



朝食レシピ紹介 ①

☆焼肉丼☆



前日に下ごしらえをすれば、朝は炒めるだけ♪

1品でごはんと肉、野菜を一緒にとれる丼は朝食におすすめです。

材料（2人分）		作り方
豚こま切れ肉	60g	①玉ねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにする。しょうがはすりおろす。 ②ポリ袋の中に、豚こま切れ肉、切った野菜、しょうがのすりおろし、Aを入れて混ぜ合わせ、一晩冷蔵庫で下味をつける。 ③フライパンに油を引いて中火で熱し、②を入れて炒める。 ④全体に火が通ったら、白ごまを加えて火を止める。 ⑤ご飯を盛った上にのせる。
玉ねぎ	40g	
ピーマン	20g	
にんじん	20g	
しょうが	小1かけ	
「砂糖	小さじ1	
A 酒	大さじ1	
「しょうゆ	大さじ1	
油	小さじ1/2	
白ごま	大さじ1	
ごはん	300g	



朝食レシピ紹介 ②

☆チーズみそ焼き



手軽に食べられるおにぎりは、朝食におすすめ！

チーズとみそが意外とよく合います。

おにぎり☆

材料（2人分）		作り方
ごはん	300g	①ごはんをAを混ぜ、4等分にして三角おにぎりを作る。 ②オーブントースターを温めておく。 ③トースターの天板に①を並べて、焼き色がつくまで焼く。
「粉チーズ	大さじ1	
A みそ	小さじ1	
しらす	大さじ1	
「ごま	小さじ1	





朝食レシピ紹介 ③

☆ツナ缶となめたけの

炊き込みご飯☆



前日の夜にタイマーセット！
残ったらおにぎりにして冷凍保存OK

材料（米3合分）		作り方
米	3合	①米はといで炊飯器に入れ、3合のところまで水を入れ吸水させる。 ②スイッチを入れる前に、油を切ったツナ缶となめたけの瓶詰を入れひと混ぜしたらスイッチを入れて普通に炊く。 ③炊きあがったら茶碗に盛り、きざみのりを散らす。
ツナ缶	1缶	
なめたけの瓶詰	1/2本	
きざみのり	適量	



朝食レシピ紹介 ④

☆ミネスト

ローネ☆



野菜たっぷり、栄養たっぷり、マカロニも入ってボリューム満点♪おなか大満足です。

材料（2人分）		作り方
にんじん	1/6本	①にんじん、玉ねぎ、ピーマンはそれぞれ1cm角に切る。 ②じゃがいもは1cm角に切り、水にさらしておく。 ③ベーコンは1cm幅に切る。 ④鍋に油を熱し、中火でベーコンを炒める。 ⑤にんじん、たまねぎ、ピーマン、じゃがいもの順に炒めて、油が回ったら水とコンソメを加える。 ⑥煮立ったらアクをすくい3分ほど煮たらマカロニを加えてさらに5～6分煮る。 ⑦マカロニが煮えたら、トマトジュース、ケチャップを加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。
玉ねぎ	1/8個	
ピーマン	1/2個	
じゃがいも	1/2個	
ベーコン	2枚	
油	小さじ1	
水	2カップ	
コンソメ	1/2個(2g)	
マカロニ	50g	
トマトジュース(無塩)	1カップ	
ケチャップ	大さじ1	
塩/こしょう	少々	



朝食レシピ紹介 ⑤

☆カラフル

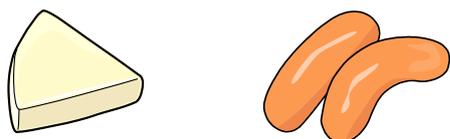
ホットケーキ☆



混ぜて焼くだけ簡単ホットケーキを
具たくさんにして栄養アップ↑

具はアレンジOK!じゃこ、ゆでブロッコリー、ひじき、チーズの組み合わせが意外とおいしいですよ♪

材料 (2人分)		作り方
チーズ	20g	①チーズは8mm 角に切る。ウインナーは5mm 幅の小口切りにする。 ②ボールにAを混ぜ合わせ、①、ミックスベジタブルを加えて混ぜる。 ③フライパンに油をひいて弱火で熱し、②をお玉ですくい落して丸く広げる。 ④気泡がプツプツ出てくるまで2~3分ほど焼いて裏返し、さらに2分ほど焼く。 ⑤皿にのせ、ケチャップをかける。
ウインナー	2本	
冷凍ミックスベジタブル	大さじ2	
ホットケーキミックス	100g	
卵	1/2 個	
牛乳	1/2 カップ	
ケチャップ	適宜	



