

♪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)**

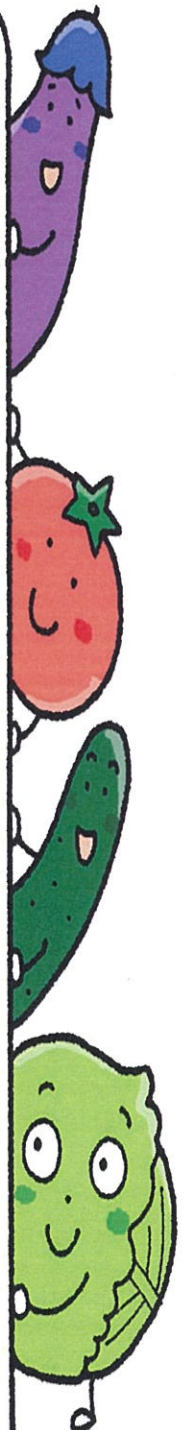
ふくさい からだ ちょうし えいよう  
 ♪ **副菜 … 体の調子をよくする栄養たっぷり**

- ☆ き ほ だいこん さらだ  
**切り干し大根のサラダ**
- ☆ つな まめさらだ  
**ツナとひじきの豆サラダ**
- ☆ たまごい ちゅうかこーんすーぷ  
**卵入り中華コーンスープ**
- ☆ まいたけとたまごすーぷ  
**まいたけと卵のスープ**
- ☆ だいこん つな あ  
**大根とツナのしそ和え**
- ☆ さらだ  
**のりサラダ**
- ☆ じる  
**なめこ汁**
- ☆ とまと れたす ちゅうかすーぷ  
**トマトとレタスの中華スープ**



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

まんぞくど  
 しての満足度もアップします。





# 簡単朝ごはんレシピ



## 切り干し大根のサラダ



切り干し大根は前日の夜に戻しておく就很容易です

### 【材料 1人分】

- ・切り干し大根 5g
- ・コーン 10g
- ・きゅうり 15g
- ・人参 5g
- ・A マヨネーズ 6g (大さじ 1/2)
- いりごま 1.5g (小さじ 1/2)
- 醤油 少々 (0.5g)
- 砂糖 少々 (0.5g)

### 【作り方】

- ① 切り干し大根を戻し、さっと茹でて水で冷やす。ザルにあげて5cm長さに切る。
- ② きゅうり・人参は千切りにし、軽く塩でもむ。
- ③ ②で出てきた水気を軽く絞り、Aで野菜を和えて完成。

### 【ワンポイントアドバイス】

切干し大根は食感を残すようにさっと茹でて、水気をよく絞ってから和えて下さいね♪

エネルギー：72kcal



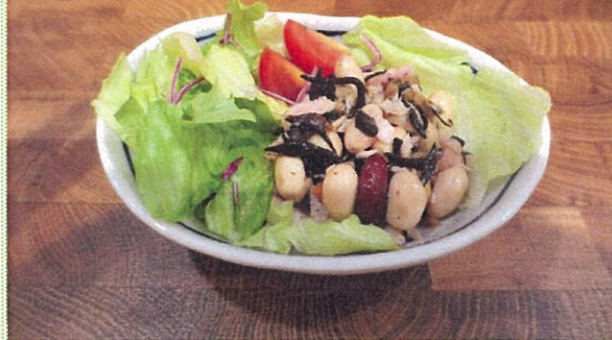
※一人当たりの栄養価  
(出典者：峡南食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## ツナとひじきの豆サラダ



ツナ缶とひじき煮とミックスビーンズを和えるだけ！

### 【材料 1人分】

- ツナ缶 (大さじ1)
- ひじき煮 (大さじ1)
- ミックスビーンズ (大さじ2)
- ミニトマト 1個
- レタス 1枚
- ドレッシング 適量

### 【作り方】

- ① ツナとひじき煮とミックスビーンズを混ぜる。
- ② レタス、ミニトマト、①を盛りつける。
- ③ お好みで、ドレッシングをかける。

### 【ワンポイントアドバイス】

ツナの油とひじき煮の味付けで、ドレッシングなしでもおいしいよ。



エネルギー： 61kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： )



