

管理栄養士を目指す大学生が考えました！

わたしの1日をつくる

朝ごはん

レシピ集

かんたん・おいしい・栄養バランス◎
毎日を元気にスタート！

神石高原町



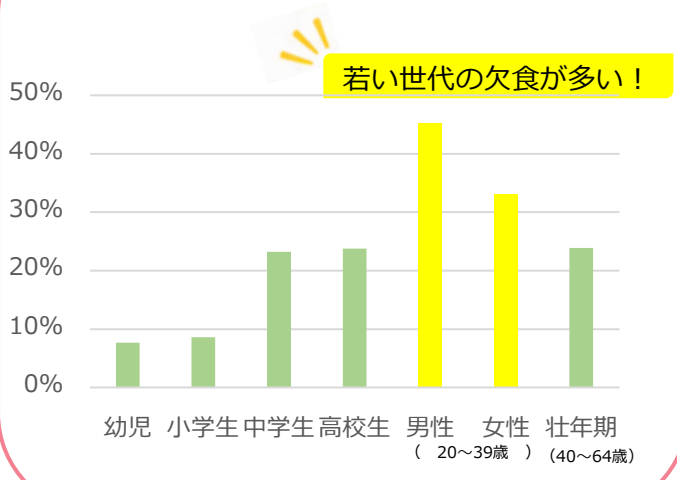
朝ごはん、 しっかり食べていますか？



朝ご飯を食べるメリット

- 1 生活リズムができる。**
→毎日の調子を保てるね！
- 2 勉強がはかどる。**
→頭を使うとエネルギーが消費されるよ。
- 3 体温があがる。**
→活動のエネルギーが作られている証拠だね。
- 4 おいしい！**
→朝ごはんは前の食事から一番時間が経ったごはん。空腹は最高のスパイス！
- 5 太りにくい体になる。**
→朝食でたんぱく質を補給すると筋肉を保ちやすい！

神石高原町の
朝食を食べない人の割合
※令和4年度



朝たんって きいたことある？

朝ごはんでたんぱく質を補わないと
筋肉の分解が進んでしまいます。



“朝たん”で深い睡眠がとれる！

心を穏やかにするセロトニン（神経伝達物質）は、朝に日光を浴び、タンパク質を摂ることで合成が始まります。そして夜になるとセロトニンがメラトニンへ変化し、自然な眠気と深い眠りへ導きます。

タンパク質を手軽にプラス！



朝起きたら
日を浴びる



寝室にスマホを
持ち込まない



休日も平日と
同じ時間に起きる

★農林水産省の調査では、起床から外出までの時間が1時間未満の人は3割が朝食をほとんど食べていません。



朝ごはん 動物タイプ診断



→ YES

→ NO

スタート!

朝ご飯を
食べている。

朝ご飯は
しっかり食べる
ほうだと思う。

主食、主菜
副菜が
そろっている。



らいおんタイプ

百獣の王のライオン！
力強いパワーの持ち主！
あなたは栄養バランスの
よい朝食で、脳と体にエ
ネルギーを届けてパワフル
に毎日を過ごせている
はず…！

ポイント

☐ この習慣を続けよう！

朝はギリギリ
まで寝ていたい

朝はお腹がすいて
いることが多い。

朝は軽くつまむ
くらいで十分
だと思う。



ふくろうタイプ

ふくろうは夜にひ
たむきに努力する
知恵の象徴と言わ
れています。早寝、
早起き、朝ごはん
であなたももっと
勉強がはかどるか
も…！

ポイント

☐ いつもより30分
早く布団に入るこ
とから始めよう！



きりんタイプ

きりんは大体の時
間を穏やかに過ご
し、のんびりと植
物を食べています。
あなたものんびり
と身支度や朝食の
準備をして起床後
30分経ってから
食べ始めると食べ
やすくなるかも。

ポイント

☐ 朝に軽いスト
レッチをして体を
目覚めさせよう！



りすタイプ

りすは木の実などの
えさを貯めており、
蓄えがあるイメージ。
活動量が少なかった
りすると朝食は少し
でも平気かもしれま
せんが、環境が変わ
るとそうはいかなく
なるかも！？

ポイント

☐ プラス1品を目指
して今日からチャレ
ンジしよう！



くまタイプ

くまは冬眠するため
に、食料を集めてお
く習性があります。
計画力や調節力に優
れています。あなた
も一人暮らしになっ
た時には計画的に食
べられるものを準備
しておくで吉！

