



♪つくってみませんか？

かんたんあさ

れしぴ

簡単朝ごはんレシピ(冬)

ふゆ

冬

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

☆ ^{えっくまよとーすと}エッグマヨトースト

☆ ^{れもんぱんとーすと}さくさくレモンパントースト

☆ ^{くろっくむっしゅふう}クロックムッシュ風

☆ ^{ぎょにくそーせーじ ろーるさんと}魚肉ソーセージのロールサンド

☆ ^{たまごはむろーるさんと}いい卵ハムロールサンド

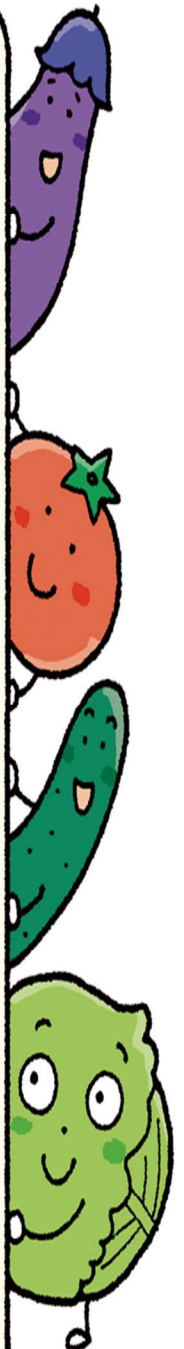
☆ ^{せるふどっくぱん}セルフドックパン

☆ ^{ぱん}きなこあげパン

☆ ^{ほ む ぱん}干しぶどう蒸しパン



^{しゅしょく}主食は^{のう}脳のエネルギー源となる^{げん}糖質を^{とうしつ}多く^{おお}含みます。まずは^{しゅしょく}主食を^た食べる^{しゅうかん}習慣をつけましょう。





簡単朝ごはんレシピ



エッグマヨトースト



簡単に作れて、しっかりエネルギー補給！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・卵 1個
（常温に戻しておきます）
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

お好みで具材を加えてもよいです。
（ツナ・ハム・とけるチーズ・せん切りキャベツなど）

【作り方】

- ① 食パンの真ん中部分をスプーンで軽く押し、へこみを作る。
- ② パンのふちに沿って、マヨネーズをのせる。
- ③ ①のへこみ部分に、卵をのせる。
- ④ トースターで3～5分位焼く。
（卵の様子をみながら、時間を追加する。）
- ⑤ 塩、こしょうをかける。

【ワンポイントアドバイス】

- ・パンをへこませることで、卵が流れにくくなります。
- ・アルミホイルを敷いて焼くと、パンの裏が焦げず、トースターからの出し入れも楽にできます。



エネルギー：約375kcal

※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



さくさくレモンパントースト



10分で出来て簡単なのでお子さんと一緒に

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・グラニュー糖 12g
- ・バター 10g
- ・小麦粉 15g
- ・レモン汁 小さじ1/2

【作り方】

- ① バターを常温や電子レンジなどで、柔らかくする。
- ② グラニュー糖、レモン汁を①に入れてよく混ぜ、小麦粉も入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 食パンに②を塗り、格子状の模様をつけ、色がつくまで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

レモンのさわやかな酸味と甘さで、ほどよく食がすすみます。



エネルギー： 396kcal

※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



クロックムッシュ風



市販のパスタソースを使った簡単レシピです

【材料 1人分】

- ・食パン（8枚切り） 1枚
- ・カルボナーラソース 1/2袋
- ・コーン 5g
- ・冷凍ブロッコリー 20g
- ・ピザ用チーズ 10g

【作り方】

- ① パンは食べやすい大きさに切り、器に入れる。
- ② パンにカルボナーラソースをかけ、コーン、ブロッコリー、チーズをのせる。
- ③ 1000W のトースターで約10分焼く。

【ワンポイントアドバイス】

パスタソースは、ベーコン入りがおススメです！



エネルギー： 291kcal

※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



魚肉ソーセージのロールサンド



まるでカツ?? サクサク食感のロールサンド

【材料 1人分】

- ・食パン(8枚切り) 2枚
- ・魚肉ソーセージ 1/2本
- ・キャベツ 1/2枚
- ・マヨネーズ 小さじ2
- 〔・中濃ソース 小さじ2
- ・ケチャップ 小さじ2

