

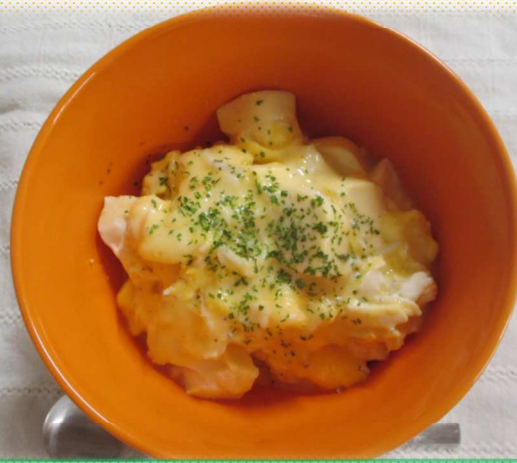




# 簡単朝ごはんレシピ



## とろとろチーズ豆腐



そのまま食べても、パンに乗せてもOK！

### 【材料 1人分】

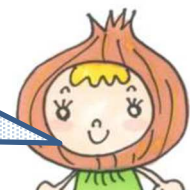
- ・絹ごし豆腐 1丁(400g)
- ・とろけるチーズ 100g
- ・卵 2個
- ・しらすぼし 28g
- ・塩 小さじ1/3
- ・おろしにんにく 小さじ1/4  
(気になる場合はなくても大丈夫)
- ・乾燥パセリ 少々

### 【作り方】

- ① 豆腐をサイコロ状に切る。耐熱容器に入れて、電子レンジ 500W 2分位かけて、豆腐の水分をきる。
- ② ①豆腐以外の材料をすべて混ぜ合わせて、豆腐にかける。
- ③ 電子レンジ 600W 1分位かけて1度取り出して混ぜる。  
(ふちが少し固まってくるのが目安)
- ④ 再び、レンジにかける。
- ⑤ チーズと卵がとろとろになったらできあがりです。器に盛り付けたら乾燥パセリをちらす。

### 【ワンポイントアドバイス】

電子レンジを使うと豆腐が温まり、水分が出て調理時間が短縮出来ます。「す」が入らない程度に温めてください。



エネルギー：205kcal

食物繊維：0.9g

鉄分：1.8mg

※一人当たりの栄養価

(出典者：北巨摩食育推進研究会)

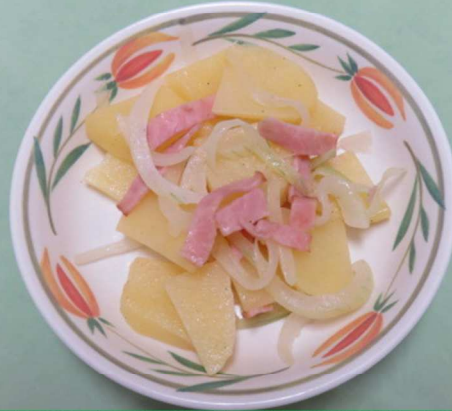




# 簡単朝ごはんレシピ



## ポテトリヨネーズ



じゃがいもはビタミンCが多く、かぜ予防にも役立ちます！

### 【材料 1人分】

- じゃがいも 1個
- たまねぎ 1/4個
- ベーコン 1/2枚
- 油 小さじ1
- バター 3g
- 塩 少々
- こしょう 少々

### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて、厚さ4～5mmの半月に切り、ゆでておく。
- ②たまねぎは、薄切りにする。
- ③ベーコンは、5mm幅に切る。
- ④フライパンに油を熱し、ベーコンを入れて炒め、次にじゃがいもの水気をよくふきとり、焼く。
- ⑤別のフライパンにバターを入れ、たまねぎを炒める。
- ⑥⑤に④を入れ、からめるようにいため、塩・こしょうをして完成。

### 【ワンポイントアドバイス】

じゃがいもは下ゆでせずに、多めの油で揚げ焼きするように焼いてもおいしいです。やけどに注意しましょう。



エネルギー：145kcal

※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



## じゃがいものチーズ焼き



じゃがいもがおいしく食べられます！

### 【材料 1人分】

・じゃがいも	50g
・たまねぎ	25g
・ハム	15g
・油	適量
・とろけるチーズ	15g
・コンソメ	0.3g
・塩	少々
・こしょう	少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、鍋で柔らかくなるまでゆでる。
- ② ゆでたじゃがいもをザルにあげ、ボウルにとり、ざっくりつぶして、塩こしょうをする。
- ③ たまねぎはスライス、ハムは短冊に切り、鍋に油を入れ炒め、コンソメで味をつける。
- ④ お皿にじゃがいもを入れ③の具材をのせて、その上にチーズをかけ、電子レンジでチーズが溶けるまで加熱したらできあがり。

