



令和5年度  
家族で作ろう！  
わが家の野菜たっぷり朝ごはんレシピ集



下松市の農林水産物

	<p>1日の野菜 摂取量目安</p> <table><tr><td>1～2歳</td><td>180 g</td></tr><tr><td>3～5歳</td><td>240 g</td></tr><tr><td>6～7歳</td><td>270 g</td></tr><tr><td>8歳以上</td><td>350 g</td></tr></table>	1～2歳	180 g	3～5歳	240 g	6～7歳	270 g	8歳以上	350 g	
1～2歳		180 g								
3～5歳	240 g									
6～7歳	270 g									
8歳以上	350 g									

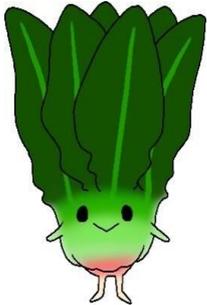
トマトと大葉とツナの冷奴		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	3人分
	ミニトマト	●	15個	
	大葉	●	10枚	
	ツナ缶		1缶	
	しょうゆ	A	小さじ2	
	酢		小さじ2	
	さとう		小さじ1	
	ごま油		小さじ1	
	絹ごし豆腐		80g×3個	
【調理時間】	約15分			
【作り方】				
<p>① ミニトマトを切る。</p> <p>② 大葉を千切りにする。</p> <p>③ ツナの油をきる。</p> <p>④ ボウルにAを入れる。</p> <p>⑤ ④に全ての具材を入れて和える。</p> <p>⑥ 皿に豆腐を出して、その上に盛り付けたら完成。</p>				
				
【エピソード】				
<p>園芸部で育てたトマトと大葉をふんだんに使っています。トマトがとても甘くて、大葉との相性がバツグンでおいしいです☆</p> <p>姉が部活で育てたトマトと大葉をふんだんに使っています。トマトがとてもあまくて、大葉との相性がばつぐんです！</p>				
【家族からの一言】				
<p>家族みんなが大好きな一品です。トマト・大葉のビタミン類、ツナ・豆腐のたんぱく質が手軽に摂取できるので朝ごはんにおすすめです！！</p>				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			小学5年生/中学1年生	

野菜おにぎり		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	2合分
	にんじん	○	1/2本	
	しいたけ	○	3個	
	たまねぎ	○	1/2個	
	米	○	2合	
	顆粒和風だし		適量	
	葉ねぎ	●	適量	
	ごま		適量	
【調理時間】	約15分			
【作り方】				
<p>① 野菜を全てみじん切りにする。</p> <p>② ①のにんじん、しいたけ、たまねぎをフライパンで蒸し焼きにする。</p> <p>③ しんなりしてきたら、顆粒和風だしを入れて、水分をとばす。</p> <p>④ 炊いたごはん野菜を混ぜ、お好みでごまと葉ねぎを入れる。</p> <p>⑤ 食べやすいように、おにぎりにする。</p>				
				
【エピソード】				
<p>朝ごはんなので、これから1日がんばっていけるように、栄養をとらないといけないけど、朝は忙しいので、早く作れないか、と一言で作りました。とてもおいしかったです。</p>				
【家族からの一言】				
<p>ほかの野菜にも変更できるので、いろいろなバリエーションで食べられていいと思います。</p>				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			小学校5年生	

水菜と大根のシャキシャキサラダ		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	3人分
	水菜			3束
	大根			1/4本
	にんじん	○		1本
	ちりめんじゃこ			適量
	梅干し	●		1個
	マヨネーズ			適量
	ごま	A		適量
	ぽん酢しょうゆ			適量
	かつお節			適量
【調理時間】	約5分			
【作り方】				
<p>① 水菜を4cmに切る。大根とにんじんをスライサーで千切りにする。 大根はしっかり、しぼり水気をとる。</p> <p>② ①をボウルに合わせて、ちりめんじゃこを入れて混ぜる。</p> <p>③ 梅干しをきざみ、別のボウルに入れてAを混ぜ合わせて②となじませる。</p> <p>④ 皿に盛り付けて、かつお節をかける。</p>				
				
