

時短朝食レシピ集

～健康な生活は「朝食」から～



粕屋町食生活改善推進会作成(R3.5月発行)

お問い合わせ 食進会事務局(粕屋町健康づくり課) TEL:092-938-0258

健康な生活は「朝食」から

みなさん、普段朝食を食べていますか？

粕屋町が 2018 年に実施した調査では、20 歳以上の町民の方で、朝食を食べない人の割合が 24.5%を占める事が分かりました。特に、20～30 歳代の男性や 20 歳代の女性で 4 割近くの方が朝食をとっていません。



しかし、朝食を食べることは、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。そうすることで、午前中から学校や職場での活動に集中することができます。

粕屋町食進会では、短時間で、誰もが簡単につくれるメニューを作成しました。ぜひ、参考にして、「朝食習慣」を身につけましょう。混ぜるだけの火を使わない料理もありますので、小さなお子さんをお持ちの方は、一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

納豆を使ったレシピを多く紹介しています

今回のレシピでは、納豆を使ったメニューが多くあります。

納豆は、タンパク質を含み、筋肉や臓器をつくって体のエネルギーになります。また、ビタミンや鉄分など、様々な栄養素が含まれており、忙しい朝にも手軽にいただけます。



納豆などの大豆製品に含まれるイソフラボンには LDL（悪玉）コレステロールを下げる効果があり、食物繊維も含んだ、優れた食品です。

リクエスト・感想受付中です！

食進会では「こんなレシピを知りたい」「冷蔵庫で余っている〇〇のアレンジレシピを知りたい」というご意見や、「時短朝食レシピ集」を作った感想を募集しています。お気軽にご連絡ください。

宛先：食進会事務局（粕屋町健康づくり課）

電話番号：092-938-0258

メールアドレス：kasuya-hokensidou@town.kasuya.fukuoka.jp

納豆アボカドのつけパンと元気！野菜スープ



材料

1人分 調理時間15分

- ・アボカド 1/2個
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・納豆タレ不使用 1パック
- ・食パン4~6枚切 1枚
- ・塩昆布 5g
- ・カッテージチーズ 15g (プロセスチーズなどお好みのチーズでもOK)
- ・野菜スープ 1カップ



作り方

- ①アボカドを1センチ角のさいの目の目、塩昆布を短めにカットする
- ②納豆・チーズと①を合わせ混ぜオリーブオイルを塗ったパンの上ののせる
- ③オーブントースターで3~5分焼いて出来上がり
- ④温めた野菜スープをカップに盛る。

メモ

☆トッピングの納豆アボカドはご飯の上やパスタ・うどん・そば等と混ぜ合わせても相性good!

☆納豆のタレはお好みで少量振りかけると美味しさUP!

熱量604kcal タンパク質27.2g 脂質30.9g 糖質50.9g 食物繊維12.1g 食塩2.1g

元気！野菜スープ（たくさん作って味変しよう！）



材料 具沢山の旬の野菜と良質のタンパクを摂れば免疫力UP!!

5~6人分 調理時間40分

- ・人参 100g カボチャ 100g
- ・玉ねぎ 100g 鶏もも肉 1枚
- ・キャベツ 100g 水 1ℓ
- ・ブロッコリー 100g

作り方 ☆他にも季節の野菜をあと1品プラスしてみては？

- ①野菜・鶏肉はひとくち大にカットする
(人参・カボチャは皮付きのまま)
- ②鍋に水・肉・野菜を入れて強火にかけ沸騰後、弱火で20分煮込み出来上がり
(味付けはお好みで塩・コンソメ・中華・鶏ガラ・和風だし・トマト缶・牛乳など)

メモ

☆大きな鍋でたくさん作り調味前のスープを小分けして冷蔵する。

☆小出しをして味変すればスープを作る手間が省けて時短になる。

☆圧力鍋や活力鍋を使うとスープを煮込む時間が短縮されてもっと時短になる。



ブロッコリーとウィンナーの パルメザンチーズ炒め

ご飯 即席みそ汁（味噌玉）

材料

1人分 調理時間 10分

・ブロッコリー	4~5房	・みそ	小さじ2
・ウィンナー	2~3本	・かつお節（粉末）	小さじ1
・パルメザンチーズ	小さじ1	・乾燥わかめ	小さじ1
・サラダ油	小さじ1	・なめ茸	小さじ1
		・ご飯	180g

