



令和7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

1日の野菜摂取量目安

1～2歳	180g
3～5歳	240g
6～7歳	270g
8歳以上	350g



夏野菜ふわふわとうふ肉だんご



材料名

農林水産物
○印
家庭菜園
●印

2人分

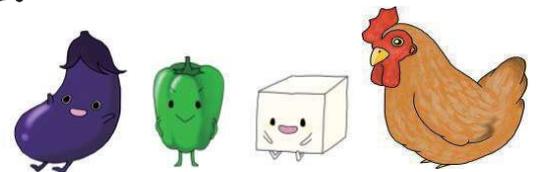
とりひき肉		150g
とうふ		150g
ピーマン	●	3個
じゃがいも	●	2個
なす	●	1本
にんにく	●	1片
たまねぎ	●	1個
しょうゆ		小さじ2

【調理時間】

約7分

【作り方】

- ① 野菜を食べやすいサイズにみじん切りにする。
- ② ボウルに材料を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ なめらかになったら、耐熱容器2個に分けて入れる。
- ④ ラップをして、電子レンジで600w4分加熱する。
- ⑤ ひっくり返してお皿に出し、好みの味付けで盛りつける。



【エピソード】

暑くて台所で料理したくないな～という時、レンジを使って作ることを考えました。ヘルシーな料理にしようと、とうふを使って作りました。

【家族からの一言】

暑さを乗り切るわが家の夏ごはん。レンジで作れて、洗い物も少なく、時間短縮になるので子供と楽しく作れます。

【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

夏野菜たっぷりオムレツ

材料名

農林水産物
○印
家庭菜園
●印

3人分



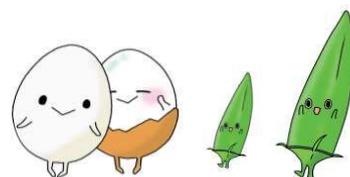
オクラ	○	3本
たまご		3個
大葉	○	3枚
トマト	○	中1個
めんつゆ(2倍濃縮) <small>のうしゅく</small>		100cc
かたくり粉		大さじ1
油		大さじ1

【調理時間】

約10分

【作り方】

- ① オクラ小口切り、大葉千切り、トマト1cm角に切る。
- ② たまごをとく。
- ③ フライパンに油を引いて②やく。
- ④ たいねつ耐熱皿にめんつゆとかたくり粉を溶かし、①の野菜を入れて混ぜる。
- ⑤ 電子レンジで600w1分加熱する。
- ⑥ ⑤を少しまぜて、また1分加熱する。
- ⑦ オムレツに⑥をかけて完成。



【エピソード】

たまご焼きや目玉焼き以外の、手がるに朝作れるたまご料理はないかと思い、作りました。

【家族からの一言】

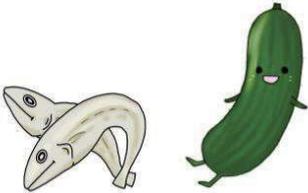
朝からたくさんの野菜がとれるところが良いなと思います。

【料理を一緒に作った人・教わった人】

母

【学年、年齢】

小学校5年生

夏のヘルシー丼		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	1人分
	ごはん	○	90g	
	きゅうり	●	20g	
	しらす	○	5g	
	大葉	○	1枚	
	きざみのり		3g	
	ぽん酢		5cc	
	梅干し	●	1個	
【調理時間】	約15分			
【作り方】				
<p>① きゅうりを千切り、大葉を食べやすい大きさに切る。</p> <p>② 丼にごはんを入れる。</p> <p>③ ごはんの上にきゅうり、しらす、大葉、きざみのり、梅干しをのせる。</p> <p>④ ぽん酢をかける。</p>				
				
【エピソード】				
<p>以前に母が食べていた朝ごはんが、おいしそうだったのでまねてみました。</p>				
【家族からの一言】				
<p>なかなか手際よく作れました。見映え、配置も自分なりに考えてできたと思います。夏らしい、さっぱりした味わいでおいしかったです。</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	

野菜たっぷりヘルシー^{せいろ}蒸籠

材料名

農林水産物
○印
家庭菜園
●印

1人分



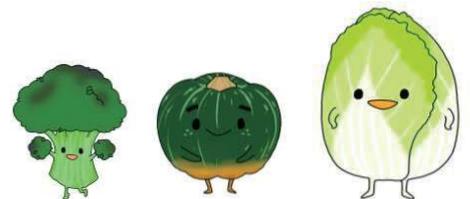
ロールパン		1個
卵		1個
白菜	○	1枚
ミニトマト	●	2個
かぼちゃ	○	2切れ
ブロッコリー	○	2切れ
ドレッシング		少々
ウインナーソーセージ		1本

【調理時間】

約10分

【作り方】

- ① 前日に野菜を切って蒸籠^{せいろ}に並べておく。
- ② 朝に、前日に用意した蒸籠^{せいろ}に卵を入れて蒸す。
- ③ 5分蒸したところで、ロールパンを入れて3分蒸す。
- ④ 出来上がったら、お好みのドレッシングをかける。



【エピソード】

母が野菜を食べない姉弟のために蒸籠を買った。レパートリーも豊富であり、時短であることから活用場面が多い。しかし、作るのに夏は暑い!!

