



♪つくってみませんか？

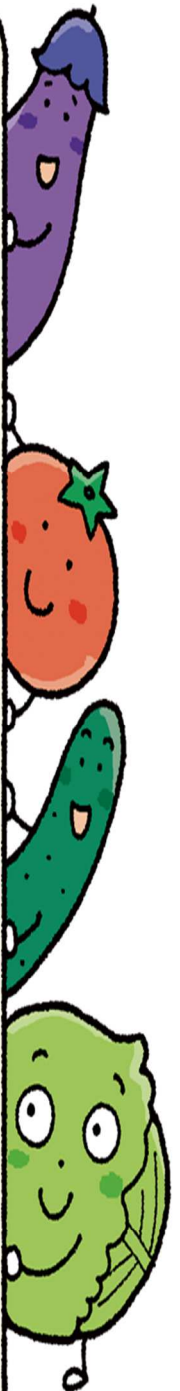
かんたんあさ れしぴ  
簡単朝ごはんレシピ(ふゆ冬)

しゅさい からだ えいよう  
♪主菜 … 体をつくる栄養たっぷり

- ☆ とうふぐらたん  
お豆腐グラタン
- ☆ あつあ たけ  
厚揚げのなめ茸かけ
- ☆ とりにく ますたーとや  
鶏肉のゆずマスタード焼き
- ☆ ぶたにく はくさい に  
豚肉と白菜うま煮
- ☆ しろ あじ  
白だしで味つけたまご
- ☆ れんじでここっと  
レンジdeココット
- ☆ やさしい すばにっしゅおむれつ  
野菜いっぱいスパニッシュオムレツ
- ☆ まぐかっぶ ちゃわんむ  
マグカップで茶碗蒸し



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  
まんぞくど  
としての満足度もアップします。





# 簡単朝ごはんレシピ



## お豆腐グラタン



電子レンジとトースターで簡単調理！

### 【材料 1人分】

- ・水切り豆腐 50g
- ・卵 1/2個
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 小さじ1/2
- ・ケチャップ 小さじ1/2
- ・ハーフベーコン 1/2枚
- ・ミニトマト 1個
- ・コーン 大さじ1
- ・ねぎ(青い部分) 5g
- ・ピザ用チーズ 大さじ1

### 【作り方】

- ① 水切りした豆腐、溶き卵、コンソメ、マヨネーズ、ケチャップを混ぜ合わせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② 加熱した①を小さめのグラタン皿やココットに入れる。
- ③ ベーコンは四角、ミニトマトは4等分、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ④ ②の上に③とコーンを乗せ、最後にピザ用チーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

ベーコンをウィンナーに、ねぎをピーマンに変えても美味しいです。



エネルギー： 152kcal

※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



## 厚揚げのなめ茸がけ



材料4つだけの簡単料理です

### 【材料 1人分】

- 厚揚げ 100g
- 大根 50g
- なめ茸 20g
- めんつゆ 大さじ1
- 水 100cc

### 【作り方】

- ① 厚揚げをめんつゆ・水で煮る。
- ② 煮ておいた厚揚げの上に、大根のすりおろしとなめ茸をかける。

### 【ワンポイントアドバイス】

なめ茸の他に、ツナをかけても厚揚げや大根との相性抜群です。



エネルギー： 181kcal

※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



## 鶏肉のゆずマスタード焼き



夜のうちに調味料に漬けておけば、簡単焼くだけ！

### 【材料 1人分】

- ・鶏もも肉 80g
- ・粒マスタード 5g
- ・ゆずジャム 7g
- ・マヨネーズ 8g
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・すりおろし生姜 お好みで

### 【作り方】

- ① 鶏肉は適当な大きさに切る。
- ② 調味料を全て合わせて、鶏肉を漬け込む。
- ③ 熱したフライパンで皮を下にして弱火～中火で焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

- ・調味料にマヨネーズが入っているので、油をひかずに焼くことができます。
- ・ゆずジャムが入ると、焦げやすいので火加減に注意が必要です。
- ・冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもよいです。
- ・生姜を少し加えてもアクセントになります。



