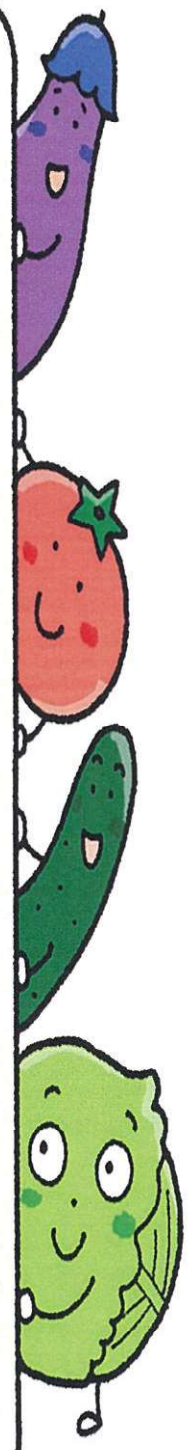


♪つくってみませんか？

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

- ☆ ぴざとーすと **ピザトースト1**
- ☆ ぴざとーすと **ピザトースト2**
- ☆ ことうにゅう **きな粉豆乳トースト**
- ☆ ちーすとーすと **チーズトースト**
- ☆ つなこーんとーすと **ツナコーントースト1**
- ☆ つなこーんとーすと **ツナコーントースト2**
- ☆ つなまよとーすと **ツナマヨトースト**
- ☆ ちーすとーすと **じゃこチーズトースト**
- ☆ とーすと **きなこトースト**
- ☆ きゃべつちーすとーすと **キャベツチーズトースト**





簡単朝ごはんレシピ



ピザトースト1



市販のピザソースを使った簡単トースト

【材料 1人分】

- ・厚切り食パン 1枚(60g)
- ・ピザソース 25g
- ・スライスハム 1枚(20g)
- ・青ピーマン 1/3個(8g)
- ・ピザ用チーズ 15g

【作り方】

- ① ピーマンを3mmの輪切りにする。
- ② ピザソースをパンの表面に広げる。
- ③ スライスハムをのせる。
- ④ ②に、ピーマンとチーズを均一に広げる。
- ⑤ トースターでチーズがとろけるまで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

他にも食材をトッピングすることで彩りよく仕上がります。



エネルギー：334kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：甲府ブロック)



簡単朝ごはんレシピ



ピザトースト2



具材を切ったのせるだけ！

【材料 1人分】

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・ケチャップ 小さじ2
(10g)
- ・ミニトマト 10g
- ・ピーマン 15g
- ・ウインナー 1本(20g)
- ・コーン 5g
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・パセリ(あれば) 適量

【作り方】

- ① ミニトマト・ウインナー・ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ② 食パンにケチャップをぬり具材をのせる。
- ③ トースターでチーズが溶けるまで10分ほど焼く。
- ④ お好みでパセリをちらせば完成。

【ワンポイントアドバイス】

野菜の水気をしっかりとっておくとパンがべちゃっとしません。



エネルギー： 332kcal

カルシウム：151mg

食物繊維：2.2g

※一人当たりの栄養価

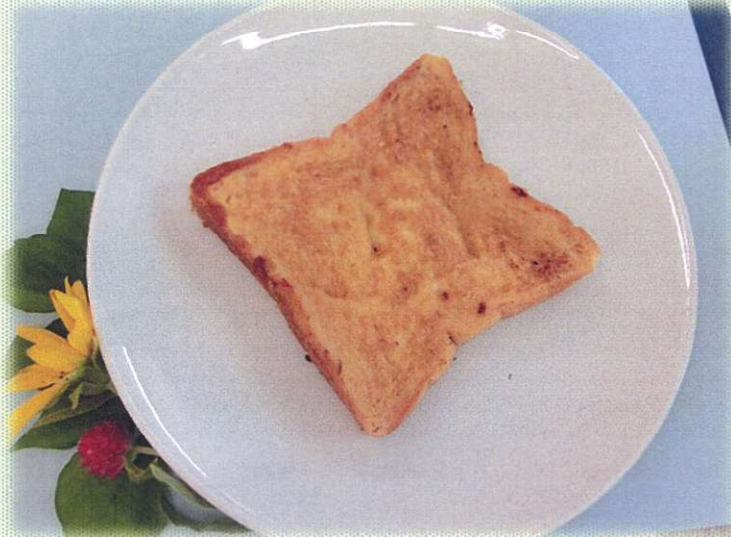
(出典者：特別支援ブロック)



簡単朝ごはんレシピ



きな粉豆乳トースト



豆乳ときな粉でいつもと違うアレンジで♪

【材料 1人分】

- ・食パン 6枚切り1枚
- ・油 2g (小さじ1/2)
- ・A 豆乳 60g (大さじ4)
きなこ 4g (大さじ1強)
砂糖 4.5g (小さじ1強)

【作り方】

- ① A をよく混ぜてバットに入れる。
- ② 食パンを①のバットの中に入れて、浸す。
- ③ フライパンを温めて油をひき、食パンの両面に焼き色が付くまで焼いて完成。

【ワンポイントアドバイス】

片面だけを漬け込み、トースターで焼いても簡単に作れます♪



エネルギー：360kcal

※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 1枚 (60g)
- ・スライスチーズ1枚 (15g)
- ・はちみつ 小さじ1 (5g)
- ・黒こしょう 少々 (0.01g)

