

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です！

卵と塩昆布のおかずおにぎり（2人分）

<作り方>

ごはん	茶碗2杯分(300g)
卵	2個
塩昆布	大さじ3
小ねぎ	3本
マヨネーズ	小さじ2

- 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。

栄養価

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

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☆

◎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

<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 焼きあがったら、お皿に盛り、メープルシロップをかける。

栄養価

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

余裕があったら

＋もう一品 ヨーグルト、野菜ジュースなど

◎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
卵	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

<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。

栄養価

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

余裕があったら

＋もう一品 枝豆おにぎりなど



毎月19日は食育の日です。家族と一緒に日頃の食事を見直してみませんか。