



♪つくってみませんか？



かんたんあさ

れしび ふゆ

簡単朝ごはんレシピ(冬)

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

☆ い ちーず とーすと
しらす入りチーズトースト

☆ じん じゃー はにーとーすと
ジンジャーハニートースト

☆ れもん とーすと
はちみつレモントースト

☆ ぼ な な むぎ ぼん
バナナもち麦パン

☆ あーもん とーすと
アーモンドトースト

☆ かん ちーず け ち ゃ っ ぷ とーすと
さば缶のチーズケチャップトースト

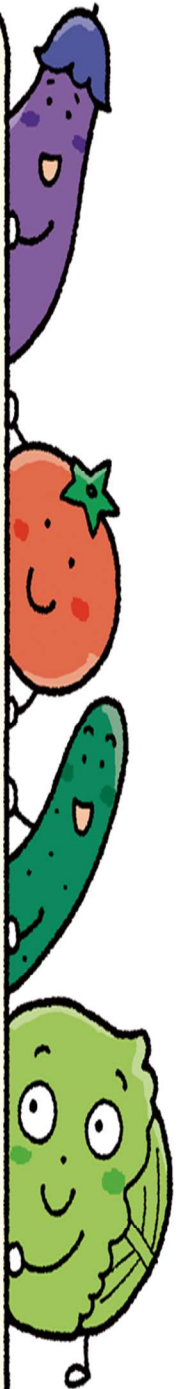
☆ せる ふ ほ と と ど く
セルフホットドック

☆ とーすと
きなこトースト



しょくぱん こっぺ ぱん にいろいろな しょくざい 食材をのせたりはさんだりすると、たの 楽しく、

おいしく あれんじ しながら、えいよう 栄養もアップさせることができます。





簡単朝ごはんレシピ



しらす入りチーズトースト



大葉のアクセントがさっぱりとしたトーストです。

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・マヨネーズ 大さじ1 (12g)
- ・しらす干し 15g
- ・大葉 1枚(1g)
- ・とろける用チーズ 15g

【作り方】

- ① 食パンにマヨネーズをぬる。
- ② 細かく刻んだ大葉、しらす干し、チーズをのせて、トースターでチーズがとろけるまで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

とにかく簡単・時短メニューです！



エネルギー： 384kcal

※一人当たりの栄養価

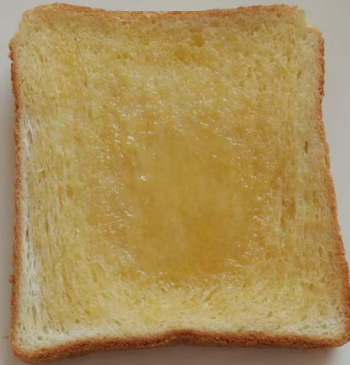
(出典者：甲府食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



ジンジャーハニートースト



しょうがは体を温め、美肌にも効果があると言われています。

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・バター お好みで
- ・はちみつ 大さじ1弱
- ・しょうが（チューブ） 1cm位

【作り方】

- ① バター、はちみつ、しょうがを混ぜる。
- ② 食パンに①をぬる。
- ③ トースターでこんがり焼いたら、完成！

【ワンポイントアドバイス】

パンを焼いてから、材料をぬってもおいしくできます♪



エネルギー： 240 kcal

※一人当たりの栄養価

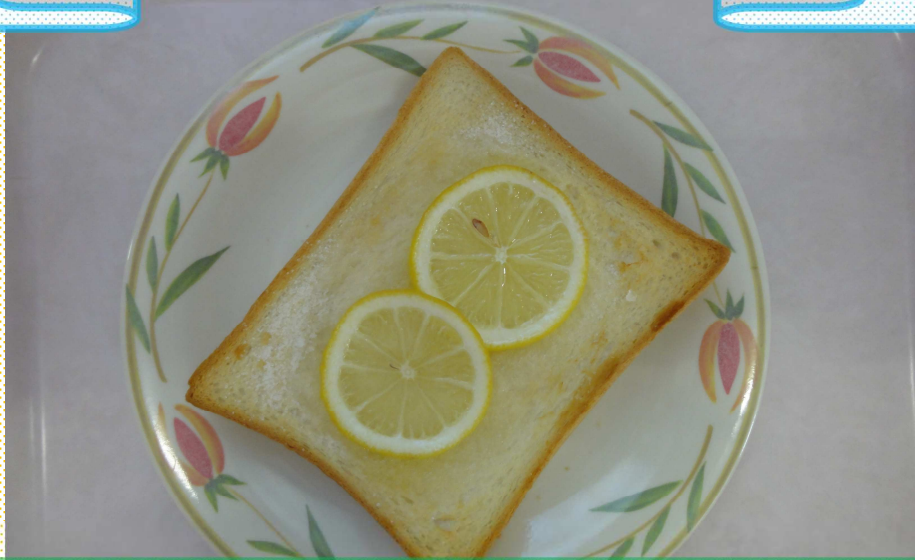
（出典者：丹波山小菅地区教育協議会 保健部会）



簡単朝ごはんレシピ



はちみつレモントースト



旬のレモンを使ったトーストです。

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・バター 小さじ3/4
- ・レモン果汁 小さじ1/2
- ・はちみつ 小さじ1/2
- ・グラニュー糖 小さじ1
- ・レモンスライス 2枚

