

おいしいって、しあわせなこと

冬号

2026

Betterhome Journal

【特集】

まいにち
朝ごはん



Betterhomeの使っていいもの
人気のレトルトシリーズ新商品

ベターホームのお料理教室



カリッとおやつ感覚で楽しめる タルト・フランベ



タルト・フランベはフランス北東部、アルザス地方の郷土料理。薄めの生地でカリッと焼くのが特長です。本場ではフレッシュチーズのフロマージュ・ブランを使いますが、今回はマスカルポネを使ってより滑らかな食感に仕上げました。下焼き状態で冷凍もできるのでいつでも手軽に楽しめますよ。

パンにも、料理にも。お洒落なメニューを手軽に楽しく。
雪印北海道100 マスカルポネ

材料(2枚分)

強力粉……………200g A[塩……………ひとつまみ
砂糖…小さじ1/2 ドライイースト…小さじ1/3]
「雪印北海道バター」…5g めるま湯…120ml
強力粉(打ち粉)……………適量 B「雪印北海道100
マスカルポネ」…100g 「フレッシュ 北海道産
生クリーム使用」……………大さじ2 ナツメグ、塩、
こしょう…各少々] ベーコン…2枚 たまねぎ…
1/4個(50g) パプリカ(色はお好みで)…適量
黒こしょう(粗挽き)……………少々

作り方

1 ボウルに強力粉とAを混ぜ、溶かしたバターを入れぬるま湯を少しずつ加えまとまるまで混ぜる。台に移して更に滑らかになるまでこね、丸めてボウルに入れラップをかけ30分程おく。**2** 取り出して2等分にして丸め直し、ラップをし15分程おく。**3** 打ち粉をして麺棒で四角く伸ばす。**4** サラダ油(材料外)を薄く塗った天板に少し長めに伸ばし周りに少し縁を作る。200℃に予熱したオーブン※で3～4分、全体に白くやや膨らむくらい焼いて取り出す。あと1枚も同様に焼く。**5** たまねぎは薄切りに、パプリカは薄い輪切りに、ベーコンは5mm幅に切る。**6** Bを混ぜ、4に等分に塗って上に5を散らし250℃に予熱したオーブン※で縁に焼き色がつくまで6～7分焼きこしょうを振る。

※加熱時間は機種によって異なりますので加減してください。





表紙の料理：
落とし卵と野菜のみそ汁

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome
Journal

冬号

2026

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

4

特集

まいにち朝ごはん

朝ごはんは1日の活力の源です!…5

1品満足メニュー

寒い季節にうれしいあったか汁もの

- ・落とし卵と野菜のみそ汁…6

チーズトーストバリエーション

- ・ツナマヨキャベツのチーズトースト…7
- ・きんぴらごぼうチーズトースト…8
- ・アボカドエッグチーズトースト…8

残りごはんでスピード朝ごはん

- ・とうふの白ごま丼…9
- ・じゃことねぎの香ばしおやき…10
- ・きのこの豆乳リゾット風…11

朝ごはんをもっと楽しむ!

- ・大豆とショートパスタのミネストローネ…12
- ・バナナとココアのレンジ蒸しパン…13

14 | 朝ごはんのパン、自分で焼いてみませんか?

15 | ベターホームの使っているもの
「お料理教室の先生がつくった」レトルトシリーズに新商品が仲間入り!

16 | Betterhome School 掲示板

明日から始める!

まいにち 朝ごはん *Breakfast*

朝ごはん、ちゃんと食べていますか?

脳と体をウォーミングアップさせ、

毎日続ければ、生活のリズムも整います。

気負わず作れるけれど、おいしくて栄養がとれる。

そんな朝ごはんを食べたら、

1日がんばれます!



