



♪つくってみませんか？

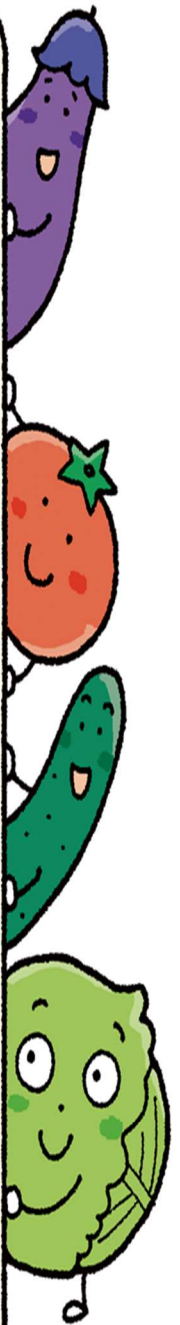
かんたんあさ れしび  
簡単朝ごはんレシピ(ふゆ冬)

ふくさい 副菜 … からだ ちょうし 体の調子をよくする えいよう 栄養 たっぴい

- ☆ れんこん<sup>さらだ</sup>サラダ
- ☆ マセドアン<sup>ませどあんさらだ</sup>サラダ
- ☆ 南瓜<sup>かぼちゃ</sup>ベーコン<sup>ベーコン</sup>チーズ
- ☆ キャベツ<sup>きゃべつ</sup>の<sup>いろど</sup>彩<sup>いた</sup>い炒め
- ☆ ごぼう<sup>ごぼう</sup>としめじ<sup>しめじ</sup>の<sup>ぼた</sup>バター<sup>いた</sup>炒め
- ☆ 豆<sup>とうにゅう</sup>乳<sup>じる</sup>汁
- ☆ めかぶ<sup>めかぶ</sup>スープ
- ☆ たっぴい<sup>たっぴい</sup>コーン<sup>こーん</sup>の<sup>みるく</sup>ミルク<sup>すーぶ</sup>スープ



しゅしょく しゅさい 主食に主菜, そして副菜をプラスすると, えいよう 栄養のバランスだけではなく, しよくじ 食事としての満足度<sup>まんぞくど</sup>もアップします。





# 簡単朝ごはんレシピ



## れんこんサラダ



秋から冬にかけて旬を迎えるレンコンを  
歯ごたえ良くサラダで食べよう！

### 【材料 1人分】

・れんこん	20g
・きゅうり	10g
・キャベツ	15g
・にんじん	5g
・鶏ささみ水煮	5g
・コーン	5g
・クリームドレッシング	小さじ1

### 【作り方】

- ① れんこん、にんじんはいちょう切り、きゅうりは1/2にして斜め切り、キャベツはひと口大に切り分ける。
- ② 野菜はすべて茹でて冷ましておく。
- ③ 野菜と鶏ささみをドレッシングで和える。

### 【ワンポイントアドバイス】

ドレッシングはお好みのものを使用してください。鶏ささみはツナでもおいしくできあがります。



エネルギー： 62kcal

※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



## マセドアンサラダ



簡単 美味しい 無駄なし

### 【材料 1人分】

・さつまいも	25 g
・にんじん	15 g
・きゅうり	20 g
・プロセスチーズ	5 g
・塩	少々
・こしょう	少々
・酢	小さじ1/2
・マヨネーズ	大さじ1/2
・レモン汁	少々

### 【作り方】

- ① さつまいも・にんじん・きゅうり・チーズは角切りにする。
- ② さつまいも・人参は茹でる。
- ③ さつまいも・にんじん・きゅうりとチーズ・調味料をあえる。

### 【ワンポイントアドバイス】

季節に応じて材料を変えて美味しくいただけます。



エネルギー： 110kcal

たんぱく質1.8g

カルシウム51mg

※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



## 南瓜ベーコンチーズ



パン食の朝にちょうど良いメニュー

### 【材料 1人分】

- ・冷凍かぼちゃ 60g
- ・ベーコン 20g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ケチャップ 10g

### 【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで加熱する。
- ② 耐熱皿又はアルミホイルにかぼちゃ・チーズ・ベーコンの順にのせる。
- ③ ケチャップをかけて、オーブントースターで3分～5分焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

