



簡単朝ごはんレシピ



生揚げの肉みそがけ



外はカリッと中はふわっと食感が楽しめます♪

【材料 1人分】

・厚揚げ	40g
・油	少々
・豚ひき肉	15g
・にんじん	10g
・ねぎ	10g
・おろしにんにく	0.1g
・みそ	2.6g
・さとう	2.2g
・酒	2g
・みりん	3g
・かたくり粉	0.2g
・水	4g

【作り方】

- ① 厚揚げをオーブントースターで焼く。
- ② 油でひき肉を炒めて調味し、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ仕上げる。
①にかける。

【ワンポイントアドバイス】

厚揚げは、フライパンで焼いてもOKです。
カリッとよく焼きましょう！



エネルギー： 125kcal

※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



豚肉レタスの卵とじ



フライパンで、簡単に！

【材料 1人分】

- ・豚肉（ひき肉） 50g
- ・レタス 4枚(40g)
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・たまご 1個

【作り方】

- ①フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ②肉に火が通ったら、レタスを加えて、さっと火を通す。
- ③めんつゆと水を加えて、少し沸騰してきたところで溶いたたまごを流し入れ、ふたをする。
- ④卵に火が通ったら、完成。

【ワンポイントアドバイス】

レタスをキャベツに変えても、おいしいよ！
めんつゆの濃さで味も調整してね！



エネルギー： 246kcal タンパク質：15.2g

※一人当たりの栄養価

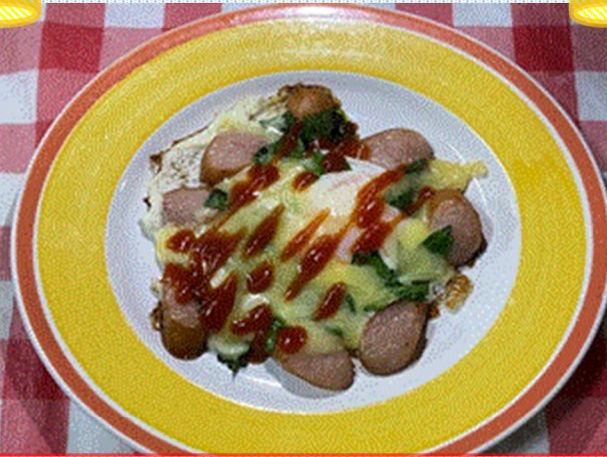
(出典者：北巨摩食育推進研究会)



簡単朝ごはんレシピ



ピザ風目玉焼き



簡単！！しかもボリュームたっぷり♪

【材料 1人分】

- ・たまご 1個
- ・ウィンナー 2本
- ・ほうれんそう 葉2枚
- ・ピザ用チーズ ひとつかみ
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・油 小さじ1

※チーズやトマトケチャップは好みの量で大丈夫です。

【作り方】

- ① ウィンナーは厚さ1cm位の斜め切り、ほうれんそうは2cm角位の大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき中火で熱し、ウィンナーを炒める。
- ③ ウィンナーに火が通ったら、ウィンナーを円形にならべ、中心にたまごを割り入れ、その上にピザ用チーズとほうれんそうをのせ、水を少し加えて弱火で3分位蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ってチーズが溶けたら、皿に盛りつける。最後にケチャップをかけて完成。

【ワンポイントアドバイス】

チーズは粉チーズでもOK！
好きな材料でアレンジもできます。



エネルギー： 274kcal

たんぱく質：9.8g

脂質：21.3g

※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



豚肉とレタスのレモン炒め



夏の暑い日に、おすすめのメニューです。

【材料 1人分】

- ・豚肉 50g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・ごま油 適量
- ・レタス 30g
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・粗びき黒こしょう 適量

【作り方】

- ① 豚肉に塩・こしょうしておく。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて火にかけ、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらレタスを加え、コンソメとレモン汁で味付けをし、皿に盛り、粗びきこしょうをふりかける。

【ワンポイントアドバイス】

レタスの量やレモン汁の量は、お好みで調節してください。



エネルギー： 201kcal

※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



納豆じゃこオムレツ



納豆、じゃこが入った栄養いっぱいのオムレツ！

【材料 1人分】

- ・納豆 1パック
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・たまご 1個
- ・油 適量
- ・ケチャップ 適量

【作り方】

- ①納豆に付属のたれを加え、混ぜる。
- ②たまごを割り、溶いておく
- ③①、②、じゃこを混ぜ合わせる
- ④フライパンを熱し、油をひき
- ⑤③を流し入れる
- ⑥形を整え皿に盛り付け、お好みでケチャップをかけて出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

カルシウムたっぷり。あまり納豆のにおいも気にならず食べられます。



エネルギー： 161 kcal

※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



塩昆布冷や奴



火を使わず，暑い夏にもさっぱり朝ご飯！

【材料 1人分】

- ・豆腐 1/4丁
- ・塩昆布 ひとつまみ
- ・きゅうり 1/4本
- ・ごま油 小さじ1/4

【作り方】

- ① きゅうりは，せん切りか小口切りにする。
- ② 豆腐にきゅうり，塩昆布，ごま油を乗せる。

【ワンポイントアドバイス】

豆腐は，体を冷やしてくれる食べものです。
塩昆布をツナ，きゅうりをオクラや大葉などに
変えてもOK！



エネルギー： 72 kcal

※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



カラフルはんぺんバーグ



具にハム、枝豆、コーンとチーズが入りカラフルです。

【材料 1人分】

- はんぺん 1/2 枚
- 砂糖 小さじ 1/2
- ハム 1/2 枚
- スライスチーズ 1/4 枚
- 冷凍むき枝豆 8 g
- コーン 5 g
- サラダ油 小さじ 1/2

【作り方】

- ①ハムは 1cm 角切り、スライス
チーズは小さくちぎっておく。
- ②ビニール袋に、はんぺんと砂糖
を入れ、よくもみつぶす。
- ③②にハム、チーズ、枝豆、コー
ンを加えてよく混ぜ、小判型に
まとめる。
- ④サラダ油をひいたフライパン
で焼く。

【ワンポイントアドバイス】

具にツナやにんじん、桜えびなどをいれても OK!



エネルギー： 99kcal

※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



マーマレードチキン



お弁当にもピッタリ！

【材料 1人分】

- ・鶏もも皮なし切り身 60g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・白ワイン 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・マーマレード 小さじ1強
- ・乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ①鶏もも肉に、食塩から乾燥パセリまでの調味料で下味をつける。
- ②220℃に予熱したオーブンで18分焼く。
(分量外の油を熱した、フライパンで焼いてもOKです)

【ワンポイントアドバイス】

夜のうちに漬けておけば、味がしっかり染みますよ♪



エネルギー： 100kcal

※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



夏野菜 de カラフルキッシュ



混ぜたらレンジへ！元気もりもり朝ごはん！

【材料 1人分】

・ズッキーニ	15g	A
・赤パプリカ	8g	
・黄パプリカ	8g	
・しめじ	15g	
・たまご	50g	
・牛乳	100g	
・粉チーズ	20g	
・コンソメ	3g	
・塩	0.2g	
・こしょう	0.2g	
・乾燥パセリ	0.2g	

【作り方】

- ① ボウルに A の材料を全て入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 1cm角に切ったズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカと石づきをとったしめじを①に入れ、さらに混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を流し込み、ラップをせずに600wの電子レンジで7分程加熱する。
- ④ パセリをふって完成。

【ワンポイントアドバイス】

今回は夏野菜を使いましたが、入れる具材を変えて、いろいろなバリエーションでつくると、味や見た目が変わって楽しめます！



エネルギー：243kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)