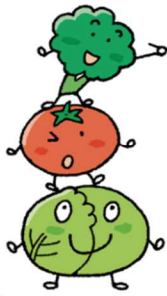
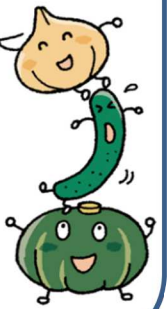


♪つくってみませんか？



かんたんあさ
簡単朝ごはんレシピ(冬)



^{しゅさい}♪主菜 … ^{からだ}体をつくる^{えいよう}栄養たっぷり

☆ ^{こまつな}小松菜と^{チーズ}チーズの^{たまごや}卵焼き

☆ ^{あぶらあ}油揚げの^{たまごい}卵入り^{きんちゃく}巾着

☆ ^{たまご}卵の^{こことむ}ココット^む蒸し

☆ ^{はんぺん}はんぺん^{きっしゅ}キッシュ

☆ ^{たんどりー}たんどりー^{ちきん}チキン

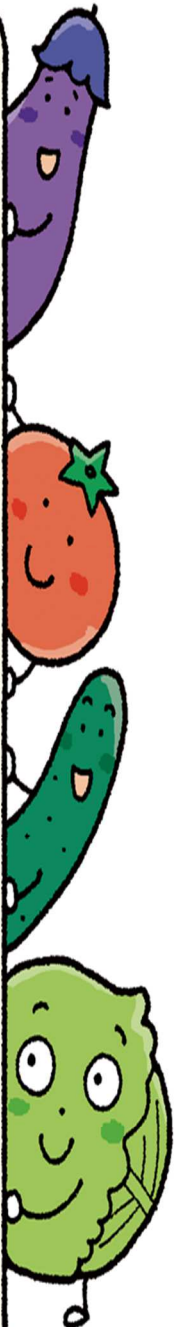
☆ ^{ちきん}チキンの^{みそ}みそ^{チーズ}チーズ^や焼き

☆ ^{とりにく}鶏肉の^{しお}塩^やこうじ^や焼き

☆ ^{ういんな}ウイナー^{はくさい}白菜^{ろーる}ロール



^{しゅじょく}主食に^{しゅさい}主菜, ^{ふくさい}そして副菜をプラスすると, ^{えいよう}栄養のバランスだけではなく, ^{しゅじょく}食事としての^{まんぞくど}満足度もアップします。





簡単朝ごはんレシピ



小松菜とチーズの卵焼き



いつもの卵焼きを、簡単アレンジ♪

【材料 1人分】

- ・卵 2個
- ・さとう 小さじ1
- ・塩 少々
- ・固形チーズ 12g
- ・小松菜 (2枚) 17g
- ・油 小さじ2

【作り方】

- ①小松菜は洗って根を切り、ラップをかけ電子レンジで加熱しておく。
- ②チーズは1cm幅の細切りにする。
- ③ボウルに卵を溶き、さとうと塩を加える。
- ④フライパンに油をしき、卵を1/3量流して広げる。卵が固まってきたら、小松菜・チーズを端に並べ芯にして卵を巻いていく。
- ⑤残りの卵を数回に分けて流し、巻いたら完成！

【ワンポイントアドバイス】

チーズのかわりに魚肉ソーセージやカニかまぼこを使ってもきれいにできます。



エネルギー：344kcal

※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



油揚げの卵入り巾着



じゅわっとおいしい油揚げの中に、卵とお野菜が入って栄養満点☆

【材料 1人分】

・油揚げ	1枚
・卵	2個
・にんじん	5g
・小松菜	5g
・舞茸	4g
・さとう	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・和風だしの素	小さじ1/2
・水	100cc
つまようじ	2本

【作り方】

- ① にんじんは細めのせん切り。小松菜は2cm幅くらいに切る。
- ② 油揚げは、キッチンペーパーで包み、軽く押さえながら周りの油を吸い取る。
- ③ 油揚げを半分に切り、袋状に開く。
- ④ ②の油揚げに野菜・舞茸・割った卵を入れて、ようじで口を止める。
- ⑤ 鍋に調味料を入れて煮立たせたら、④の巾着を入れ8分位煮込めばできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

油揚げの中に入れる具材は、ひじきやツナ、干し椎茸などもおすすめです。



エネルギー： 325kcal

※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



卵のココット蒸し



味付けはお好みで！

【材料 1人分】

- 卵 1個
- トマト半分 40g
- キャベツ 50g
- 顆粒コンソメ 少々
- ケチャップ 小さじ1
または 塩・こしょう

【作り方】

- ① トマトは1cmの角切り、キャベツは太めのせん切りにする。
- ② 容器に①を入れ、顆粒コンソメをかけ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ③ 加熱した野菜の上に卵を割って入れ、もう一度レンジで1分加熱したらできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