冷凍かぼちゃは、前日に冷蔵庫へ入れておくと当日の時短になります。



エネルギー： kcal197

※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



## キャベツの彩り炒め



キャベツを美味しくいただけます！

### 【材料 1人分】

- ・キャベツ 50g
- ・ハム 1/2枚
- ・コーン 20g
- ・油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・スライスチーズ 1/2枚

### 【作り方】

- ①キャベツは千切り、ハムは短冊切りにする。コーン缶は水気を取る。
- ②フライパンに油をしき、キャベツ、ハム、コーンを軽く炒めたら、塩・黒こしょうで味を整える。
- ③耐熱皿に②を入れたら、スライスチーズを乗せて、電子レンジでチーズが溶けるまで加熱する。

### 【ワンポイントアドバイス】

ハムをウィンナーにしたり、味付けにマヨネーズを使っても美味しいです！



エネルギー：193kcal

たんぱく質：4.1g

カルシウム：92mg

※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



## ごぼうとしめじのバター炒め



ごぼうで食物繊維がいっぱい！

### 【材料 1人分】

・ごぼう	30g
・しめじ	10g
・スライスアーモンド	3g
・赤ピーマン	5g
・有塩バター	2g
・塩	0.3g
・こしょう	0.03g

### 【作り方】

- ① ごぼうはさがきにする。水にさらし、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② しめじは、石づきをとりほぐす。
- ③ アーモンドはフライパンで炒っておく。
- ④ 赤ピーマンはせん切りにする。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、ごぼう、しめじ、赤ピーマンを入れ、炒めて塩、こしょうをする。
- ⑥ 器に盛りアーモンドを上にならす。

### 【ワンポイントアドバイス】

しめじの他にも、えのきたけやまいたけ、しいたけなど、きのこをいっぱい使っても美味しいです。



エネルギー： 50kcal

※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



## 豆乳汁



具たくさんで、朝から元気いっぱい！

### 【材料 1人分】

・水	120cc
・煮干し	3g
・にんじん	5g
・大根	15g
・油揚げ	5g
・えのきたけ	5g
・こんにゃく	4g
・さつまいも	20g
・和風だし	0.3g
・みそ	大さじ1/2
・豆乳	20cc
・あさつき	5g

### 【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。にんじん、大根、さつまいもをいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、えのきたけは半分に切りほぐす、あさつきは小口切りにする。油揚げは油抜きをして、短冊切りにしておく。
- ② だし汁に切った具材を入れて煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら、和風だしとみそを溶かしながら入れる。
- ④ 豆乳を加え、沸騰しない程度に加熱する。器に盛り付け、あさつきをちらす。

### 【ワンポイントアドバイス】

豆乳は沸騰してしまうと分離するので、沸騰させないように注意してください。



エネルギー： 84kcal

※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



## めかぶスープ



とろみがあり、朝食に飲みやすいスープです

### 【材料 1人分】

・めかぶ	5g
・あさつき	5g
・卵	1・2個
・中華だし	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・白ごま	小さじ1
・水	140cc

### 【作り方】

- ① めかぶはせん切りし、湯をかける。あさつきは小口切りにする。卵は割りほぐす。
- ② 鍋に水、中華だしを入れ、沸騰したらめかぶ、あさつき、卵を入れ、塩、こしょうで調味する。
- ③ カップに②を入れ、ごまを加える。

### 【ワンポイントアドバイス】

あさつきの代わりに、小松菜やきのこを加えるのもおすすめです。味付めかぶを使うと手軽にできます。



エネルギー：59kcal

※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



## たっぷりコーンのミルクスープ



包丁いらず、レンジ加熱で調理も簡単！

### 【材料 1人分】

- ・コーン 30g
- ・牛乳 130cc
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々

### 【作り方】

- ① 材料を耐熱カップに入れる。
- ② 電子レンジ600W で約2分加熱する。
- ③ かき混ぜる。

### 【ワンポイントアドバイス】

カルシウムがたっぷりとれるスープです。  
ごはんを入れて、リゾット風にしてもおいしいです。



エネルギー： 176kcal    カルシウム：275mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：北都留食育推進研究会)