【家族からの一言】

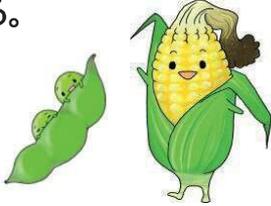
蒸籠で作る野菜をたくさん食べるようになりました。時短で助かります。

【料理を一緒に作った人・教わった人】

母

【学年、年齢】

中学1年生

栄養ギュギュっとおむすび		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	2合分
		ごはん		2合
		コーン	○	50g
		むきえだまめ		50g
		プロセスチーズ		2個(約36g)
		にんにく(おろしにんにくでもよい)		2g
		バター		大さじ1/2
		めんつゆ(ストレート)	} A	小さじ1
		塩		少々
		青じそ	●	好きなだけ
		すりごま		少々
		ごま油		小さじ2
【調理時間】	約15分	たくあん		5~6切れ
【作り方】				
<p>① ごはんを2合炊く。</p> <p>② にんにくをみじん切りにする。</p> <p>③ フライパンにバターを入れて、にんにく・枝豆・コーンを炒める。</p> <p>④ チーズはさいの目切りにしておく。</p> <p>⑤ 半分のごはんに③・④の材料とAの調味料の半分を混ぜておむすびにする。</p> <p>⑥ 青じそはみじん切り、たくあんはさいの目切りにする。</p> <p>⑦ 残りの半分のごはんに⑥の材料と残りのAの調味料、すりごま、ごま油を混ぜておむすびにする。</p>				
				
【エピソード】				
暑さで食欲が落ちてしまうことがあるので、このおむすびを食べておけば栄養バランスOK!と言えるものを作りました。				
【家族からの一言】				
上手に作ることができました。				
【料理を一緒に作った人・教わった人】			【学年、年齢】	
母			小学校5年生	

じゃがいもとウィンナー・玉ねぎ たっぷりガーリックソテー		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
	じゃがいも	○	6個	
	ウィンナーソーセージ		100g	
	にんにく	○	2片	
	<small>かりゅう</small> 顆粒コンソメ		4つまみ(約4g)	
	青のり		大さじ1	
	オリーブオイル		大さじ2	
	玉ねぎ	●	1/2玉	
【調理時間】	約15分			
【作り方】				
<p>① にんにくを輪切りにする。</p> <p>② じゃがいもは皮をむき一口大に切る。電子レンジで600w約5分加熱する。 (竹串がすっと通るぐらいの柔らかさに)</p> <p>③ ウィンナーソーセージ・玉ねぎを一口大に切る。</p> <p>④ オリーブオイルをフライパンに入れて、にんにくを炒める。</p> <p>⑤ ④にじゃがいもとウィンナーソーセージ・玉ねぎを入れてよく炒める。</p> <p>⑥ <small>かりゅう</small>顆粒コンソメを4つまみ振り入れ、均等に味がつくように炒める。</p> <p>⑦ 皿に盛りつけ、青のりをふりかけて完成!!</p>				
				
【エピソード】				
母がよく作ってくれていて、私の手で同じ味を出したいと思ったから、このレシピを作ろうと思った。				
【家族からの一言】				
とても手ぎわよく作っていてびっくりしました。他にも夏休みにレシピが増えてよかったです。				
【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	

夏野菜のさっぱりサラダ



材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
トマト	●	2個
きゅうり	●	1本
大葉	●	10枚
モッツアレラチーズ		1袋(約100g)
しょうゆ	A	小さじ2
酢		小さじ2
オリーブオイル		小さじ2
さとう		小さじ1
【調理時間】	約10分	

【作り方】

- ① トマト・きゅうりを一口サイズに切る。
- ② 大葉を千切りにする。
- ③ モッツアレラチーズを半分に切る。
- ④ ボウルにAの調味料を全て入れる。
- ⑤ トマト・きゅうり・大葉・モッツアレラチーズを④に入れて和える。
- ⑥ お皿に盛りつけて完成



【エピソード】

祖母の家の畑でとれたトマト・きゅうり・大葉を使っています。モッツアレラチーズとの相性バツグンです!!

