



♪つくってみませんか？

かんたんあさ れしぴ なつ

簡単朝ごはんレシピ(夏)

しゅさい からだ えいよう
♪主菜 … 体をつくる栄養たっぷり

- ☆ ちーず イン すくらんぶる えっぐ
チーズinスクランブルエッグ
- ☆ ここっと えっぐ
ココットエッグ
- ☆ おこのみ やき ふう たまご やき
おこのみやき風たまご焼き
- ☆ なっとう きむちーず
納豆キムチーズはるまき
- ☆ とうふ ちゃわん ぶ
豆腐の茶碗蒸し
- ☆ あつあ かつにふう
厚揚げのカツ煮風
- ☆ とりにく ぴかた
鶏肉のピカタ
- ☆ ちきん やさい ころころ えっぐ
チキンと野菜のコロコロエッグ
- ☆ はんぺん ちーず や
はんぺんのチーズ焼き



しゅしよく しゅさい ふくさい えいよう しよくじ
主食に主菜, そして副菜をプラスすると, 栄養のバランスだけではなく, 食事
としての満足度もアップします。





簡単朝ごはんレシピ



チーズin スクランブルエッグ



フライパンひとつで簡単につくれます

【材料 1人分】

・ベーコン	1/2 枚
・卵	1 個
・牛乳	大さじ 1
・チーズ	大さじ 1
・コーン	大さじ 1
・油	適量
・塩	少々
・こしょう	少々
・ケチャップ	適量

【作り方】

- ① ベーコンを1 cm巾に切る。
- ② ボウルに卵、牛乳、チーズ、コーン、塩、こしょうを入れて混ぜておく。
- ③ フライパンに油をしき、中火にかけ、ベーコンをいためる。
- ④ ②を入れ、卵が固まるまで、はしなどでぐるぐる回しながらいためる。
- ⑤ 器に盛り付け、ケチャップをかける。

【ワンポイントアドバイス】

チーズはこげやすいので、こがさないように気をつけましょう。



エネルギー：135kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：甲府食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



ココットエッグ



電子レンジでチンするだけ！簡単ココット！

【材料 1人分】

- ・キャベツ 1枚
- ・ツナ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・卵 1個
- ・ピザ用チーズ 2つまみ
- ・乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ①キャベツをせん切りにする。
- ②①にツナ・マヨネーズ・しょうゆ・塩・こしょうで味を付けたら、マグカップに入れてラップをし、500Wの電子レンジで50秒温める。
- ③②のカップの中央を丸くあけて、そこへ卵を割り落とす。黄身を爪楊枝でひと刺ししておくと、破裂しない。
- ④卵の周りにピザ用チーズを散らす。
- ⑤ラップをして、500Wの電子レンジで1分30秒温める。
- ⑥仕上げにパセリをかける。

【ワンポイントアドバイス】

黄身が固まっていなかったら、様子を見ながら加熱時間を増やしてね！



エネルギー：176kcal

カルシウム：110mg

鉄分：1.1mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：東山梨食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



おこのみやき風たまご焼き



簡単アレンジおいしく朝ごはん！

【材料 1人分】

・卵	2個
・キャベツ	20g
・紅生姜	5g
・あおのり	小さじ1
・顆粒和風だし	小さじ1
・中濃ソース	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ1
・油	1g

【作り方】

- ① キャベツと紅生姜は粗みじんにして卵と顆粒和風だしを加えて混ぜ合わせる。
- ② 中火に熱したフライパンに油をひき、①を流し込む。
- ③ 半熟になったら奥から手前に巻いて中火のまま焼く。
- ④ 中まで火が通ったら火を止め、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ お皿に盛り付け、あおのり・ソース・マヨネーズをかけたら完成。

【ワンポイントアドバイス】

卵焼きの中にも具材が入っているので、食べ応え抜群！



エネルギー： 207kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



納豆キムチチーズはるまき



混ぜて巻くだけの簡単プロセス

【材料 1人分】

- ・納豆 1/2パック
- ・白菜キムチ 20g
- ・とろけるチーズ 10g
- ・春巻きの皮 2枚
- ・ごま油 少量

【作り方】

- ① キムチを細切りにする。
- ② 納豆とタレとキムチ、チーズを混ぜる。
- ③ 春巻きの皮で、②を包み、少量のごま油で焼く。
- ④ 全面をこんがり焼いてできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

キムチとチーズが相性抜群で、ごはんがすすむ味付けです。



エネルギー： 222kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： 峡南食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



