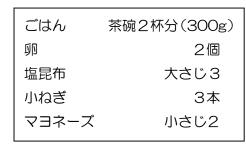
おすすめ朝食レシピ

◎手軽に作れる、おかずおにぎりがおすすめです!

卵と塩昆布のおかずおにぎり(2人分)



栄養価

エネルギー 367kcal 脂質 8.7g たんぱく質 11.6g 塩分 1.9g

◎甘い香りが食欲をそそります

バナナトースト(1人分)

食パン(6枚切)	1枚
バナナ	1本
バター(マーガリン)	10g
メープルシロップ	大さじ1

栄養価

エネルギー 459kcal 脂質 11.1g たんぱく質 7.9g 塩分 1.0g

◎忙しい朝にツルッと

お野菜にゅうめん(2人分)

そうめん	2束
トマト	1/2個
キャベツ	30g
玉ねぎ	1/4個
90	1個
水	300ml
鶏ガラスープの素	大さじ 1
しょうゆ	小さじ1
すりおろし生姜	少々

栄養価

エネルギー 268kcal 脂質 3.4g たんぱく質 10g 塩分 3.5g



<作り方>

- ① 小ねぎは小口切りにしておく。
- ② 卵とマヨネーズを耐熱ボウルに入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で1分15秒加熱する。
- ③ ②に温かいごはん、塩昆布、小ねぎを加えて全体をざっくりと混ぜ合わせ、おにぎりを4つ作る。

余裕があったら

+もう一品 お野菜たっぷりのお味噌汁がおすすめ☆

<作り方>

- ① バナナは半分にして縦半分に切る。
- ② 耐熱皿にバナナ、その上にバターをのせ電子レンジ (600w)で30秒加熱する。
- ③ 食パンに②のバナナをのせ、2~3分トーストする。
- ④ 焼きあがってら、お皿に盛り、メープルシロップをかける。

余裕があったら

+もう一品 ヨーグルト、野菜ジュースなど

<作り方>

- ① 野菜類は食べやすい大きさ(1cm角)に切る。そうめんはゆでておく。卵は溶いておく。
- ② 鍋に水を入れ沸かし、鶏ガラスープの素を入れ、キャベツ、玉ねぎを入れ煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、そうめん、トマトを加えひと煮立ちさせ、溶き卵を入れる。
- ④ 最後にしょうゆ、すりおろし生姜を加える。

余裕があったら +もう一品 枝豆おにぎりなど

