

〈主菜〉

ミックスオムレツ

材料（5人分）

たまご	5個
玉ねぎ	1個
ウインナー	5本
にんじん	1/2本
とろけるチーズ	適量
ほうれんそう	適量
ケチャップ	適量
サラダ油又はバター	適量

＜作り方＞

- 1、卵は混ぜ合わせておきます。
- 2、たまねぎ、にんじんはみじん切り
- 3、にしておく。
- 4、ほうれん草も小さめに切っておく。
- 5、ウインナーも細かく切っておく。
- 6、材料を炒め、次に卵を合わせ、とろけるチーズを混ぜて火を通す。
- 7、ケチャップをかけていただきます。



忙しい朝でも色々な食材を摂ることができて、簡単なメニューです。チーズの好きな子供には大好評です。

チーズオムレツ

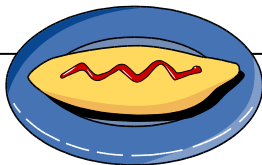
材料（5人分）

たまご	5個
魚肉ソーセージ	1本
とろけるチーズ	適量
牛乳	適量
マヨネーズ	適量

＜作り方＞

- 1、ソーセージは1cm角に切る。
- 2、たまご・牛乳・マヨネーズ・塩・こしょうを合わせ生地を作る。
- 3、フライパンに2の生地を入れて、ソーセージととろけるチーズを入れて巻く。

夏はバジルを入れてもよい。
マヨネーズを入れるとふんわりします。



パン耳オムレツ

材料（5人分）

食パン8枚切りの耳だけ	5枚
※卵	5個
※とろけるチーズ	5枚
※マヨネーズ	適量
バター	適量
※塩	適量
ケチャップ	適量

<作り方>

- 1、フライパンにバターを溶かします。
- 2、パンの耳の枠を軽く両面焼きます。
- 3、※印を各1個ずつ混ぜ合わせます。（チーズは細かくちぎります。）
- 4、パンの枠に流し入れます。
- 5、焼けてきたらひっくり返します。
- 6、できあがったらお好みでケチャップをつけてください。



サンドで余った耳枠を何かおいしく食べたいと思って作ったらサンドイッチよりもおいしかった・・・。

スパニッシュオムレツ（フライパンは15～20cm）

材料（5人分）

卵	4個
じゃがいも	中1個
たまねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
にんじん	1/3本
ピザ用チーズ	1/2カップ
塩こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ3～5



<作り方>

- 1、じゃがいもは皮をむき、1/2に切った後薄切りにする。にんじんもいちょう切りにする。たまねぎは皮をむき薄切りにする。ベーコンは2cm幅に切り、これら全てを油をひいたフライパンで炒め、塩こしょうで味を付ける。
- 2、ボウルに卵を割りほぐし、1の材料を入れよくかき混ぜ、そこへチーズを入れ、さらに混ぜる。
- 3、フライパンにサラダ油を中火で熱し、2の卵液をフライパンに流し込み全体を大きく混ぜた後、トマトケチャップを入れ弱火にし、5分くらいじっくり焼く。
- 4、側面と底にいい焼き色がつき、中央が半熟状態になったら、大きなお皿にひっくり返し、フライパンにバターを入れ、お皿から滑らせるようにフライパンに生地をもどして逆の面を焼く。ふたをして3分ほどでできあがる。（フライ返しでひっくり返しても良い。）

大きく焼くので家族が多いときは、一度にみんなの分もでき、少し取ってお弁当の一品にしている。半熟で食べてもおいしいです。

ばしばし卵

材料（5人分）

A	卵	3個
	ツナ缶	1缶
	万能ねぎ	2本
	砂糖	小さじ2
	酒・みりん	各大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	サラダ油	少々

<作り方>

- 1、Aの材料をボウルに入れ混ぜる。
- 2、熱したフライパンにあぶらを入れ、1を流し入れ、“バシバシ”炒め、好みの硬さで火を消し、出来上がり。

卵焼き風にすると、お弁当に入られます。ボリュームがでて子どもたちは大好きです。



卵とトマトの炒め物

材料（5人分）

卵	4個
トマト	240g（約2個）
ピーマン	80g（約4個）
サラダ油	小さじ4
塩	小さじ2/3

<作り方>

- 1、トマトは皮をむき、種を除き乱切りにする。ピーマンは種を除き、トマトと同じ大きさの乱切りにする。
- 2、フライパンに油小さじ3を熱し、卵をといいて入れ、大きく混ぜいり卵をつくり、いったん取り出す。
- 3、残りの油を入れてフライパンを熱し、トマト、ピーマンを入れて炒め、火が通ったら塩を入れてひと混ぜし、2の入り卵を加え大きく混ぜ、器に盛る。



