

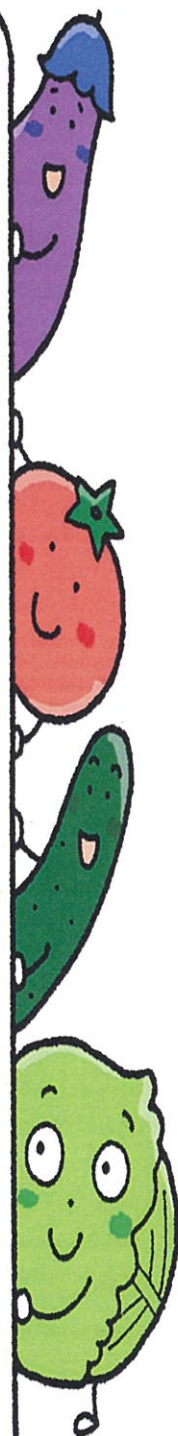
♪つくってみませんか？

かんたんあさ れしぴ なつ  
**簡単朝ごはんレシピ(夏)**

<sup>しゅさい</sup> <sup>からだ</sup> <sup>えいよう</sup>  
 ♪ **主菜 … 体をつくる栄養たっぷり**

- ☆ <sup>とまと</sup> <sup>とうふ</sup> <sup>たまごに</sup>  
**トマトと豆腐の卵煮**
- ☆ <sup>ベーコン</sup> <sup>はたーいた</sup>  
**ベーコンとはんぺんのバター炒め**
- ☆ <sup>いた</sup>  
**きくらげとふんわりたまご炒め**
- ☆ <sup>そうちーず</sup> <sup>おむれつ</sup>  
**ほうれん草チーズオムレツ**
- ☆ <sup>かお</sup> <sup>すくらんぶる</sup> <sup>えっぐ</sup>  
**香りスクランブルエッグ**
- ☆ <sup>つな</sup> <sup>おむれつ</sup>  
**ツナオムレツ**
- ☆ <sup>れんちん</sup> <sup>まぐかっぶ</sup> <sup>おむれつ</sup>  
**レンチン！マグカップオムレツ**
- ☆ <sup>なっとうちーず</sup> <sup>おむれつ</sup>  
**納豆チーズオムレツ**
- ☆ <sup>すくらんぶる</sup> <sup>えっぐ</sup>  
**スクランブルエッグ**

◆◆ たまごは<sup>えいよう</sup>栄養たっぷり、<sup>ちょうり</sup>調理も<sup>かんたん</sup>簡単！<sup>れいぞうこ</sup>冷蔵庫に<sup>じょうび</sup>常備しておく<sup>べんり</sup>と便利 ◆◆





# 簡単朝ごはんレシピ



## トマトと豆腐の卵煮



甘じょっぱい味付けでご飯に合います！

### 【材料 1人分】

- ・卵 1個
- ・トマト 40g (1/5個)
- ・豆腐 20g
- ・A 水 15g (大さじ3)  
白だし 15g (大さじ1)  
みりん 6g (小さじ1)  
砂糖 1.5g (小さじ1/2)
- ・味付け海苔 (トッピング用)

### 【作り方】

- ① トマト・豆腐は2cm角に切る。
- ② 小鍋にAを入れ、中火で煮立てる。
- ③ ②が沸騰したら、①をそっと入れて、中火のまま3分煮る。
- ④ 一度火を止め、鍋の中のトマト・豆腐の位置を均一にする。
- ⑤ 溶き卵を流し入れ、卵が好みの硬さになるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り、上にちぎった海苔を散らして完成。

### 【ワンポイントアドバイス】

しっかりとした味付けなので、ご飯にぴったりなおかずに仕上がります♪



エネルギー：126kcal

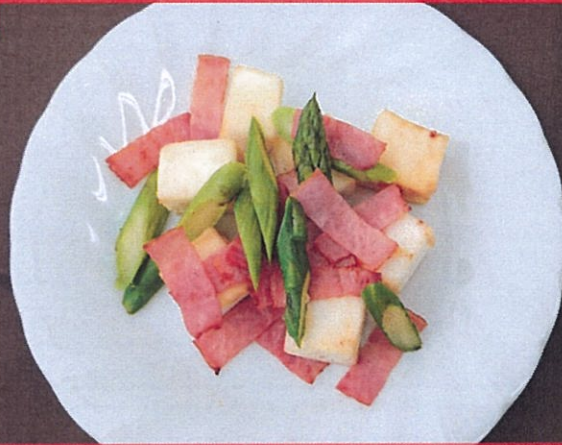
※一人当たりの栄養価  
(出典者：峡南食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## ベーコンとはんぺんのバター炒め