ポイント

☐ 明日の朝ご飯を今
日準備しておこう！

焼いている時間は朝の準備に！ポテサラトースト！



長い授業でもお腹が空かない
朝食を!! ✨

材料（1人分）

食パン 6枚切り 1枚

市販のポテトサラダ 55g（1/2袋）

※ポテトサラダは開封後、残りはすぐに食べてください♪

ソーセージ 20g（1本）

ミニトマト 20g（2玉）

ピザ用チーズ 15g（ひとつかみ程度）

乾燥パセリ お好みで

エネルギー	375kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	16.6g
炭水化物	39.8g
食塩相当量	1.8g

（作り方）

- 1 食パンに市販のポテトサラダ（1/2袋）をのせ、全体に広げる。
- 2 ソーセージとミニトマト（ヘタを取り、洗ったもの）をキッチンバサミで食べやすい大きさに切り、1にのせる。
- 3 ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで4～5分焼く。
- 4 お好みで乾燥パセリを散らして完成！

★朝の元気応援ポイント！おすすめプラスワン★



お好きなヨーグルトとバナナで、
カルシウムと食物繊維を
手軽にプラス！



ワンパンで簡単！スパニッシュ風ホットサンド



貧血が気になる方への
鉄分チャージ朝食



材料（1人分）

食パン6枚切り	1枚
卵	1個
まる豊トマト	40g（薄切り2枚）
ほうれん草	20g
スライスチーズ	15g
ケチャップ	15g
塩	0.5g
こしょう	少々
無塩バター	4g

エネルギー	324 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	14.9 g
炭水化物	35 g
食塩相当量	2.4 g
鉄	1.7 mg

鉄の1日分の推奨量（20代女性）10.0mg

（作り方）

- 1 トマトは薄切り、ほうれん草は2cm幅、食パンは半分に切る。
- 2 ボウルの中に卵を溶き、切ったほうれん草を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにバターを引き、②を流し入れその上に切った食パン2枚を並べる。
- 4 卵に火が通ったら裏返し、食パンからはみ出ている卵の両端を内側に折り曲げ、片方の食パンの上にトマトとスライスチーズをのせ、その上にケチャップをかけ、もう半分の食パンを上のにのせて完成。

●献立作成のポイント！



はちみつきな粉ヨーグルトや
クラムチャウダーで
さらに鉄分アップ！！

トマトとスクランブルエッグのロールパンサンド

食欲がわかない朝に！
食欲そそる朝ごはん



材料（1人分）

ロールパン	2個
有塩バター	4g
トマト	60g
卵	1個
ベーコン	15g
ブロッコリー	5g
サラダ油	2g
塩こしょう	少々

エネルギー	353kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	18.7g
炭水化物	33.0g
食塩相当量	1.4g

（作り方）

1. トマトを1cmの角切りにし、ベーコンを1cmの細切りに切る。
2. ブロッコリーを小房に分ける。
3. ボウルに卵を割って、塩コショウを加えて混ぜる。
4. フライパンに油をひいて、溶き卵、ベーコン、ブロッコリー、トマトを入れて2分程度炒める。
5. ロールパンの上部に切り込みを入れ、バターを塗り、オーブントースターで240℃で2分程焼く。
6. ロールパンに4をのせて完成。

★ポイント等

たんぱく質を15g摂れる朝食メニューであり、手軽に作れて彩りが良く、食欲がそそられます！



果物や野菜スープをプラスしてビタミンアップ！



神石牛の肉炒めロール



いつものロールパンにもう一工夫。

材料（1人分）

ロールパン・プレーン（3個）	90g
牛肉（もも肉）	45g
玉ねぎ	25g
青ピーマン	15g
焼肉のタレ（中辛）	10g
トマト	10g
サラダ油	2g

エネルギー	466kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	23.4 g
炭水化物	50.5 g
食塩相当量	2.0 g

（作り方）

- 1.ボウルにトマトを入れ、フォークで固形がやや残る程度まで潰す。
- 2.1のトマトに焼肉のタレを加えて混ぜる。
- 3.ロールパンの側面から平行に、2/3程奥までナイフを入れて切れ目をつける。
- 4.ピーマンの種を取り除き、玉ねぎは皮を剥いて茎を取る。
- 5.ピーマンと玉ねぎを1cmの薄切りにし、さらに半分の長さに切る。
牛肉は1cm角に切る。
- 6.フライパンに油を引き、強火で熱する。
- 7.玉ねぎとピーマンを加えて2分間炒め、牛肉を加えて中火で2分間炒める。
- 8.火を止めてロールパンの切れ込みから具材を優しく押し込むように入れる。

