



朝食レシピ紹介 ⑪

☆パンキッシュ☆

具を変えると色々なバリエーションが楽しめます♪

ボリュームがあるのでさっぱりとしたフルーツと組み合わせると very good !!

材料 (2人分)		作り方
食パン(8枚切り)	2枚	①食パンは2cm角に切る。 ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅に切る。 ③耐熱皿に②をのせ、ラップをして途中1~2回混ぜながら2分ほど加熱する。 ④ほうれん草は洗ってラップに包み、レンジで2分加熱し、流水で色止めをしてから水気を切り、2cm長さに切る。 ⑤Aの材料を混ぜ合わせておく。 ⑥耐熱皿にバターを薄く塗り、食パンを敷き詰め、②と④を乗せて、⑤の卵液を流し、上にピザ用チーズを散らす。 ⑦オーブトースターで15~20分焼き色がつくまで焼く。(焦げてきたらアルミホイルをかぶせる)
玉ねぎ	20g	
ベーコン	1枚	
ほうれん草	40g	
┌ 卵	1個	
└ 牛乳	1/4カップ	
A 粉チーズ	大さじ1	
┌ 塩	少々	
└ こしょう	少々	
バター	少々	
ピザ用チーズ	大さじ2	



朝食レシピ紹介 ⑫

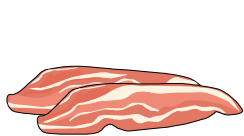
☆白菜の重ね煮☆



白菜から水分が出るので、水は足さなくても大丈夫です。

しょうがの効果で体もポカポカ♪

材料 (2人分)		作り方
豚バラ薄切り肉	4枚	①薄切り肉は3cm幅に切る。 ②白菜は3cm幅くらいに切り、しめじは小房に分ける。 ③フライパンに白菜、しめじ、豚肉を重ねて入れていき、上から合わせたAをかける。 ④ふたをして強めの中火にかけて2~3分、火を弱めて5分ほど蒸し煮にする。
白菜	葉 大4枚	
しめじ	1/2パック(50g)	
┌ しょうが汁	1かけ分	
A 酒	大さじ1	
└ しょうゆ	大さじ1	





朝食レシピ紹介 ⑬

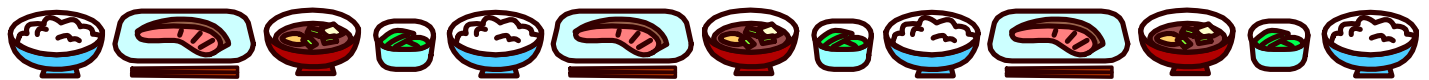
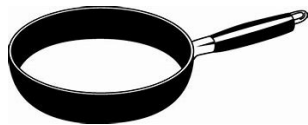
☆スパニッシュオムレツ☆



じゃがいもが入っているオムレツはボリューム満点。

サラダ菜、プチトマト、トーストと一緒に皿に盛りつければカフェ風ワンプレートメニューに♪

材料（2人分）		作り方
じゃがいも	1個	①じゃがいもは薄いいちょう切りにし、5分ほど水にさらし、ざるにあけて水気をきり、耐熱皿に並べてラップをかけてレンジで2分ほど加熱する。 ②玉ねぎ、ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切りにする。 ③ハムは半分に切ってから5mm幅に切る。 ④Aの材料を混ぜ合わせておく。 ⑤フライパンに油とにんにくのみじん切りを入れて中火にかけ、香りが立ってきたらハム、玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。 ⑥全体に油が回ったら①のじゃがいもを加えてさらに炒め合わせ、ケチャップも加えて混ぜる。 ⑦④の卵液を加えて混ぜ、卵が半熟になったら火を弱め、ふたをして5分ほど焼く。
玉ねぎ	1/4個	
ピーマン	1/2個	
にんにく	少々	
ロースハム	2枚	
油	大さじ1/2	
ケチャップ	大さじ1	
卵	2個	
A 牛乳	大さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	



朝食レシピ紹介 ⑭

☆かぼちゃの

カラメリーゼ☆



さつまいもでもおいしくできます♪

たくさん作って常備しておくとも1品足りないときのおかずやお弁当のおかずに使えて便利です。

材料（2人分）		作り方
かぼちゃ	100g	①かぼちゃは種を取って2cm角に切り、耐熱皿に並べてラップをし、2~3分ほど加熱する。 ②フライパンにAを入れて中火にかける。砂糖が溶け、薄く色づいてきたら火を少し弱め、キツネ色になったら、バターと①を加えて全体に絡める
A グラニュー糖	大さじ1	
水	大さじ1	
バター	小さじ1/2	





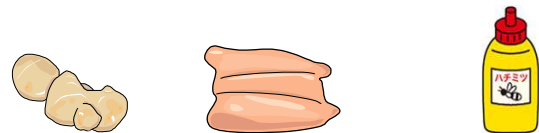
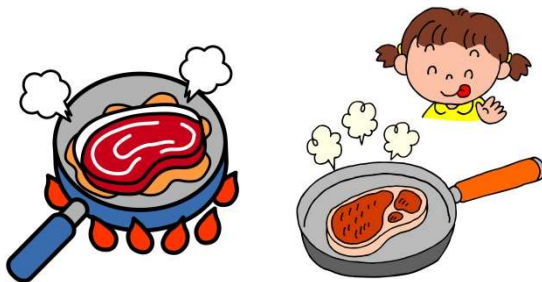
朝食レシピ紹介 ⑮

