



♪つくってみませんか？



かんたんあさ

れしび ふゆ

簡単朝ごはんレシピ(冬)

♪ <sup>しゅさい</sup>主菜 … <sup>からだ</sup>体をつくる <sup>えいよう</sup>栄養たっぷり

☆ <sup>にく</sup>肉 <sup>おむれつ</sup>じゃがオムレツ

☆ <sup>はくさい</sup>白菜 <sup>つな</sup>とツナ <sup>たまご</sup>の卵とじ

☆ ほっこい！じゃがいも

☆ <sup>れんじ</sup>レンジ <sup>おむれつ</sup>でオムレツ

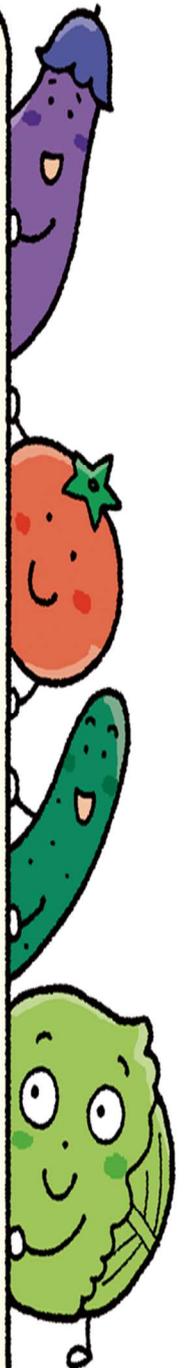
☆ <sup>れんじ</sup>レンジ <sup>かんたん</sup>で簡単！ <sup>にくどうふ</sup>肉豆腐

☆ <sup>かんたん</sup>簡単おでん

☆ <sup>かん</sup>さば缶 <sup>かれ</sup>カレー <sup>ふうみ</sup>風味

☆ <sup>さけ</sup>鮭 <sup>さっくりや</sup>のサクリ焼き

☆ <sup>あつあ</sup>厚揚げ <sup>たまご</sup>の卵とじ





# 簡単朝ごはんレシピ



## 肉じゃがオムレツ



残りの肉じゃがと卵を合わせます。

### 【材料 1人分】

- ・肉じゃが 小ばち1杯(80g)
- ・卵 1個(50g)
- ・油 小さじ2(8g)

### 【作り方】

- ① 卵はボウルへ入れ、溶きほぐす。
- ② 肉じゃがは汁をきり、①へ入れ、卵と合わせる。
- ③ フライパンへ油をしき、②を入れ、焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

夕飯のおかずを使うと簡単です。



エネルギー： 206kcal 鉄：1.1 mg

※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



## 白菜とツナの卵とじ



冬野菜であったか簡単おかず！

### 【材料 1人分】

- 白菜 1枚
- ツナ 缶詰半分
- 卵 1個
- めんつゆ（濃縮タイプ） 大さじ1
- 水 大さじ1

### 【作り方】

- ① 白菜は1cm幅に切る。
- ② フライパンに白菜、ツナ、めんつゆ、水を入れて煮る。
- ③ 白菜がしんなりしてきたら、溶き卵を入れる。
- ④ ふたをして卵に火が通ったら、完成！

### 【ワンポイントアドバイス】

白菜は手でちぎってもOK！生でも食べられるので、サッと煮れば完成。



エネルギー： 199 kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：北都留ブロック食育推進研究会）



# 簡単朝ごはんレシピ



## ほっこり！じゃがいも



電子レンジでできる簡単メニューです。

### 【材料 1人分】

- ・冷凍ポテト 40g
- ・ソーセージ 2本
- ・とうもろこし 20g
- ・たまねぎ 10g
- ・ミニトマト 3個
- ・ブロッコリー 20g
- ・とろけるチーズ 15g
- ・ケチャップ お好みで

### 【作り方】

- ① 耐熱の器に冷凍ポテトを入れる。
- ② ソーセージ（0.5cmカット）、たまねぎ（薄いスライス）、ミニトマト（1/4カット）、ブロッコリーはゆでる。とうもろこしを入れてチーズをのせる。
- ③ ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。

### 【ワンポイントアドバイス】

野菜もタップリ！元気が出るおかずです。



エネルギー： 237kcal

※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



## レンジでオムレツ



レンジで簡単にできるオムレツです！

### 【材料 1人分】

- ・卵 1個
- ・ツナ 10g
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・コンソメ 少々
- ・乾燥パセリ 適量

### 【作り方】

- ① ボウルに溶き卵、ツナ、パセリ、マヨネーズ、コンソメを入れ混ぜ合わせる。
- ② マグカップにラップを敷き、①の卵液を流し入れ、ラップをふわっと閉じ、電子レンジ(500W)で1分半程度加熱する。
- ③ 卵が固まったら電子レンジから取り出し、ラップをはがし、器に盛りつける。

