

## 10分で作れる! 簡単朝食



- 材料(1人分)**
- ごはん茶碗軽く1杯 (約150g)
  - 《卵焼き》  
玉子 1個  
チーズ 10g  
油 少々
  - 《サラダ》  
ミニトマト 2個  
レタス 30g
  - 《みそ汁》  
とうふ 50g  
キャベツ 30g  
みそ 小さじ1.5  
だし汁 適量
  - こんぶのつくだ煮 15g  
ヨーグルトドリンク 1本

- ☆メインプレート**  
ごはんを盛り付ける。  
つくだ煮をのせる。  
玉子にチーズを入れ焼く。  
レタスの上にトマトをのせる。  
(皿に一緒に盛りつける)

- ☆みそ汁**  
だし汁を煮立て、みそをとかし、適量に切ったキャベツ・とうふを入れる。

**作り方**

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
栄養素	555	23.2	12.9	376	2.5	3.3	3.1

## えいようバランスぱっちり朝ごはん



- 材料(1人分)**
- 《じゃこトースト》  
食パン 1枚  
バター 5g  
ちりめんじゃこ 適量  
青のり 適量
  - 《トマトスープ》  
キャベツ 1枚、しめじ 1/4パック  
にんじん 1/8本、トマト缶 1/4缶  
トマトジュース 100mL  
塩・こしょう・しょうゆ・コンソメ・水
  - 《三色いため》  
ぎゅうり 1/4本、ウィンナー 1本  
たまご 1/2個  
油 少々
  - ※合わせ調味料  
しょうゆ・砂糖・みりん=5:2:3
  - 《牛乳》  
100mL

- ☆じゃこトースト**  
食パンにバターをぬり、じゃこ・青のりをのせて焼く。
- ☆トマトスープ**  
やさいをなべでいため、トマト缶・トマトジュースを加えて煮る。塩・こしょう・しょうゆ・コンソメ・水を適量加えて味をととのえる。
- ☆三色いため**  
フライパンでいりたまごをつくり、ウィンナー、ぎゅうりを加えてよくいためる。
- 合わせ調味料で味をつける。
- ☆牛乳**

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
栄養素	439	18.5	21.5	192	2.0	4.0	3.2

## 栄養があってパペット作れる朝ごはん!



- 材料(1人分)**
- 《具だくさんトースト》  
食パン(6枚切り) 1枚  
バター 5g  
たまご 1個  
ベーコン 1/2枚  
ほうれん草 10g  
パルメザンチーズ(粉) 小さじ1/2  
ペビーリーフ 適量  
コショウ 適量
  - 《バナナシェイク》  
バナナ 2/3本  
牛乳 100cc  
氷 2~3コ

- ☆具だくさんトースト**
- 作り方**
- 食パンは、まわりを1cm残して中側に廂丁で切り入れ、くりぬいておく。
  - フライパンにバターを熱し、食パンをのせて焼く。
  - その中にたまごを割り入れ、ベーコン・ほうれん草・チーズ・こしょうをのせる。
  - ③をくりぬいたパンに詰め込み、裏返して焼く。
- ☆バナナシェイク**  
バナナをラップにつつんで、冷凍庫でこおらせておく。適当な大きさに切る。バナナ、氷、牛乳をミキサーに入れて、なめらかになったら完成で〜す!

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
栄養素	448	18.7	20.7	219	1.9	2.7	1.5

## 元気いっぱい朝ごはん



- 材料(1人分)**
- ごはん茶碗軽く1杯 (約150g)
  - 《玉子焼き》  
玉子 1.5個  
油 小さじ1  
塩 少々
  - 《焼き鮭》  
鮭 1切
  - 《大根サラダ》  
大根 適量
  - 《みそ汁》  
玉子 1/3個  
ふ 6個  
ねぎ 少々  
みそ 小さじ1.5  
だし汁 適量

- ☆玉子焼き**  
玉子を焼く。
- ☆焼き鮭**  
さけを焼く。
- ☆大根サラダ**  
大根を切る。
- ☆みそ汁**  
みそ汁に玉子、ふ、ねぎを入れ、混ぜる。

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
栄養素	558	30.6	18.1	84	2.5	1.6	3.7