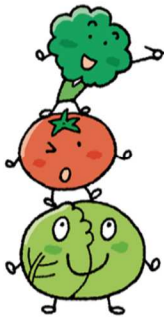


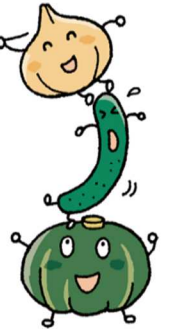
♪つくってみませんか？



かんたんあさ

れしぴ ぶゆ

簡単朝ごはんレシピ(冬)



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

★ かんたんみにおやかどん
簡単ミニ親子丼

★ さけ たまご
鮭と卵そぼろごはん

★ のざわな ちー
野沢菜じゃこチーおにぎり

★ ぴざあじとりあ
あつあつピザ味ドリア

★ はむ ぴざそーす
ハムのピザソースごはん

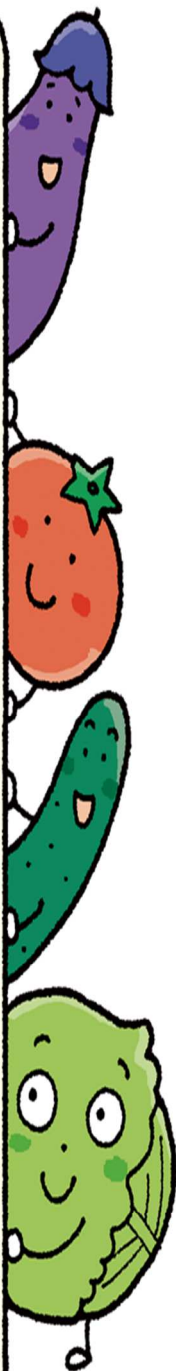
★ かんたん すーぶりぞっと
簡単あったかスープトット

★ あさ げんき
朝から元気ふりかけ

★ てつく
手作りふりかけ



しゅしょく のう げん とうしつ おお ふく しゅしょく
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 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



簡単ミニ親子丼



レンジで簡単に作れます！

【材料 1人分】

- ・鶏もも肉小間切れ 60g
- ・たまねぎ 1/4個
- ・めんつゆ 大さじ1(15g)
- ・水 大さじ2(30g)
- ・卵 1個
- ・ごはん 茶碗1杯(150g)

【作り方】

- ① たまねぎはスライスする。
- ② 大きい耐熱容器に鶏もも肉、たまねぎ、めんつゆ、水を入れ、600W5分加熱する。
- ③ 肉に火が通ったら、溶き卵を入れて、600W2分加熱する。
- ④ 軽く混ぜてさらに600Wで2分加熱する。
- ⑤ ごはんにかけて完成！！

【ワンポイントアドバイス】

卵の固さはお好みで仕上げてください。



エネルギー：488kcal

※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



鮭と卵そぼろごはん



ビン詰めのはぐし鮭フレークを使って

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・はぐし鮭フレーク(瓶詰め) 大さじ2杯(30g)
- ・炒り卵 { 卵 1個
 さとう 大さじ1
 塩 少々
- ・白いりごま 少々
- ・刻みのり 少々

【作り方】

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、さとうと塩を入れて混ぜ、テフロンのフライパンに入れて炒り卵を作る。
- ② 丼ぶり碗にごはん、炒り卵、はぐし鮭の順にのせていく。お好みでごまや刻みのりをちらす。

【ワンポイントアドバイス】

炒り卵は作り置きしておいてもよいでしょう。
歯ごたえある漬け物をそえてもおいしいです。



エネルギー： 341kcal

※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



野沢菜じゃこチーおにぎり



野沢菜のシャキシャキ食感を楽しみながら、
よくかんで食べよう！

【材料 2個分】

- ごはん 茶碗 1杯(150g)
- 野沢菜漬け 1枚
- ちりめんじゃこ 大さじ1
- プロセスチーズ 20g
- 白いりごま 小さじ1

【作り方】

- ① 野沢菜漬けは、水気を切り、粗みじん切りにする。
- ② チーズは5～7mm角くらいに切る。
- ③ ごはんに、具材を混ぜ、2等分しておにぎりにする。

【ワンポイントアドバイス】

塩気の多い食材を使っているので、味見しながら量の調節をしてね！
桜えびや紅しょうがを入れると色合い鮮やかになるよ！



エネルギー：400kcal

カルシウム：332mg

※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



あつあつピザ味ドリア



ごはんのにのせて焼くだけかんたん！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・ピザソース
なければケチャップ
大さじ1~2杯
- ・ウィンナー 1本
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・ピーマン 半分
- ・たまねぎ 1/8個
- ・粉チーズあれば 適量