【エピソード】				
今年の夏、初めて食べて個人的には、梅の酸味がいいアクセントになっていて、好みの味でした。				
【家族からの一言】				
また違う材料を使って、色々な味のサラダに挑戦して、どんどんレシピを増やして欲しいです。				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			中学1年生	

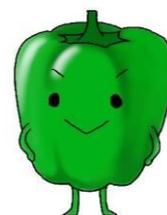
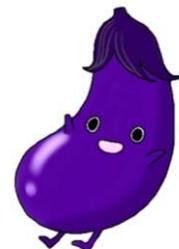
簡単美味しい大好きスープ		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
	厚切りベーコン			60g
	オクラ	●		4本
	キャベツ	○		2枚
	にんじん	○		1/2本
	ミニトマト	●		8個
	たまねぎ	●		1/2個
	大根			3cm
	しめじ			1/4株
	油			適量
	水			600ml
	固形チキンコンソメ			2個
	【調理時間】	約20分	塩・こしょう	
【作り方】				
<p>① オクラを茹で、ザルにあげておく。</p> <p>② ベーコン、野菜、茹でたオクラを食べやすい大きさに切る。</p> <p>③ 鍋に油をひき、ベーコンを炒める。</p> <p>④ ベーコンに焼き色がついたら、オクラ以外の野菜を入れ、炒める。</p> <p>⑤ ④の鍋に水を入れ火にかけ、沸とうしたら固形チキンコンソメを入れる。</p> <p>⑥ 5～10分、野菜がやわらかくなるまで煮こむ。</p> <p>⑦ 味見をして、塩・こしょうで味をととのえる。</p> <p>⑧ 器に盛り、切っておいたオクラをちらす。</p>				
【エピソード】				
私は、ミニトマトが大好きなので、大好きなベーコンのコンソメスープに入れてみました。				
【家族からの一言】				
ミニトマトの酸味とベーコンのだしがよく合っていて野菜がおいしく食べれました！				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			小学5年生	



ほうれん草とかつお節のチヂミ		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	3~4人分
	ほうれん草		○	1束
	たまご			2個
	小麦粉	A		大さじ4
	顆粒和風だし			小さじ1or1/2
	水			大さじ2
	さとう			小さじ1/2
	かつお節			ミニパック1袋
	油			適量
	スライスチーズ			適量
【調理時間】	約10~15分			
【作り方】				
<p>① ほうれん草を茹でて、水気をしぼって、一口大に切る。 (冷凍のカットほうれん草でも良い)</p> <p>② ボウルにたまごをわりほぐし、Aを入れてよく混ぜ合わせる。</p> <p>③ ②にほうれん草を入れてよくかき混ぜる。かつお節も入れて、サッと混ぜる。</p> <p>④ 油をしいたフライパンに③を薄く広げて焼く。</p> <p>⑤ 上からスライスチーズを手でちぎってのせる。 ふたをして蒸し焼きにする。(ふたは熱いので注意する)</p> <p>スライスチーズのとろけるタイプを手でちぎってのせると、 チーズの厚みがあって、味もおいしく食感も良いです。</p>				
				
【エピソード】				
お母さんが作ってくれる、ほうれん草をたっぷり食べれるおかずです。				
【家族からの一言】				
子ども達がたくさん食べてくれます。				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			小学5年生	

切り干し大根のカミカミサラダ		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
	切り干し大根			50g
	きゅうり		○	1本
	にんじん		○	1本
	ツナ缶			1缶
	はちみつ			大さじ1
	しょうゆ	A		大さじ1
	酢			大さじ1
	ごま油			大さじ1
	塩（野菜の塩もみ用）			小さじ1
	ごま			少々
	【調理時間】	約15分		
【作り方】				
<p>① 切り干し大根を軽く洗って水につける。（5分）</p> <p>② きゅうりとにんじんを千切りにして、塩もみをしておく。（5分）</p> <p>③ 切り干し大根をしぼり、食べやすい大きさに切る。</p> <p>④ ②、③をよくしぼってボウルへ入れる。</p> <p>⑤ Aを④に入れて全体を和える。</p> <p>⑥ ごまをふる。</p>				
				