★ワンポイント

たんぱく質は体を作るのに必要な栄養素です。
牛もも肉を使うことでパンだけの朝食では不足しがちなたんぱく質を摂取できます。

レンジで簡単！トマトカレーライス

朝食をしっかりと食べたい方に



材料（1人分）

ごはん	150 g
まる豊とまと	80 g
鶏ひき肉	60 g
玉ねぎ	30 g
カレールー	15 g
水	30 ml

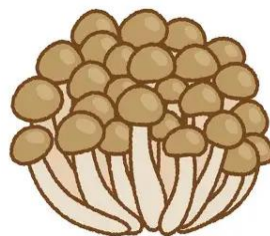
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	12.9 g
炭水化物	68.6 g
食塩相当量	1.7 g

（作り方）

- 1 トマトを1cm角、玉ねぎをくし切りにする。
- 2 耐熱容器にトマト、鶏ひき肉、玉ねぎ、水を入れて混ぜる。
- 3 ラップをして600wで2分加熱する。
- 4 一度取り出し、ルーを加えて混ぜる。
- 5 再び600wで2～3分加熱し、ルーが溶けるまで混ぜる。
- 6 温かいご飯にかけて完成。

★ポイント等

- ・エネルギーをしっかり摂れます。
- ・水を豆乳に変えたり、野菜やきのこを加えたり、様々なアレンジができます。



翌朝は温めるだけ！冷蔵保存しても美味しい ツナたまチーズおにぎらず



前日に作って、翌朝は楽しよう！

材料（1人分）

ごはん	150g
油	1g
卵	1個
ツナ缶（水煮）	40g
マヨネーズ	小さじ1
スライスチーズ	1枚
レタス	1枚
ブラックペッパー（お好み）	少々

エネルギー	420kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	13.8g
炭水化物	57.4g
食塩相当量	0.9g

（作り方）

- 1 油を薄くしいた耐熱容器に卵を割り入れて混ぜ、電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- 2 ツナとマヨネーズを混ぜる。レタスは洗って、キッチンペーパーで水気をとる。
- 3 ラップの上にご飯（半量）を広げ、卵→チーズ→ツナ→レタス→残りのご飯の順にのせてサンドする。
- 4 最後にラップで包んで整形したら、そのまま冷蔵庫に入れておく。
- 5 翌朝、ラップをしたまま半分に切り、お好みでブラックペッパーをかけたら完成！

★おすすめの組み合わせ★



冷凍ブルーベリーをのせたヨーグルトや即席わかめスープがおすすめ！

【おにぎらずの包み方】

- ① ラップを約30センチの長さに切る。
- ② ラップの真ん中に、ごはん→具→ごはんの順で四角くなるようにのせる。
- ③ ラップをごはんの上にかぶせ、全部包めたら、ラップの上から軽く押して四角く整える。



マグカップで作る和風オムライス

朝食でたんぱく質が不足しがちな大学生



材料（1人分）

ご飯	150 g
鮭フレーク	10 g
おろししょうが	1 g
いりごま(白)	5 g
スライスチーズ(1枚)	16 g
卵（1個）	50 g
青ねぎ(小口切り)	2 g

エネルギー	409kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	12.9 g
炭水化物	57.3 g
食塩相当量	1.0 g

（作り方）

1. マグカップにご飯、鮭フレーク、おろししょうが、いりごまを入れて混ぜ合わせる。
2. ご飯の表面を平らにしてスライスチーズを隙間ができないようにのせる。卵を溶きほぐしてチーズの上に流し入れる。
3. ふんわりとラップをかけて電子レンジで600Wで約 1 分30秒で加熱する。青ねぎをかけて出来上がり。

★レシピのポイント

- ・ 調理器具をそろえる必要がなく簡単に作れる。
- ・ 電子レンジで調理できるので忙しい時でも作りやすい。



蒲焼イワシ丼

調理器具が揃ってなくても大丈夫！



材料（1人分）

ごはん	150 g（普通茶碗1杯）
蒲焼イワシ缶詰	50 g（1/2缶）
卵	50 g（中1個）
サニーレタス	15 g
味付けのり	1 g（2枚）

エネルギー	427 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	13.4 g
炭水化物	61.4 g
食塩相当量	1.0 g

