

かんたん朝ごはん 10分 できる

☺一日のはじまりは朝ごはんから！わかっているけど時間がない(><)そんなあなたに時間も手間もかからず、太らない魅力的なレシピを紹介します

冷蔵庫の残り物みそ汁としらすおにぎり

1回で使い切れなかったもの、冷蔵庫にありませんか？残っている食材、魚・肉・野菜、たっぷり入れて具たくさん味噌汁で、栄養バランスをとりましょう。

材料

◇ みそ汁

タベの寄せ鍋の材料残り
魚・肉・野菜 みそ だし汁

◇ おにぎり

ごはん しらす干し のり

◇ 牛乳

1食合計 エネルギー644kcal たんぱく 31g 塩分 2.3g



フルーツヨーグルト エネルギー294kcal・たんぱく質 9.4g・塩分0.6g

時間 5分以内

材料

バナナ 1本
コーンフレーク
ヨーグルト 牛乳



ピザトースト エネルギー285kcal・たんぱく質 14.6g・塩分1.9g

材料 (1人分)

食パン1枚 ピザ用チーズ20g ピザ用ソース大さじ1杯
ピーマン10g 玉ねぎ10g ミニトマト2個 ハム1枚

作り方

- ① ピーマンは輪切り、玉ねぎは薄切り、ミニトマトは4つ割り、ハムは短冊切りにする。
- ② 食パンにピザ用ソースをぬり、上から①をのせ、チーズをちらす。
- ③ オーブントースターで7~8分焼く。



ハムトーストサンド エネルギー297kcal・たんぱく質 12.8g・塩分1.8g

材料 (2人分)

食パン2枚 スライスチーズ2枚
ハム2枚 きゅうり40g
マーガリン適宜

作り方

- ① きゅうりはうすくスライスしておく。
- ② 食パンをトーストし、マーガリンをぬっておく。
- ③ 2枚のパンの間にハム、きゅうり、チーズをはさむ。
- ④ 4つに切る。



(写真は2人分)

チーズトースト

エネルギー222kcal・たんぱく質 10.1g・塩分1.1g

◆ チーズトースト

食パンにスライスした玉ねぎと、とけるチーズをのせ、オーブンで焼く。

◆ ブレックファーストディッシュ

シーチキンをマヨネーズで和える。

レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。

プチトマトは洗ってへたをとる。

オレンジをくし型に切る。

一つの皿に盛りつける。

◆ 朝のミルク

牛乳をコップに入れる。



1食合計 エネルギー480kcal たんぱく質 23.1g 塩分 1.7g

卵かけごはん

エネルギー433kcal・たんぱく質 15.4g・塩分0.8g

◆ 卵かけごはん

大き目の茶碗にご飯を盛り、真ん中に少しくぼみをつける。花かつををふりかけ、卵を割り入れ、もみのりをかける。

◆ トマトちりめんサラダ

カットわかめを戻しておく。トマトを切る。かいわれ大根の根をとる。

玉ねぎをスライスし、すべての材料を器に盛り、ちりめんじゃこをかけ、ドレッシングをかける。

◆ 即席みそ汁

具とみそを器に入れ、お湯を注ぐ。



1食合計 エネルギー532kcal たんぱく質 21.9g 塩分 3.5g

じゃこ納豆ごはん

エネルギー437kcal・たんぱく質 14.5g・塩分1.2g

材料 (1人分)

ごはん1杯 納豆1パック オクラ2本

ちりめんじゃこ大さじ1杯 しょうゆ小さじ1杯

作り方

- ① オクラは茹でて細かめに切っておく。
- ② 器に納豆、オクラ、ちりめんじゃこを入れしょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③ 茶碗にごはんを入れ、②を上からかける

簡単、おいしい!!
キムチや梅干を入れてもおいしいよ



さんま缶の混ぜごはん

エネルギー562kcal・たんぱく質 22.4g・塩分1.5g

時間 5分以内

材料

炊きたてごはん

さんまの蒲焼缶 1缶

千切りしょうが 粉山椒

作り方 全部混ぜるのみ



朝ごはんちゃんと食べた?

お問合せ 大津市保健所健康推進課

☎ (077) 528-2748



おぜんちゃん
(大津市食育推進イメージキャラクター)