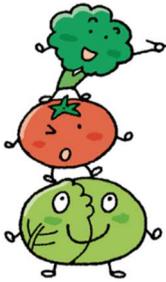


♪つくってみませんか？



かんたんあさ れしぴ ふゆ
簡単朝ごはんレシピ(冬)



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

れもんとーすと
☆レモントースト

せさみとーすと
☆セサミトースト

あだまとーすと
☆揚げ玉トースト

ぽてとでにっしゅ
☆ポテトデニッシュ

こーんぽたーじゅ ぼんぐらたん
☆コーンポタージュでパン格拉タン

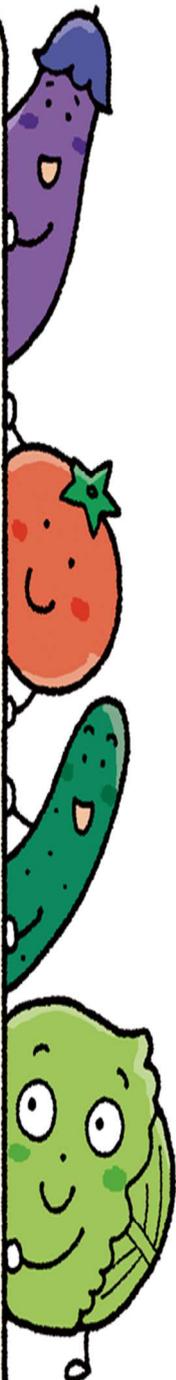
でんしれんじ ぼんぐらたん
☆電子レンジでパン格拉タン

ういんなー きゃべつ かれーさんと
☆ウィンナーとキャベツのカレーサンド

ちーずとっく
☆きんぴらチーズドッグ



しゅしゅく のう げん とうしつ おお ふく しゅしゅく た
主食は脳のエネルギー源となる糖質を多く含みます。まずは主食を食べる習慣をつけましょう。





簡単朝ごはんレシピ



レモントースト



ビタミンCでかぜ予防！！

【材料 1人分】

- 厚切り食パン 1枚(60g)
- バター 大さじ1(12g)
- グラニュー糖 小さじ1(4g)
- レモン果汁 小さじ1/2(3g)
- グラニュー糖 少々(1g)

【作り方】

- ① バター、グラニュー糖、レモン果汁を合わせる。
- ② パンに塗る。
- ③ グラニュー糖をふりかける。
- ④ トースターでバターが溶けるくらいまで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

レモンの輪切りをのせると
おしゃれな仕上がりになります！



エネルギー：342kcal

※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



セサミトースト



ごまの香りがほんのりして食欲がでます！

【材料 1人分】

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・バター 10g
- ・白ごま 小さじ1
- ・すりごま 小さじ1

【作り方】

- ① バターとごまを混ぜておく。
- ② パンに①を塗る。
- ③ オーブンで3分位焼く。

【ワンポイントアドバイス】

パンは、焼きすぎると固くなるので、バターが溶けるくらいに焼きます。



エネルギー：350kcal

※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



揚げ玉トースト



揚げ玉のサクサクした食感がおいしい♪

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・キャベツ 小1枚
- ・揚げ玉 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・中濃ソース 10

【作り方】

- ① 食パンに、キャベツを小さめの一口大にちぎってのせる。
- ② 揚げ玉、ごま油をふりかける。
- ③ オーブントースターで5～6分、揚げ玉がこんがりとなるまで焼く。
- ④ 器に盛って中濃ソース・マヨネーズをかけ、青のりをふる。

