

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)



変わりおにぎり(ベーコンエッグ風)

自給率	68%
エネルギー	393kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	12.7g
塩分	0.6g



材料/1人分

ごはん	150g	青しそ	2枚
ベーコン	25g		
ゆで卵	1/2個		

作り方

- ①ベーコンを幅1.5cm程度に切り、フライパンで軽く焦げ目をつける。
- ②卵は水から茹で(15分)、殻を取り、細かく切る。
- ③青しそも細かく切り、全ての材料をごはんに混ぜる。

☆ おにぎりにすると、持ち運びが出来ます。



変わりおにぎり(焼き鮭としょうが)

自給率	95%
エネルギー	317kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	2.3g
塩分	0.7g



材料/1人分

ごはん	150g	青しそ	2枚
鮭フレーク	30g		
寿司用しょうが	20g		

作り方

- ①寿司用しょうが、青しそはともに細かく切る。
- ②焼き鮭フレークと①のしょうが、青しそをごはんに混ぜる。

☆ おにぎりにすると、持ち運びが出来ます。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)



変わりおにぎり(豚肉のしょうが焼き風)

自給率	80%
エネルギー	337kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	4.7g
塩分	0.9g



材料/1人分

ごはん・・・150g	土しょうが・・・10g
豚肉・・・40g	しょうゆ・・・5g
カイワレ大根・・・10g	味付けのり・・・少々

作り方

- ① 豚肉を食べやすい幅に切る。
 - ② 土しょうがをすり下ろし、しょうゆに混ぜる。
(しょうが焼きのたれでもOK)
 - ③ ①をフライパンで軽く焼き、火が通ったら②を掛け焼き上げる。
 - ④ ③をごはんに混ぜ、フライパンに残ったたれを掛け、カイワレ大根を細かく刻んでごはんに混ぜる。
 - ⑤ 味付けのりを刻んで混ぜる。
- ☆ おにぎりにすると、持ち運びが出来ます。



洋風お茶漬け

自給率	89%
エネルギー	299kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	3.3g
塩分	2.7g



材料/1人分

ごはん・・・150g	わさび・・・少々
溶けるスライスチーズ・・・10g	
お茶漬けのり・・・1袋	

作り方

- ① ごはんに市販のお茶づけのりを2/3程度かけ、溶けるスライスチーズをのせ、さらに残ったお茶漬けのりをその上に振りかける。
- ② 熱湯を注いで出来上がり。
- ③ お好みでわさびをどうぞ。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)



手間のかからない朝ごはんと言えば、卵かけごはんですね！

定番中の定番ですが、好みに具材をアレンジすると結構たのしめます。



卵かけごはん(生卵+削りかつお)

自給率	83%
エネルギー	370kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	5.1g
塩分	1.1g



材料/1人分

ごはん……150g	しょうゆ……5g
生卵……1個	
削りかつお……15g	
ねぎ……少々	

作り方

生卵を割って、ごはんに乗せ、削りかつおを添える。(写真は卵黄のみ)

☆買い置きしてある食材の代表格の卵。

手軽に調理が出来る卵は、朝ごはんの強い味方。削りかつおを乗せるだけで、ひと味違った味に。



卵かけごはん(生卵+塩昆布)

自給率	82%
エネルギー	325kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	4.6g
塩分	2.0g



材料/1人分

ごはん……150g	
生卵……1個	
塩昆布……10g	
ねぎ……少々	

作り方

生卵を割って、ごはんに乗せ、塩昆布を添える。(写真は卵黄のみ)

☆塩昆布の程よい塩けと生卵がベストマッチ。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)



卵かけごはん(生卵+明太子)

自給率	81%
エネルギー	363kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	5.9g
塩分	2.4g



材料/1人分

ごはん・・・150g
 生卵・・・1個
 明太子・・・40g
 カイワレ大根・・・3g

作り方

お茶碗でごはんを明太子を混ぜ、その上に生卵をのせる。

☆ピリ辛明太子が食欲をそそります。



卵かけごはん(その他トッピング)

- ☆ 生卵+白菜キムチ
- ☆ 生卵+韓国のり
- ☆ 生卵+ゆずこしょう
- ☆ 生卵+のりの佃煮
- ☆ 生卵+ツナ缶
- ☆ 生卵+鮭フレーク
- ☆ 生卵+各種ふりかけ
- ☆ 卵黄+フライドオニオン+こしょう