エネルギー： 195kcal

食物繊維： 0.2g

鉄分： 0.31mg

※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



## 豚肉と白菜うま煮



白菜がおいしく食べられます

### 【材料 1人分】

- |           |      |
|-----------|------|
| ・白菜       | 200g |
| ・にんじん     | 5g   |
| ・豚もも肉     | 80g  |
| (しゃぶしゃぶ用) |      |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ     | 小さじ1 |
| ・ごま油      | 小さじ1 |
| ・片栗粉      | 小さじ1 |
| ・水        | 大さじ3 |

### 【作り方】

- ① 白菜をざく切り、にんじんは半月切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 調味料を耐熱容器に入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②の耐熱容器に①の白菜を入れ、その上に豚肉をのせ、ふわっとラップをかけ電子レンジ 600W で9分加熱する。電子レンジから取り出しよくかき混ぜたらできあがり。

### 【ワンポイントアドバイス】

白菜の代わりにキャベツでもおいしくできます。



エネルギー： 194kcal

たんぱく質：20.1g

カルシウム：93mg

※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



## 白だしで味つけたまご



前日の夜に作ってみましょう！  
だしの香りでご飯が進む。お弁当にも使えます！

### 【材料 4人分】

- ・卵 4個
- ・白だし 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・保存袋 1枚

### 【作り方】

- ① 卵を好みの固さにゆでる。
- ② 白だしと水を耐熱容器に入れて、レンジで1分加熱する。
- ③ 卵は温かいうちに殻をむき、保存袋に入れる。
- ④ 加熱した②を保存袋に入れて、空気を抜きながら閉じる。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、一晩、味をしみこませる。

### 【ワンポイントアドバイス】

余ったつけだれは、溶き卵に混ぜて、だし巻きたまごにも使えます。



エネルギー： 75kcal

※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



## レンジ de ココット



レンジで作る簡単卵料理です

### 【材料 1人分】

- |        |     |
|--------|-----|
| ・卵     | 1個  |
| ・キャベツ  | 25g |
| ・ウインナー | 10g |
| ・塩     | 少々  |
| ・こしょう  | 少々  |

### 【作り方】

- ① キャベツは1cmの巾に切り、ウインナーは5mmくらいの厚さに切る。
- ② 耐熱の容器に切ったキャベツとウインナーを入れ、塩、こしょうをし、軽く混ぜる。
- ③ 真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れ、黄身の部分が破裂しないようにつまようじで3~4回つつく。
- ④ 容器の上にふわっとラップをかけ、電子レンジ500Wで2分半くらい加熱する。

### 【ワンポイントアドバイス】

家にある材料で簡単にできます。冬は茹でたほうれんそうに変えたり、ウインナーの代わりにツナでもおいしく作れます。卵の黄身に穴をあけることを忘れないでください。



エネルギー：114kcal

たんぱく質：7.8g

脂質：8.2g

※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



## 野菜いっぱいスパニッシュオムレツ



具たくさんで野菜もとれるオムレツです。生クリームとマヨネーズ入りのため、ふっくらしっとり仕上がります。

### 【材料 1人分】

・卵	1個
・たまねぎ	30g
・ピーマン	1・2個
・ベーコン	15g
・コーン	10g
・生クリーム	大さじ1
・マヨネーズ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブオイル	小さじ1
・つけ合わせ	ミニトマト・ブロッコリー

### 【作り方】

- ① たまねぎとピーマンは角切りにする。  
ベーコンは短冊に切る。
- ② ボールに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、たまねぎ・ピーマン・ベーコン・コーン・生クリームと調味料を入れ混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、②を流し入れ両面を焼く。
- ④ 食べやすい大きさにカットして皿に盛りつける。

### 【ワンポイントアドバイス】

直径18cmほどのフライパンで1枚焼ける量です。カップに流し入れてオープンで焼いてもよいです。



エネルギー：275kcal

※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



## マグカップで茶碗蒸し



電子レンジで簡単に作れます

### 【材料 1人分】

- ・卵 1個
- ・水 100cc
- ・めんつゆ 大さじ1と1/2  
(ストレート)
- ・ねぎ 5g

### 【作り方】

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② マグカップに卵を入れ、泡立たないように混ぜる。
- ③ 水とめんつゆを加え、混ぜる。
- ④ 電子レンジで200w2分加熱する。
- ⑤ ①をのせ30秒加熱する。

### 【ワンポイントアドバイス】

カニカマやサラダチキンを入れると、ボリュームアップします。



エネルギー： 96kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： 峡南食育推進研究会)