

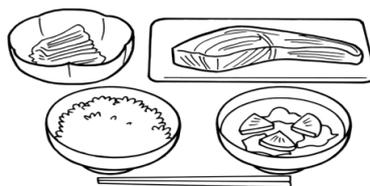
朝食は、脳と体を目覚めさせるスイッチです。

忙しい朝に簡単に作れる朝食レシピをご紹介しますので、

ぜひご家庭でも作ってみてください！



10分でできる 朝食レシピ



ホットロールサンド

材料(4人分)

- ・食パン8枚切り 8枚
- ・ロングウイナー 4本
- ・とろけるスライスチーズ 4枚
- ・ケチャップ
- ・アルミホイル 35cm×4枚

作り方

- ① アルミホイルの上に、食パンを1/3ずらして重ねる。
- ② チーズ・ゆでたウイナーをのせ、ケチャップをかける。
- ③ くるっとホイルで巻いて端をキャンディ包みにする。
- ④ トースターで5分焼く。

朝食ひとくちメモ

夜のうちに巻いておけば、朝は焼くだけです。
ツナや残ったサラダなどでも代用できますが、
ウイナーのほうが巻くときに押さえられるので
簡単です。

組み合わせ例

- ・野菜スープ
- ・フルーツヨーグルト
- ・カフェオレ

かんたんクッパ

材料(4人分)

- ・わかめスープの素 3袋
- ・水 4カップ
- ・ご飯 茶碗軽く4杯
- ・卵 2個
- ・万能ねぎ 2本
- ・ごま油 大さじ1

作り方

- ① 鍋に分量の水を入れわかす。
- ② わかめスープの素を加える。
- ③ ご飯を加える。
- ④ とき卵、みじん切りの万能ねぎを加える。
- ⑤ ごま油を入れて仕上げる。

朝食ひとくちメモ

市販のスープの素を使った、簡単クッパです。
食欲のない朝でも、スープ感覚でご飯が
食べられます。

組み合わせ例

- ・浅漬け
- ・旬の果物

ベーコンエッグトースト

材料(4人分)

- ・食パン6枚切り 4枚
- ・卵 4個
- ・ベーコン 4枚
- ・スライスチーズ 4枚
- ・マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① フライパンを熱してベーコンを焼き、卵を割り入れてベーコンエッグを作る。
- ② パンを軽くトーストして、ベーコンエッグをのせる。
マヨネーズとスライスチーズをのせて、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

朝食ひとくちメモ

ボリューム満点のトーストです。1品で主食と主菜を
兼ねられます。

組み合わせ例

- ・キャベツのスープ
- ・旬の果物