【作り方】

- ①食パンの耳を切り、トースターやフライパンでこんがり焼く。
- ②ラップを敷き、パンをのせてマヨネーズを塗る。
- ③パンの上にせん切りにしたキャベツをのせ、ソースとケチャップを混ぜ合わせたものをつける。
- ④③の上にソーセージ、パンの耳をのせてラップごと巻く。

【ワンポイントアドバイス】

ラップごと切り分けるときれいに切れ、食べやすくなります。パンの耳をこんがり焼いて一緒に巻くことで、サクサクした食感がカツのようになります。



エネルギー： 405 kcal

※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



いり卵ハムロールサンド



いり卵を作って、はさむだけの簡単ロールサンド

【材料 1人分】

- | | |
|--------|------|
| ・ロールパン | 2個 |
| ・卵 | 1個 |
| ・ハム | 2枚 |
| ・マヨネーズ | 小さじ2 |
| ・油 | 適量 |

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、溶いておく。
- ② ロールパンに切り込みを入れ、切り込みの中にマヨネーズをぬる。
- ③ フライパンに油をひき、①を炒め、いり卵を作る。
- ④ パンの切り込み部分にハムを入れ、ハムの間にいり卵をのせる。

【ワンポイントアドバイス】

きゅうりやレタスなどをはさむと、おいしさも栄養バランスもアップします。



エネルギー：556kcal

※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



セルフドックパン



いろいろな具を、自由にはさんで食べよう！

【材料 1人分】

- ・コッペパン 2個
- ・レタス 適量
- （具）
- ・スクランブルエッグ
 - バター 小さじ1/2
 - 卵 1個
 - A
 - 牛乳 大さじ1/2
 - 塩 少々
- ・ウインナー、唐揚げ（前日の残り）など
- ・ケチャップ 適量

【作り方】

- ① スクランブルエッグを作る。
（フライパンにバターを入れ温め、Aを流し入れ、全体をざっくり混ぜる。）
- ② ウインナーをゆでる。
- ③ 唐揚げは前日の残りでよい。
- ④ コッペパンに切り込みを入れ、レタスをはさむ。
- ⑤ スクランブルエッグ、ウインナー、唐揚げを自由にはさむ。
（ケチャップは好みで）

【ワンポイントアドバイス】

具はポテトサラダやハムなどでもいいです。
はさみ方も自由！楽しみながら食べられます。



エネルギー： 456kcal

※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



きなこあげパン



きれいな油で数秒揚げます。
カルシウムたっぷりの「きなこ」をまぶしてください。

【材料 1人分】

- ・パン（コッペパン1本か甘くないロールパン1～2個）
- ・きなこ 大さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・塩 少々
- ・油 適量

【作り方】

- ① フライパンか揚げ物用の鍋に油を入れる。180度位の高め温度にする。
- ② ①にパンを入れて、網で少し押さえて10秒位したら、裏側にひっくり返し、同じように網で押さえて10秒したら取り出す。
- ③ きなこと砂糖と塩を混ぜたボウルに②を入れて、パンにまぶす。

【ワンポイントアドバイス】

新しいきれいな油を使って下さい。粉類をボウルで混ぜておくとよいです。油はパンが半分程つかるぐらいの量でも大丈夫です。



エネルギー： 157kcal

※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



干しぶどう蒸しパン



ふっくら・ほんのり甘い蒸しパンです♡

【材料 1人分】

- ホットケーキミックス 40g
- 干しぶどう 5g
- 卵 10g
- 牛乳 30g
- マドレーヌカップ(アルミ) 1枚

【作り方】

- ① 卵は割り、ボールなどに入れてよくかき混ぜておく。
- ② ホットケーキミックスに溶き卵と牛乳を入れ、泡立て器でかき混ぜておく。
- ③ マドレーヌカップにスプーンで②を入れ、干しぶどうを上のにせる。
- ④ 蒸気が上がった蒸し器に入れて、10～12分ぐらい蒸す。
- ⑤ 竹串で中心をさしてみ、生地がついてこなければできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

牛乳や干しぶどうを入れるとカルシウムや鉄分がたくさんとれます。また、中に入れる干しぶどうをさつまいもに変えたり、生地の中にココアを入れたり、アレンジしても美味しいです。



エネルギー： 193kcal

カルシウム： 50mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)