朝食レシピ紹介 ⑥

☆ツナのカレーマヨ

トースト☆



カレーマヨの香ばしい香りが食欲をそそります。ツナペーストは前日に作っておくと、朝がラクチンですよ♪

材料 (2人分)		作り方	
A	ツナ	40g	Aの材料でツナペーストを作る。 ①玉ねぎはみじん切りにする。 ②ミックスベジタブルはさっと水洗いして解凍する。 ③①、②、ツナ、マヨネーズ、カレー粉を混ぜ合わせる。 ⇒食パンに②を塗って、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリのみじん切りを散らす。
	玉ねぎ	20g	
	冷凍ミックスベジタブル	20g	
B	マヨネーズ	大さじ1	
	カレー粉	小さじ1/5	
食パン(6枚切り)		2枚	
パセリのみじん切り		大さじ1	





朝食レシピ紹介 ⑦

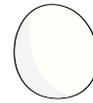
☆卵ご飯のおやき☆



大根おろしを添えると、ビタミンCもとれます。

具をハムやチーズ、パセリなどに変えてケチャップをかけてもおいしいです。

材料 (2人分)		作り方
ごはん	300g	①野沢菜はみじん切りにする。 ②ボールに卵を割りほぐし、ごはん、①、しらす、白ごまを加えてよく混ぜ合わせる。 ③フライパンに薄く油(分量外)をひき、中火にかけ、②を流して丸く焼く。 ④裏返し、両面焼き色がつくまで焼く。
しらす	大さじ2	
白ごま	大さじ1	
野沢菜	10g	
卵	2個	



朝食レシピ紹介 ⑧

☆コーン

コーンの甘みがやさしい味わい。

チャウダー☆



材料 (2人分)		作り方
玉ねぎ	50g	①玉ねぎは1cm角の大きさに切る。 ウインナーは半分は小口切りにする。 ②鍋に油を熱して、玉ねぎを加えて炒め、透き通ってきたら、ミックスパスタ、ウインナーを加えて炒め合わせ、水を加える。 ③煮立ったら、クリームコーン、コンソメ、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、味を見て塩・こしょうで味を調える。
冷凍ミックスパスタ	40g	
ウインナー	2本	
油	小さじ1	
水	1カップ	
コンソメ	1/2個(2g)	
クリームコーン	小1缶(190g)	
牛乳	1/2カップ	
塩	少々	
こしょう	少々	





朝食レシピ紹介 ⑨

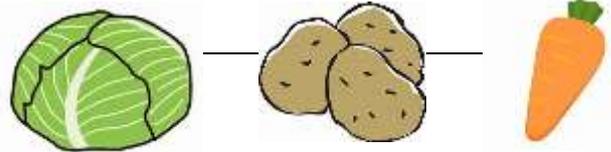
新キャベツ・新じゃがいもの季節は
とてもおいしいスープになります。
豆乳は煮詰めすぎないように！！

☆野菜と豆乳の

おいしいスープ☆



材料（2人分）		作り方
キャベツ	150g	① 菜とベーコンは1cmの角切りにする。 にんにくは薄切りにする。 ② 鍋に油を入れてにんにくを炒め、香りが出 てきたらベーコンと人参、じゃがいもを 加えて炒める。 ③ ②にコンソメと水を加え5分ほど煮たら、 キャベツを加える。 ④ 野菜が柔らかくなったら豆乳を加え、塩・ こしょうで味をととのえる。
じゃがいも	中1/2個(50g)	
にんじん	40g	
にんにく	1/2かけ	
ベーコン	1枚	
油(いため用)	小さじ1	
コンソメ	1個(4g)	
水	1/2カップ	
豆乳	1カップ	
塩・こしょう	少々	



朝食レシピ紹介 ⑩

トマトの酸味と青じその風味でさっぱり。
食欲のない朝にもおすすめです。
豆腐や卵の入った汁物と組み合わせると栄養バランスがよくなります。

☆トマトとしらすの

さっぱり丼☆



材料（2人分）		作り方
ごはん	300g	① トマトは湯むき※して、角切りにし、 青じそはせん切りにする。 ② ボールに①としらすを入れ、醤油で和える。 ③ ごはんを盛り、②をのせ、白ごま、きざみ のりを散らす。 ※湯むき…トマトのへたを取り、熱湯にくぐら せ、冷水で冷やして皮をむきます。
しらす	大さじ2(20g)	
トマト	1個(中1個)	
青じそ	2枚	
しょうゆ	大さじ1	
白ごま	小さじ1	
きざみのり	一つまみ	