まだまだいろいろな食べ方があります。あなた好みの食べ方を発見して下さいね。



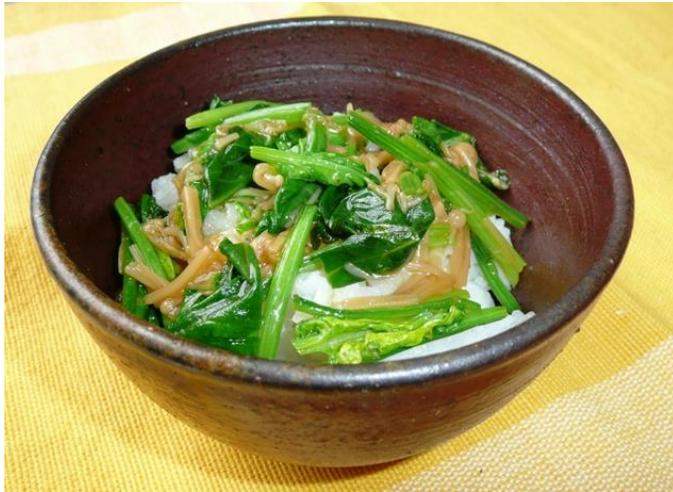
朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)



約3分

なめ草ポパイ丼

自給率	85%
エネルギー	312kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	5.7g
塩分	0.6g



材料/1人分

ごはん……150g
ほうれんそう……2株(40g程度)
びん詰なめ草……大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は洗って水気を切り、2cmくらいに切る。
- ②フライパンに油を引き、①を軽く炒め、5割方火が通ったら、びん詰めなめ草を加え、ほうれん草に火が通るまで(約30秒程度)炒める。
- ③②をごはんにのせて、出来上がり。



約3分

スタミナなめ草ポパイ丼

自給率	71%
エネルギー	390kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	12.4g
塩分	0.7g



材料/1人分

ごはん……150g
ほうれんそう……2株(40g程度)
びん詰なめ草……大さじ1
卵(卵黄)……1個

作り方

- ①ほうれん草は洗って水気を切り、2cmくらいに切る。
- ②フライパンに油を引き、①を軽く炒め、5割方火が通ったら、びん詰めなめ草を加え、ほうれん草に火が通るまで(約30秒程度)炒める。
- ③②をごはんにのせる。
- ④③に卵黄をのせて、出来上がり。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)



時間のない朝こそ、「ちゃちゃとませごはん」なのです。いずれも調理時間はたったの2～3分程度。食べる時間がない時は、おにぎりにして通勤中や職場でどうぞ！



じゃこチーズごはん

自給率	83%
エネルギー	334kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	6.0g
塩分	0.9g



材料/1人分

ごはん・・・150g	青しそ・・・1枚
ちりめんじゃこ・・・15g	スライスチーズ・・・10g
白ごま・・・5g	

作り方

- ① 青しそは、キッチンはさみで千切りし、チーズは小さくちぎる。
- ② 温かいごはんがちりめんじゃこ、白ごま、チーズを入れてかき混ぜ、青しそを散らす。



鮭フレークごはん

自給率	80%
エネルギー	343kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.7g
塩分	0.3g



材料/1人分

ごはん・・・150g	青しそ・・・1枚
鮭フレーク・・・15g	スライスチーズ・・・10g
白ごま・・・5g	

作り方

- ① 青しそは、キッチンはさみで千切りし、チーズは小さくちぎる。
- ② 温かいごはん鮭フレーク、白ごま、チーズを入れてかき混ぜ、青しそを散らす。

チーズとごはんって意外に合いますよ。ちりめんじゃこや鮭フレークの代わりにツナ缶もお勧めです。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)



焼き鮭と梅干しの混ぜごはん

自給率	90%
エネルギー	331kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	4.0g
塩分	1.4g



材料/1人分

ごはん……150g	ねぎ……少々
焼き鮭……30g	白ごま……3g
梅干し……6g	刻みのり…少々

作り方

- ①ごはんにはぐした焼き鮭(市販の鮭フレークでもOK)と梅干しを加え、ざっくり混ぜる。
- ②①にねぎ、刻みのりをのせる。
- ③お好みで白ごまをトッピング。

お茶をかけてお茶漬けにするともっと簡単に食べられます。少しわさびを入れると食欲が沸きますよ。



焼き鮭とべったら漬けの混ぜごはん

自給率	89%
エネルギー	329kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	3.9g
塩分	0.4g



材料/1人分

ごはん……150g	ねぎ……少々
焼き鮭……30g	白ごま……3g
べったら漬け……10g	

作り方

- ①ごはんにはぐした焼き鮭(市販の鮭フレークでもOK)と荒みじんだべったら漬け(市販されているたくあん等でもOK)を加え、ざっくり混ぜる。
- ②①に小口に切ったねぎをのせる。
- ③お好みで白ごまをトッピング。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編)



明太とうふごはん

自給率	87%
エネルギー	398kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	9.9g
塩分	1.4g



材料/1人分

ごはん	150g	ねぎ	少々
絹ごし豆腐	100g	ごま油	5g
明太子	30g		

作り方

- ① 絹ごし豆腐はペーパータオルで包み、5分ほどおいて水切りをする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 明太子は薄皮に切り目を入れて身をしごきだし、ねぎ、ごま油と混ぜ合わせる。
- ④ ①の豆腐をスプーンですくってごはんにのせ、②、③をのせて、出来上がり。



キムチとうふごはん

自給率	85%
エネルギー	365kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	8.1g
塩分	1.4g



