焼く。

〈おすすめポイント♪〉
- 火を使わずに超簡単！
- ボリューム満点で これだけで満腹になります！

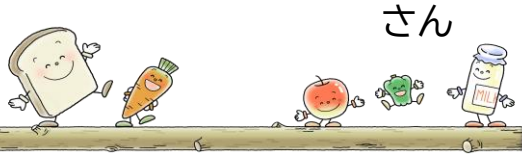
〈写真またはイラスト〉



だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.18

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
こんぶパパ
さん



料理名	フワトロネバうどん

材料名	分量（1人分）
冷凍うどん	1袋
卵	1個
納豆	1パック
めかぶ	1パック
塩	少々
かつお節	適量

〈作り方〉

① 冷凍うどんを耐熱容器に入れ、レンジでチンする。
② 納豆をよく混ぜ、付属のタレ・からしを入れる。
③ 卵を黄身と白身に分ける。
④ ②にめかぶと卵の白身、塩を入れ、フワフワになるまでよく混ぜる。
⑤ ①の上に④をのせ、真ん中に黄身をかざる。
⑥ かつお節をかける
⑦ よくかんで食べる。(*’▽’)

〈おすすめポイント♪〉

★火も包丁も使わない安心レシピ
★卵を黄身と白身に分けるのを頑張ろう

〈写真またはイラスト〉

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.19

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

マッキー　さん

料理名	うまダレそうめん

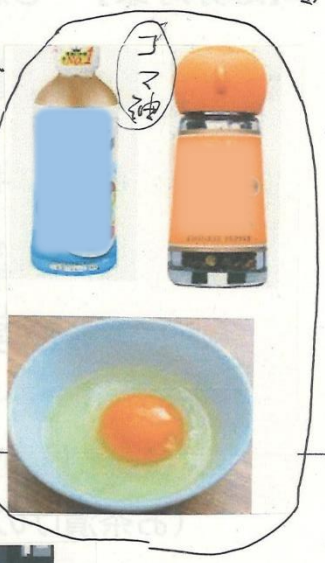
材料名	分量（1人分）
そうめん	1たば
あさづけのもと	大さじ1
ホワジャオ(粉)	少々
生卵	1こ
ゴマ油	大さじ1

〈作り方〉

① そうめんをゆでる

② 器に、あさづけのもと，ホワジャオ，生卵（ゴマ油）を入れ、混ぜる

③ そうめんを加えて完成

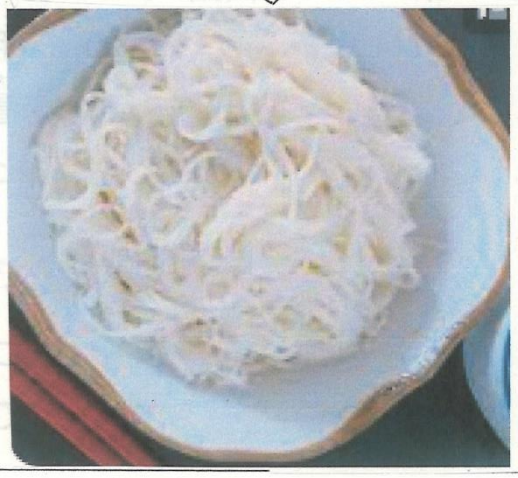


〈おすすめポイント♪〉

・おとなは生卵無しでも

・夏の残りのそうめんを使えます。

〈写真またはイラスト〉



だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.20

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

マッキー　さん

料理名	やきそば

材料名	分量（2人分）
つけめん用のめん	1/3袋（170g）
中濃ソース	大さじ1
ウスターソース	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
がらムマサラ	3～4ふり
キャベツ	葉4枚くらい
ネギ	白いところ1本

〈作り方〉

①材料カット
・キャベツ
・長ネギ

②お湯でゆでる(2分半)
・キャベツ
・めん
↓
ザルで切り、お湯で洗う
↑なしでもOK.

