





# 簡単朝ごはんレシピ



## 塩昆布と枝豆の混ぜごはん



塩昆布のうまみが食欲をそそります。

### 【材料 1人分】

- ・ ご飯 茶碗1杯 (150g)
- ・ 塩昆布 5g
- ・ しらす干し 5g
- ・ 冷凍むき枝豆 10g
- ・ 白いりごま 適量

### 【作り方】

- ①冷凍むき枝豆は、さっとゆでる。
- ②材料をすべて混ぜる。

### 【ワンポイントアドバイス】

自然解凍できるむき枝豆を使えば、もっと手軽にできます。食べやすくおにぎりにしてもいいですね。



エネルギー： 306kcal

※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



## 天むす風おにぎり



楽しく握って、ぱくっと食べられます！

### 【材料 1人分】

- ・ご飯 茶碗大盛り1杯
- ・天かす 大さじ2
- ・しらす干し 大さじ1
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・おにぎり用のり 2枚

### 【作り方】

- ① ご飯に、天かす・しらす干し・めんつゆを混ぜる。
- ② 2等分して、ラップでにぎる。
- ③ のりをまいたら完成！

### 【ワンポイントアドバイス】

お好みで、マヨネーズを大さじ1/2混ぜてもおいしいよ！  
おにぎりをにぎる時は、ラップを使うと衛生的だね。



エネルギー： 328kcal

たんぱく質： 8.5g

カルシウム： 50mg

※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



## 贅沢おかかおにぎり



おにぎりにかつお節を贅沢にまぶします。

### 【材料 1人分】

- ・玄米ご飯 茶碗1杯 (150g)
- ・コーン缶 大さじ1強 (20g)
- ・バター 2g
- ・みそ 3g
- ・かつお節 1袋 (3g)

### 【作り方】

- ①温かいご飯をボウルに入れ、コーン、バター、みそを混ぜる。
- ②おにぎりをつくる。
- ③かつお節をまぶす。

### 【ワンポイントアドバイス】

玄米で食物繊維を手軽に摂取できます。  
みそバターコーンで食べやすいですよ！！



エネルギー： 339kcal

たんぱく質 8.7 mg

食物繊維 3.4 g

※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



## 朝からおにぎらず



朝から「おにぎらず」で簡単に食べられる！

### 【材料 1人分】

- ・ご飯 茶碗1杯弱 (130g)
- ・かつお節 1袋 (3g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 小さじ1/2
- ・焼きのり 1枚

### 【作り方】

- ① 焼きのりの上に、温かいご飯をのせる。
- ② かつお節、しょうゆ、マヨネーズを混ぜて、ご飯の上のせる。
- ③ ご飯を焼きのりで包めば、できあがり。

### 【ワンポイントアドバイス】

具に前日のおかずを入れれば、いろいろな「おにぎらず」を楽しめますよ。



エネルギー：277kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援学校食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## コーンとチーズのカレーおにぎり



夏の朝！スパイスの効いたおにぎりで元気モリモリ！！

### 【材料 1人分】

- ご飯 茶碗1杯 (150g)
- チーズ(角切り) 15g
- コーン缶 8g
- カレー粉 少々
- 塩、こしょう 少々

### 【作り方】

- ① 温かいご飯に、コーン・チーズ・カレー粉・塩こしょうを入れ、さっくり混ぜる。
- ② ラップの上にご飯をのせ、包みながら握る。

### 【ワンポイントアドバイス】

塩を醤油に変えて、オーブンで焼いても美味しいです。  
青しそを入れてもGOOD!!



エネルギー： 207kcal

※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



## おかかトマトごはん



かつお節とトマトは相性抜群！！

### 【材料 1人分】

- ・ご飯 茶碗1杯 (150g)
- ・ミニトマト 2個 (40g)
- ・固形チーズ 1個 (15g)
- ・かつお節 1袋 (3g)
- ・しょうゆ お好みで

### 【作り方】

- ①チーズ、ミニトマトはさいの目に切る。
- ②炊いたご飯に、かつお節・チーズ・ミニトマトをのせる。
- ③お好みでしょうゆをたらす。

### 【ワンポイントアドバイス】

白米を玄米に替えると、さらに食物繊維が手軽に摂れます！ (2.9g)



エネルギー： 315kcal たんぱく質 10.1 mg 食物繊維 0.7g

※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



## まるごとトマトリゾット



まるごとトマトで朝から元気をチャージ!!