料理／青木陽子(クッキングアトリエ池袋)、寺岡牧子(銀座教室)

栄養監修／山崎利恵子(銀座教室) 写真／松島均 スタyling／岡本ゆかこ

朝ごはんは1日の活力の源です！

わたしたちの体にとって、朝ごはんをとることはとても大切。しっかり食べて元気な1日のスタートをきりましょう。



脳にエネルギー補給

脳の主な活動源は「ぶどう糖」。寝ている間に消費されると脳に栄養が不足し、仕事や勉強がはかどりません。ぶどう糖が含まれる炭水化物と、それを分解するビタミン・ミネラルを朝ごはんできっちり補給して、脳を目覚めさせましょう。

体温を上げる

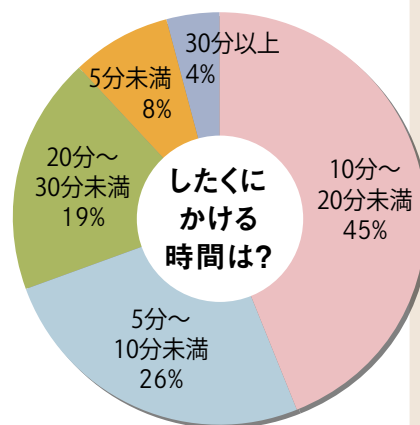
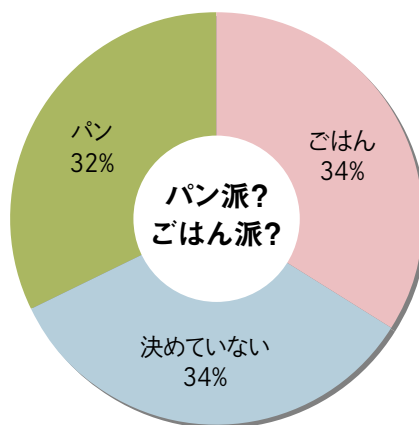
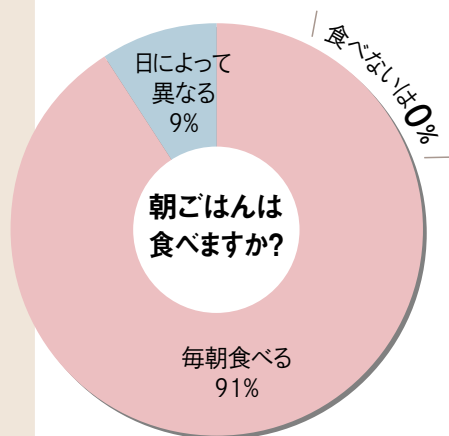
わたしたちの体は寝ている間に体温が下がります。朝ごはんの消化・吸収によってエネルギーが消費され、熱が作り出されて体温が上昇。活動しやすい状態になります。エネルギーのもととなるたんぱく質や炭水化物を多くとり入れるのが理想的です。

体のリズムが整う

朝ごはんをとらないと、午前中は体も頭もさえないまま。昼食後によりやく体が始動し、夜に活気の最高潮を迎えるため、夜ふかしをして朝に起きられない悪循環におちいります。朝ごはんでき1日の始まりにリセットすることが大切です。

教えて！先生たちの朝ごはん

教室では料理を教え、おうちでは教室の準備をしたり新しいレシピを考えたり…料理三昧の生活を送るベターホームのお料理教室の先生たちに、朝ごはん事情を聞いてもらいました。まったく食べない人は0%。だから元気！おすすめのメニューを聞いてみると、主食と一緒に卵料理や汁もの、納豆やヨーグルトなどの発酵食品を挙げる人が大半。また、前の日の残りものや、朝に作るお弁当の残りを朝ごはんにするなど、忙しい朝ならではの回答も多く見られました。多くが5分～20分でたくをしていますが、中には30分以上かけている先生も！



※小数点以下を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならないものがあります

次のページからは、明日さっそく作りたい、朝ごはんのレシピをご紹介します。あなたはどのタイプ？

1品でしっかり栄養をとりたい人に

バランスのよい1品で、栄養補給。できるだけ少ない道具で作り、洗いものの手間もはぶきましょう！ →P6へ



ごはん派だけど、朝は炊かない人に

前の晩の残りごはんや、冷凍保存してあるごはん。炊きたてのおいしさにも負けないアイデアを伝授！ →P9へ



バリエーションを広げたい人に

いつも同じメニューになってしまいがちだけれど、たまには変化をつけたい。そんなときは、こんなメニューはいかが？ →P12へ



まずはここから!

