



かんたん♪おいしい♪

朝食レシピ

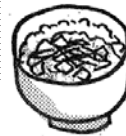


栄養価は1人分で表示しています

ごはんメニュー



焼肉丼



前日に下ごしらえをすれば、朝は炒めるだけ
1品でごはんと肉、野菜と一緒にとれる丼は朝食におすすめです。

材料(2人分)		作り方				
豚こま切れ肉	60g	玉ねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにする。しょうがはすりおろす。 ポリ袋の中に、豚こま切れ肉、切った野菜、しょうがのすりおろし、Aを入れて混ぜ合わせ、一晩冷蔵庫で下味をつける。 フライパンに油を引いて中火で熱し、を入れて炒める。 全体に火が通ったら、白ごまを加えて火を止める。 ご飯を盛った上にのせる。				
玉ねぎ	40g					
ピーマン	20g					
にんじん	20g					
しょうが	小1かけ					
砂糖	小さじ1					
A 酒	大さじ1					
しょうゆ	大さじ1					
油	小さじ1/2					
白ごま	大さじ1					
ごはん	300g					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
377kcal	13.4g	5.5g	67mg	1.5mg	1.8g	1.3g

トマトとしらすのさっぱり丼

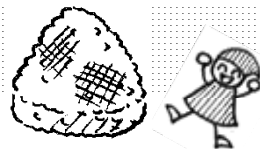


トマトの酸味と青じその風味でさっぱり。食欲のない朝にもおすすめです。
豆腐や卵の入った汁物と組み合わせると栄養バランスがよくなります。

材料(2人分)		作り方				
ごはん	300g	トマトは湯むきして、角切りにし、青じそはせん切りにする。 ボールにとしらすを入れ、醤油で和える。 ご飯を盛り、をのせ、白ごま、きざみのりを散らす。 湯むき... トマトのへたを取り、熱湯にくぐらせ、冷水で冷やして皮をむきます。				
しらす	大さじ2(20g)					
トマト	1個(中1個)					
青じそ	2枚					
しょうゆ	大さじ1					
白ごま	小さじ1					
きざみのり	一つまみ					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
291kcal	7.8g	1.5g	53mg	0.7mg	1.8g	1.3g

チーズみそ焼きおにぎり

手軽に食べられるおにぎりは、朝食におすすめ！
チーズとみそが意外とよく合います。

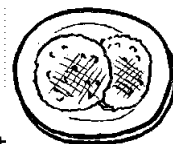


材料（2人分）		作り方	
ごはん	300g	ごはんにAを混ぜ、4等分にして三角おにぎりを作る。 オープントースターを温めておく。 トースターの天板に を並べて、焼き色がつくまで焼く。	
A	粉チーズ		大さじ1
	みそ		小さじ1
	しらす		大さじ1
	ごま		小さじ1

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
299kcal	7.1g	2.5g	67mg	0.9mg	0.7g	0.4g

卵ごはんのお焼き

大根おろしを添えると、ビタミンCもとれます。
具をハムやチーズ、パセリなどに変えてケチャップをかけてもおいしいです。

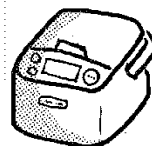


材料（2人分）		作り方
ごはん	300g	野沢菜はみじん切りにする。 ボールに卵を割りほぐし、ごはん、しらす、白ごまを加えてよく混ぜ合わせる。 フライパンに薄く油(分量外)をひき、中火にかけ、 を流して丸く焼く。 裏返し、両面焼き色がつくまで焼く。
しらす	大さじ2	
白ごま	大さじ1	
野沢菜	10g	
卵	2個	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
391kcal	13.5g	9.9g	101mg	2.1mg	1.1g	0.5g

ツナ缶となめたけの炊き込みごはん

前日の夜にタイマーセット！残ったらおにぎりにして冷凍保存OK



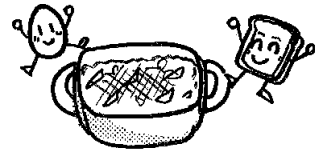
材料（米3合分）		作り方
米	3合	米はといで炊飯器に入れ、3合のところまで水を入れ吸水させる。 スイッチを入れる前に、油を切ったツナ缶となめたけの瓶詰を入れひと混ぜしたらスイッチを入れて普通に炊く。 炊きあがったら茶碗に盛り、きざみのりを散らす。
ツナ缶	1缶（85g位）	
なめたけの瓶詰	1/2本	
きざみのり	適量	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
252kcal	7.2g	1.0g	8mg	0.9mg	1.5g	1.2g