# 簡単朝ごはんレシピ



## 卵入り中華コーンスープ



缶詰を使った時短料理です！

### 【材料 1人分】

・クリームコーン缶	大さじ1(15g)
・ホールコーン缶	大さじ1(15g)
・長ねぎ	3cm(5g)
・卵	1/2個(20g)
・鶏ガラスープ粉末	少々(1.5g)
・しょうゆ	少々(0.5g)
・塩	少々(0.2g)
・こしょう	少々
・かたくり粉	少々(1.5g)
・水	120cc

### 【作り方】

- ① ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋に水と調味料を入れる。煮立ったらクリームコーン、ホールコーンを加える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけてから溶き卵を流しいれる。
- ④ 長ねぎを散らしたら完成です。

### 【ワンポイントアドバイス】

たまねぎやにんじんなどの野菜を入れるとさらに彩りよく仕上がります。



エネルギー：60kcal

※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



## まいたけと卵のスープ



コンソメ味のスープがおいしいよ！

### 【材料 1人分】

- ・まいたけ 1/5房 (15g)
- ・豆腐 1/10丁 (20g)
- ・トマト 1/6個 (15g)
- ・卵 1/2個 (20g)
- ・コンソメ 小さじ1 (2.5g)
- ・塩こしょう 少々
- ・水 160cc

### 【作り方】

- ① まいたけはほぐし、豆腐とトマトはさいの目に切る。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、材料を煮る。
- ④ コンソメ、塩こしょうを加えて味をつけ、最後に溶き卵を加えてできあがり。

### 【ワンポイントアドバイス】

すぐに煮える材料なので、短時間でスープができあがります。



エネルギー：60kcal

たんぱく質：4.7g

カルシウム：26mg

※一人当たりの栄養価

(出典者： 常永小 池田眞佐子 )



# 簡単朝ごはんレシピ



## 大根とツナのしそ和え



大葉の香りは食欲のない朝にもぴったり！切って混ぜるだけ！

### 【材料 1人分】

- ・大根 80g (輪切り約2cm)
- ・ツナ 20g (1/3缶)
- ・大葉 2枚
- ★
  - ・しょうゆ 小さじ1/2
  - ・酢 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ1/2
  - ・ごま油 少々(約1g)
- ・ごま(お好みで)

### 【作り方】

- ① 大根と大葉は千切りにする。
- ② ツナは油をきっておく。
- ③ ボウルなどに①、②の材料と★の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ お皿に盛り、お好みでごまをかけたらできあがり。

### 【ワンポイントアドバイス】

切った大根は水にさらすと辛みを抜くことができたり、シヤキシヤキとした食感になったりするよ♪



エネルギー：85kcal

たんぱく質：4.1g

※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



## のりサラダ



### 庖丁いらず簡単サラダ

#### 【材料 1人分】

- ・レタス 100g
- ・のり 1枚
- ・しょうゆ 大1
- ・ごま油 大1/2

#### 【作り方】

- ①レタスは洗い、たべやすい大きさにちぎる
- ②レタスの上のにりを細かくちぎり入れ、調味料と和える

#### 【ワンポイントアドバイス】

胡瓜やにんじん、ツナなど他の食材を足すと栄養アップ！



エネルギー：15kcal

※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



## なめこ汁



簡単具材でおいしいみそ汁！

### 【材料 1人分】

- なめこ 20g
- 乾燥わかめ 0.5g
- ねぎ 10g
- みそ 10g
- 煮干し 2g
- 水 200g

### 【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② だし汁に具材を入れ、味を付け完成！

### 【ワンポイントアドバイス】

具材や調味料を入れてからはあまり煮込まないようにしよう！



エネルギー： 33kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：小野)





# 簡単朝ごはんレシピ



## トマトとレタスの中華スープ



今が旬のトマトを使おう！

### 【材料 1人分】

- ・トマト 1/4 個
- ・卵 1/2 個
- ・レタス 1 枚
- ・鶏ガラスープの素 小さじ半分
- ・塩・こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 コップ1杯 (180cc)

### 【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切り、レタスはちぎっておく。  
卵は、割ってほぐしておく。
- ② 油でトマトを炒め、水、コンソメを入れる。
- ③ 味見をして、塩・こしょうを入れる。
- ④ スープをかき混ぜながら、卵を少しずつ入れる。
- ⑤ 火を止めてから、レタスを入れる。

【ワンポイントアドバイス】  
トマトを油で炒めることで、  
コクが出て、酸味も和らぎます。



エネルギー： 89 kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：丹波山小菅地区教育協議会 保健部会)