



簡単朝ごはんレシピ



ねばねばご飯



刻んで混ぜれば、栄養満点ご飯に！

【材料 1人分】

- ・炊いたご飯 1膳(150g)
- ・納豆 1パック(40g)
- ・オクラ 1本(10g)
- ・山芋 3cm(30g)
- ・長ねぎ 2cm(5g)
- ・刻みのり お好みで(1g)
- ・しょうゆ 小さじ1(6g)

【作り方】

- ①オクラはサッとゆでて、薄く輪切り、山芋は細切りにするかすりおろす、長ねぎは小口に切る。
- ②納豆、オクラ、山芋、ねぎを合わせてしょうゆをかけ、全体を混ぜる。
- ③ご飯に、②と刻みのりをのせる。

【ワンポイントアドバイス】

ねばねばの食べ物には、夏バテ予防の効果があります。食欲がなくてもつるっと食べられます。



エネルギー：344kcal 食物繊維：4.3g

鉄分：2.2g

※一人当たりの栄養価

(出典者：甲府ブロック)



簡単朝ごはんレシピ



レンジでピラフ



フライパンや火を使わず、レンジで簡単♪

【材料 1人分】

- ・ご飯 茶碗 1杯 (150g)
- ・醤油 6g (小さじ1)
- 〈具〉
- ・細ねぎ 1本
- ・しめじ 15g
- ・ロースハム 40g (2枚)
- ・無塩バター 10g
- ・ちりめんじゃこ 15g

クッキングシート

【作り方】

- ① 細ねぎ・ハムは細かく刻む。
- ② クッキングシートにご飯を広げ、具とバターを上に乗せて醤油を回しかける。
- ③ クッキングシートの上を開けたままキャンディー包みにし、耐熱皿に乗せる。
- ④ レンジで4分温めて完成。

【ワンポイントアドバイス】

冷ご飯を使うと、さらにパラっとしてピラフらしく仕上がります♪

エネルギー：458kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：峡南食育推進研究会)

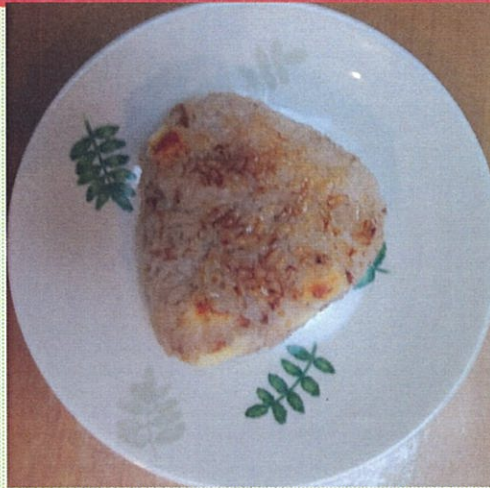




簡単朝ごはんレシピ



おかかチーズ焼おにぎり



朝から楽しく握って、ほうばって！

【材料 1人分】

- 炊いたご飯（お茶碗1杯）
- チーズ（6P チーズ1個程度）
- かつおぶし（お好みの量で）
- ごま（お好みの量）
- しょうゆまたはだしつゆ（小さじ1）
- ごま油（小さじ1）

【作り方】

- ① チーズは手でちぎる
- ② 炊いたご飯にチーズ、かつおぶし、ごま、しょうゆ（だしつゆ）を入れて混ぜる。
- ③ ラップの上にご飯をのせて三角に握る。ごま油をおにぎりの表面にぬる。
- ④ おにぎりをアルミホイルにのせて、トースター200Wで4分焼く。フライパンでもOK。

【ワンポイントアドバイス】

具の量はお好みで。自分の好きな味に！



エネルギー：317kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者： ）



簡単朝ごはんレシピ



コーンご飯



まぜるだけでかんたん！！

【材料 1人分】

- ・炊いたご飯 軽く1膳分
- ・とうもろこし 1/2本
またはコーン缶 70g
- ・バター 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・乾燥パセリ (あれば)
少々

【作り方】

- ① ゆでたとうもろこしの粒を包丁でそぐ。
- ② ごはんにバター・とうもろこし・しょうゆをまぜる。
- ③ パセリをちらす。

【ワンポイントアドバイス】

ごはんにとうもろこし・調味料をのせて電子レンジでチンすると、バターが溶けてもろこしも温まっておいしいよ！



エネルギー： 284kcal

食物繊維： 0.2g

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



ツナっとう丼



納豆が苦手でも食べられちゃうかも!?

【材料 1人分】

- ・ご飯 1膳分(150g位)
- ・納豆 1パック
- ・ツナ 1/2缶
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
(6g)
- ・のり 少々

【作り方】

- ① 納豆をパックから出し、タレと合わせる
- ② ツナの油をかるく切り、マヨネーズと①とよく混ぜる
- ③ ご飯にのせる
- ④ のりをお好みに刻み、ふりかける

できあがり!

【ワンポイントアドバイス】

納豆をよーく混ぜてからツナと和えると、
とろふわっとしておいしいよ!



エネルギー： 473kcal たんぱく質：15.8g カルシウム：41mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援ブロック)



簡単朝ごはんレシピ



鮭おにぎり



一品で赤・緑・黄！栄養バランスのとれるおにぎり♪

【材料 1人分】

- ごはん 1膳(約150g)
- 鮭フレーク 大さじ2(12g)
- 大葉 1枚 (1g)
- 白いりごま 小さじ1(3g)
- ごま油 少々 (1g)

【作り方】

- ① 大葉は洗ってみじん切りにする。
- ② ボウルにご飯、鮭フレーク、①の大葉、白いりごま、ごま油入れて混ぜる。
- ③ ラップにのせてにぎる。

【ワンポイントアドバイス】

忙しい時には、大葉をみじん切りせず、そのままおにぎりに巻いて食べてもGOOD!



エネルギー：296kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：木内)



簡単朝ごはんレシピ



ねばねば丼ぶり



ねばねばパワーで朝からしっかりと！

【材料 1人分】

- 炊いたごはん 1杯 (180g)
- 納豆 1個 (60g)
- しらす 小さじ1 (5g)
- ゆでたオクラ 1本 (10g)
- 温泉たまご 1個 (60g)
- しょうゆ(またはポン酢) 小さじ1 (1g)

すべての食材が無くても大丈夫！
納豆と冷蔵庫にある野菜を
混ぜ合わせて栄養価UP！

【作り方】

- ①ごはんを大きめの茶わんによせる
- ②具材をご飯の上のにせる。
(茹でる必要がある野菜は茹でて切っておく)
- ③しょうゆ(ポン酢)をかけて、完成

【ワンポイントアドバイス】

前日の夕食の時に一緒にオクラを茹でて切っておくと、朝はのせるだけに！



エネルギー：488kcal

たんぱく質：22.6g

鉄：3.6g

※一人当たりの栄養価

(出典者： 韮崎東中)