### 【材料 1人分】

- ・ご飯 茶碗1杯 (150g)
- ・トマト (小) 1個
- ・しめじ 20g
- ・ツナ缶(かつお) 1/2缶
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・塩 適量
- ・黒こしょう 適量
- ・ピザ用チーズ 大さじ2
- ・乾燥パセリ 適量

### 【作り方】

- ① トマトはヘタをくり抜き、フォークで表面に数ヶ所穴を開ける。
- ② 耐熱皿にご飯を平らに盛り、トマト・ツナ・小房に分けたしめじを乗せる。
- ③ ②に顆粒コンソメ・塩・黒こしょうを上振りかけ、ピザ用チーズを乗せる。
- ④ ふんわりラップをかけ、レンジ(600W)で3分程加熱したら完成。

仕上げにパセリを振りかけ、トマトを崩しながら全体を混ぜ合わせて食べましょう。

### 【ワンポイントアドバイス】

ツナ缶はかつおがオススメです。  
トマトはグルタミン酸、かつおはイノシン酸を含むので、  
うま味の相乗効果でおいしさアップ!!



エネルギー： 360kcal

カルシウム： 205mg

※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



## かんたんガパオライス



好きな野菜をいっしょに♪そばろの味付けは好みでOK

### 【材料 1人分】

・ご飯	茶碗1杯
☆めだま焼き (A)	
・たまご	1個
・サラダ油	小さじ1
☆そばろ (B)	
・豚ひき肉	30g
・おろししょうが	少々
・サラダ油	少々
・みそ	小さじ1/2
・さとう	小さじ1/2
・みりん	小さじ1
・トウバンジャン	少々 (好みの量)
☆添える野菜	
・レタス	1枚
・ミニトマト	2個
・(冷) むき枝豆	10粒

### 【作り方】

- ① 小さめのフライパンを熱して油をひき、たまごを割り入れる。好みのかたさのめだま焼きにし、皿に取り出しておく。
- ② 同じフライパンをもう一度熱して油をひき、おろししょうがを入れて炒め、さらに豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ みりん、さとう、みそ、トウバンジャンで味付けする。
- ④ (冷) むき枝豆は流水解凍、ミニトマトは半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ⑤ 皿にレタスをしき、ごはんを盛り付け、その上に①と③をのせ、④をかざる。

### 【ワンポイントアドバイス】

食べる直前にごはんを盛り付けると  
ごはんも野菜もさっぱり♪混ぜながら食べましょう。



エネルギー： 489kcal

※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



## トマツナチー丼



トマトとねぎを切って混ぜるだけのかんたん丼です。

### 【材料 1人分】

- ・ご飯 茶碗1杯(150g)
- ・トマト 1/2個
- ・ツナ缶詰 1/2缶
- ・ぽん酢 大さじ1
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1/2
- ・小ねぎ 1/2本

### 【作り方】

- ①トマトは1.5cmくらいの角切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにトマト、汁気を切ったツナ缶詰、ぽん酢、オリーブ油、粉チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③丼にご飯を盛り、②をのせて、小ねぎをちらす。

### 【ワンポイントアドバイス】

トマトとぽん酢をよく冷やしておく、よりさっぱり食べられます。



エネルギー： 405kcal

※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



## おやさいスープごはん



包丁いらずで、忙しい朝にもパッパとごはん！

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 100g  
(軽く茶碗一杯くらい)
- ・ミックスベジタブル 30g
- ・たまご 1個
- ・コンソメ 小さじ1
- ・水 200cc
- ・塩、こしょう 少々

### 【作り方】

- ① 鍋に水・コンソメを入れて火にかける。
- ② 沸騰したら、ごはん・ミックスベジタブルを入れ、少し煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、溶き卵を回し入れ、再沸騰したら出来上がり！

### 【ワンポイントアドバイス】

食欲がないときにもサラサラと食べやすく栄養も満点！  
野菜は家にあるものでOK！



エネルギー： 274kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)