パンメニュー



パンキッシュ

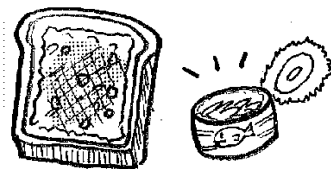


具を変えると色々なバリエーションが楽しめます。
ボリュームがあるのでさっぱりしたフルーツと組み合わせると

材料 (2人分)		作り方
食パン(8枚切り)	2枚	食パンは2cm角に切る。 玉ねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅に切る。 耐熱皿に をのせ、ラップをして途中1~2回混ぜながら2分ほど加熱する。 ほうれん草は洗ってラップに包み、レンジで2分加熱し、流水で色止めをしてから水気を切り、2cm長さに切る。 Aの材料を混ぜ合わせておく。 耐熱皿にバターを薄く塗り、食パンを敷き詰め、 と を乗せて、 の卵液を流し、上にピザ用チーズを散らす。 オープントースターで15~20分焼き色がつくまで焼く。(焦げてきたらアルミホイルをかぶせる。)
玉ねぎ	20g	
ベーコン	1枚	
ほうれん草	40g	
卵	1個	
牛乳	1/4カップ	
A 粉チーズ	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
バター	少々	
ピザ用チーズ	大さじ2	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
257kcal	12.8g	12.9g	167mg	1.3mg	1.6g	1.3g

ツナのカレーマヨトースト



カレーマヨの香ばしい香りが食欲をそそります。
ツナペーストは前日に作っておくと、朝がラクチンです

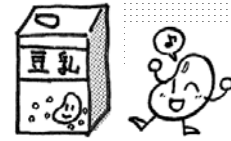
材料 (2人分)		作り方
ツナ	40g	Aの材料でツナペーストを作る。 玉ねぎはみじん切りにする。 ミックスベジタブルはさっと水洗いして解凍する。 、 、 ツナ、マヨネーズ、カレー粉を混ぜ合わせる。 食パンに を塗って、オープントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリのみじん切りを散らす。
玉ねぎ	20g	
A ミックスベジタブル(冷凍)	20g	
マヨネーズ	大さじ1	
カレー粉	小さじ1/5	
食パン(6枚切り)	2枚	
パセリのみじん切り	大さじ1	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
211kcal	7.2g	7.8g	29mg	0.7mg	1.7g	0.8g

具たくさん汁物



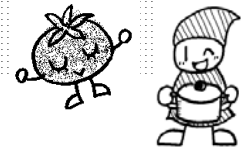
簡単 白菜と豆乳のスープ



体の温まるスープが簡単に作れます。
白菜をキャベツに変えても、豆乳を牛乳に変えてもOKです。

材料 (2人分)		作り方				
白菜	60g	白菜は1.5cm幅の程度の食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。 ベーコンは5mm幅に切る。 鍋にベーコンを入れ、中火にかけ炒める。 水を入れて、煮立ったら白菜としめじ、コンソメを入れ、アクを取りながら2~3分煮る。 豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調べて火を止める。 沸騰しやすいので注意				
しめじ	20g					
ベーコン	10g					
水	160cc					
コンソメ	2g					
塩	1g					
豆乳	100cc					
エネルギー	たんぱく質					
60kcal	3.0g	3.9g	58mg	1.4mg	1.2g	1.1g

ミネストローネ

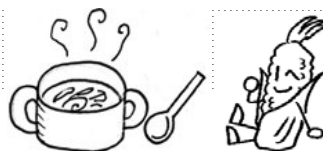


野菜たっぷり、栄養たっぷり、マカロニも入ってボリューム満点
おなかも大満足です。

材料 (2人分)		作り方				
にんじん	1/6本	にんじん、玉ねぎ、ピーマンはそれぞれ1cm角に切る。 じゃがいもは1cm角に切り、水にさらしておく。 ベーコンは1cm幅に切る。 鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒める。 にんじん、たまねぎ、ピーマン、じゃがいもの順に炒めて、油が回ったら水とコンソメを加える。 煮立ったらアクをすくい、3分ほど煮たら、マカロニを加えてさらに5~6分煮る。 マカロニが煮えたら、トマトジュース、ケチャップを加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。				
玉ねぎ	1/8個					
ピーマン	1/2個					
じゃがいも	1/2個					
ベーコン	2枚					
油	小さじ1					
水	2カップ					
コンソメ	1/2個(2g)					
マカロニ	50g					
トマトジュース(無塩)	1カップ					
ケチャップ	大さじ1					
塩	少々					
こしょう	少々					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
254kcal	7.3g	9.8g	26mg	1.1mg	3.0g	1.4g