（作り方）

- 1 耐熱容器に蒲焼イワシ缶詰と卵を割り入れる。卵は黄身に爪楊枝で4か所穴をあける。ラップをかけ、600wで1分加熱する。
- 2 サニーレタスは手で食べやすい大きさにちぎる。
- 3 味付けのりも手で食べやすい大きさにちぎる。
- 4 器に温かいご飯を盛り、ご飯の半分程度にサニーレタスをのせる。
- 5 さらに1をのせ、味付けのりを散らす。

★ポイント

一人暮らしでは魚を食べる機会が少なくなりがちです。
イワシなどの青魚には、DHAやEPAといった必須脂肪酸※が含まれています。
ごはんの上にのせるだけなので、料理が苦手な方にもおすすめです！

※必須脂肪酸は体の中で合成できないため、食べ物から摂取することが必要です。
（参考：『日本人の食事摂取基準（2025年版）』）

さっぱり！のり香るチキントマト麺

忙しい朝にさっぱり栄養チャージ！



材料（1人分）

そうめん(乾麺)	75 g(1.5束)
サラダチキン	60 g(1/2個分)
トマト	80 g(1/2個分)
焼きのり	2 g
めんつゆ(ストレート)	10 g(小さじ2)
大葉	0.5 g(1枚)

エネルギー	325 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	1.8 g
炭水化物	57.9 g
食塩相当量	1.4 g

（作り方）

- 1 鍋に1.5L程度の水を入れ、沸騰させる。
- 2 沸騰したら、そうめんを入れ、袋に記載されている時間(1分30秒～2分)茹でる。
- 3 茹で上がったそうめんをザルにあげ、流水で冷やしながらぬめりを取る。
- 4 ザルの上から軽く押して水気を切る。
- 5 トマトのヘタを取り、洗い、1～2cm角に切る。
- 6 サラダチキンを食べやすい大きさに裂く。
- 7 器に水気を切ったそうめんを盛る。
- 8 サラダチキン、トマト、食べやすい大きさにちぎった大葉、のりを盛り付け、めんつゆをかける。

★おすすめの組み合わせ



芋やかぼちゃを使った料理で
エネルギーをプラス！

HOT温まる三色うどん

寒い朝に！

お湯に入れるだけのあったか朝食



材料（1人分）

茹でうどん	1玉
鮭フレーク	20g
卵	1個
ほうれん草（冷凍）	30g
めんつゆ（ストレート）	大さじ1
生姜チューブ	2cm
熱湯	300ml

エネルギー	315kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	8.1 g
炭水化物	46.4 g
食塩相当量	2.1 g

（作り方）

- 1 鍋に熱湯300mlを入れ、めんつゆと生姜を加える。
- 2 茹でうどんを入れ、ほぐしながら1～2分温める。
- 3 冷凍ほうれん草と鮭フレークを加える。
- 4 卵を割り入れ、ふたをして約1分加熱する。
- 5 卵がお好みの固さになったら完成。

～ポイント～

たんぱく質 18.6g

卵と鮭で朝からしっかりたんぱく質補給！

ショウガオール（生姜）

体を温める働きが期待できます！

包丁いらずで
手軽に作れます。
寒い朝でも、
体を温めながら
エネルギー補給が
できます。

食欲がなくても食べられる簡単オムレツ

午前中の集中力を高めたいあなたへ



材料（1人分）

・卵	1個
・まる豊とまと	50g
・牛乳	50g
・冷凍ほうれん草	30g
・ピザ用チーズ	15g
・コンソメ	0.8g
・黒こしょう	0.01g

エネルギー	168kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	11.1g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	220mg

（作り方）

1. とまとは1cmに角切る。
2. 耐熱容器に卵を溶き、牛乳を加えて混ぜる。
3. 1と冷凍ほうれん草、チーズ、コンソメ、黒こしょうを入れて混ぜる。
4. ラップをふんわりとかけ、電子レンジで600W約2分間加熱した後取り出して軽く混ぜ、さらに600W約30秒間加熱する。

★栄養ポイント★

カルシウムが220mg含まれており、1日あたりのカルシウム摂取推奨量のおよそ3分の1を摂取することができます。

「日本人の食事摂取基準」では 男性：750～800mg
女性：650mg



レンジで簡単！ツナと豆腐の ブロッコリースープ

調理器具が揃って
いない方でも大丈夫！



材料（1人分）

絹ごし豆腐	: 150g
ブロッコリー（冷凍）	: 50g
ツナ缶	: 1/2缶（35g）
ピザ用チーズ	: 20g
塩	: 0.5g
こしょう	: 少々
パセリ	: 少々