1品満足メニュー

忙しい朝に何品も作るのは、考えるだけでもおっくう。そんな人も、少しでも早起きして、まずは1品だけ作ってみましょう。野菜もたんぱく質もしっかりとれる料理なら、おかずいらず!



これさえあれば、おかずは不要!

寒い季節にうれしいあったか汁もの

落とし卵と野菜のみそ汁

卵とみそが体温を上げ、“活動モード”の体へ

【材料(1人分)】 117kcal / 塩分1.7g / 1人分

小松菜15g
たまねぎ20g
にんじん15g
卵1個
A 水200ml
煮干し2尾(4g)
みそ大さじ2/3



【作り方(10分)】

- ① 鍋にAを入れ弱火にかける。
- ② たまねぎは5mm幅に切る。にんじんは皮つきのまま3mm幅のいちょう切りにし、小松菜は3cm長さに切る。
- ③ ①にたまねぎ、にんじんを入れる。ふたをし、弱めの中火にして4分、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 火を弱め、みそをとき入れる。
- ⑤ ④に小松菜を加え、卵を割り入れる。ふたをして好みのかたさになるまで煮る(約3分の半熟がおすすめ)。

だから続けられる!

◎だしいらす

煮干し2尾をそのままIN!
汁の実として食べて、カルシウム量UP。

はらわたをとるなどの
下処理もしない!



◎飽きしらす

家にある具材でアレンジ可能。季節の野菜、とうふや油揚げなどの豆製品、乾物など自由自在。

◎手間いらす

火が通りにくい材料は薄切りにして時間短縮。前日の夜にしておく、朝のしたくがひとつ減ります。



腹もちよく、栄養満点。なにより、とってもおいしい!

チーズトーストバリエーション



一緒にどうぞ!

お料理教室の先生がつくった
国産かぼちゃのポタージュ

やさしい甘さが朝にぴったり!
温めるだけで手軽にβ-カロテンや
食物繊維などをプラスできます。



ツナマヨキャベツのチーズトースト

定番のツナ×マヨネーズに、ちょっぴりのしょうゆを加えて。

太めに切るキャベツは、手間もかからずザクザクの食感がおいしい!

【材料(1人分)】 354kcal / 塩分1.8g / 1人分

食パン(6枚切り)…………… 1枚
キャベツ…………… 40g
ツナ缶詰(油漬け)…………… 1/2缶(35g)
マヨネーズ…………… 大さじ1/2(6g)
しょうゆ…………… 小さじ1/2
ピザ用チーズ…………… 15g
黒こしょう…………… 少々

【作り方(10分)】

- ① キャベツは1cm幅のざく切りにする。
- ② ボールに①、ツナ、マヨネーズ、しょうゆを合わせて混ぜる。
- ③ 食パンに②を広げ、チーズをのせてオーブントースターで4～5分、チーズに焼き色がつくまでようすを見ながら焼く。
- ④ 黒こしょうをふる。

きんぴらごぼうチーズトースト

食物繊維で朝から快腸! 和風のおかずだって、チーズに合うんです。

【材料(1人分)】 305kcal / 塩分1.8g / 1人分

食パン(6枚切り) 1枚
きんぴらごぼう 約40g
ピザ用チーズ 30g
七味とうがらし 少々

【作り方(10分)】

- ① 食パンにきんぴらを広げてのせる。汁が多い場合は、ペーパータオルで軽く押さえる。チーズをのせる。
- ② オーブントースターで5～8分、チーズに焼き色がつくまでようすを見ながら焼く。
- ③ 七味とうがらしをふる。

一緒にどうぞ!

にんじんジュース

CLICK

1缶に国産にんじん2.5本分! 7mgのβ-カロテンを手軽にプラス。すっきりなあと味が、朝にぴったり!



アボカドエッグチーズトースト

アボカドのたんぱく質含有量は、くだものではトップクラス。おひさまのような見た目に心のパワーもチャージ!