【作り方】

- ①食パンにスライスチーズをのせて3分トーストする。
- ②焼けたら、はちみつをかけ、お好みで黒こしょうを振って完成！

【ワンポイントアドバイス】

食パンにスライスチーズをのせて焼き、はちみつをかけるだけ！お好みで黒こしょうをふりかけてください。



エネルギー：224kcal

たんぱく質：9g

カルシウム：112mg

※一人当たりの栄養価

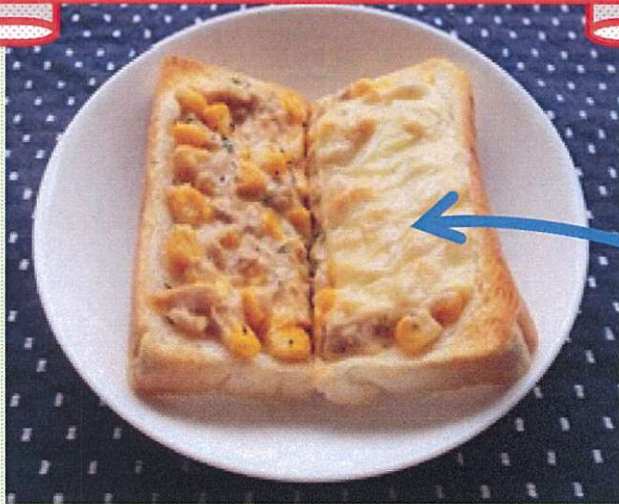
(出典者：押原小 中込ユキ)



簡単朝ごはんレシピ



ツナコーントースト1



こちら側半分は、スライスチーズをのせて焼きました。

まぜて、のせて、焼く！トースト

【材料 1人分】

- ・食パン・・・1枚
- ・ホールコーン・・・15g
- ・ノンオイルツナ・・・15g
- ・マヨネーズ
・・・大さじ1 (15g)
- ・パセリ
・・・好みの量 (少々)

【作り方】

- ①ホールコーン、ツナは缶詰から出し、水気を切っておく。
- ②①とマヨネーズ、パセリをまぜ合わせる。
- ③食パンに②をのせ、オーブントースターで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

スライス玉ねぎを加えたり、チーズをトッピングしたり、色々なアレンジをしてみてくださいね。



エネルギー： 410kcal

食物繊維： 2.3g

鉄分： 0.6mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：

)



簡単朝ごはんレシピ



ツナコーントースト2



食パンに具材をのせて焼くだけ！

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・ツナ 20g
- ・冷凍コーン 20g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・チーズ 15g
- ・乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ① ツナ・コーン・マヨネーズ・チーズを混ぜる
- ② ①をパンにのせ、トースターでやく。
- ③ チーズがとけて、少しこげめがついたら出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】
ツナのしるをしぼってから
つかってください。



エネルギー： kcal 307kcal

※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



ツナマヨトースト



ツナとマヨネーズを混ぜてのせるだけ！

【材料 1人分】

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・ツナ缶 1/2缶
(35g)
- ・ホールコーン 10g
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・マヨネーズ 8g

【作り方】

- ①食パンにマヨネーズをうすくぬる。
- ②ツナ、コーン、マヨネーズをまぜる。
- ③パンに②と、とろけるチーズをのせる。
- ④トースターでこんがり焼く。

【ワンポイントアドバイス】

ツナとマヨネーズを混ぜるときはツナの油をよくきってから混ぜてね！



エネルギー：295kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：渡邊)



簡単朝ごはんレシピ



じゃこチーズトースト



カルシウムたっぷりトースト！

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚 (60g)
- ・ちりめんじゃこ
スプーン1 (3g)
- ・マヨネーズ
スプーン1 (15g)
- ・ピザ用とろけるチーズ
少々 (10g)
- ・パセリ
少々 (無くてOK)

【作り方】

- ① トーストにマヨネーズ、じゃこ、チーズをのせて焼く。
- ② トースターやオーブンで3分~5分くらい焼く。
(パンの表面がちょっと茶色く焼けるまで)

【ワンポイントアドバイス】

きざんだキャベツやピーマンなどを混ぜるとさらに栄養パワーアップ！



エネルギー： 420kcal カルシウム： 116mg たんぱく質： 11.6g

※一人当たりの栄養価

(出典者： 葦崎西中)



簡単朝ごはんレシピ



きなこトースト



きなこは大豆を粉にして作った
”あかのなかま”の食べものです。

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・バター 大さじ1
- ・きなこ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

【作り方】

- ①トースターでパンを焼く。
- ②パンを焼いている間に、きなこ砂糖を混ぜておく。
- ③パンが焼けたら、バターを塗り、その上から②をかける。

【ワンポイントアドバイス】

食べるときにきなこがこぼれやすいので、パンを半分にたたんで食べるといいよ！



エネルギー： 286 kcal

カルシウム： 35mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：丹波山小菅地区教育協議会 保健部会)



簡単朝ごはんレシピ



キャベツチーズトースト



トマトやピーマンなどの夏野菜に変えてもおいしいよ！

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・キャベツ 1/2枚
- ・スライスチーズ 1枚
(ピザ用チーズ ひとつかみ)
- ・塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①キャベツを太めのせん切りにし、耐熱容器に入れる。
- ②塩・こしょうをふり、ラップをしたら、電子レンジで1分30秒チンする。
- ③食パンに、やわらかくなったキャベツ、その上にチーズを乗せ、トースターで2～3分焼いたら出来上がり！！

【ワンポイントアドバイス】

キャベツは、手で小さくちぎると、さらに簡単に作れます！



エネルギー： 231 kcal

カルシウム：152mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：丹波山小菅地区教育協議会 保健部会)