コーンチャウダー

コーンの甘みがやさしい味わい。



材料（2人分）		作り方
玉ねぎ	50g	玉ねぎは1cm角の大きさに切る。 ウインナーは半分は小口切りにする。 鍋に油を熱して、玉ねぎを加えて炒め、透き通ってきたら、ミックスベジタブル、ウインナーを加えて炒め合わせ、水を加える。 煮立ったら、クリームコーン、コンソメ、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、味を見て塩・こしょうで味を調える。
冷凍ミックスベジタブル	40g	
ウインナー	2本	
油	小さじ1	
水	1カップ	
コンソメ	1/2個(2g)	
クリームコーン	小1缶(190g)	
牛乳	1/2カップ	
塩	少々	
こしょう	少々	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
209kcal	6.4g	8.8g	64mg	0.6mg	2.1g	1.7g

野菜と豆乳のほっこりスープ

新キャベツ・新じゃがいもの季節はとってもおいしいスープになります。
豆乳は煮詰めすぎないように！！



材料（2人分）		作り方
キャベツ	150g	野菜とベーコンは1cmの角切りにする。 にんにくは薄切りにする。 鍋に油を入れてにんにくを炒め、香りが出てきたらベーコンと人参、じゃがいもを加えて炒める。 にコンソメと水を加え5分ほど煮たら、キャベツを加える。 野菜が柔らかくなったら豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
じゃがいも	中1/2個(50g)	
にんじん	40g	
にんにく	1/2かけ	
ベーコン	1枚	
油(いため用)	小さじ1	
コンソメ	1個(4g)	
水	1/2カップ	
豆乳	1カップ	
塩	少々	
こしょう	少々	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
146kcal	5.9g	7.3g	70mg	1.6mg	2.6g	0.6g

簡単フライパンメニュー



スパニッシュオムレツ



じゃがいもが入っているオムレツはボリューム満点。サラダ菜、プチトマト、トーストと一緒に皿に盛りつければカフェ風ワンプレートメニューに

材料（2人分）		作り方						
じゃがいも	1個	じゃがいもは薄いいちょう切りにし、5分ほど水にさらし、ざるにあけて水気をきり、耐熱皿に並べてラップをかけてレンジで2分ほど加熱する。 玉ねぎ、ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切りにする。 ハムは半分に切ってから5mm幅に切る。 Aの材料を混ぜ合わせておく。 フライパンに油とにんにくのみじん切りを入れて中火にかけ、香りが立ってきたらハム、玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。全体に油が回ったら、のじゃがいもを加えてさらに炒め合わせ、ケチャップも加えて混ぜる。 の卵液を加えて混ぜ、卵が半熟になったら火を弱め、ふたをして5分ほど焼く。						
玉ねぎ	1/4個							
ピーマン	1/2個							
にんにく	少々							
ロースハム	2枚							
油	大さじ1/2							
ケチャップ	大さじ1							
A	卵			2個				
	牛乳			大さじ2				
	塩			少々				
	こしょう	少々						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
		215kcal	11.3g	11.6g	54mg	1.4mg	1.5g	1.3g

カラフルホットケーキ

混ぜて焼くだけ簡単ホットケーキを具たくさんにして栄養アップ 具はアレンジOK！
 じゃこ、ゆでブロッコリー、ひじき、チーズの組み合わせが意外とおいしいですよ

材料（2人分）		作り方						
チーズ	20g	チーズは8mm角に切る。ウインナーは5mm幅の小口切りにする。 ボールにAを混ぜ合わせ、ミックスベジタブルを加えて混ぜる。 フライパンに油をひいて弱火で熱し、をお玉ですくい落して丸く広げる。 気泡がプツプツ出てくるまで2～3分ほど焼いて裏返し、さらに2分ほど焼く。 皿にのせ、ケチャップをかける。						
ウインナー	2本							
冷凍ミックスベジタブル	大さじ2							
A	ホットケーキミックス			100g				
	卵			1/2個				
	牛乳			1/2カップ				
ケチャップ	適宜							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
		330kcal	11.9g	12.5g	177mg	0.7mg	1.0g	1.2g