③ソースづくり
これをまぜておく

④いためる
・油(大×2)
キャベツ
めん
ネギ

⑤ソースをかえて、まぜながらいためる。

⑥盛り付け。

〈写真またはイラスト〉

〈おすすめポイント♪〉

だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.21

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊

らいと　さん

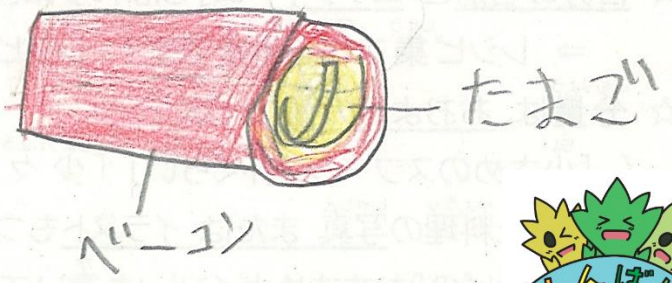
料理名	ベーコンのタマゴまき

材料名	分量（1人分）
ベーコン	3まい
タマゴ	1コ
油	ふさじ2

〈作り方〉
①中火にする
②油をひく
③ベーコンをやく
④たまごをかきまぜてしいれる
⑤たまごがかたまってきたら
⑥火をとめて3等分にする
⑦たまごをまく
⑧完成

〈おすすめポイント♪〉
すぐに作れる

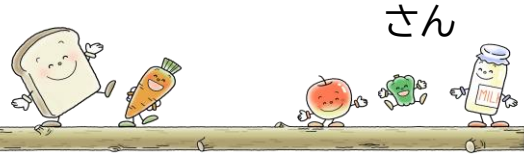
〈写真またはイラスト〉



だれでも作れる♪
かんたん朝食レシピ　No.22

【テーマ】
簡単・時短・栄養満タン　レシピ

＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
きつ
さん



料理名	ハムとチーズ レタスくるくるサラダ

材料名	分量（4人分）
○ハム	4まい
○レタス	4まい
○マヨネーズ	1本
○スライスチーズ	4切

〈作り方〉

あらうちぎる
ボウルにざるをかさね、レタスをのせるかをそそいであらうレタスを半分にちぎる。切る
キッチンバサミでハム(チーズも)を半分に切るまく
レタス1切チーズ1切ハム1切をくるくるまく。つまようじをさしたらできあがり

〈写真またはイラスト〉

〈おすすめポイント♪〉

ハムとチーズをいっしょにたべるとすごくおいしくなる。

だれでも作(つく)れる♪
かんたん朝食(ちょうしょく)レシピ　No.23

【テーマ】
簡単(かんたん)・時短(じたん)・栄養満(えいようまん)タン　レシピ

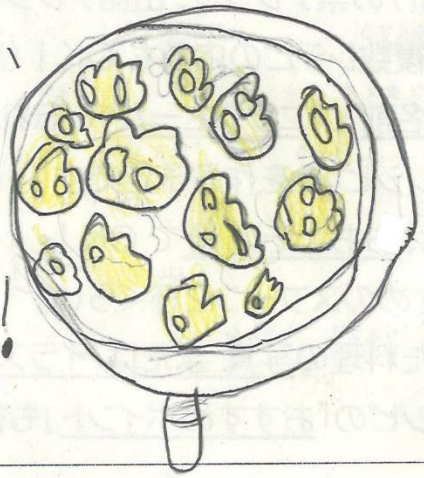
＊＊しょうかいしてくれた人＊＊
みーちゃん
さん

料理名(りょうりめい)	スクランブルエッグ

材料名(ざいりょうめい)	分量(ぶんりょう)（2人分(にんぶん)）
たまご	2コ
ぎゅうにゅう	大さじ2
さとう	小さじはん
バター	1cm

〈作(つく)り方(かた)〉
ぼーるにたまごとさとうとぎゅうにゅうをいれてたわたてきでかきまぜるそうしてふらいぱんなかバターをいれておはしでまぜてできたらおさらにのせてかんせい

〈写真(しゃしん)またはイラスト〉
ふらいぱんにのってるー！



〈おすすめポイント♪〉
さとうをいれすぎない

早寝・早起き・朝ごはんで体も心も元気いっぱい！