



♪つくってみませんか？

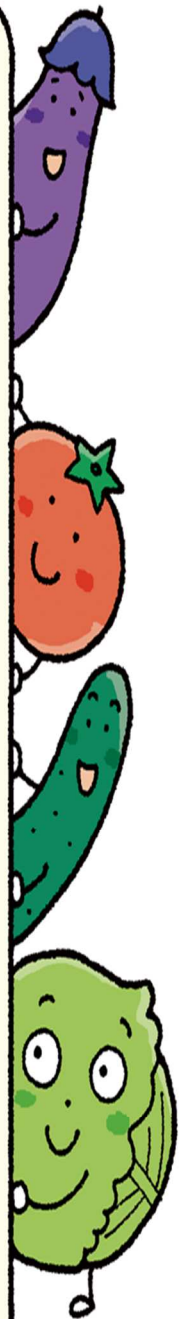
かんたんあさ れしぴ
簡単朝ごはんレシピ(冬)

しゅしょく いちにち かつどう ちから
♪主食(ごはん) …一日の活動の力になる

- ☆ つならいす ツナライス
- ☆ れんじ つなおむらいす レンジでツナオムライス
- ☆ そぼろごはん
- ☆ なめたけ たまご 卵ごはん
- ☆ かる りぞっと カルがるトット
- ☆ かっぷすーぶ かんたんりぞっと カップスープで簡単トット
- ☆ や とり 焼き鳥どん
- ☆ つなたま ツナ玉どん



しゅしょく のう げん とうしつ おお ふく しゅしょく
主食は脳のエネルギー源となる糖質を多く含みます。まずは主食を
た しゅうかん
食べる習慣をつけましょう。





簡単朝ごはんレシピ



ツナライス



「めんつゆ」を使っているので簡単に作れます

【材料 4人分】

- ・米 2合
- ・水 360cc
- ・めんつゆ 大さじ1
(ストレート)
- ・ツナ缶詰 1缶
- ・にんじん 60g
- ・いりごま 小さじ1

【作り方】

- ①米をとぐ。
- ②にんじんをせん切りにする。
- ③①を炊飯器に入れ、水・めんつゆを入れ軽く混ぜる。
- ④③の上に、にんじん・ツナをのせて炊飯する。
- ⑤炊きあがったら器に盛り、いりごまをふる。

【ワンポイントアドバイス】

にんじんは、すりおろし器を使っておろすと、包丁を使わず簡単にできます。



エネルギー：380kcal

※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



レンジでツナオムライス



器に入れてレンジでチンするだけ！

【材料 1人分】

- ・ごはん 80g
- ・ツナ缶（水煮） 10g
- ・白ごま 2g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・卵 1個
- ・トマトケチャップ 6g

【作り方】

- ① 器にごはんとツナと白ごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ② スライスチーズをのせる。
- ③ 卵を溶き、チーズの上にかける。
- ④ 電子レンジ600wで約2分加熱する。
- ⑤ トマトケチャップをかける。

【ワンポイントアドバイス】

卵はスライスチーズの上にかけるようにすると、下に流れてしまわず、きれいに作れます！



エネルギー：284kcal

※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



そぼろごはん



肉も野菜もとれる、カラフルなごはん！

【材料 1人分】

- ・油 小さじ 1/2
- ・鶏ひき肉 30g
- ・ミックスベジタブル 6g
- ・さとう 小さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・みりん 小さじ 1
- ・塩 少々
- ・ごはん 茶碗 1杯 (150g)

【作り方】

- ①フライパンに油を入れ、鶏ひき肉とミックスベジタブルを炒める。
- ②調味料を入れ、味が染みるまで煮る。
- ③ごはんと②を混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

ミックスベジタブルを、ごぼうやしいたけなどに変えて作っても、美味しくできます。



エネルギー： 359kcal

※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



なめたけ卵ごはん



電子レンジで簡単にできます

【材料 1人分】

- ・卵 1個
- ・なめたけ 20g
- ・水 大さじ1
- ・焼きのり 少量
- ・ごはん 茶碗1杯(150g)