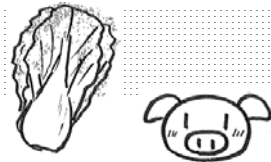
もちの明太チーズ焼き



消化が良く、カロリーもあるもちは朝食にもぴったりです。
オーブントースターでも作れます。

材料 (2人分)		作り方				
切りもち	4切れ	切りもちは4等分に切る。 明太子は薄皮から身を取り出してほぐし、マヨネーズと混ぜ合わせる。 プチトマトはへたを取り半分に切る。 フライパンにクッキングシートを敷いて、のちを並べ、 、ピザ用チーズ、 をのせてふたをして、中火にかける。 もちが焼けてやわらかくなり、チーズがとけたらシートごと取り出し、小口切りにした万能ねぎ、きざみのりを散らす。 だいこんおろしをのせてもおいしいです。				
明太子	小1腹					
マヨネーズ	大さじ1					
ピザ用チーズ	20g					
プチトマト	4個					
万能ねぎ	適宜					
きざみのり	適宜					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
182kcal	10.4g	10.3g	136mg	0.4mg	0.5g	1.9g

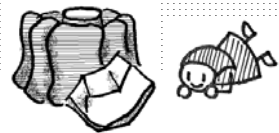
白菜の重ね煮



白菜から水分が出るので、水は足さなくても大丈夫です。
しょうがの効果で体もポカポカ

材料 (2人分)		作り方				
豚バラ薄切り肉	4枚	薄切り肉は3cm幅に切る。 白菜は3cm幅ぐらいに切り、しめじは小房に分ける。 フライパンに白菜、しめじ、豚肉を重ねて入れていき、上から合わせたAをかける。 ふたをして強めの中火にかけて2~3分、火を弱めて5分ほど蒸し煮にする。				
白菜	葉 大4枚					
しめじ	1/2パック(50g)					
A	しょうが汁 1かけ分					
	酒 大さじ1					
	しょうゆ 大さじ1					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
184kcal	7.9g	14.1g	76mg	1.7mg	2.3g	1.4g

かぼちゃのキャラメーゼ

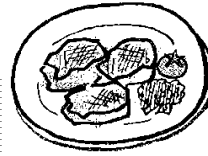


さつまいもでもおいしくできます。たくさん作って常備しておく、1品足りないときのおかずやお弁当のおかずに使えて便利です。

材料 (2人分)		作り方				
かぼちゃ	100g	かぼちゃは種を取って2cm角に切り、耐熱皿に並べてラップをし、2~3分ほど加熱する。 フライパンにAを入れて中火にかける。砂糖が溶け、薄く色づいてきたら火を少し弱め、キツネ色になったら、バターと を加えて全体に絡める。				
A	グラニュー糖 大さじ1					
	水 大さじ1					
バター	小さじ1/2					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
80kcal	1.0g	1.0g	8mg	0.3mg	1.8g	0g

夕食からのアレンジメニュー

夕食のおかずを変身！
簡単でおいしい朝食が
手軽に出来ます



夕食メニュー 鶏の照り焼き

材料 (2人分+朝食用)		作り方						
鶏もも肉	180g	鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。 Aをポリ袋に入れて混ぜ、を加えて軽く揉み、20分ほどおいて下味をつける。 フライパンに薄く油(分量外)をひいて熱し、の肉を皮目を下にして並べて、中火で焼く。 両面色よく焼き色がついたら火を弱めてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。 仕上げに火を強め、フライパンを揺すりながら汁気を飛ばす。 →朝食分に1/3ぐらいとっておく。						
しょうがすりおろし	1かけ分							
A はちみつ	大さじ1/2							
酒	大さじ1							
しょうゆ	大さじ1							
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
		166kcal	20.1g	5.4g	7mg	0.8mg	0.1g	1.3g