【作り方】

- ① バターをとかして、はちみつとレモン果汁をまぜる。
- ② パンに①をぬる。
- ③ スライスしたレモンをのせ、グラニュー糖をかける。
- ④ トースターでこんがり焼く。

【ワンポイントアドバイス】

国産レモンの旬は、12月下旬から3月頃。レモンを薄くスライスすると、よく焼けてよりおいしくなります。



エネルギー：204kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：笛吹市学校栄養教職員研究会)



簡単朝ごはんレシピ



バナナもち麦パン



バナナのやさしい甘さが香る、もちもちとしたパンケーキです。

【材料 1人分】

- ゆでもち麦 20g
- バナナ 40g
- 卵 10g
- ホットケーキミックス 25g
- 油 少々

【作り方】

- ① バナナは皮をむいてボウルに入れ、フォークでつぶす。
- ② ①と油以外の材料を全てボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、②を流し入れて焼き、お皿に盛り付けて完成。

【ワンポイントアドバイス】

完熟して甘くなったバナナを使うことがポイント♪



エネルギー：176kcal

※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



アーモンドトースト



ビタミンEが豊富なアーモンドを使った簡単トースト！

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・マーガリン 大さじ1/2
- A [・アーモンド粉 大さじ1/2
- ・さとう 小さじ1
- ・スライスアーモンド 大さじ1/2

【作り方】

- ① Aをよく混ぜてパンにぬり、スライスアーモンドをのせてオーブンで5分ほど焼く。

【ワンポイントアドバイス】

さとうが入っていてこげやすいので、焼き時間に注意しましょう。



エネルギー： 278kcal

たんぱく質： 7.8g

脂質： 12.9g

※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



さば缶のチーズケチャップトースト



さば缶とトマトケチャップがよく合う！！

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・トマトケチャップ 大さじ1
(18g)
- ・さば水煮缶 20g
- ・とろけるチーズ 15g

【作り方】

- ① さばは水切りし、ほぐしておく。
- ② 食パンにトマトケチャップをぬり、さば、チーズの順にのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

さばはしっかり水気を切り、細かくほぐしておく食べやすいです！！



エネルギー：242kcal

たんぱく質：12.6g

カルシウム：165mg

※一人当たりの栄養価

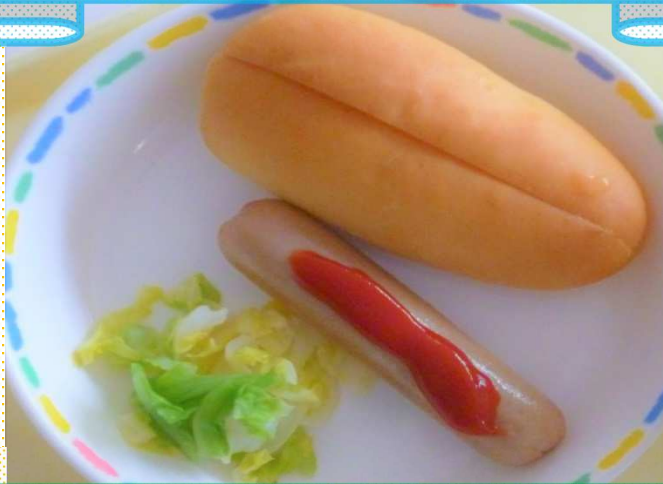
(出典者：中巨摩食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



セルフホットドック



自分で仕上げることで、楽しみながら食べられます。

【材料 1人分】

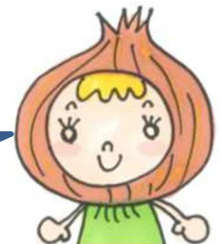
- コッペパン 1本
- フランクフルト 1本
(ウインナーでもOK)
- キャベツ 80g
- ケチャップ 適量

【作り方】

- ① コッペパンに切れ込みを入れる。
- ② フランクフルトをボイルする。
- ③ キャベツは千切りにし、ゆでる。
- ④ お皿にパン、フランクフルト、キャベツをのせて完成。

【ワンポイントアドバイス】

キャベツをゆでることで、かさが減り、野菜がたくさん食べることができます。



エネルギー： 263kcal

※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



きなこトースト



混ぜるだけで簡単♪

【材料 1人分】

- | | |
|---------|----|
| ・食パン | 1枚 |
| ・きなこ | 5g |
| ・マーガリン | 8g |
| ・グラニュー糖 | 4g |

【作り方】

- ① きなこ、マーガリン、グラニュー糖を混ぜる。
- ② 食パンに①をぬり、トースターなどで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

きなこを白ごまにかえると、セサミトーストに変身！！



エネルギー：414kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)