【家族からの一言】

暑い夏にぴったりのさわやかな一品になりました。子どもでも簡単に作れるので、何回か作ってもらいととても助かりました。

【料理を一緒に作った人・教わった人】

母

【学年、年齢】

中学1年生

レンジで簡単！ブロッコリーとツナ バターしょうゆ和え

材料名

農林水産物
○印
家庭菜園
●印

1～2人分



ブロッコリー(小房)	○	1/2株
ツナ缶		1/2缶
バター		5g
しょうゆ		小さじ1/2
韓国のり		適量

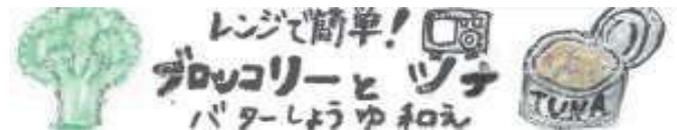
【調理時間】	約3分		
--------	-----	--	--

【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。^{たいねっ}耐熱容器に入れ、水大さじ1をかけてラップをし、電子レンジで600w2分加熱する。
- ② ツナ缶は油を軽く切っておく。
- ③ ①に、ツナ・バター・しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ ふんわりラップをして、さらに30秒加熱し、全体をよく和え、韓国のりをかける。

☑ポイント

- ・ツナとバターの香りで食欲アップ!!
- ・しょうゆの代わりにめんつゆでもok!!



【エピソード】

大好きなブロッコリーを、家にあるものを使って簡単でよりおいしく食べるには?と考えたときに思いつきました!のりが大好きなのでパクパク食べてくれました!

【家族からの一言】

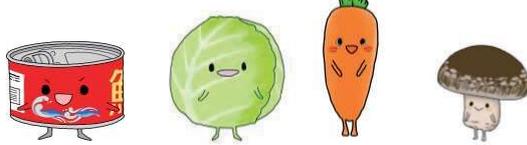
「とってもおいしい!また作ってね」

【料理を一緒に作った人・教わった人】

おかあさん

【学年、年齢】

3歳

さば水煮缶栄養満点みそ汁		材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	4人分
		さばの水煮缶		1缶
		じゃがいも	○	1個
		玉ねぎ	○	1玉
		キャベツ	○	4枚
		人参	○	1/2本
		えのきだけ		1袋
		生しいたけ	○	3個
		水		4カップ
		<small>かりゅう</small> 顆粒和風だし		大さじ1
		みそ		大さじ2
【調理時間】	約15分			
【作り方】				
<p>① 野菜は食べやすい大きさに切る。</p> <p>② えのきだけはほぐす。</p> <p>③ なべに、野菜を入れて炒める。</p> <p>④ 水と<small>かりゅう</small>顆粒和風だしを入れて、野菜に火を通す。</p> <p>⑤ さばの水煮缶を汁ごと入れる。</p> <p>⑥ 火を止めてみそを溶く。</p>				
				
【エピソード】				
<p>私は、みそ汁を毎朝かかさず食べています。朝はとてもしそがしいので、みそ汁1品・ごはんでしっかりと栄養がとれるようにと思って母が考えてくれました。</p>				
【家族からの一言】				
<p>おいしいすぎて、たくさんおかわりをしました。（弟）</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	

夏にさっぱりビタミン満点 グリーンスムージー



材料名	農林水産物 ○印 家庭菜園 ●印	5人分
牛乳		300cc
ヨーグルト		200g
レモン果汁	○	大さじ1
パイナップル		100g
バナナ		1本
キウイ		1個
小松菜	○	1束
はちみつ		大さじ2
氷		5~6個

【調理時間】	約5分		
--------	-----	--	--

【作り方】

- ① 材料を切る。
- ② 材料全てをミキサーに入れる。
- ③ 材料が全て混ざったら、味見をして整える。



【エピソード】

いつも朝にスムージーを作るので、このビタミン豊富な材料を使って、夏バテ対策したいと思いました。

【家族からの一言】

朝から簡単に、たっぷり野菜と果物をとることが出来たね。冷蔵庫の野菜や果物でアレンジしてみようね。

【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

「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す。平成24年度から毎年募集していますが、
 令和5年度から「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%

応募状況

応募総数 903作品

……内訳……

- 幼稚園・保育園 37作品
- 小学5年生 499作品
- 中学1年生 367作品

資料：健康くだまつ21

下松市に住んでいる
 みんなが朝ごはん
 で野菜を食べて一日を元気に
 すごせるとうれいまる！



下松市の農林水産物