【材料(1人分)】 462kcal / 塩分1.5g / 1人分

食パン(6枚切り) 1枚
アボカド 1/2個
卵 1個
ピザ用チーズ 30g
粗びき黒こしょう 少々

【作り方(15分)】

- ① アボカドは5～6mm厚さに切る。中央を少し空けてパンに並べる。アボカドの上にチーズをのせる。
- ② 中央に卵をのせ、オーブントースターで約8分、チーズがこんがりとろけ、黄身が半熟に揺れるようになるまで、ようすを見ながら焼く。(こげそうなときは、最後の1分でアルミホイルをのせる)
- ③ 黒こしょうをふる。

一緒にどうぞ!

CLICK

ホットケフィア+毎日しょうが



温めれば、寒い日も食べやすい! ケフィア150gを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで約40秒(500W)加熱し、約40℃に温める*。しょうがの風味でケフィアの香りが抑えられます。

* 乳酸菌は熱に弱いですが、40℃程度なら生きてまます。温めすぎると分離するので注意。



バリエーションが広がる!

残りごはんでスピード朝ごはん

前の日の残りごはんは、朝ごはん作りの強い味方。アレンジすると、炊きたてでなくてもおいしい! 冷凍ごはんの場合は、電子レンジで温めてから使います。

とうふの白ごま丼

とうふでたんぱく質を補給。やさしい味わいをしょうががキリリとひきしめます。

【材料(1人分)】

336kcal / 塩分0.9g / 1人分

ごはん 150g
とうふ(もめん) 75g
A すりごま(白) 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
けずりかつお 1g
しょうが(すりおろす) 2g
万能ねぎ(小口切り) ... 1本分(5g)

【作り方(10分)】

- ① とうふはペーパーで包んで軽く水気をきり、粗くほぐす。
- ② ボールにAを合わせ、とうふを加えてよく混ぜ合わせる。電子レンジで40～50秒(500W)加熱する。
- ③ 器にごはんと②を順に盛る。しょうがと万能ねぎをのせる。



かちゅー湯

熱湯をそそぐだけのお手軽沖縄メニュー!

【材料(1人分)・作り方(3分)】

26kcal / 塩分1.0g / 1人分

椀にけずりかつお3g、みそ大さじ1/2、ねぎ(小口切り)5gを入れてほぐし、熱湯120mlをそそぐ。みそをよくとき、1分そのままおく。

じゃことねぎの香ばしおやき

きれいに形作れなくても大丈夫。混ぜすぎない方が食感よく仕上がります。

【材料(2人分・4個)】 239kcal / 塩分0.9g / 1人分

ごはん 150g
卵 1個
ちりめんじゃこ 大さじ2
けずりかつお 2〜3g
A 万能ねぎ(小口切り) 2本分
しょうゆ 小さじ1/2
塩 ひとつまみ
ごま油 大さじ1

一緒にどうぞ!

具たくさんおみそ汁

6種類の具材が入った
粉末タイプの即席みそ
汁。ストックしておく
忙しい朝に大助かり。

CLICK



こんな具でも!

- ・コーン
 - ・キムチ+チーズ
 - ・梅干し(種を除いてきざむ)
- ※水分の多い具は量をひかえ
めにするるとまとまりやすい

【作り方(10分)】

- ① ボールに卵をとき、ごはんを加えてざっくりとほぐす。
Aを加えて混ぜる。(混ぜすぎないほうが食感がいい)。
- ② フライパンにごま油を中火で温める。①をスプーンで丸く落
として広げる。ゴムべら*に持ち替え、片面2〜3分ずつ、ふち
がカリッとするまで両面を焼く。

* 耐熱性のものを使用。ない場合はフライ返しを使う。



フライパンの端に寄せ、ふちを
使うと返しやすい。



きのこの豆乳リゾット風

やさしい味の洋風おじや。豆乳のたんぱく質とビタミンB1は、お酒を飲みすぎた翌朝にも回復をサポート。

【材料(1人分)】

364kcal / 塩分2.1g / 1人分

ごはん 120g
ねぎ 30g
しいたけ* 2個(30g)
しめじ* 1/2パック(50g)
塩 少々
豆乳(成分無調整) 100ml
スープの素 小さじ1/2
粉チーズ 大さじ1+1/2
塩 少々
オリーブ油 大さじ1/2
黒こしょう 少々

* きのこは好みのもの合計80gでOK!

