



♪つくってみませんか？

かんたんあさ れしぴ なつ

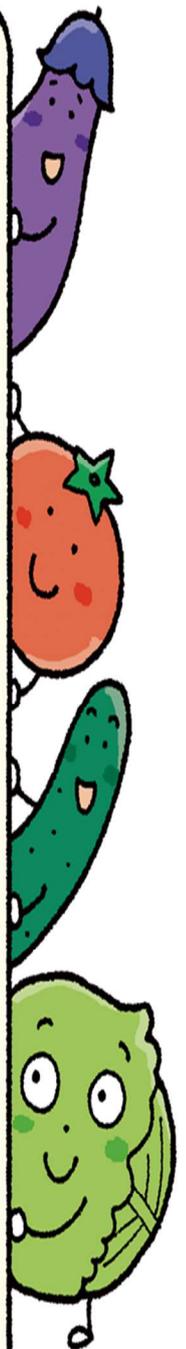
簡単朝ごはんレシピ(夏)

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

- ☆ つな **ツナごぼうトースト** とーすと
- ☆ からふる **カラフルトースト** とーすと
- ☆ かにかまこ **カニカマコーントースト** とーすと
- ☆ なっとう **納豆トースト** とーすと
- ☆ つなまよ **ツナマヨトースト** とーすと
- ☆ せさみ **セサミトースト** とーすと
- ☆ つなまよ **ツナマヨカレーサンド** とーさんと
- ☆ ちーず **チーズチキンサンド** とーさんと



しゅしよく のう **主食** は げん とうしつ おお ふく しゅしよく
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 しゅうかん
食べる習慣をつけましょう。





簡単朝ごはんレシピ



ツナごぼうトースト



朝からよくかんで、脳や体を目覚めさせよう！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・ごぼう 20g
- ・たまねぎ 20g
- ・ツナ（まぐろ水煮） 20g
- ・マヨネーズ 10g

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクをぬき、茹でる。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ツナは水気を切る。
- ④ ごぼう、たまねぎ、ツナ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ 食パンの上に、④を乗せる。
- ⑥ トースターでこんがり焼く。

【ワンポイントアドバイス】

きんぴらごぼうを使うと、簡単で、味がついているから美味しいよ！



エネルギー： 334 kcal

※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



カラフルトースト



カラフルな映えトーストです。家族でシェアしよう♪

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・トマト 1/4個
- ・溶けるチーズ 1/2枚
- ・きゅうり 4cm
- ・ハム 1枚
- ・コーン 大さじ1
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・パセリ 適量

【作り方】

- ① パンは4等分、トマトは1cmスライス、きゅうり、ハムはせん切りにする。
- ② パンにトマト、チーズをのせる。
- ③ パンにきゅうりをのせ、塩、こしょう、マヨネーズをかける。
- ④ パンにハム、コーンをそれぞれのせ、マヨネーズをかける。
- ⑤ ②から④のパンをオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったトーストにお好みでこしょう、パセリを散らして完成。

【ワンポイントアドバイス】

食材や切り方を変えて好きな組み合わせを見つけてね。仕上げのこしょうはブラックペッパーがおすすめ！



エネルギー：366kcal

たんぱく質：11.5g

脂質：13.5g

※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



カニカマコーントースト



カニカマとコーン、チーズの相性抜群！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・カニカマ 18g
- ・コーン 15g
- ・たまねぎ 15g
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・マヨネーズ 大さじ1強

【作り方】

- ① カニカマは、手でほぐしておく。
- ② たまねぎは、薄切りにする。
- ③ パン以外の材料を、全て混ぜる。
- ④ ③をパンの上に乗せ、トースターで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

カニカマの代わりに、ちくわを入れて作ってみても美味しいと思います。



エネルギー：325kcal

※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



納豆トースト



ねばねば簡単レシピで夏バテに打ち勝て！

【材料 1人分】

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・納豆 1パック
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・きざみのり ひとつまみ

【作り方】

- ①パンの中心部をスプーンなどでへこませる。(納豆のこぼれ落ちを防ぎます！)
- ②納豆を混ぜる。(タレやからしも一緒に混ぜます。)
- ③パンに②をのせ、チーズを上からかける。
- ④トースターなどで焼く。
- ⑤仕上げにのりをかける。

【ワンポイントアドバイス】

パンにマヨネーズをぬっても good！



エネルギー：335kcal

※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



ツナマヨトースト



子供も好きなマヨネーズ味の簡単トースト

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・ツナ缶 20g
- ・たまねぎ 20g
- ・コーン 5g
- ・マヨネーズ 15g

【作り方】

- ① ツナ、みじん切りにしたたまねぎ、コーン、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①をのせ、トースターで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

ツナは油をよく切ってから使ってください。
焼く前の状態で冷凍しておくとも便利です。



エネルギー： 297kcal

※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



セサミトースト



材料をぜんぶまぜてぬるだけ、簡単調理パン！

【材料 1人分】

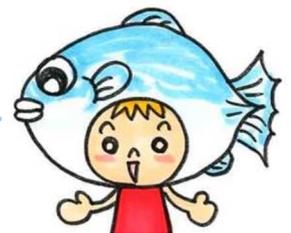
- | | |
|------------|----|
| ・食パン（6枚切り） | 1枚 |
| ・グラニュー糖 | 2g |
| ・マーガリン | 6g |
| ・白いりごま | 1g |
| ・白すりごま | 2g |

【作り方】

- ① マーガリンをパンにぬりやすく溶かす。
- ② ①の中に全ての材料を加え練りあわす。
- ③ パンに②をぬりのばし焼く。

【ワンポイントアドバイス】

ごまの他にきな粉を入れても美味しくできます。



エネルギー： 249kcal

※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



ツナマヨカレーサンド



カレーの香りが食欲をそそります！

【材料 1人分】

・ロールパン	2個
・キャベツ	30g
・ツナ缶詰	20g
・油	1g
・マヨネーズ	5g
・カレー粉	0.5g
・塩	少々

【作り方】

- ①ツナ缶詰は油を切り、ほぐしておく。
- ②キャベツは、太めの千切りにする。
- ③ツナとキャベツを油で炒め、マヨネーズ・カレー粉・塩で味付けをする。
- ④ロールパンに切れ目を入れ、③をはさむ。

【ワンポイントアドバイス】

マヨネーズとカレー粉を混ぜ合わせておくと味付けしやすいです。



エネルギー：296kcal

※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



チーズチキンサンド



チーズをのせてカルシウムアップ!

【材料 1人分】

・ロールパン	2個
・鶏もも肉切身	2枚
A	(30g×2枚)
・おろししょうが	少々
・おろしにんにく	少々
・しょうゆ	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・チーズ	適量
・レタス	1/2枚

【作り方】

- ①鶏もも肉をAの調味料に漬け込み、下味をつける
- ②鶏肉にチーズをかける
- ③180℃に余熱したオーブンで20分程度焼く
- ④パンにレタス、鶏肉をはさんだら完成です

【ワンポイントアドバイス】

お好みでトマトなどの野菜もはさむとさらに彩りもよく仕上がります



エネルギー：289kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：甲府食育推進研究会)