

# 早寝・早起き・朝ごはん よく寝て、よく食べて、よく動こう！

令和7年度

食の健康教室伝達会レシピ（親子）



## MENU

〇3色おにぎり

〇ぶた汁

〇ひじきサラダ

〇ヨーグルトミニパフェ

はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん  
よく寝て、よく食べて、よく動こう！

親子

令和7年度 佐賀市 健康づくり課  
食の健康教室伝達会

＜＜3色おにぎり＞＞

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ（洗う）	60g	240g
麦		10g	40g
たまご	… よく混ぜる	30g	2個
油		1g	小さじ1
鮭フレーク		10g	40g
枝豆（冷凍）	… 茹でて、さやから取り出す	10g (さやつき 20g)	40g (さやつき 80g)
白いりごま		1g	4g
ラップ		1～2枚	

＜作り方＞

1. 米と麦を30分ほど水につけてから炊く。
2. フライパンに油を引き、たまごを入れて混ぜながら火を通し、炒りたまごを作る。
2. 炊きあがった麦ご飯に、炒りたまご・鮭フレーク・枝豆・白いりごまを混ぜる。
3. ラップに包み、おにぎりにする。



おにぎりを作るときはラップや使い捨て手袋を使いましょう

おにぎりを素手で握ると、食中毒の原因となる恐れがあります。  
おにぎりを握る前に必ず石鹸で手をよく洗い、ラップや食品用の使い捨て手袋を使って、素手で触れることのないよう注意しましょう。



＜＜ぶた汁＞＞

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
豚もも肉（薄切り）	… ひと口大に切る	30g	120g
もやし		30g	120g
にんじん	… いちょう切り	20g	80g
しめじ	… 石づきを落とし、ほぐす	15g	60g
長ねぎ	… 斜め切り	15g	60g
ごま油		2g	小さじ2
木綿豆腐	… さいの目切り	40g	160g
だし汁		150ml	600ml
みそ		9g	大さじ2

＜作り方＞

1. 鍋にごま油を引き、豚肉・野菜を入れ、弱火～中火で3分程炒める。
2. 1にだし汁を加えて煮る。  
アクが出たら取り除く。
3. 食材に火が通ったら豆腐を入れる。  
豆腐が温まったら火を止め、みそを溶く。



切った野菜を汁物1回分ずつに分けて冷凍しておくと、野菜たっぷりの一品も手早くプラスできます！



家にある食材で作るなら？

家によくある食材を使って、あなたならどんな組み合わせにしますか？

## <<ひじきサラダ>>

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
キャベツ	} 千切り	20g	80g
きゅうり		20g	80g
にんじん		5g	20g
ひじき(乾)	…水で戻し、茹でて水気を切る	1g	4g
マヨネーズ	} (A)	8g	小さじ8
こいくちしょうゆ		2g	8g
砂糖		1g	4g
ミニトマト		20g	8個

### <作り方>

1. 沸騰した湯に、にんじん・キャベツ・きゅうりの順に入れて茹でる。ザルにあげ水気をしっかり切る。
2. 野菜の粗熱が取れたら、ひじきと合わせ(A)で和える。  
★食べる直前に和えましょう
3. 器に盛り、ミニトマトを飾る。

## <<ヨーグルトミニパフェ>>

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ヨーグルト(プレーン)	…★水切りヨーグルトにする	50g	200g
コーンフレーク(シュガー)		10g	40g
オレンジ	… ひと口大に切る	20g	80g

ミント(飾り用)

### <作り方>

1. 器にコーンフレーク・水切りヨーグルトを交互に入れる。  
(ヨーグルトが一番上になるように)
2. オレンジをのせ、あればミントを飾る。

### ★水切りヨーグルトの作り方

ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせます。

ラップをして冷蔵庫でしばらく置くと、ヨーグルトの水分(ホエー)が出てきます。

ホエーにも、たんぱく質などの栄養素が含まれています。汁物に入れるなど、料理に活用しましょう!



## <栄養量>

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維総量(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
3色おにぎり	320	11.2	7.0	56.1	3.9	40	0.5
ぶた汁	121	11.4	6.1	7.6	2.8	62	1.2
ひじきサラダ	60	0.8	1.6	11.6	1.3	26	0.2
ヨーグルトミニパフェ	76	2.4	1.6	13.9	0.5	95	0.3
合計	577	25.8	16.3	89.2	8.5	223	2.2

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士  
佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ

【不許転載】

### 今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	45g
淡色野菜(きのこ類を含む)	110g
野菜の量	155g