エネルギー	187kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	10.9g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	1.2g

（作り方）

- 1 豆腐の水気を軽く切り、耐熱皿に豆腐を入れる
- 2 塩、こしょう、ツナ、ブロッコリーをいれ、全体を混ぜる
- 3 チーズをかける。
- 4 ふんわりとラップをかけ、ラップ電子レンジ600Wで約1分30秒加熱する。
- 5 パセリをかけて完成

★献立作成のポイント！



豆腐とツナという2種類の
たんぱく質源で筋肉を
維持しよう！



炭水化物を取り入れ、1日のエネルギーチャージに！

ほうれん草とツナのチーズ卵とし

朝ご飯を食べたいけど時間がないあなたへ！



材料（1人分）

冷凍ほうれん草	90 g
コーン缶	30 g
卵	1 個
ツナ缶	50 g
スライスチーズ	10 g
マヨネーズ	6 g
こしょう	少々

エネルギー	221kcal
たんぱく質	20 g
脂質	12.9 g
炭水化物	8.9 g
食塩相当量	1.3 g

（作り方）

- 1 冷凍ほうれん草を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- 2 コーン缶・卵・ツナ缶・マヨネーズ・こしょうを加えて混ぜる。
- 3 チーズをのせて、600wで2分加熱する。（卵が固まったら完成）



おすすめポイント

- ・電子レンジだけで調理できる！
- ・調理から片付けまで5分でできる！
- ・卵やツナでたんぱく質をしっかり摂取！
- ・1日に必要な野菜の約1/3が摂取できる！



※1日に野菜350gの摂取が目標とされています。『第4次広島県食育推進計画より』

キャベツとツナのチーズオムレツ



朝食にたんぱく質を
とりたい方へ！

材料（1人分）

- 卵…2個
- キャベツ…50g
- ツナ缶…30g
- ピザ用チーズ…5g
- 塩…0.1g
- こしょう…0.01g
- サラダ油…小さじ1
- ケチャップ（お好みで）…10g

エネルギー	228kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	14.8g
炭水化物	5.9g
食塩相当量	1.1g

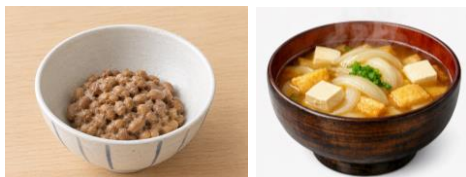
※ケチャップ込み

（作り方）

1. キャベツを千切りにする。（市販の千切りキャベツでもOK）
2. ボウルに卵を割り入れ、ツナ、チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
3. キャベツを加え、全体を軽く混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を熱し、生地を流し入れる。
5. 中火で2～3分焼き、焼き色が付いたら半分に折る。
6. ふたをして弱火で1分加熱し、ひっくり返してまた1分加熱し、中まで火が通ったら完成。
7. お好みでケチャップをかける。

おすすめの組み合わせ

納豆でさらにたんぱく質、味噌汁で野菜をとろう！
もちろん主食のごはんもしっかり食べて、
たんぱく質がエネルギーとして消費されるのを防ごう！



レンジでできる！具だくさんのオムレッツ

パパッと朝食を作りたいあなたへ



材料（1人分）

卵……………50 g（中1コ）
ツナ缶（油漬）…20 g（大さじ1）
トマト……………50 g（中1/4コ）
ピザ用チーズ…15 g（大さじ1）
サニーレタス…10 g（葉1枚）
トマトケチャップ12 g（小さじ2）

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	13.4 g
炭水化物	6.4 g
食塩相当量	1.2 g

（作り方）

1. ボウルに卵を割り入れてほぐす。
2. ツナ缶は余分な油を切っておく。
3. トマトは、大きめのみじん切りにする。
4. ツナ缶、トマト、ピザ用チーズを1に加えて混ぜ合わせる。
5. 大き目の平皿にラップを敷き、4を入れる。
ラップをふんわりかけて500Wで1分30秒加熱する。
6. 5を半分に折って半月の形にし、さらに500W30秒加熱する。
7. 皿に盛り、サニーレタスを添え、ケチャップをかけて出来上がり！



ツナとチーズで朝食に不足しがちな
たんぱく質や**カルシウム**を手軽にとれます！