【作り方(15分)】

- ① ねぎは1cm長さに切る。しいたけは石づきをとって薄切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。
- ② 小さめのフライパンにオリーブ油を中火で温める。
①を入れ、塩をふって炒める。
- ③ 豆乳とスープの素を加え、煮立ったらごはんを入れて約1分煮る。
- ④ 水分が少し残るくらいになったら粉チーズ大さじ1を加えて火を止め、よく混ぜる。塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズ大さじ1/2と黒こしょうをふる。

休日ランチにもおすすめ

朝ごはんをもっと楽しむ！

少し時間がある日は、いつもと違うメニューでゆったりと。

たまには目先を変えて、ごはんでもパンでもない朝ごはんはいかが？



大豆と ショートパスタのミネストローネ

スープを前の晩に作っておけば、朝はパスタを入れるだけ！

【材料(2人分)】 107kcal / 塩分1.9g / 1人分

にんじん 30g
たまねぎ 1/4 個 (50g)
オリーブ油 小さじ1
塩 ひとつまみ
トマトジュース(食塩無添加) ... 200ml
水 200ml
スープの素 小さじ1
大豆(水煮) 30g
ショートパスタ(早ゆでタイプ) 30g
塩・こしょう 各少々

【作り方(25分)】

- ① にんじん(皮つきのまま)、たまねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を中火で温め、①を軽く炒める。油がまわったら塩ひとつまみをふり、ふたをして弱火で2～3分蒸し焼きにする。
- ③ トマトジュース、分量の水、スープの素を加え、中火にかける。煮立ったら弱火にし、大豆を加え、野菜がやわらかくなるまで7～8分煮る。
- ④ パスタを加え、袋の表示時間どおりに煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえる。

バナナとココアのレンジ蒸しパン

ブランチにぴったり、甘さひかえめの蒸しパン。
ココアには体を温める効果があるとされます。ほかほかをめしあがれ。

【材料(2人分・約14cm×14cm×6cmの耐熱容器1個分)】

321kcal / 塩分0.6g / 1人分

- きび砂糖(上白糖でも)……………大さじ1
- 牛乳……………50ml
- A サラダ油……………大さじ1
- 卵……………1個
- ホットケーキミックス……………80g
- B ココア……………大さじ2
- バナナ……………1/2本(正味:約50g)



【作り方(10分)】

- ① 耐熱容器にAを入れ、均一に混ぜる。
Bを加え、さっくりと混ぜる。
- ② バナナを薄切りにし、
①にのせる(写真右)。
- ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジで5分(500W)、
竹串をさして、生地がついてこなくなるまで加熱する。
- ④ とり出して4つに切る。



【残った分は…】

冷蔵保存／ラップに包んで冷蔵庫へ。食べる
ときはラップをしたまま耐熱皿にのせ、電子レ
ンジで約1分加熱(500W)。日もちは2日程度。

冷凍保存／ラップに包んで保存袋に入れ、冷
凍庫へ。食べるときはラップをしたまま袋からと
り出し、耐熱皿にのせて電子レンジで約5分
(500W)加熱。日もちは1週間程度。

※温まっていなければ、ようすを見ながら20秒
ずつ追加で加熱する。

朝ごはんのパン、自分で焼いてみませんか？

ベターホームのお料理教室で習えるのは、安心・安全の国産小麦をこねて作るパン。
翌朝までおいしく食べられることにもこだわりました。パン作りは、本やインターネットで見ると、
実際に教室で教わるのとでは大違い！パンにまつわる楽しいお話が聞けるのも、教室ならではの。
ただいま1月からのご入会を受付中。4月まで、個性豊かなパンが次々に登場します！