バターの風味がきいて食欲をそそります

### 【材料 1人分】

- ベーコン 20g
- はんぺん 1/2 枚(50g)
- アスパラガス 1/2 束(15g)
- バター 小さじ1 (4g)
- しょうゆ 小さじ1 (6g)

### 【作り方】

- ① ベーコンは2cm幅に切り、はんぺんは3cm角切りにする。アスパラガスはかたい部分を切り落として斜め切りにし、ラップに包んで電子レンジで1分加熱する。
- ② フライパンにバターを溶かし、ベーコン、はんぺんを入れて炒める。アスパラガスを加えてさらに炒め合わせ、しょうゆで調味する。

### 【ワンポイントアドバイス】

野菜はレンジで加熱するので簡単です。



エネルギー：165kcal

※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



## きくらげのふんわりたまご炒め



### 【材料 1人分】

- たまご 1 個
- スライスきくらげ 2.5 g
- ひじき 2.5g
- かにかま 3 g
- 葉ねぎ 2cm
- ごま油 適量
- マヨネーズ 大さじ 1/2

A 

カキ油	小さじ 1
中華だし	小さじ 1 弱
酒	大さじ 1/2

### 【作り方】

- ① 玉子を割ってマヨネーズをいれ混ぜておく。A の合わせ調味料を作る。
- ② きくらげ、ひじきをもどす。カニかまをさく。
- ③ フライパンを熱しごま油を入れなじんだら、液卵をいれ大きく混ぜ合わせ半熟状態のいり卵を作る。取り出しておく。
- ④ 鍋にひじき、きくらげ A の調味料を入れ水分がなくなるまで炒める。味を見てたりなければしょう油（分量外）をいれ、玉子を戻して仕上げる。
- ⑤ ネギを散らして完成です。

### 【ワンポイントアドバイス】

栄養バランスよい食品を選びました



エネルギー： 210kcal

※一人当たりの栄養価

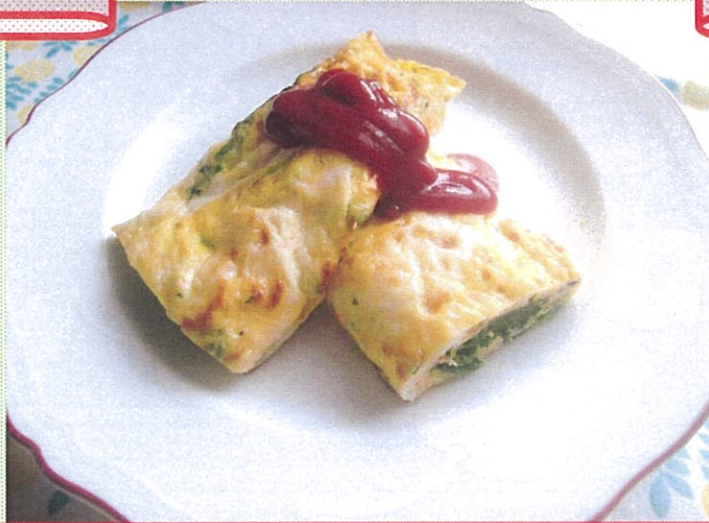
（出典者：甲斐市立竜王西小学校 松原美基）



# 簡単朝ごはんレシピ



## ほうれん草チーズオムレツ



お弁当の一品にもどうぞ

### 【材料 1人分】

- ・卵 2個
- ・牛乳 30cc
- ・ほうれん草 1把
- ・シュレッドチーズ 15g
- ・サラダ油 大さじ1強
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ お好みで

### 【作り方】

- ① ボウルに卵、牛乳、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ② 茹でたほうれん草とシュレッドチーズも加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、強火のまま②を入れて加熱する。火を調節しながら、くるっと巻きムレツにする。

### 【ワンポイントアドバイス】

忙しい朝なら、オムレツの形にしなくても混ぜ混ぜしてスクランブルエッグにしてもおいしいよ！



エネルギー： 164kcal

食物繊維：0.7g

鉄：1.1mg

※一人当たりの栄養価

(出典者： )



# 簡単朝ごはんレシピ



## 香りスクランブルエッグ



材料は卵とミニトマトとパセリだけ！

### 【材料 1人分】

- ・卵 2個
- ・ミニトマト 3個
- ・パセリ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こしょう 少々(0.5gくらい)
- ・油 大さじ1

### 【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを取り、縦に4つ割りにし、パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、焼く直前に黄身をつぶして卵白を切るように混ぜ、マヨネーズとこしょうを入れてサッと混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ、中火で熱しパセリ大さじ1杯を1分間ほど炒める。
- ④ パセリの香りが出てきたら、②を流し入れ、やや火を強めて少しおき、まわりが固まってきたら火からおろし、30秒間ほど大きく混ぜ、①のミニトマトを加えてさらにひと混ぜする。
- ⑤ ④を器に盛り、残りのパセリをちらしたら、出来上がり。

