

2025年1月14日

健康づくり調理実習

## 簡単朝食レシピ

久里浜コミュニティセンター  
健康増進課 食育推進担当  
ヘルスマイトよこすか

- ・鶏そぼろ丼
- ・豆もやしと豆苗のナムル
- ・春雨と卵のスープ
- ・ヨーグルトのブルーベリーのコンフィチュールかけ



横須賀市は「食事バランスガイド」の  
推奨に努めています

### 主食      ご飯      150g

エネルギー 234kcal    たんぱく質 3.8g    脂質 0.5g    炭水化物 55.7g    食塩相当量 0.0g

< 1食分の栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
548kcal	25.2g	16.5g	81.9g	2.3g

# 鶏そぼろ丼

(材料2人分)

ご飯	300g	
鶏ひき肉	120g	
A	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/4
紅しょうが	小さじ1/2	

(作り方)

- ① 耐熱容器にAを入れて混ぜ、鶏ひき肉も加えてよく混ぜる。  
ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱する。  
取り出してよく混ぜ、火が通るまで2分加熱する。
  - ② 器にご飯を盛り、鶏そぼろをのせ、紅しょうがを添える。
- ◎ 卵に混ぜて焼いたり、パンにのせたりしてもおいしいですよ。

エネルギー 357kcal たんぱく質 14.8g 脂質 7.7g 炭水化物 59.2g 食塩相当量 1.1g

# 春雨と卵のスープ

(材料 2 人分)

小松菜	100g	大2.5株
にんじん	20g	中1/5本
えのきたけ	20g	1/5パック
春雨	15g	
卵	1個	
A	水	300ml 3/4カップ
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3	
粗びきこしょう	少々	

(作り方)

- ① 小松菜は3cm長さに切り、にんじんは3cm長さのせん切り、えのきたけは粗みじん切りにする。
- ② 春雨は水で戻し、ざるにあけて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋にAを入れて沸かし、①を加えて3分煮る。
- ④ ③に②を加え、ひと煮立ちしたら、卵を溶いて流し入れ、大きく混ぜてかきたま汁を作る。
- ⑤ しょうゆで調味し器に盛り、こしょうを振る。

エネルギー 78kcal たんぱく質 4.5g 脂質 2.8g 炭水化物 9.9g 食塩相当量 0.7g

# もやしと豆苗のナムル

(材料 2 人分)

豆もやし	100g	1/2袋
豆苗	40g	1/2袋
A	ごま油	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	白いりごま	小さじ1

(作り方)

- ① 豆苗は長さを3等分に切る。
  - ② 耐熱容器に豆もやし・豆苗を入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。豆がかたければ様子を見ながら加熱時間を追加する。器を傾け水気を切る。
  - ③ ②にAを加えてよく混ぜる。
- ◎ 豆苗はキッチンバサミで切ることもできます。

エネルギー 47kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.6g 炭水化物 2.2g 食塩相当量 0.5g

# ブルーベリーのコンフィチュール

(材料6人分) 作りやすい分量

冷凍ブルーベリー 120g 小1袋

砂糖 大さじ2

レモン汁 小さじ1弱

(作り方)

- ① 深めの耐熱容器に冷凍ブルーベリーと砂糖を入れて混ぜ、ラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。  
取り出してレモン汁を加えて混ぜ、ラップなしで2分加熱し、冷ます。
- ◎ 清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。
- ◎ 生のりんごやいちごなどでも作ることができます。  
りんご(薄切り)やいちごで作る際は、最初の電子レンジ加熱時間は1分30秒が良いです。
- ◎ コンフィチュールとは、フランス語で、果物を砂糖や香辛料などと一緒に煮詰め、保存に適した食品にすることです。果物の形状が残っていてさらりとしたものが一般的です。

## ヨーグルトのブルーベリーコンフィチュールかけ

(材料2人分)

プレーンヨーグルト 160g

上記コンフィチュール 1/3量

(作り方)

- ① ヨーグルトを器に盛り、コンフィチュールをかける。

(ヨーグルト含む1人分)

エネルギー 66kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.4g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.0g