作り方

- ① ブロッコリーをラップに包みレンジで柔らかくする。
- ② ウィナーを食べやすい大きさに切り、サラダ油で炒める
- ③ ②に①とパルメザンチーズをふりかけ軽く炒める
- ④ 味噌玉をお椀に入れお湯を注ぐ
- ⑤ ご飯をお茶碗に盛る

メモ

- ☆味噌玉を多めに作り小分けしてラップに包んで冷蔵庫で保存しておくといつでも食べられる。
- ☆粕屋町の特産のブロッコリーで不足しがちなビタミンを摂れる。

熱量479 kcal タンパク質14.5 g 脂質14.1 g 糖質67.8g 食物繊維 4.1g 食塩 2.1g

まぜこぜ納豆卵丼



材料

1人分 調理時間 約10分

・納豆	1パック(タレを入れる)		
・ネギ	3g	・レタス	1～2枚
・卵	1個	・ミニトマト	1個
・ちりめんじゃこ	3g		
・かつお節	2.5g		
・ご飯	160g		

作り方

- ①お皿に材料を入れて混ぜる
※好みにオリーブオイルをいれる
- ②レンジで2分程加熱する
- ③ご飯を盛る
- ④レタスとミニトマトをのせ②を盛り付ける。

メモ

☆洗い物が少なく、片付けの時間が短くできます。

熱量 448kcal タンパク質 21.9g 脂質 9.9g 糖質 60.8g 食物繊維 3.7g 食塩1.0g

納豆とチーズのとろ～りトーストと わかめスープ



材料

1人分 調理時間 10分

・食パン	5枚切れ 1枚	・卵	1個
・納豆	1パック(タレをいれる)		
・チーズ	20g		
・乾燥わかめ	小さじ1		
・だしの素	小さじ1/2		

作り方

- ①具材を混ぜて食パンにのせる
※お好みにマヨネーズ・ケチャップをかける
- ②オーブントースターで5～6分焼く
- ③カップに乾燥わかめ、だしの素をいれて熱湯を注ぐ
※わかめが戻れば食べ頃です
※お好みにネギをいれる

メモ

☆手軽に美味しく作れる。

☆ブロッコリーやキャベツなど、前日に使った野菜の余りを入れても美味しくできる。

熱量 415kcal タンパク質 24.3g 脂質 17.4g 糖質 35.0g 食物繊維 4.8g 食塩 3.1g



レンジで高菜めし

材料

1人分 調理時間 10分

- ・ご飯 茶碗1杯分
- ・卵 1個
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・高菜の漬物みじん切 15g
- ・いりゴマ 小さじ1
- ・刻みのり 適量

作り方

- ①耐熱ボウルに卵を溶きほぐし、しょうゆとごま油を加えて混ぜ合わせ600wのレンジで1分加熱する。
- ②一度全体を混ぜ合わせたら再びレンジで600wで20～30秒加熱し、スクランブルエッグ状に混ぜ合わせる。
- ③ご飯に高菜の漬物、ゴマ、②を加え全体を混ぜ合わせた器に盛り、刻みのりを散らす。

メモ

- ☆レンジで簡単調理！
- ☆鍋いらずで片付けも簡単！

熱量 452kcal タンパク質 13.8g 脂質 12.5g 糖質 65.5g 食物繊維1.7g 食塩1.8g

食進会で一緒に活動しませんか？

食進会は、食事や健康に関することを学び、家族や町民の皆さんに食を通して健康になってほしいとボランティア活動を行っています。令和2年度には、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今までとは違う形でレシピづくりなどを中心に活動しましたが、通常は、一人暮らしの高齢者へのお弁当づくりや、町の健診での減塩味噌汁の提供なども行っています。会員の年齢は様々で、子育てや料理の話で盛り上がり、楽しく活動しています。ぜひ、一緒に活動しませんか。

1年間の食進教室を受講していただくと、食進会の一員になれますので、ご興味があるかたがいらっしゃいましたら、食進会事務局（粕屋町健康づくり課）までご連絡ください。