秋冬限定 国産小麦の手作りパン

CLICK

1月 リュスティック

水分が多い、もちもち食感のパン。

1月 バトン

生地をこねずに作る、素朴なパン2種。

3月 プティブリオッシュ

3個作って、1個はクリームをはさんで「トロベージェヌ」に。

3月 ブリオッシュナンテール

本来はお菓子の一種。バター、卵、砂糖をふんだんに使うリッチなパン。

4月 パンコンプレ

ずっしりとした大きなパン。教室では「タルティーヌ」にして試食します。

4月 ソルトバタークッペ

かむほどにバターの風味が感じられる、やさしい甘味。

2月 ポーヴォロ

クロワッサン生地チョコレートを巻きこみます。

2月 クロフィン

クロワッサンとマフィンをかけ合わせたスイーツパン。レモンカードでさわやかに。

ベターホームの「お料理教室の先生がつくった」レトルトシリーズに 炊き込みごはんの素・筑前煮・豚汁 が仲間入り!

リニューアル
新発売



(盛りつけ例)

お料理教室の先生が監修し、おいしくリニューアル!

人気の「お料理教室の先生がつくった」レトルトシリーズに、炊き込みごはんの素、筑前煮、豚汁が仲間入り。

以前の「今日のおかず」シリーズを、お料理教室の先生たちが試食をくり返して見直し、よりおいしくリニューアルしました。

国産具材を使用

材料にこだわって野菜・肉は全て国産を使用。具材以外の調味料なども、国内で安定的な入手が難しいもの以外は国産の材料を選んで使用しています。

まるで手作りのような家庭的な味わい

ベターホームのお料理教室の先生たちが監修。家庭的なやさしく懐かしい味わいで、ご高齢の方から小さなお子さままで、世代を問わず好まれるように仕上げました。



手軽に食べられる

筑前煮、豚汁は耐熱容器に移して電子レンジで温めるか、袋ごと湯せんで温めるだけ。炊き込みごはんの素はお米と一緒に炊くだけで手軽に食べられます。

お料理教室の先生がつくった 炊き込みごはんの素

国産具材たっぷり。家庭的なやさしい味わい。お米と一緒に炊くだけ。

内容量／200g(2合用)
賞味期間／製造から2年

CLICK



お料理教室の先生がつくった 筑前煮

肉も野菜もとれるので、栄養バランスがよく、常備おかずにもおすすめ。

内容量／190g
賞味期間／製造から2年

CLICK



お料理教室の先生がつくった 豚汁

だしのうま味をきかせ、具だくさんで食べ応えたっぷり。

内容量／200g
賞味期間／製造から2年

CLICK



CLICK

ギフトセットもあります

筑前煮×2、豚汁×3、炊き込みごはんの素・ちらしずしの素×各1


そのほかの「お料理教室の先生がつくった」シリーズはこちら

CLICK



Betterhome School 掲示板

料理教室のお知らせを
掲載しています。
詳しい内容は、それぞれクリックして
お進みください。



CLICK



【コース制】

1月・2月からの入会也大歓迎!



【体験教室】

お友だちにご紹介ください



【男性受講生、増えています!】

料理仲間を増やしませんか?



【1日教室】

いま作りたい料理が目白押し☆



【ベターホームのネットショップ】

料理教室から生まれた道具や食品



「Betterhome Journal」へのご意見・ご感想をお寄せください

お問い合わせは本部事務局へ Tel.03-3407-0471

Betterhome Journal

2026年冬号

[発行日]	2026年1月7日
[発行]	一般財団法人ベターホーム協会
[発行人]	大塚義幸
[編集人]	石崎香里
[編集]	ベターホーム協会広報グループ
[デザイン]	豆まめデザイン室

ベターホームでは SNS やメルマガでも情報を発信しています



Instagram
@betterhome_jp



YouTube
ベターホームのお料理教室



X
betterhome_jp



LINE
“ベターホーム”で検索



みなさまが作った料理の写真とコメントを、ぜひSNSに投稿してください。 #ベターホーム



メールマガジン

- ・ web会報誌の最新号をお知らせ「Betterhome Journal」(不定期)
 - ・ 教室の最新情報や通信販売のお買得情報などをお届け「ベターホーム通信」(隔週火曜日)
- このほか教室やネットショップからのお知らせを不定期でお届けします。