



♪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)

<sup>しゅしょく</sup>♪主食(ごはん) ……<sup>いちにち</sup>一日の活動の力になる<sup>かつどう</sup><sup>ちから</sup>

- ☆ ぱぱっと！おにぎらず
- ☆ ねぎしらすおにぎり
- ☆ やみつきおにぎり
- ☆ <sup>や</sup>焼きおにぎり<sup>ちゃづ</sup>茶漬
- ☆ <sup>ようふうま</sup>洋風<sup>ずし</sup>巻き寿司
- ☆ <sup>じゃこ</sup>えだまめジャコごはん
- ☆ <sup>なつ</sup>夏の<sup>ねぼねぼ</sup>ネバネバごはん
- ☆ <sup>たまごどん</sup>いい卵丼



<sup>しゅしょく</sup>のう <sup>げん</sup> <sup>とうしつ</sup> おお <sup>ふく</sup> <sup>しゅしょく</sup>  
主食は脳のエネルギー源となる糖質を多く含みます。まずは主食を  
た <sup>しゅうかん</sup>  
食べる習慣をつけましょう。





# 簡単朝ごはんレシピ



ぱぱっと！おにぎらず



具材をのせてたたむだけ♪

## 【材料 1人分】

- ・のり（大） 1枚
- ・ごはん 茶碗1杯（150g）
- ・レタス 葉1枚
- ・ハム 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ツナ缶（水煮） 1/2缶
- ・マヨネーズ 大さじ1

## 【作り方】

- ①ラップの上のにりをしき、ごはん半分量をのりの中央にのせる。
- ②レタス・ハム・チーズ・ツナをのせ、最後にごはん半分量をのせる。
- ③のりで包んでラップで巻き、半分にカットして完成！

## 【ワンポイントアドバイス】

具材を平たくのせるときれいに仕上がるよ！  
最後はラップで形を固めてあげるときれいなカットに♪  
お好みで具材をアレンジしてみてね！



エネルギー： 469kcal | たんぱく質： 18.2g | カルシウム： 106mg  
※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



## ねぎしらすおにぎり



混ぜるだけで簡単調理！

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯 (150g)
- ・しらす 10g
- ・葉ねぎ 1g
- ・白いりごま 1g
- ・ごま油 1g
- ・焼きのり 適量

### 【作り方】

- ① 焼きのり以外の材料を全て混ぜる。
- ② ラップに包み、おにぎりにする。
- ③ 焼きのりを巻く。

### 【ワンポイントアドバイス】

黄色・赤・緑の仲間の食べ物が全てそろったおすすめおにぎりです。



エネルギー：310kcal

※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



## やみつきおにぎり



簡単なのでぜひ作ってみてください。

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・ちくわ 1本
- ・ねぎ 3cm
- ・天かす 大さじ2
- ・青のり 適量
- ・ごま 適量
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・焼きのり 2/3枚

### 【作り方】

- ① ちくわとねぎを薄く輪切りにする。
- ② ごはんに、ちくわ・ねぎ・天かす・青のり・ごま・めんつゆを混ぜる。
- ③ ラップに②をのせ三角に握る。
- ④ ラップを取り、のりを巻く。

### 【ワンポイントアドバイス】

めんつゆの濃縮によって、量を調節してください。



エネルギー：380kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：笛吹食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## 焼きおにぎり茶漬け



あまり食欲のない朝にも！

### 【材料 1人分】

・ごはん	100g	} A
・しょうゆ	3g	
・みりん	3g	
・和風だしの素	0.5g	
・だし汁	100ml	} B
・しょうゆ	2g	
・塩	0.2g	
・ごま油	5g	
・梅干し	小1粒	

### 【作り方】

- ①A を混ぜあわせて、三角形に握る。
- ②フライパンでごま油を熱して、①を両面焼く。
- ③耐熱皿にBを入れて、電子レンジで1分温める。
- ④茶碗に②を入れて、③をかけて、梅干しをのせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

忙しい朝は、おにぎりをオーブントースターで焼くと簡単に作れます！



エネルギー： 231kcal

※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



## 洋風巻き寿司



チーズがとろけて一味アップ。  
にぎりかたで、おにぎりにもなります。

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯 (150g)
- ・さけフレーク 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・スライスチーズ 1枚
- ・レタス 1枚
- ・焼きのり 1枚

### 【作り方】

- ① のりの上にごはん、レタス、チーズ、さけフレーク、マヨネーズをのせる。
- ② くるくると巻いてカットし、完成。

### 【ワンポイントアドバイス】

野菜・たんぱく質・カルシウム・海藻が  
しっかり摂取できます。



エネルギー： 373kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## えだまめジャコごはん



混ぜるだけで、かんたんに作れる！

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯 (150g)
- ・枝豆 (さや付き) 40g
- ・塩昆布 小さじ1
- ・しらす干し 小さじ2
- ・いりごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

### 【作り方】

- ① 枝豆はゆでて、さやから豆を取り出す。
- ② ボウルにごはんを入れ、①の枝豆、塩昆布、しらす干し、いりごま、ごま油を加えて混ぜ合わせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

塩昆布の量で味の調節をします。  
冷凍枝豆を使えば、さらにかんたん！



エネルギー：343kcal

※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



## 夏のネバネバごはん



カリポリよくかんで、ネバネバ食べて脳のスイッチオン！

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯 (150g)
- ・納豆 1パック
- ・おくら 1本
- ・たくあん 小さじ1

### 【作り方】

- ① 茶碗にごはんを盛る。
- ② 納豆を混ぜる。
- ③ おくらをきざむ。
- ④ たくあんをきざむ。
- ⑤ ごはんの上に納豆をのせ、納豆の回りにおくらを飾り、納豆の上にたくわんをのせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

最初に全部混ぜてから食べると、よりおいしくなります。



エネルギー： 298kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援食育推進研究会)





# 簡単朝ごはんレシピ



## いり卵丼



絶妙なハーモニー！

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗 1 杯 (150g)
- ・卵 1 個
- ・塩 少々
- ・焼きのり 1/4 枚
- ・かつお節 少々
- ・マヨネーズ 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・いりごま 少々
- ・ねぎ 少々

### 【作り方】

- ① 卵を溶きほぐし、塩を入れて混ぜ、フライパンでいり卵を作る。
- ② 焼きのりをちぎっておく。
- ③ 丼ぶりにごはん、焼きのり、いり卵、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節の順にのせる。お好みで、いりごま、ねぎをのせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

具はお好みで量の調節をしてね。



エネルギー： 379kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)