【エピソード】				
<p>千切りで切る時に、ななめに切るときが難しかった。 切り干し大根をしぼる時は、力が必要で大変でした。</p>				
【家族からの一言】				
<p>包丁の使い方、大さじ、小さじを量ったりと1つ1つ丁寧に出来ていました。 水切り、皮むき、包丁の使い方1つ1つ丁寧に出来ていました。</p>				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母、弟、姉			小学5年生	

夏野菜のスタミナ丼		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	1人分
	ごはん			200g
	なす		○	1本
	たまねぎ		○	1個
	青ピーマン		○	1個
	鶏ひき肉			80g
	麦みそ	A		大さじ1/2
	さとう			大さじ1/2
	酒			大さじ1/2
	みりん			大さじ1/2
	しょうゆ			小さじ1
	豆板醤			小さじ1/2
	【調理時間】	約20分	水溶き片栗粉	
【作り方】				
<p>① なすはヘタを切り落とし、1cm幅のいちょう切りにする。 たまねぎ、青ピーマンも同じ大きさにして切る。</p> <p>② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。</p> <p>③ フライパンにごま油（分量外）をひいて中火で熱し、①のたまねぎ、青ピーマンを炒める。</p> <p>④ ③に火が通ったら、鶏ひき肉を加えて中火で炒める。 鶏ひき肉に火が通ったら、①のなすを加え炒める。</p> <p>⑤ ④にAを加えて炒め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。</p>				
【エピソード】				
<p>友達からなすをもらい、なすの料理を作りたいと思い考えました。 そして僕は野菜の中でもなすが大好きなので使いました。</p>				
【家族からの一言】				
<p>ピリ辛で、夏の暑い日でも食欲がわく丼でした。 味付けもちょうどよくておいしかったです。また作ってね^v^</p>				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			中学1年生	



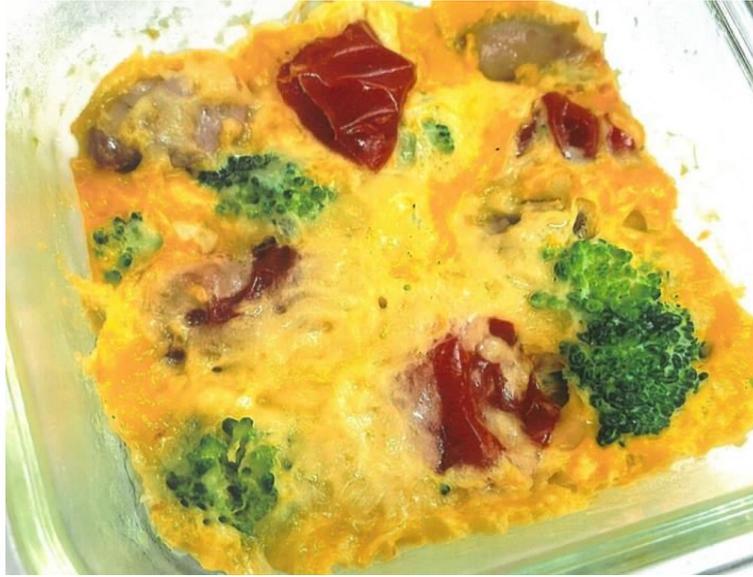
vegetables蒸しパン		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	1人分
	ベーコン			4枚
	チーズ			適量
	パプリカ			1/4個
	オクラ	●		2本
	えだまめ	○		5さや
	とうもろこし	●		1/4本
	ホットケーキミックス粉			100g
	牛乳			100ml
【調理時間】	約15分			
【作り方】				
<p>① ベーコン、チーズ、野菜を切る。</p> <p>② 耐熱容器にホットケーキミックス粉と牛乳を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。</p> <p>③ ②に①を入れ混ぜる。</p> <p>④ 電子レンジで③を700w、8分加熱する。</p> <p>⑤ 耐熱容器から④を取り出し、皿に盛りつけたら完成。</p>				
 				