トマトエッグ

材料（5人分）

卵	3個
トマト	3個
ベーコン	4～5枚
塩こしょう	少々
オイスターソース	少々

<作り方>

- 1、一口大に切ったベーコンを炒め、ざく切りにしたトマトを入れさっと炒める。
- 2、塩こしょうをして、とき卵を入れ、一緒に炒める。最後にオイスターソースを入れて完成。

祖父母がおいしい野菜を作ってくれるので、いつも「あるもの料理」です。野菜中心の食事ですが、野菜料理は手間がかかっても地味なので、いかにおいしく食べてもらうかが課題です



ココット

材料（5人分）

キャベツ	好みの量
ハム	好みの量
ウインナー	好みの量
たまご	5個
とろけるチーズ	適量
マヨネーズ	適量
塩・こしょう	少々
バター	耐熱皿にぬる分

<作り方>

- 1、耐熱皿にバターをぬっておく。
- 2、キャベツ、ハム、ウインナーは千切りにする。
- 3、皿にキャベツを入れマヨネーズをかけ、その上に卵を割り入れ、ハム、ウインナー、チーズの順にのせ、塩・こしょうをする。
- 4、レンジで2分加熱してから、トースターで卵が固くなるまで焼く。（焼く前に卵の黄身に楊枝で穴をあける。）



ブロッコリーをのせてもおいしいです。

青のり入り卵焼き

材料（5人分）

卵	4個
青さのり	適量
油	適量
チンゲンサイ	2束
中華スープの素	適量

<作り方>

- 1、卵焼きを作るとき、好みの味付けをして、青さのりを入れて焼く。
- 2、チンゲンサイは、一口大に切り、中華スープの素、塩こしょうで炒めて添える。

子どもは、和食でバランスのとれた食材での朝ご飯が一番好きと言います。



夏野菜入り卵焼き

材料（5人分）

かぼちゃ	50g
トマト	1/2個（50g）
青じその葉	3枚（10g）
小麦粉	大さじ1
卵	5個
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々
バター	大さじ1
ケチャップ	少々

<作り方>

- 1、かぼちゃを0.5ミリ位の薄いせん切りにし、ラップをして電子レンジでやわらかくする。
- 2、トマトは細かい細目切りにする。
- 3、青じそは細かいせん切りにする。
- 4、卵は割りほぐし、塩・マヨネーズ・小麦粉を入れてまぜる。
- 5、1のかぼちゃ2のトマト3の青じそを加えて軽くまぜる。
- 6、フライパンにバターを熱し、4と5をまぜて焼き、半熟になったら裏返す。（ホットプレートで焼いても良い。）ふたをして弱火で焼く。

好みにケチャップをかけても良い。

野菜たっぷり目玉焼き

材料（5人分）

キャベツ	1 / 6個
もやし	1袋
ウインナー	5本
ピーマン	3個
卵	5個
油	少々
塩こしょう	少々



<作り方>

- 1、野菜（キャベツは一口大、ピーマンはせん切り）を切る。
- 2、ウインナーは斜め切りにする。
- 3、フライパンに油を熱し、ウインナーを炒める。
- 4、3に野菜（キャベツ、ピーマン、もやし）を入れて炒める。
- 5、4に卵を5個均等に割り、蓋をして卵がお好みの硬さになるまで焼く。
- 6、仕上げに塩こしょうをふり出来上がり。

卵を割った時に箸で黄身をつぶすと、黄身にもしっかりと火が通りかたく焼けます。

半熟が良い方は、早めに火を切っても良いです。（ウインナーはハム、ベーコンでもOKです。）

朝からバッチリビタミンたっぷり

材料（5人分）

にんじん	中1本
卵	中2個
シーチキン	1缶
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- 1、にんじんは洗って皮をむき、すべてすりおろします。
- 2、余分な水分は捨てます。
- 3、ボールにすったにんじんを入れて卵2個も割り入れて、まぜます。
- 4、シーチキンは余分な油は捨てます。
- 5、4をボールに入れて混ぜて、油をひいたフライパンで両面焼いて出来上がり。

養鶏をやっている自分の所は新鮮卵で作ります。朝からバッチリビタミンAもとれておいしいです。

にぼしの甘煮

材料（5人分）

だしをとった後の煮干し	適当
砂糖・しょうゆ	

<作り方>。

- 1、鍋に砂糖としょうゆ少々を入れて煮立たせ、その中にだしをとった後の煮干しを入れてからめる。

焼き納豆

材料（5人分）

納豆	2パック
卵	5個
ねぎ	50g
じゃこ	20g
花かつお	10g
しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- 1、フライパンにサラダ油をしき、上に納豆をのせる。
- 2、納豆の上に卵を割りほぐしのせる。
- 3、2の上にじゃこみじん切りのねぎと花かつおをのせる。
- 4、3が少し焼けたら裏返し焼く。
- 5、焼けたらしょうゆをつけて食べる。



