



♪つくってみませんか？

かんたんあさ れしぴ なつ

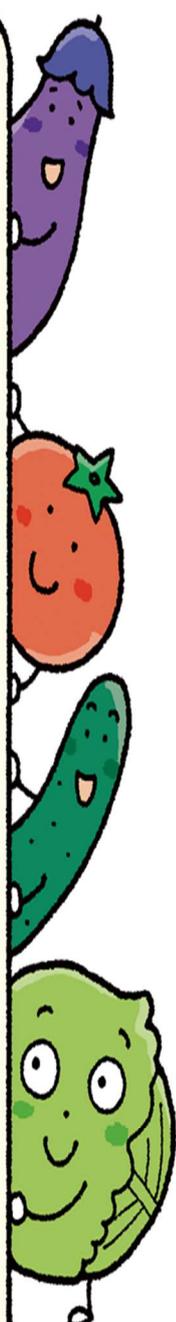
# 簡単朝ごはんレシピ(夏)

<sup>ふくさい</sup>副菜 … <sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup>体の調子をよくする <sup>えいよう</sup>栄養たっぷり

- ☆ <sup>きせつ</sup> <sup>かんたん</sup> <sup>さらだ</sup> 季節の簡単サラダ
- ☆ <sup>とまと</sup> <sup>はにー</sup> <sup>ますたー</sup> <sup>どまりね</sup> トマトのハニーマスタードマリネ
- ☆ 昆布和え
- ☆ さっぱりあえ
- ☆ <sup>まい</sup> <sup>るとどうにゅう</sup> <sup>しる</sup> マイルド豆乳みそ汁
- ☆ <sup>れたす</sup> <sup>すーぶ</sup> たまごととレタスのスープ
- ☆ <sup>あかさか</sup> <sup>なつやさい</sup> <sup>すーぶ</sup> 赤坂とまとと夏野菜のスープ



<sup>しゅしよく</sup> <sup>しゅさい</sup> 主食に主菜, <sup>ふくさい</sup> そして副菜をプラスすると, <sup>えいよう</sup> 栄養のバランスだけではなく, <sup>しよくじ</sup> 食事としての満足度もアップします。





# 簡単朝ごはんレシピ



## 季節の簡単サラダ



野菜はちぎると包丁いらすです。

### 【材料 1人分】

- ・レタス 1枚
- ・キャベツ 1枚
- ・トマト（ミニトマトでも）  
1/4個、2個
- ・パセリ 少々
- ・鶏ささみ肉 1/2枚
- ・ごま 少々
- ・ドレッシング（好みで）

### 【作り方】

- ① 野菜は洗って食べやすくちぎる。
- ② 鶏ささみ肉は、塩・酒をふってフォークで穴をあける。600Wで2分電子レンジにかける。細かくさいておく。
- ③ 野菜を器に盛り、さいた鶏ささみ肉をトッピングする。
- ④ 好みのドレッシングをかける。

### 【ワンポイントアドバイス】

季節の野菜を利用した簡単なサラダです。たんぱく質もとれます。



エネルギー：45kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：笛吹食育推進研究会）



# 簡単朝ごはんレシピ



## トマトのハニーマスタードマリネ



切って和えるだけで簡単！暑い時期にさっぱり食べられる1品です。

### 【材料 1人分】

- ・トマト 1/2 個(100g)
- ・粒入りマスタード 小さじ1杯(5g)
- ・はちみつ 小さじ1/6杯(1g)
- ・塩 少々(0.5g)

### 【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② お皿に調味料を混ぜ合わせ、切ったトマトを和えたら出来上がり。

### 【ワンポイントアドバイス】

きゅうりやオクラ、コーンなどの夏野菜を加えるのもおすすめです♪



エネルギー：33kcal

※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



## 昆布和え



塩昆布でうまみがアップ！

### 【材料 1人分】

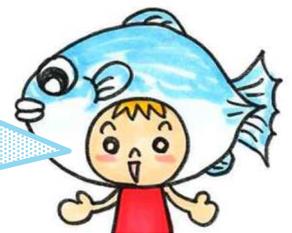
- |        |     |
|--------|-----|
| ・大根    | 30g |
| ・きゅうり  | 20g |
| ・えのきたけ | 10g |
| ・塩昆布   | 1g  |
| ・しょうゆ  | 適量  |