### 【ワンポイントアドバイス】

じゃがいもはカットして電子レンジでもやわらかくできます。



エネルギー：132kcal

※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



## ブロッコリーのおかかチーズあえ



切って、ゆでて、和えるだけ！

### 【材料 1人分】

- ブロッコリー 30g
- プロセスチーズ 10g
- ホールコーン缶 5g
- しょうゆ 小さじ1/3(2g)
- かつお節 少々(0.3g)

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは、小房に分けてゆでる。
- ② チーズは小さめに切る。
- ③ 全ての材料を合わせる。

### 【ワンポイントアドバイス】

ブロッコリーを電子レンジで加熱するとより簡単にできます！



エネルギー：51kcal

※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



## ブロッコリーのチーズ焼き



冬に収穫されるブロッコリーは甘みがあっておいしい！

### 【材料 1人分】

- ブロッコリー 1/4 個
- ホールコーン 大さじ 1/2
- マヨネーズ 小さじ 1
- ピザ用チーズ 大さじ 1
- ブラックペッパー お好み

### 【作り方】

- ① ブロッコリーを子房に分けてゆでる。
- ② ブロッコリーとホールコーンをマヨネーズで和える。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、チーズをちらして、チーズが溶けるまでオーブンで焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

冷凍ブロッコリーを使えばさらに手軽に作れます。



エネルギー：87kcal

※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



## 冬野菜のミルクスープ



あったかスープのビタミンパワーで 免疫力アップ!

### 【材料 1人分】

・にんじん	10g
・たまねぎ	20g
・白菜	15g
・かぼちゃ	30g
・ベーコン	5g
・オリーブ油	3g
・牛乳	50cc
・ポタージュの素	8g
・塩、こしょう	少々
・水	100cc

### 【作り方】

- ① にんじん、たまねぎ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② かぼちゃはひと口大に切って、電子レンジにかけ、やわらかくしておく。
- ③ ①をオリーブ油で炒め、水を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 一度火を止めて、牛乳とポタージュの素を加え、よく混ぜる。再度火をつけて煮立ったら②も加え、塩こしょうで味を調える。

### 【ワンポイントアドバイス】

ポタージュの素が無ければ、牛乳と水の量を逆にして、顆粒コンソメを少し入れてください。サラッとしたスープになりますが、それもまた美味しいです♪



エネルギー：152kcal

カルシウム：76mg

ビタミンC：22mg

※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



## ヌードルスープ



スパゲティをスープに直接入れて作る「簡単スープ」です！

### 【材料 1人分】

・水	140cc
・スライスハム	1/2枚
・たまねぎ	10g
・にんじん	8g
・じゃがいも	20g
・スパゲティ	15g
・中華だし	0.3g
・コンソメ	0.5g
・塩、こしょう	少々
・小松菜	5g

### 【作り方】

- ① たまねぎ・にんじん・ハムをせん切りにする。
- ② じゃがいもは、少し太い千切りにする。
- ③ 小松菜は、ザク切りにする。
- ④ 水に①②を入れて煮る。
- ⑤ 沸いてきたら、中華だし・コンソメを入れる。
- ⑥ 半分に折ったスパゲティを入れて煮る。
- ⑦ 小松菜を入れ煮る
- ⑧ 塩、こしょうで味を整える。

### 【ワンポイントアドバイス】

スパゲティを入れたら1分位混ぜると麺がくっつかないです！



エネルギー： 105kcal

※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



## みそ玉みそ汁



発酵食品を食べて、免疫力アップ！

### 【材料 8杯分】

- ・みそ 100g
- ・和風だしの素 小さじ1/2
- ・乾燥わかめ 3g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・長ねぎ 30g
- ・乾燥麩 24個

\* 其他のおすすめ具材  
ゆでたほうれんそう、のり、とろろ昆布、あさりの水煮かつお節、なめ茸など。

### 【作り方】

- ① 油揚げは油抜きして短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 麩は軽く水で戻しておく。
- ③ 材料をすべて合わせて、8等分し、サランラップで包む。
- ④ おわんにみそ玉を入れ、180mlの湯を注ぐ。

\* 冷凍保存すると1か月くらい保存可能なので、まとめて作っておくと便利！  
飲みたいときに20秒ほどレンジで解凍するとぬるくならなくてよい。

### 【ワンポイントアドバイス】

みそや納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を食べると免疫力が上がり、ウィルスや細菌から体を守ってくれます。



エネルギー：187kcal

食物繊維：0.9g

鉄分：0.7g

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)