





# 簡単朝ごはんレシピ



## 和風しらすトースト



家にあるものでアレンジ可能！簡単トースト！

### 【材料 1人分】

- ・食パン 1枚 (60g)
- ・しらす 大さじ1 (5g)
- ・レタス 1/3枚 (8g)
- ・とろけるチーズ 大さじ1 (8g)
- ・しょうゆ 小さじ1 (6g)

### 【作り方】

- ① しらす干しにしょうゆをかけて、混ぜ合わせる。
- ② レタスは小さく手でちぎる。
- ③ ①, ②とチーズを混ぜ合わせ食パンの上のせて焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

お好みでのりやかつお節, ねぎなど色々な具材でアレンジしてみてね。



エネルギー：306kcal

たんぱく質：11.4g

カルシウム：101mg

※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



## お好み焼き風トースト



食欲をそそる、大満足な一品！

### 【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切） 1枚
- ・キャベツ 20g
- ・たまご 1個
- ・花かつお 1g
- ・あおのり（青さ粉） 0.5g
- ・マヨネーズ 12g
- ・お好み焼きソース 12g

### 【作り方】

- ①キャベツを千切りにする。
- ②食パンの真ん中を指で押し、くぼみを作る。
- ③パンのくぼみにそって、キャベツをのせ、真ん中にたまごを割り落とす。
- ④トースターでたまごに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤かつお節・青のり・ソース・マヨネーズをかける。

### 【ワンポイントアドバイス】

市販の千切りキャベツや、キャベツとたまごを混ぜてからのせてもOK。



エネルギー：359kcal

たんぱく質：12.8g

脂質：17g

※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



## チーズケーキ風トースト



家にある食材でチーズケーキのような味になります。

### 【材料 1人分】

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ2
- ・ピザ用チーズ 10g

### 【作り方】

- ①ヨーグルト、砂糖、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ②食パンに①をぬり、ピザ用チーズをのせ、トースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

ヨーグルトの味によっては砂糖やレモン汁の量を変えてみてください。



エネルギー： 249kcal

※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



## めんたいマヨフランス



市販のめんたいマヨネーズと好みの野菜を合わせて♪

### 【材料 1人分】

- ・フランスパン 2切れ
- ・めんたいマヨネーズ 大さじ1
- ・ブロッコリー 小房2個
- ・とろけるスライスチーズ 1枚

### 【作り方】

- ①フランスパンは2cmくらいの厚さに切る。
- ②ブロッコリーは茹でて、子房に分ける。
- ③①にめんたいマヨネーズを塗る。
- ④③に②と、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

フランスパンは歯ごたえもあり、「かむ」ことにも効果があります。



エネルギー： 295kcal

※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



## かんたんロールサンド



やさいをカレー粉で炒めるので子供も大好きな味！

### 【材料 1人分】

- ロールパン 2個 (60g)
- ウィンナー 1本 (20g)
- キャベツ 50g
- カレー粉 0.25g (小さじ1/8)
- しょうゆ 1.5g (小さじ1/4)

### 【作り方】

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。ウィンナーを切る。
- ② フライパンに油をひき、①を炒め、キャベツがしんなりしたら、カレー粉、しょうゆで味付けをする
- ③ ロールパンに切り込みを入れて、炒めたものをはさむ。

### 【ワンポイントアドバイス】

カレー粉の量は好みに調節してね！



エネルギー： 296kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援学校食育推進研究会)



# 簡単朝ごはんレシピ



## ロールサンド焼き



いろいろな具をクルクルと巻いてね。

### 【材料 1人分】

- |             |      |
|-------------|------|
| ・ホットケーキミックス | 40g  |
| ・牛乳         | 80cc |
| ・千切りキャベツ    | 30g  |
| ・ハム         | 1枚   |
| ・スライスチーズ    | 1枚   |

### 【作り方】

- ① ホットケーキを作るように生地を作る。牛乳を多めに、さらさら位の生地にする。
- ② 卵焼き器に油をひいて、生地を流し入れ、表面が焼けたら具をのせる。
- ③ 焼き色がついたら卵焼きと同じようにクルクルと巻いて出来上がり。

### 【ワンポイントアドバイス】

生地を作るときは、牛乳多めにして少しさらさらに作ったほうが、焼きあがりやすいです。



エネルギー： 255kcal

※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



## フライパンで簡単ピザ



生地は混ぜてフライパンで焼くだけ。トッピングは冷蔵庫にあるものでチーズをのせて焼けばできます。

### 【材料 1人分】

- ・小麦粉 25g
- ・強力粉 12.5g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/4
- ・水または牛乳 50cc
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・具材はあるもので  
ウイナー1本 コーン15g  
ピーマン1/4個 トマト1/4個  
など
- ・とろけるチーズ 1枚  
(または とけるチーズ20g)

### 【作り方】

- ① 小麦粉と強力粉とベーキングパウダーを泡立て器で混ぜて空気を入れる。水分を混ぜる。
- ② フライパン（フッ素加工なら油いらず）に①の生地をお玉で流して、1枚焼く。焼けたら裏返して、火をとめる。
- ③ ②にケチャップを塗り、細かく切った具材を混ぜてからトッピングし、チーズをのせて蓋をして火にかける。
- ④ チーズがとけたら出来上がり

キッチンバサミでカットするとより食べやすい。

### 【ワンポイントアドバイス】

フライパンの大きさ1枚分×家族の人数に増やし作ってね。トッピングを増やせば栄養価もアップします。



エネルギー： 360kcal たんぱく質： 15.1g 脂質： 14.4g

※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



## レンチンマグ蒸しパン



ごはんもパンも、うっかりしちゃった朝に  
材料1つでパッとできる！

### 【材料 1人分】

- ・ ホットケーキミックス 大さじ5
- ・ 水 大さじ3  
(あれば牛乳でも)

(水をたまご1個にかえて  
たまご蒸しパンにしても)

### 【作り方】

- ① 電子レンジにかけてよいカップに、ホットケーキミックスと水を入れて混ぜ合わせる。
- ② 電子レンジ600Wで1分30秒程加熱する(500Wだと2分程。カップの大きさ、重さによっても加熱時間は増減します)。ふくらみきいたら取り出す(加熱しすぎに注意)。

### 【ワンポイントアドバイス】

時間がたつとかたくなってしまうので、出来立てを食べましょう。



エネルギー： 164kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)