### 【作り方】

- ① 大根、きゅうり、えのきたけを食べやすい大きさに切る。
- ② 水から大根を茹で、沸騰したらきゅうりとえのきたけを入れさらに茹でる。
- ③ えのきたけに火が通ったら、ザルにあげ流水で荒熱をとる。
- ④ 水気を絞って塩昆布で和えしょうゆで味を調節する。

### 【ワンポイントアドバイス】

- ・きゅうりを茹でることで、和えた後きゅうりから水分が出ることをふせぎます。
- ・塩昆布&しょうゆをチューブの梅肉とポン酢に変えてもさっぱり食べられます。



エネルギー： 17 kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## さっぱりあえ



さっぱりおいしい、かんたんあさづけ♪

### 【材料 1人分】

- ・きゅうり 3cm (20g)
- ・キャベツ 1枚 (30g)
- ・にんじん 1cm (7g)
- ・コーン 5g
- ・酢 1g
- ・さとう 1g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩昆布 ひとつまみ

### 【作り方】

- ① 調味料を合わせておく。
- ② きゅうりは小口切り、キャベツは細切り、にんじんはいちよう切りにする。
- ③ カットした野菜とコーンを、調味料、塩昆布と和える。

### 【ワンポイントアドバイス】

作り置きOK!  
旬の野菜で作ってみてください。



エネルギー： 20kcal

※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



## マイルド豆乳みそ汁



鍋いらずのマグカップスープです。冷房で冷えた体を温めてくれます。

### 【材料 1人分】

- ・豆乳 100ml
- ・味噌 大さじ1
- ・ベーコン 1枚
- ・ミックスベジタブル 50g
- ・水 150ml

### 【作り方】

- ①ベーコンは2cm巾に切る。
- ②マグカップにミックスベジタブル、ベーコンを入れる。
- ③豆乳、水を加える。
- ④ラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ⑤味噌を溶かしながら加え、完成。

### 【ワンポイントアドバイス】

加熱後のマグカップは熱いので火傷に注意です！  
大きめのマグカップを使うことをおすすめします。



エネルギー： 193kcal

※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



## たまごとレタスのスープ



包丁を使わないで作ることができます

### 【材料 1人分】

・卵	1/2 個
・レタス	1 枚
・乾燥わかめ	小さじ 1/3
・カニカマ	1 本
・コーン	小さじ 1
・いりごま	少々
・コンソメの素	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	1 カップ

### 【作り方】

- ①卵を割りほぐしておく。
- ②レタスはちぎっておく。
- ③カニカマは、ほぐしておく。
- ④わかめは水でもどし、水気を切っておく。
- ⑤鍋に水とコンソメの素を入れ火にかけて、塩とこしょうで味を整える。
- ⑥コーンとカニカマを入れる。
- ⑦沸騰する直前に火を弱め、卵を流し入れる。
- ⑧最後に、わかめとレタス、いりごまを入れる。

### 【ワンポイントアドバイス】

レタスのシャキシャキした食感が残るように、煮込みすぎないようにしましょう。



エネルギー：62kcal

※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



## 赤坂とまとと夏野菜のスープ



### 夏の野菜は栄養たっぷり

#### 【材料 1人分】

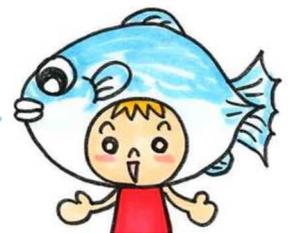
・赤坂とまと	2個
・ズッキーニ	10g
・紫たまねぎ	5g
・アスパラガス	1/2本
・ベーコン	10g
・コンソメ	小さじ1/2
・塩	少々
・粒こしょう	少々
・水	130ml

#### 【作り方】

- ① 赤坂とまとは1/4等分、紫たまねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- ② ベーコンは角切り。
- ③ 鍋に水を入れ、ベーコン、ズッキーニ、アスパラガスの順に入れて煮る。
- ④ コンソメ・塩・こしょうで味つけし、火を止める前に紫たまねぎを入れる。火を止めてから、赤坂とまを入れる。

#### 【ワンポイントアドバイス】

朝から暑くなる時期なので、うま味調味料で味を調えるとよい。



エネルギー： 58kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)