'鶏の照り焼き'をアレンジ

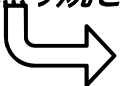


その 照りたま丼



材料 (2人分)		作り方	
鶏の照り焼き	上記の出来上がり1/3量	照り焼きは2cm角に切る。 深めの耐熱容器に を入れ、レンジで1分ほど加熱をする。 に卵、めんつゆを加えてよく混ぜる。 ふんわりをラップをかけて30秒ほどレンジで加熱し、一度取り出してかき混ぜ、さらに30秒ほど加熱する。 ごはんを盛り、 をのせ、きざみのり、あさつきを上に乗らす。	
めんつゆ	小さじ1		
卵	1個		
ごはん	300g		
きざみのり	大さじ1		
あさつき(小口切り)	大さじ1		

'鶏の照り焼き'をアレンジ

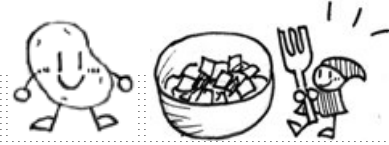


その テリヤキサンド



材料 (2人分)		作り方	
鶏の照り焼き	上記の出来上がり1/3量	食パンにマーガリンをぬる。レタスは洗ってちぎる。 照り焼きはレンジで1~2分加熱する。 パンにレタス1/2量、照り焼きの順にのせ、マヨネーズをかけて、残りのレタスものせ、パンではさみ、半分に切り分ける。	
食パン(6枚切り)	2枚		
マーガリン	小さじ1		
レタス	1枚		
マヨネーズ	小さじ1		

夕食メニュー ジャーマンポテト



材料(2人分+朝食用として1人分)計3人分		作り方				
じゃがいも	300g(中3個)	じゃがいもはよく洗って皮をむき、1cm幅の いちょう切りにする。 玉ねぎは皮をむいて、薄く切る。 ベーコンは1.5cmの幅に切る。 じゃがいもを水からゆでる。ゆだったらざる にあげ、湯を切る。 熱したフライパンに油を入れ、ベーコンを よく炒める。次に玉ねぎも入れて炒める。 最後にじゃが芋を入れて炒める。じゃが芋 はゆでであるので、混ぜすぎない。 塩・こしょうで味を整え、パセリも入れる。 →朝食分に1/3程度残しておく。				
玉ねぎ	90g(中1/2個)					
ベーコン	45g					
油	小さじ1/2杯					
塩	2g					
こしょう	少々					
パセリ(ドライパセリ)	少々					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
154kcal	4.0g	6.5g	17mg	0.7mg	1.8g	0.9g

「ジャーマンポテト」をアレンジ



その ジャが芋のチーズ焼き

材料(2人分)		作り方
ジャーマンポテト	夕食の残り1/3程度	アルミカップに夕食の残りのジャーマンポテト を2等分して盛り付け、上にとろけるチーズを 半分に折ってのせる。 オーブントースターで10分程度チーズがとけ て焦げ目がつくまで焼く。 熱いので、取り出すときに注意しましょう。
スライスチーズ	2枚	
(とろけるチーズ)		
アルミカップ	2枚	

「ジャーマンポテト」をアレンジ



その 簡単じゃが芋ポタージュスープ



材料(2人分)		作り方
ジャーマンポテト	夕食の残り1/3程度	耐熱のカップに夕食の残りのジャーマンポテト を2等分して入れる。 次に、ポタージュスープの素、牛乳をそれぞ れのカップに入れ、電子レンジで2分程度加熱す る。 カップをスプーンで混ぜ、再度電子レンジで 1分程度加熱して出来上がり。
インスタントポタージュスープの素	2人分	
牛乳	300ml	電子レンジの加熱時間は素材や食品の温度、 カップの大きさなどによって違います。 最初は時間を短めに設定し、加熱が足りない ようでしたら、少しずつ調整して、忙しい 朝に飲みやすい温度を見つけましょう。

あると便利な作り置き

冷めたら、ジッパー付きの袋に入れ、平らにのばして冷凍庫で保存しましょう。使う分だけ折って使えて便利です



ピザのもと

材料（作りやすい量）		作り方
玉ねぎ	1/2個	玉ねぎは半分に分けて薄切り、ピーマンはせん切りにする。 ベーコンは5mm幅に切る。 フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、油がまわったら塩、こしょう、ケチャップで味をつける。
ピーマン	1個	
ベーコン	4枚	
油	小さじ1	
塩	一つまみ	
こしょう	少々	
ケチャップ	大さじ6	