【作り方】

- ① 耐熱の器に、卵・なめたけ・水を入れよく混ぜる。
ラップをふんわりかけて電子レンジで約1分加熱。
取り出して混ぜる。
- ② ご飯を茶碗に盛り付け、①をのせ、焼きのりをちぎってのせて出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

あさつきやしらす干しをのせてもおいしいです。



エネルギー： 320kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



カルがるリゾット



カルシウムたっぷり、手軽にできる「カルがるリゾット」

【材料 1人分】

- ごはん 130g
- 水 40cc
- 牛乳 120cc
- コンソメ 小さじ1/2
- 塩 少々
- ウインナー 1本
- ピザ用チーズ 13g
- かいわれ大根 15g
- 塩こんぶ 2g

【作り方】

- ①ウインナーは1cmくらいの厚さ、かいわれ大根は半分の長さ切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、ウインナーを入れて煮る。
- ③コンソメを入れ、溶けたら、牛乳とごはんを加えて煮立てる。
- ④チーズとかいわれだいこんを加えて混ぜる。塩で味を調える。
- ⑤器に盛り付け、塩昆布を中心にのせる。

【ワンポイントアドバイス】

寒い朝に体が温まります。塩昆布を入れず、あらびき黒こしょうを効かせても違った味わいに。



エネルギー： 391 kcal

※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



カップスープで簡単リゾット



体がポカポカ温まるメニューです

【材料 1人分】

- ・カップスープの素 1袋
- ・水 75cc
- ・牛乳 75cc
- ・油 小さじ1
- ・ベーコン 1/2枚
- ・白菜 20g
- ・にんじん 10g
- ・コーン 5g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・ごはん 茶碗1杯(150g)

【作り方】

- ① 白菜、にんじん、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて、①とコーンを炒める。
- ③ ②に水と牛乳を入れ、カップスープの素を入れて混ぜる。
- ④ スープの素が溶けてフツフツしてきたら、ごはんとチーズを入れ混ぜる。
- ⑤ 器に入れる。

【ワンポイントアドバイス】

今回はポタージュスープの素を使いました。コーンスープやトマトスープなどの種類でも美味しく出来ます。ミックスベジタブルやきのこ、ソーセージ、鶏肉などお好みの具材で作ってください。ご飯の上にかけてチーズを乗せこんがり焼いても美味しいです。



エネルギー：337 kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：北都留食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



焼き鳥どん



焼き鳥缶を使って手軽にボリューム丼

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1膳
- ・焼き鳥缶 1缶
- ・キャベツ 20g
- ・ちりめんじゃこ 少々
- ・ごま 少々

【作り方】

- ① 焼き鳥缶を開けて、中身を皿に移し、電子レンジで温める。キャベツはせん切りにする。
- ② ごはんの上に、キャベツとちりめんじゃこ、温めた焼き鳥をのせる。
- ③ ごまをふりかける。

【ワンポイントアドバイス】

火を使わずに手軽にレンジでできます。



エネルギー：360 kcal

カルシウム：82mg

鉄：1.3mg

※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



ツナ玉どん



ツナ缶と卵を使った簡単で栄養満点なおいしいどんぶり

【材料 1人分】

- ・卵 1個
- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/6本
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・さとう 小さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・コンソメ 小さじ1
- ・油 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・ごはん 茶碗1杯(150g)

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは1~2mmのせん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油を入れて、たまねぎ、にんじんをしんなりするまで炒めたら、ツナ缶を汁ごと入れる。
- ③ 水と調味料を入れて、溶き卵を加え、卵が煮えて、盛り上がってきたら、中心によせる。
- ④ ごはんにツナ玉をのせる。

【ワンポイントアドバイス】

卵を入れたら、フライパンにふたをして、蒸らすと、ふっくらと仕上がります。
家にある野菜で、アレンジしてみましょう。



エネルギー：130kcal たんぱく質：12.5g

※一人当たりの栄養価

(出典者：北巨摩食育推進研究会)