### 【ワンポイントアドバイス】

ミニトマトは最後に入れるのがおすすめです。



エネルギー： 242kcal たんぱく質： 9.8g

※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



## ツナオムレツ



レンジを使ってオムレツを作ろう！

### 【材料 4人分】

- 卵 1 個
- ツナ缶(油漬け) 1 / 3 個  
(約 20 g)
- 人参(すりおろし) 8 g  
(好みの量で OK)
- マヨネーズ 2 g (小さじ 1/2)
- ケチャップ 2 g (小さじ 1/2)

### 【作り方】

- ① 人参をすりおろす。
- ② ココット型または耐熱容器にツナ缶、人参、マヨネーズ、ケチャップを入れて混ぜる。
- ③ さらに卵を入れて混ぜる。
- ④ ③にラップをして、600Wの電子レンジで 3 分加熱する。

### 【ワンポイントアドバイス】

ツナ缶は油漬けを使って先に混ぜると容器に卵がくっつきにくいよ！



エネルギー：146kcal タンパク質：10.8g

※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



## レンチン！マグカップオムレツ



マグカップで簡単オムレツ！

### 【材料 1人分】

- ・卵 1個
- ・牛乳 大さじ2 (30g)
- ・マヨネーズ 小さじ1 (4g)
- ・冷凍フライドポテト 20g
- ・トマト 1/4個 (50g)
- ・ハム 1枚 (20g)
- ・ピザ用チーズ 10g

### 【作り方】

- ① マグカップに卵、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 冷凍のフライドポテトは長いものは2～3等分に折る。トマトは1cm角切り、ハムは1cm角の色紙切りにする。
- ③ ①のマグカップに②とピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ④ 電子レンジ (600w) で1分40秒加熱する。好みの硬さまでチンして完成！

電子レンジは機種によって加熱時間に差が出ますので、様子を見ながら調理してください。

### 【ワンポイントアドバイス】

加熱中、かき混ぜなくても出来るけど、途中でかき混ぜるとふんわり均等に仕上がります！



エネルギー： 254kcal カルシウム： 129kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： おおいし )





# 簡単朝ごはんレシピ



## 納豆チーズオムレツ



### 簡単ふわとろオムレツ♪

#### 【材料 1人分】

- ・卵 1個 (60g)
- ・小粒納豆 1パック (50g)
- ・チーズ 大さじ2強 (10g)
- ・白だし 小さじ1 (5g)
- ・サラダ油 適量

#### 【作り方】

- ① 納豆はタレを加えてよく混ぜる。
- ② ボウルに卵を割り、白だしと①、チーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて中火にし、②を入れたら菜箸でぐるぐるとかき混ぜる。卵のかたまりが出来てきたら、半熟の状態、半分に折りたたんで形を整える。

#### 【ワンポイントアドバイス】

納豆をよく混ぜて、卵液に入れることでフワフワのオムレツになります！



エネルギー： 252kcal

鉄分：2.5g

カルシウム：193mg

※一人当たりの栄養価

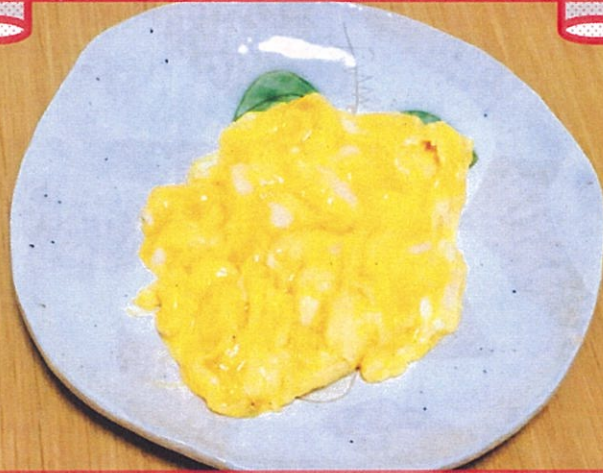
(出典者：泉中)



# 簡単朝ごはんレシピ



## スクランブルエッグ



夏野菜やハムなど好きな具材を入れてみよう！

### 【材料 1人分】

- たまご 1個
- 牛乳 大さじ1
- 塩 少々
- サラダ油 小さじ1

### 【作り方】

- ①卵をボウルにわり、牛乳、塩を入れて、よく混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、中火で温める。
- ③卵を入れ、菜ばしでグルグル混ぜる。
- ④卵が半分くらい固まったら、火を止める。

### 【ワンポイントアドバイス】

甘い卵が好きな人は、砂糖を小さじ1入れてもおいしいです。



エネルギー： 123 kcal

※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)