### 【ワンポイントアドバイス】

ハムやベーコン、ウインナーでもおいしく作ることができます。



エネルギー：160kcal

※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



## レンジで簡単！肉豆腐



朝からがっつり食べたい君に！

### 【材料 4人分】

- ・豚ばら肉 200 g
- ・焼き豆腐(木綿豆腐)  
1丁(250~300 g)
- ・ねぎ 2本
- ・めんつゆ(ストレートタイプ)  
150cc

### 【作り方】

- ① 豆腐は食べやすい大きさに、ねぎは斜め切りにする。
- ② 耐熱容器に豆腐、肉、ねぎを入れ、めんつゆをかける。
- ③ ラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分温める。
- ④ 肉をはがすように混ぜ、さらに1分温める。

### 【ワンポイントアドバイス】

前日に作っておけば味がしみ込んでさらにおいしいよ！



エネルギー： 280 kcal

※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



## 簡単おでん



心もからだもほかほかおでん。

### 【材料 4人分】

- ゆで卵 4個
- ちくわ 1本(100g)
- 大根 100g
- にんじん 50g
- こんにゃく 1/2枚(75g)
- 昆布 3cm
- 結びしらたき 4個
- はんぺん 1枚(50g)
- 水 カップ5杯
- 和風だしの素 4g
- 塩・しょうゆ 各小さじ1
- さとう 大さじ1

### 【作り方】

- ① 鍋に昆布と水と調味料を入れる。
- ② ちくわは熱湯をかけておく。
- ③ 大根とにんじんは、厚めのいちよう切りにし、レンジで加熱してから①に入れる。
- ④ ①に切ったちくわやこんにゃくを入れ、しらたき、ゆで卵も加える。
- ⑤ 強火で沸騰したら弱火で煮込む。
- ⑥ 花形にぬいたはんぺんを入れて、ひと煮立ちさせできあがり。

### 【ワンポイントアドバイス】

大根とにんじんは、レンジで加熱すると短時間で調理できます。



エネルギー：165kcal

※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



## さば缶カレー風味



常備してあるさば缶をアレンジ！

### 【材料 1人分】

- さば味付け缶 1/2缶
- カレー粉 小さじ1/4
- あさつき 2g程度

### 【作り方】

- ① さば味付け缶半分を汁ごと耐熱の皿に入れる。
- ② ①の中の汁にカレー粉を加え、混ぜる。
- ③ 小口切りにしたあさつきを上からちらす。
- ④ ラップをしてレンジで温める。

### 【ワンポイントアドバイス】

さばの味噌煮缶でもOKだよ。  
小口切り・・・丸くて長細い野菜を2～3mm幅に切ること。



エネルギー： 130kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援ブロック)



# 簡単朝ごはんレシピ



## 鮭のサクサク焼き



パンでもごはんでもおいしく食べられます。  
コーンフレークのサクサク感を楽しんで！

### 【材料 1人分】

- ・生鮭切り身 1切
- ・酒 小さじ1/2
- ・シーズニングスパイス 適宜  
(塩・こしょう)
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・コーンフレーク 15g

～かざり野菜～

- ・サニーレタス 適宜
- ・ミニトマト

### 【作り方】

- ① 鮭は大きめの一口大にカットし、骨を取り除く。
- ② ボウルに①の鮭を入れ、酒、シーズニングスパイス（なければ塩、こしょうでもよい）を振り、マヨネーズを加え、混ぜる。（鮭にひと塩してある場合は酒とマヨネーズのみでOK）
- ③ ②にコーンフレークをまぶす。
- ④ オープンシートに③を並べ170℃のオーブンで10～15分焼く。（トースターでもよい）

### 【ワンポイントアドバイス】

鮭に限らず、好きな魚・肉でもおいしいよ！



エネルギー： 165kcal

※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



## 厚揚げの卵とじ



レンジでかんたん ごはんに合うよ♪

### 【材料 1人分】

- ・厚揚げ 100g
- ・卵 1個
- ・めんつゆ（濃縮タイプ） 大さじ1
- ・水 大さじ3

※ストレートタイプの場合は水を入れず  
大さじ3

### 【作り方】

- ① 厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ② ①を器に入れる。
- ③ めんつゆと水を合わせて、厚揚げにかける。
- ④ 卵を溶いて、③の厚揚げの上にかける。
- ⑤ ふんわりラップをする。
- ⑥ 電子レンジで1分30秒加熱する。

### 【ワンポイントアドバイス】

しちみとうがらし さんしょう  
七味唐辛子や山椒を少しかけると  
おいしいよ！



エネルギー：233kcal

たんぱく質：17.6g

カルシウム 269mg

※一人当たりの栄養価

（出典者：北巨摩食育推進研究会）