豆腐の茶碗蒸し



ふるふる豆腐の中に意外なものが入ってる？

【材料 1人分】

- | | | |
|---------------|------------|---|
| ・絹豆腐 | 100g | A |
| ・卵(Sサイズ) | 1ケ(40g) | |
| ・鮭水煮缶 | 30g | |
| ・たくあん | 15g(粗みじん切) | |
| ・ごま油 | 4g | |
| ・オクラ | 10g | |
| (冷凍きざみオクラが便利) | | |
| 飾り用に少しとっておく | | |
| ・片栗粉 | 6g | |
| ・しょうゆ | 3g | B |
| ・おろししょうが | 2g | |

【作り方】

- ①Aをよく混ぜてなめらかにする。
- ②耐熱容器にAを入れて、B以外のすべての材料も入れて、よく混ぜあわせる。
- ③電子レンジ500Wに1分30秒ほどかけて取り出し、固まっていない部分を均等に混ぜる。様子を見ながら、再び電子レンジにかけてふんわり汁気がなくなったら、Bと飾りのオクラをかけて出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

①の工程から器は一つで済むよう、深めのココット皿がおすすめ！たくあんの代わりにザーサイがあれば、ごま油はいらなです。鮭缶以外に、ツナ缶や鯖缶もよいです。



エネルギー： 242kcal たんぱく質：17.4g カルシウム：173mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：北巨摩食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



厚揚げのカツ煮風



ごはんのにのせてカツ丼風にするのもオススメ！

【材料 1人分】

・厚揚げ	80g	
・たまねぎ	1/4 個	
・にんじん	1/5 本	
・しめじ	1/4 株	
・ねぎ	5cm 程	
・卵	1 個	
・水	1/4 カップ強	A
・和風だし	小さじ 1/4	
・しょうゆ	大さじ 1 と 1/2	
・みりん・酒	各大さじ 1	
・さとう	大さじ 1/2	

【作り方】

- ① 厚揚げは油抜きをする。
- ② 厚揚げ・たまねぎは1cm 中に切り、にんじんは千切り、ねぎは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ A とたまねぎ・にんじん・しめじ・厚揚げをフライパンに入れ、フタをして中火にかける。
(5分程)
- ④ 具材に火が通ったら弱火にし、溶き卵を回し入れ、ねぎを散らす。
- ⑤ 再びフタをして、卵が好みの固さになるまで火にかける。

【ワンポイントアドバイス】

油抜きは湯通しでOK！
油抜きをすることで味がしみやすくなります♪



エネルギー： 342kcal

鉄分： 3.9g

カルシウム： 256g

※一人当たりの栄養価

(出典者：北巨摩食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



鶏肉のピカタ



つけて焼くだけ！パンにはさんでも美味しいですよ♪

【材料 1人分】

- ・鶏もも肉切り身 50g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ・小麦粉 小さじ1/2
- ・溶き卵 10g
- ・粉チーズ 小さじ1/2
- ・パセリ 0.5g



【作り方】

- ① 鶏肉に塩・こしょうをふる。
- ② パセリは、みじん切りにする。
- ③ ★を合わせて衣を作る。
- ④ ①の肉に③の衣をつける。
- ⑤ 200℃に予熱をしておいたオーブンで、こんがり焼き色がつくように15分程度焼く。
(フライパンで焼く場合は、焦げやすいので、クッキングシートをしき、鶏肉を並べて焼くと良い。)

【ワンポイントアドバイス】

衣にマヨネーズや牛乳などを入れると、さらにコクが加わります。



エネルギー： 96kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



チキンと野菜の ココロエッグ



冷蔵庫に入っている夏野菜を使えば簡単栄養満点！

【材料 1人分】

- ・サラダチキン 1/3 切れ
- ・アボカド 1/4 個
- ・じゃがいも 半分
- ・ミニトマト 3 個
- ・とうもろこし 30g
- ・卵 1 個
- ・マヨネーズ 5g
- ・塩 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは、電子レンジで約1分30秒チンする。
- ② チキンや野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 少し深めの器にチキンから、とうもろこしまでを盛り、真ん中を少しへこませて全体にマヨネーズと塩をかける。
- ④ くぼみのところに卵を割って入れ、電子レンジ500W5分で卵が加熱出来たら出来上がり。
- ⑤ 器も熱くなっているのでやけどに注意する。

【ワンポイントアドバイス】

卵をチンするときは、爆発防止のために必ず黄身に楊枝などで穴を開けてください。



エネルギー： 334kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：笛吹食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



はんぺんのチーズ焼き



切って焼くだけ、簡単おかず♪

【材料 1人分】

- ・はんぺん 1/2 枚
- ・スライスチーズ 1/2 枚

【作り方】

- ①はんぺんを切る。
- ②スライスチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

スライスチーズとピザ用チーズで食感が少し違うので好きな方を使ってね。



エネルギー： 87kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援食育推進研究会)