【ワンポイントアドバイス】

チーズをのせたり、ほかの野菜をプラスしたりするとさらに栄養アップ♪



エネルギー：265kcal

食物繊維：2.2g

鉄分：0.7mg

※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



ポテトデニッシュ



お手軽・簡単！パイシートにのせて焼くだけ♪

【材料 1人分】

- ・冷凍パイシート 1枚
(10×10 cmくらい)
- ・じゃがいも 20g
- ・たまねぎ 5g
- ・ツナ 7g
- ・マヨネーズ 10g
- ・酢 1g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 少々
- ・油 (炒め用) 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、1 cm角に切り、水にさらしておく。たまねぎはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは水から茹でる。たまねぎは油でしんなりするまでよく炒める。じゃがいもとたまねぎは粗熱をとる。
- ③ ②とツナ、調味料、パセリをすべて混ぜ合わせ、パイシートの真ん中にのせる。200℃に予熱したオーブンで10分焼く。
(トースターでもきれいに焼けます)
*焼き色を見ながら時間をかけてください。

【ワンポイントアドバイス】

市販のポテトサラダでもOK☆パイシートは解凍しすぎないように！



エネルギー：187kcal

食物繊維：0.6g

鉄分：0.2g

※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



コーンポタージュで パングラタン



冬にピッタリ！温まるレシピです♪

【材料 1人分】

- ・コーンスープの素 1袋
- ・お湯 130~150cc
- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・ベーコン 1枚
- ・シュレッドチーズ 15g
- ・ブラックペッパー お好み
- ・乾燥パセリ お好み

【作り方】

- ① 耐熱容器にコーンスープの素とお湯を入れて溶いておく。
- ② 食パンを食べやすい大きさに切り、①に入れる。
- ③ ベーコンを1cm幅に切る。
- ④ ③とチーズを②の上に散らし、ラップをかけて、電子レンジで500W1分位温める。
- ⑤ お好みでブラックペッパーと乾燥パセリをふりかける。

【ワンポイントアドバイス】

ベーコンやチーズの分量はお好みで
変えてみてください♪



エネルギー：360kcal

※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



電子レンジでパングラタン



コーンスープの素で簡単味付け！

【材料 1人分】

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・コーンスープの素 1人分
- ・湯 100cc
- ・牛乳 50cc(湯で代用可)
- ・ウィンナー 1本
- ・お好みの野菜
- ・とけるチーズ 1枚

【作り方】

- ① 大きめのマグカップやグラタン皿に、コーンスープの素を入れ湯で溶く。
- ② 牛乳を加える。
- ③ 食パンをちぎって入れ、軽く混ぜる。
- ④ 輪切りにしたウィンナー、野菜をのせ、最後にチーズをちぎってのせる。
- ⑤ 電子レンジで1分加熱し、チーズが溶けたら完成！

【ワンポイントアドバイス】

お好みのカップスープの素に変えれば、味のバリエーションも広がります！



エネルギー：348 kcal

※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



ウィンナーとキャベツの カレーサンド



ウィンナーもキャベツも一緒に炒めてOK!

【材料 1人分】

- ・ロールパン 1個
- ・キャベツ 1枚
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 少々
- ・ウィンナー 1本
- ・油 小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは、短冊切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、ウィンナー、キャベツの順に炒める。
- ③ ウィンナーに火が通ったら、塩・こしょう・カレー粉で調味する。
- ④ ロールパンに切れ目を入れて、キャベツとウィンナーをはさむ。

【ワンポイントアドバイス】

お好みでケチャップをトッピングしても
美味しいです。



エネルギー：305kcal

※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



きんぴらチーズドッグ



残りもので簡単アレンジ！！

【材料 1人分】

- コッペパン 1ケ (50g)
- きんぴらごぼう 60g
(前日の残りものやお惣菜でもよいです)
- カレー粉 ひとつまみ
- ピザ用チーズ 10g

【作り方】

- ① きんぴらごぼうにカレー粉を混ぜる。
- ② コッペパンに切れ目を入れてきんぴらごぼうをはさみ、チーズをかける。
- ③ オーブン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】

カレー粉を入れて風味をつけることで、パンにはさんでも食べやすくなります！！



エネルギー：319kcal

食物繊維：3.5mg

カルシウム：114mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：峡南食育推進研究会)