アレンジメニュー

- 「ピザトースト」パンにマーガリンを塗り、ピザのもと、チーズの順にのせてトースターで焼く。
- 「簡単オムライス」ごはんを混ぜて皿に盛り、薄焼き卵をのせる。
- 「ピザポテト」ふかしたじゃがいもにピザのもと、チーズの順にのせてトースターで焼く。...など

肉みそ

材料（作りやすい量）		作り方
玉ねぎ	1個	玉ねぎはみじん切りにする。 豚ひき肉にAを混ぜ合わせておく。 フライパンに油をひき、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら を加える。 菜箸で混ぜながら、ポロポロになり汁気がなくなるまで炒める。
豚ひき肉	300g	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
A しょうゆ	小さじ1	
みそ	大さじ1	
ごま	大さじ1	
しょうが汁	1かけ分	

アレンジメニュー

- 「豆腐の肉みそサラダ」野菜(レタス、きゅうり、水菜など)に豆腐、肉みそをトッピングして、ポン酢をかける。
- 「ビビンバ丼」茶碗にご飯を盛り、醤油、砂糖、酢、ごま油で薄く下味をつけたゆで野菜(にんじん、もやし、ほうれん草など)と肉みそをのせる。(好みで豆板醤を添えて) ...など

ひじきのもと

材料（作りやすい量）		作り方
芽ひじき(乾)	20g	ひじきは水に戻しておく。 にんじんはせん切りにする。 鍋に薄く油(分量外)をひき、中火で、 を炒めてAを加え、弱めの中火で煮る。 煮えたら、最後に汁気を飛ばす。
にんじん	1/3本	
砂糖	小さじ1	
A 酒	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
水(あればだし汁)	1/4カップ	

アレンジメニュー

- 「ひじきごはん」ごはんを混ぜる。
- 「卵焼き」卵と混ぜて焼く。
- 「ひじきサラダ」野菜(きゅうり、セロリなど)やハム、チーズと一緒にドレッシングで和える。
- 「豆腐ハンバーグ」豆腐、ツナ、たまねぎ、卵、パン粉とともに混ぜ合わせて、焼く。...など

ワンプレートメニュー

一つのお皿でバランスよく食べられる
ワンプレートメニューは朝食にピッタリ！
見た目も楽しく、洗いものも少なくて
済むので一石二鳥です

ごはんプレート

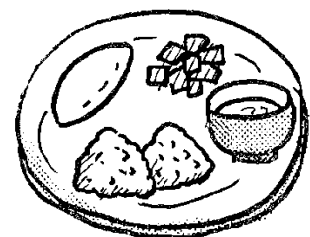


食べやすいおにぎりと簡単メニューの組み合わせです。

材料（2人分）		作り方														
[1]	<table border="1"> <tr><td>ごはん</td><td>300g</td></tr> <tr><td>しそ</td><td>2枚</td></tr> <tr><td>鮭フレーク</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>大さじ1</td></tr> </table>	ごはん	300g	しそ	2枚	鮭フレーク	小さじ2	ごま	大さじ1	<p>【1】彩りごはん ごはんには鮭フレーク、千切りにしたしそ・ごまを入れ、混ぜる。 ラップでおにぎりにする。</p>						
ごはん	300g															
しそ	2枚															
鮭フレーク	小さじ2															
ごま	大さじ1															
[2]	<table border="1"> <tr><td>卵</td><td>2個</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>適量</td></tr> <tr><td>ハム</td><td>1枚</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> </table>	卵	2個	ホールコーン	適量	ハム	1枚	塩	少々	こしょう	少々	<p>【2】簡単たまご焼き 卵にコーンとハム、塩・こしょうを入れ混ぜる。 耐熱容器にラップをしき、 を入れる。 にラップはせずに電子レンジで600wで50秒ほど加熱する。 熱いうちにラップで包んだまま形を整える。</p>				
卵	2個															
ホールコーン	適量															
ハム	1枚															
塩	少々															
こしょう	少々															
[3]	<table border="1"> <tr><td>トマト</td><td>1個</td></tr> <tr><td>のり</td><td>3g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ2</td></tr> </table>	トマト	1個	のり	3g	ごま油	小さじ2	しょうゆ	小さじ2	<p>【3】トマトの中華風いそ和え トマトを4等分にし、2cm角に切る。 とちぎったのり、ごま油、しょうゆを加え混ぜ、味をなじませる。</p>						
トマト	1個															
のり	3g															
ごま油	小さじ2															
しょうゆ	小さじ2															
[4]	<table border="1"> <tr><td>小松菜</td><td>20g</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩昆布</td><td>2g</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>熱湯</td><td>260cc</td></tr> <tr><td>しょうが汁</td><td>1かけ分</td></tr> </table>	小松菜	20g	しめじ	20g	かつお節	2g	塩昆布	2g	みそ	小さじ2	熱湯	260cc	しょうが汁	1かけ分	<p>【4】青菜のしょうがみそスープ 小松菜は2cm長さに切り、しめじは小房に分ける。 耐熱皿に を広げ、ラップをかけてレンジで2分ほど加熱する。 お碗に 、かつお節、塩昆布、みそを入れ、熱湯を注ぎ、しょうが汁を加える。</p>
小松菜	20g															
しめじ	20g															
かつお節	2g															
塩昆布	2g															
みそ	小さじ2															
熱湯	260cc															
しょうが汁	1かけ分															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>食物繊維</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>461kcal</td> <td>17.2g</td> <td>13.8g</td> <td>102mg</td> <td>2.7mg</td> <td>3.5g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分	461kcal	17.2g	13.8g	102mg	2.7mg	3.5g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分										
461kcal	17.2g	13.8g	102mg	2.7mg	3.5g	2.7g										

