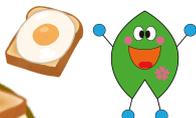




お手軽！朝ごはんレシピ



朝ごはんは大切！分かってはいるけど時間がなくて...
そんなお悩み解消のヒントに、みなさまから
寄せられたレシピをご紹介します！

ハムチーズ+サラダのサンド (所要3分)

材料：食パン1or2枚 スライスチーズ1枚
ハム1枚 (加熱せず食べられるもの)
ミックスサラダ 適量 (千切りの袋売りが簡単)
ドレッシング少々

作り方：①食パンにハムチーズをのせてトースターで2分
②サラダをのせてドレッシングをかける
③半分に折るか、もう1枚の食パンで挟む

ポイント：正真正銘の3分クッキング
ヨーグルトを添えれば栄養バランス完璧！



なっトースト/納豆トースト (所要5分)

材料：食パン1枚、マーガリン適宜、納豆1パック、
チーズ (スライスチーズをちぎってもOK！)

作り方：①食パンにマーガリンをぬる
②納豆にタレ混ぜ、パンに乗せる
③チーズをトッピングする
④オーブントースターで焼く



ポイント：朝から手軽にタンパク質が取れてバッチリ！
包丁いらずで子供でも作れます

French Toast (RT 15min)

Ingredients：1 Egg, 2 to 3 tb spoon of milk,
1 tb spoon of sugar, 2 slices of bread,
butter or any kind of oil



Directions：①In a pot, add the egg, milk, and sugar.
②Mix all the ingredients well.
③Cut the bread into four square pieces.
④Heat a pan and add two tablespoons of oil or butter.
⑤Dip each piece of bread into the egg mixture,
coating both sides.
⑥Place the dipped bread into the heated pan.
⑦Cook on both sides until lightly brown.

Key points：You can add sugar according to your taste.
Don't cook at high flame it will burn out.

大人も食べよう朝ごはん！ (所要5分)

材料：フランスパン (長い棒の1/3)、
ドリップコーヒー (1杯分)、
野菜ジュース (コップの1/2)



作り方：①パンをカットしてそのまま食べながら、
コーヒー用のお湯を沸かす
②飲み終わったコーヒーカップを水で軽く洗って
野菜ジュースをコップの半分まで注いで飲む

ポイント：作って食べる順番を工夫するのが大事！
野菜ジュースの味も時々変更するのが楽しい♪

きなこもち (所要2分)

材料：切り餅1個、ハチミツ大さじ1、きな粉大さじ2

作り方：①切り餅を水で濡らし、ラップをかけずに
電子レンジで1分加熱
②餅が柔らかくなったらハチミツをかけて
きな粉をまぶす



ポイント：メープルシロップでもおいしく食べられます！

レンチンとお湯だけ！焼きおにぎりセット (所要3分)

材料：冷凍焼きおにぎり1つ、冷凍ブロッコリー2つ
岩塩など塩 少々、インスタント卵スープ1袋、麦茶

作り方：①冷凍焼きおにぎりとお湯をふったブロッコリー
を電子レンジで1分30秒ずつ温める
②インスタント卵スープにお湯を注ぐ
麦茶と一緒に召し上がれ！



ポイント：とにかく楽チンでストレスフリーです♪
子供も大好きな焼きおにぎりで、朝から美味しく
食べられます！

無駄の無い無限の無題 (所要？分)

材料：直近の残り物、適量な量比
作り方：①混ぜた後、炒める、または煮る
ポイント：大抵のものは色々混ぜれば平均化され、
まずまず食べられる。
レシピに生活を合わせるな、味覚を合わせよ！



キャベ焼き (所要10分)

材料：小麦粉、出汁の素、卵1個、キャベツ千切り2つかみ、あげ玉 大さじ2、
お好みソース・マヨネーズ・青のり・かつおぶし(各適宜)

作り方：①小麦粉と出汁の素を水で溶く (クレープ生地のイメージ)
②熱したフライパンに①を薄く広げ、キャベツとあげ玉を乗せる
③キャベツの真ん中を少しくぼませ、卵を割り入れる
④大さじ半くらいの水を入れて蓋をし、好みの柔らかさに蒸す
⑤蒸せたら半分に折り、適宜両面を焼く
⑥ソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしをかける

ポイント：大阪のB級グルメです。たんぱく質と野菜が摂れ子供もよく食べ
ます！B級グルメは手軽なので他にも朝食に取り入れています。



栄養士さんもおススメ！簡単味噌玉 (仕込んでおけば 所要3分)

材料：味噌 (1食あたり大さじ1)、顆粒だし少々、
乾燥具材 (わかめ、麩、ねぎ、ごまなど) 適量

作り方：①ボウルに味噌、顆粒だし、乾燥具材を入れ
よく混ぜる
②ラップに1食分 (大さじ1~2程度) を乗せ
茶巾絞りにして丸める
③ラップの口をねじって留める
(輪ゴムやマスキングテープでも可)
④冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保管
⑤忙しい朝は、お湯をそそぐだけでOK！



ポイント：約3週間保存可能 丸めずに冷凍対応の容器
に入れ、1食分ごとに区切ってOK！



簡単ワンボウル！チーズたっぷりトマトリゾット (所要20分)

材料：ご飯 (冷たいご飯でもOK)、チーズ、トマトベースに合う野菜 (玉ねぎ、ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、きのこ
類など) あればひよこ豆もおすすめ！、鶏肉か豚肉かウインナーかベーコン、コンソメ、トマトペースト※、
あれば鶏ガラ&パセリ ※紙パックのあらごしトマトが捨てやすくて賞味期限も長いので常備におすすめ！

作り方：①一口大に切った肉類、野菜、水(ひたひたかそれ以下)を鍋に入れる
②加熱し、食材に火が通ったらコンソメとあらごしのトマトペースト、あれば鶏ガラを投入
③ご飯をチンして深めのお皿に盛り付ける
④ご飯の上にチーズをかけて、その上からトマトスープをかける あればパセリをふる

ポイント：大鍋でいっきに2回分作ると楽です。時間のない朝、トマト嫌いであれば子供が自ら進んで食べてくれる、炭水化物・
タンパク質・野菜全部摂れる高評価メニューです！ご飯にかける為1つのお皿で完結でき、洗い物も少なく楽チンです。