卵はレンジで加熱した時に破裂しないように、つまようじでつついておきましょう。



エネルギー：134kcal

※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



はんぺんキッシュ



洋風の簡単卵料理です

【材料 1人分】

(直径7~8cmのアルミカップや
ココット皿などを用意)

・はんぺん	1/8枚
・ぶなしめじ	5g
・ほうれん草	5g
〔・バター	3g
・塩	少々
・卵	1/2個
・牛乳	大さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	適量

【作り方】

- ① しめじは、石づきを除いてばらしておく。耐熱容器にバターと塩を入れておく。
- ② ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳と塩・こしょうを加える。
- ③ 耐熱容器に1.5cm位にちぎったはんぺんとしめじ、ゆでたほうれん草を入れる。
- ④ ③に②を注ぎ、ピザ用チーズを散らしてトースターで8~10分焼く。

【ワンポイントアドバイス】

ほうれん草の代わりにゆでたブロッコリーや枝豆、いんげんなどでもOKです。



エネルギー：105kcal

※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



タンドリーチキン



漬け込んで焼くだけ！

【材料 1人分】

- ・鶏肉(もも肉) 1枚(60g)
- ・塩、こしょう 少々
- ・プレーンヨーグルト 小さじ2
- ・カレー粉 少々
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1/2

【作り方】

- ① ボウルに調味料を合わせてよく混ぜる。
- ② 鶏肉を漬け込む。
- ③ オープンかフライパンで焼く。
フライパンで焼く時は、温めたフライパンに油をひかず、タレをまぶした鶏肉を並べ、フタをして焼く。水分が無くなって焦げ目がつくまでしばらく焼く。

【ワンポイントアドバイス】

水分があるので、フライパンでも焦げつかずにジューシーに焼くことができます。



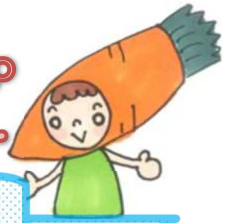
エネルギー：141kcal

※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



チキンのみそチーズ焼き



鶏肉を調味料に漬け込んで焼くだけ！

【材料 1人分】

- ・鶏肉(もも肉) 1枚(60g)
- ・みそ 小さじ1
- ・さとう 小さじ2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・サラダ油 適量
- ・とろけるチーズ 1/2枚

【作り方】

- ① みそ、さとう、みりんをビニール袋に入れて混ぜ合わせ、鶏肉を入れて漬け込む。
- ② フライパンを火にかけ、サラダ油をひき、鶏肉の両面を焼く。さらにフタをして蒸し焼きにする。
- ③ 仕上げに、とろけるチーズをのせて焼く。

【ワンポイントアドバイス】

前日の夜、鶏肉を調味料に漬け込んでおくと、朝は焼くだけで簡単です！



エネルギー：210kcal

食物繊維：0.2g

鉄分：0.7mg

※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



鶏肉の塩こうじ焼き



漬け込んで、レンジでチンするだけ！！

【材料 1人分】

- ・鶏もも肉 1切れ(50g)
- ・塩こうじ 5g

【作り方】

- ① 鶏肉に塩こうじを漬け込む。
- ② 電子レンジ500Wで2分くらい加熱する。

※加熱が不十分な場合には、適宜加熱時間を追加する。

【ワンポイントアドバイス】

夜のうちに漬け込んでおくと、朝はチンするだけで簡単！



エネルギー：92kcal

たんぱく質：6.6g

※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



ウィンナー白菜ロール



洗い物も少ない時短レシピ！

【材料 1人分】

- ・白菜 2枚
- ・ウィンナー 2本
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・塩、こしょう 適量
- ・水 大さじ1

※和風にしたいときは、顆粒コンソメ+塩・こしょうを、顆粒和風だし+しょうゆ小さじ 1/2 に変えてみましょう。

【作り方】

- ① 白菜は耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで3～5分加熱する。
- ② 白菜の粗熱を取ったら食べやすいように、芯の部分は繊維を断ち切るように切れ目を数本入れる。
- ③ 白菜1枚にウィンナー1本巻いたら、耐熱皿に巻いた白菜と調味料を入れて、5分加熱する。
※電子レンジや白菜の水分量で加熱時間や味が変わります。

【ワンポイントアドバイス】

お好みでチーズをのせたり、調味料をポン酢やケチャップに変えたりとアレンジは様々。
しめじを加え、白菜とウィンナーをちぎるだけで、ポトフ風あったかおかずにも変身☆



エネルギー：2本で76kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：北都留食育推進研究会)