ワンプレートのごはんバージョンです

- ・「簡単たまご焼き」は電子レンジで作れるのでフライパンいらず！
時間短縮にもなります。中の具をツナやミックスベジタブルなどに
変えても、おいしいですよ
- ・「トマトの中華風いそ和え」はトマトを切って和えるだけ。
忙しい朝でも手軽に野菜が食べられます トマトは抗酸化
作用のあるリコピンやビタミンCが豊富で免疫力を高めます。
- ・「青菜のしょうがみそ汁」は鍋を使わず作れる簡単みそ汁です。
具は乾燥わかめや豆腐、ねぎなどでも。
しょうがが入ってるので体もポカポカ



パンプレート



休日の朝は、子どもと一緒に作ってみませんか？
このパンプレートに牛乳と果物を組み合わせれば、バランスはバッチリ！！

材料（2人分）		作り方														
[1]	食パン 2枚 ウインナー 2本 ピザ用チーズ 2枚 ケチャップ 小さじ2 アルミホイル 2枚	【1】ロールトースト ウインナーはボイルしておく。 アルミホイルに食パン・チーズ・ウインナー・ケチャップの順にのせ、ロール状に包む。 オーブントースターで5分焼く。														
[2]	冷凍ほうれん草 60g 冷凍ミックスベジタブル 60g じゃがいも 30g 塩 少々 こしょう 少々 ぽん酢 小さじ2	【2】レンジDEソテー じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。 耐熱容器にじゃがいも、冷凍ほうれん草とミックスベジタブルを入れてレンジ600Wで3分程温める。 塩・こしょう、ぽん酢で味を調える。														
[3]	ミニトマト 8個 アボカド 1/2個 サラダ用むきエビ 4尾 塩 少々 黒こしょう 少々 オリーブオイル 小さじ1 バジル 適量	【3】トマト&エビアボカド ミニトマトは4等分にカットする。アボカドは縦半分に包丁を入れ種を取り、皮をむいて食べやすい大きさに切る。 サラダ用むきエビは2~3等分に切る。 ボールに の材料を入れ、塩・黒こしょう、オリーブオイル、バジルを加えて混ぜ合わせる。														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>食物繊維</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>417kcal</td> <td>16.9g</td> <td>18.5g</td> <td>197mg</td> <td>1.6mg</td> <td>4.4g</td> <td>2.1g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分	417kcal	16.9g	18.5g	197mg	1.6mg	4.4g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分										
417kcal	16.9g	18.5g	197mg	1.6mg	4.4g	2.1g										

ワンプレートのパンバージョンです

- ・「ロールトースト」はウインナー以外でもハムやツナを使っても美味しくホッカホカに作れます。
- ・「レンジDEソテー」もフライパンを使わないから、後片付けも楽ちんです！
- ・「トマト&エビアボカド」はパンにのせても美味しいですよ。アボカドはカリウムや食物繊維が豊富に含まれているので、便秘や高血圧予防に効果があります。