☆鶏肉の照り焼き☆



子どもが好きな鶏肉で！！簡単でおいしい朝食が手軽にできますよ！

材料（2人分）		作り方
鶏もも肉	180g	①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。 ②A をポリ袋に入れて混ぜ、①を加えて軽く揉み、20分ほどおいて下味をつける。 ③フライパンに薄く油(分量外)をひいて熱し、③の肉を皮を下にして並べて中火で焼く。 ④両面色よく焼き色がついたら火を弱めてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。 ⑤仕上げに火を強め、フライパンを揺すりながら汁気を飛ばす。
しょうがすりおろし	1かけ分	
A はちみつ	大さじ1/2	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	



朝食レシピ紹介 ⑯

☆白菜と豆乳のスープ☆



体の温まるスープが簡単に作れます。

白菜をキャベツに変えても、豆乳を牛乳に変えてもOKです。

材料（2人分）		作り方
白菜	60g	①白菜は1.5cm幅程度の食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。ベーコンは5mm幅に切る。 ②鍋にベーコンを入れ、中火にかけ炒める。 ③水を入れて、煮立ったら白菜としめじ、コンソメを入れ、アクを取りながら2~3分煮る。 ④豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調べて火を止める。 ※沸騰しやすいので注意してください。
しめじ	20g	
ベーコン	10g	
水	160cc	
コンソメ	小さじ1	
塩	1g	
豆乳	100cc	





朝食レシピ紹介 ⑰

☆照りたま丼☆



朝食レシピ⑮の「鶏肉の照り焼き」をアレンジして！！その①♪

材料（2人分）		作り方
鶏肉の照り焼き	「鶏肉の照り焼き」 出来上がり 1 / 3量	①照り焼きは2cm角に切る。 ②深めの耐熱容器に①を入れ、レンジで1分ほど加熱をする。 ③②に卵、めんつゆを加えてよく混ぜる。 ④ふんわりラップをかけて30秒ほどレンジで加熱し、一度取り出してかき混ぜ、さらに30秒ほど加熱する。 ⑤ごはんを盛り、④をのせ、きざみのり、あさつきを上に乗らす。
めんつゆ	40g	
卵	2本	
ごはん	小さじ1	
きざみのり	1カップ	
あさつき(小口切り)	1/2個(2g)	



朝食レシピ紹介 ⑱

☆テリヤキ サンド☆



朝食レシピ⑮の「鶏肉の照り焼き」をアレンジして！！その②♪

材料（2人分）		作り方
鶏の照り焼き	「鶏の照り焼き」 出来上がり 1 / 3量	①食パンにマーガリンをぬる。レタスは洗ってちぎる。 ②照り焼きはレンジで1～2分加熱する。 ③パンにレタス 1/2量、照り焼きの順にのせ、マヨネーズをかけて、残りのレタスものせ、パンではさみ、半分に切り分ける。
食パン(6枚切り)	2枚	
マーガリン	小さじ1	
レタス	1枚	
マヨネーズ	小さじ1	





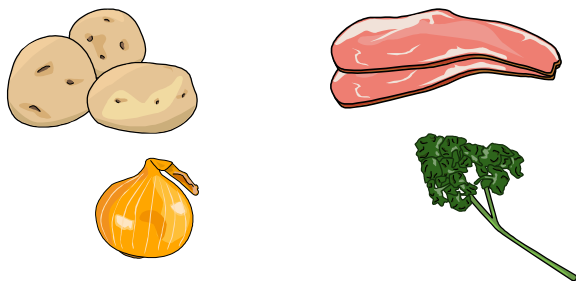
朝食レシピ紹介 ⑱

☆ジャーマンポテト☆



簡単じゃがいも料理です。

材料（2人分）		作り方
じゃがいも	200g（中2個）	①じゃがいもはよく洗って皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。 ②玉ねぎは皮をむいて、薄く切る。 ③ベーコンは1.5cm幅に切る。 ④じゃがいもを水からゆでる。ゆだったらざるにあげ、湯を切る。 ⑤熱したフライパンに油を入れ、ベーコンをよく炒める。次に玉ねぎも入れて炒める。 ⑥最後にじゃが芋を入れて炒める。じゃが芋はゆでてあるので、混ぜすぎない。 ⑦塩・こしょうで味を調べ、パセリも入れる。 →朝食分に1/3程度残しておく。
玉ねぎ	60g（1/2個）	
ベーコン	30g	
油	小さじ1/3杯	
塩	2g	
こしょう	少々	
パセリ（ドライパセリ）	少々	



朝食レシピ紹介 ⑳

☆簡単じゃが芋

ポタージュスープ☆



朝食レシピ⑱「ジャーマンポテト」をアレンジして♪

材料（2人分）		作り方
ジャーマンポテト	1/3程度	①耐熱のカップに夕食の残りのジャーマンポテトを2等分して入れる。 ②次にポタージュスープの素、牛乳をそれぞれのカップに入れ、電子レンジで2分程度加熱する。 ③カップをスプーンで混ぜ、再度電子レンジで1分程度加熱して出来上がり。 ※電子レンジの加熱時間は素材や食品の温度、カップの大きさなどによって違います。最初は時間を短めに設定し、加熱が足りないようでしたら、少しずつ調整して、忙しい朝に飲みやすい温度をみつけましょう。
インスタントポタージュスープの素	2人分	
牛乳	300ml	