【エピソード】				
<p>朝でも手軽に作れて、とても食べやすい料理だと思いました。自分の口にもあっていて栄養がたくさんとれるので、今後、朝ごはんに、この料理を作って健康に過ごしたいです。</p>				
【家族からの一言】				
<p>家庭菜園の野菜も使えて、忙しい朝でも、たっぷり野菜が取れる、手軽なレシピになりました。野菜を変えて、いろいろアレンジができ、季節ごとに楽しめそうです。</p>				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			中学1年生	

# レンジで簡単！ 野菜たっぷりキッシュ！

材料名

農林水産物  
○印  
家庭菜園  
●印

2人分



ウインナー		2本
ブロッコリー	○	適量
ミニトマト		1/2個
たまご		2個
牛乳		大さじ1
顆粒コンソメ		小さじ1
ピザ用チーズ		適量

【調理時間】

約5分

【作り方】

- ① ウインナー、ブロッコリー、ミニトマトを切る。
- ② 耐熱容器にたまごをわり、牛乳と顆粒コンソメを加えよく混ぜる。
- ③ ②に、①を加え、上からピザ用チーズをのせる。
- ④ ふんわりとラップをして、電子レンジで3分加熱する。



【エピソード】

好きな野菜に、好きなチーズをのせてみました。  
忙しい朝に短時間で、洗い物も少なくできるよう工夫しました。

【家族からの一言】

レンジで簡単にでき、朝から野菜が食べれて良いと思います。

【料理を一緒に作った人・教わった人】

おかあさん

【学年、年齢】

5歳

野菜モリモリ生春巻き		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
	オクラ	●	1袋	
	アスパラガス	○	1袋	
	きゅうり	○	1/2本	
	牛肉		100g	
	焼き肉のたれ		適量	
	ライスペーパー		6枚	
	マヨネーズ		適量	
【調理時間】	約10分			
【作り方】				
<p>① オクラ、アスパラガスは電子レンジ500wで1分半加熱する。</p> <p>② きゅうりは細切りにする。</p> <p>③ 牛肉は焼き肉のたれで炒める。</p> <p>④ ぬるま湯を入れたボウルに、ライスペーパーをさっとくぐらせ広げる。</p> <p>⑤ ライスペーパーの手前に①、②、③をおき、ひと巻きして左右を内側に折り込む。ゆるくならないように、きつく巻く。巻き終わりは、軽くにぎる。</p> <p>⑥ 食べやすい大きさに切り、皿に盛りマヨネーズをかけて完成。</p>				 
【エピソード】				
簡単に野菜をとれるようにと考えました。				
【家族からの一言】				
おいしかった				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
おかあさん			4歳	

「わが家の野菜たっぷり朝ごはんレシピ」にたくさんのご応募、ありがとうございました。平成24年度から毎年募集していますが、今年度は特に「朝ごはんレシピ」に限定して実施しています。

朝食で野菜を食べる人の割合（下松市）

全世代の  
目標値60%

対象	現状値
3歳児	29.9%
年長児	31.0%
小学3年生	59.8%
小学6年生	53.9%
中学2年生	47.9%
高校2年生	36.7%
20・30歳代	29.8%
成人	32.2%

資料：健康くだまつ21



くだまる

みんなは朝ごはんでは野菜を食べているかな？  
下松市に住んでいる人みんなが朝ごはんでは野菜を  
食べて元気に一日をすごせるとうれしいなあ！



応募状況

応募総数 730作品

……内訳……

幼稚園・保育園 50作品

小学5年生 495作品

中学1年生 185作品