【作り方】

- ① 耐熱皿にごはんを盛りつける。
- ② ウィンナーは1cm巾のななめ切りにする。
- ③ ピーマンとたまねぎは細く切る。
- ④ ごはんウィンナーとピーマン・たまねぎをのせ、ピザソースをかけてチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで10分焼く。

【ワンポイントアドバイス】

冷蔵庫にある野菜やきのこなどをたくさん混ぜれば
見た目もGood! バランスもGood!!



エネルギー：397kcal

※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



ハムのピザソースごはん



とろけるチーズをのせて焼いても美味しい

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗 1 杯弱(100g)
- ・たまねぎ 20g
- ・冷凍ミックスベジタブル 20g
- ・ロースハム 20g
- ・ピザソース 15g
- ・バター 4g
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① たまねぎは7mm位の角切りにする。
- ② ハムは1cm角位に切る。
- ③ ミックスベジタブルとたまねぎをレンジで加熱しておく。
- ④ フライパンにバターを入れ、ごはん②、③を炒め、ピザソースと塩、こしょうで味をつける。

【ワンポイントアドバイス】

オムライスの具にも使えます。



エネルギー：265kcal

たんぱく質：6.7g

脂質：6.8g

※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



簡単あったかスープリゾット



冬に体と心が温まり元気がでる！

【材料 1人分】

- ごはん 茶碗1杯弱(100g)
- 冷凍コーン 10g
- ブロccoliリー 2房
- にんじん 5g
- ソーセージ 1本
- カップスープの素 1袋
- 湯 130g

【作り方】

- ① ブロccoliリーは小房に分けてゆでておく。にんじんはみじん切り、ソーセージは輪切りにする。
- ② ごはんからソーセージまでを広めの器に入れて、レンジで1分30秒くらい加熱する。
- ③ カップスープの素と湯を入れ混ぜて、できあがり。

【ワンポイントアドバイス】

カップスープの種類を変えれば何通りもの味を楽しめます。



エネルギー： 331kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：笛吹市学校栄養教職員研究会)



簡単朝ごはんレシピ



朝から元気ふりかけ



ツナと卵のそぼろふりかけごはん

【材料 1人分】

- ・卵 1個
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・削り節 1/2袋(2g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・さやいんげん 1本

【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、炒り卵を作り、皿にとっておく。
- ② ツナを炒める
- ③ ②に①と削り節、しょうゆで味を調える。
(味の調節は塩少々で)
- ④ いんげんはさっと茹で細かく刻み、上にのせる。

【ワンポイントアドバイス】

さっぱりとしたふりかけを作るときは、ツナの油をきりましょう。ツナの油ごと入れると、しっとりふりかけになります。



エネルギー：181kcal

食物繊維：1.3g

鉄分：1.4g

※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



手作りふりかけ



カルシウムたっぷり栄養満点です！

【材料 1人分】

・ちりめんじゃこ	2.5g
・かつお節	0.8g
・塩昆布	1.2g
・いりごま	1.3g
・青のり	0.2g
・酢	1g
・三温糖	1g
・みりん	1.1g
・しょうゆ	0.4g

【作り方】

- ① ちりめんじゃこを乾煎りする。
- ② 調味料を加え、煮立たせる。
- ③ 塩昆布、いりごま、青のりを加え混ぜる。
- ④ 最後にかつお節を加え、混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

焦がさないように火加減に注意してください。



エネルギー：27kcal

カルシウム：83mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：峡南食育推進研究会)