大豆の磯がらめ

材料（5人分）

大豆の水煮

しらす	1パック
揚げ油	適宜
砂糖	適宜
しょうゆ	適宜
青のり	大さじ1
水	適宜
片栗粉	適宜

<作り方>

- 1、しらすを素揚げする。続いて大豆の水煮にうすく片栗粉をまぶして揚げる。
- 2、鍋に水・しょうゆ・砂糖を入れ、少しとろみが出てくるまで煮詰める。とろつとなったら、揚げた①を入れ、さっとかからめ、火をとめる。
- 3、仕上げに青のりをからめて できあがり。

大豆・しらすは、子ども達に食べて欲しい食材なので、書いてみました。作りたてが もちろんおいしいです。食べられる分だけ作って食べきってください。



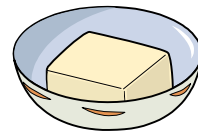
とろとろ湯豆腐

材料（5人分）

豆腐	1丁
昆布	5cm
重曹	小さじ2
水	適宜

<作り方>

- 1、豆腐は適当な大きさに切り、水、昆布と一緒に土鍋（朝は忙しいので1人前用の小さなものでよい）に入れ、火にかける。
- 2、沸騰したら重曹を入れ、弱火で10分ほどおく。豆腐がほどよく溶けたらOK。



ねぎ・みょうが・しょうが等の薬味と市販のごまだれや湯豆腐用のポン酢等お好みに合わせていただく。

食欲のない朝でも食べやすいです。薬味やタレを前の晩に準備しておけば本当に簡単です。

ウインナーのチーズ焼き

材料（5人分）

ウインナー	1袋
スライスチーズ （とろけるでもいい）	5枚
コーン缶	1/2缶
ブロッコリー	1/2房
しょうゆ	少々

<作り方>

- 1、ウインナーは1本をななめに切って2つにする。スライスチーズは手で適当な大きさに切る。ブロッコリーは小さく切って洗っておく。
- 2、耐熱の器にウインナー、ブロッコリー、コーンを入れ、しょうゆを全体に少しかける。
- 3、②の上にチーズをおいてレンジで3分強加熱し、出来上がり！（好みにブラックペッパーをかける）

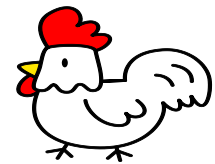
鶏肉とじゃがいものゴマがらめ

材料（5人分）

じゃがいも	大3個
鶏もも肉	100g
塩こしょう	小さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
油	適宜
三温糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1弱
すりごま	大さじ1弱

<作り方>

- 1、じゃがいもは、洗って皮、芽を取り一口大に切る。
- 2、鶏肉も一口大に切り、塩こしょう、酒で下味をつける。
- 3、じゃがいもは素揚げ、鶏肉は片栗粉をつけて揚げる。
- 4、砂糖、しょうゆ、酒、すりごまを火にかけ、たれを作る。
- 5、①、②を④に入れ、からませる。



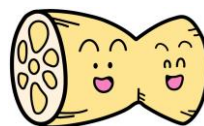
れんこん蒸し

材料（5人分）

白身魚	5切れ
れんこん	1節
卵白	1個分
しめじ	適宜
舞茸	適宜
えのき	適宜
にんじん	小1/2本
ぎんなん	10粒
わさび	適宜

<作り方>

- 1、魚は切り身にし、霜降りにする。
- 2、れんこんはすりおろし、軽く水気をきり、卵白と混ぜる。
- 3、器に切り身を入れ、れんこんのすりおろしをかぶせる。
- 4、③を10分位蒸す。
- 5、蒸し上がったらかきのこあんをかける。
- 6、きのこあんは、かつおだし6：薄口しょうゆ1：みりん1に片栗粉でとろみをつけ、ゆでたきのこを入れる。



きのこ和風グラタン

材料（5人分）

鶏もも肉	5切れ
しめじ	適宜
舞茸	適宜
しいたけ	適宜
バター	適宜
栗	5個
里芋	5個
長いも	500g
卵	2個
かつおだし	200cc
濃口しょうゆ	20cc
薄口しょうゆ	20cc
みりん	10cc

<作り方>

- 1、鶏肉は、一口大に切り、霜降りにする。
- 2、きのこはほぐし、バターで炒める。塩こしょうをする。
- 3、里芋は皮をむいてゆで、薄味をつけておく。
- 4、長いもは、すりおろしてグラタンベースにする。
- 5、器に材料を入れ、長いもを張り、オーブンで焼く。（表面に焦げ目がつく程度でよい）