材料/1人分

ごはん	150g	ごま油	5g
絹ごし豆腐	1/4丁(85g)	しょうゆ	5g
白菜キムチ	30g	七味	適量
ニラ	10g		

作り方

- ① 絹ごし豆腐に少量のごま油をたらす。
- ② ①に白菜キムチ、ニラを加え、混ぜる。
- ③ ご飯に②をのせ、しょうゆ、七味をかける。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(おかず編)

【納豆】



乗せるだけ

トマト納豆

自給率	89%
エネルギー	111kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	4.8g
塩分	0.5g



材料/1人分

納豆・・・1パック からし・・・少々
ミニトマト・・・30g
ねぎ・・・少々
添付のたれ・・・1袋

作り方

- ①ミニトマトは4つ割りにし、ねぎは小口切りにする。
- ②納豆と①を合わせ、添付のたれを加えてよく混ぜ、添付のからしを添える。



乗せるだけ

温玉納豆

自給率	67%
エネルギー	142kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	7.6g
塩分	0.4g



材料/1人分

納豆・・・1パック
温泉卵・・・1個
カイワレ大根・・・10g
添付のたれ・・・1袋

作り方

- ①カイワレ大根は2cm長さに切る。
- ②納豆に添付のたれを加え、よく混ぜる
- ③器に②を盛って①を散らし、温泉卵を乗せる。混ぜてから味見をし、足りなければしょうゆをかける。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(おかず編)

【納豆】



乗せるだけ

いか納豆

自給率	99%
エネルギー	142kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	5.2g
塩分	0.6g



材料/1人分

納豆……1パック
いかの刺身……50g
刻みのり、ねりわさび……各少々
しょうゆ……2g

作り方

①納豆といかの刺身を盛り合わせ、刻みのりとわさびを添え、しょうゆをかける。



乗せるだけ

キムチ納豆

自給率	85%
エネルギー	108kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	5.6g
塩分	0.2g



材料/1人分

納豆……1パック
白菜キムチ……10g
ねぎ……少々
白ごま……2g

作り方

①納豆とキムチを盛り合わせ、ねぎを添え、白ごまをまぶす。
②お好みで添付のたれを加える。

朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(おかず編)

【大根】



乗せるだけ

しらすおろし

自給率	92%
エネルギー	41kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.3g
塩分	1.3g



材料/1人分

大根・・・100g
しらす干し・・・15g
青しそ・・・1枚
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1/2～1

作り方

- ① 大根はおろして汁気を切る。
- ② 青しそは、あらみじん切りに切る。
- ③ ①の大根おろしにしらす干し、②をのせ、ポン酢しょうゆをかける。



乗せるだけ

明太子おろし

自給率	47%
エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.3g
塩分	0.8g



材料/1人分

大根・・・100g
明太子・・・15g
カワレ大根・・・3g
白ごま・・・5g

作り方

- ① 大根はおろして汁気を切る。
- ② 明太子は1cm厚さに切って軽くほぐす。
- ③ ①の大根おろしに②、カワレ大根をのせ、お好みで白ごまを散らす。

ワンポイント



＜大根おろしの極意は、おろす部分とおろし方にあり＞

大根の辛み成分は、皮に近い形成層と呼ばれる部分に集中しています。辛い大根おろしが好みなら、おろし金に対して直線に力をこめて一気にすりおろすとより辛味が増します。一方、辛味を減らしたい場合は、くびの方を使い、輪切りにした側面からゆっくりと円を書くようにすりおろします。また、皮の方に辛みがあるので、芯の部分を使用すると辛みは減少しますよ。

監修 京都女子大学家政学部教授・医学博士 宮崎由子氏

「ごはんで生き生きプロジェクト」について

近畿農政局では、米の消費拡大、さらには食料自給率の向上に向けた活動として、「ごはんで生き生きプロジェクト」の取組を平成22年度に実施しました。これは、大消費地をかかえながらも朝食にごはんを食べる人の割合が低いと言われる近畿地方において、どのようにしたら朝食にもっとごはん(米)を食べてもらえるか、ということを考えて取り組んだものです。

取組の手始めとして、当局職員が自らの米の消費行動を検証することとして、アンケート調査や「ミニ討論会」等を実施してまいりました。これらの結果を踏まえ、朝ごはんを改善する有効な手法を整理したものが、この『もっと手軽に朝ごはん』です。

本資料を参考に、ごはん食を楽しんでいただけましたら幸いです。

また、参考となる情報がありましたら、どうぞ当局までお寄せください。

今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

平成23年1月

参考資料 『健康的な食生活は「ごはん」から』 近畿農政局
農林水産省HP 『めざましごはん』

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai.html>

問い合わせ先

近畿農政局企画調整室

〒602-8054 京都市上京区西洞院通り下町者町下ル丁子風呂町

TEL 075-414-9036

<http://www.maff.go.jp/kinki/kikaku/jikyuritu/index.html>