




あさ おすすめ朝ごはん「ほうれん草とベーコンのチャーハン」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>☐【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>☐【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>☐洗い物が少ない</p> <p>☐朝用の常備菜になる</p> <p>☑子どもが自分でつくれる</p> <p>☑一品でバランスがよい</p>
<p>■レシピ名「ほうれん草とベーコンのチャーハン」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(2合程度) 4~5杯 ・ほうれん草 1把 ・ベーコン 4枚 ・コンソメ 固形1個 ・しょうゆ おおさじ1 ・こしょう 少々 ・塩 (味を調える程度)
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ごはんを炊く。 ②ほうれん草は3cmくらいに切り、ゆでて水にさらす。水気を絞っておく。 ③フライパンでベーコンを炒め、ベーコンから脂が出てきたら、ほうれん草と調味料を加え、さっと炒める。 ④具に味がなじんだら、炊きあがったごはんにもぜる。 ⑤器に盛りつける。 <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん混ぜるだけの手軽さがポイントです。ほうれん草をたくさん食べることができます。また、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミンがそろっているので、牛乳を組み合わせるだけでも栄養バランスが上がります。 ・カット済みの冷凍ほうれん草なら、ゆでる手間なく冷凍のままフライパンへ入れて炒めることもでき、より短時間で作れます。

あさ たまご どん おすすめ朝ごはん「玉子じゃこ丼」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>										
<p><input checked="" type="checkbox"/>【脳が目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input type="checkbox"/>【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input type="checkbox"/>【体が目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>										
<p>■レシピ名「玉子じゃこ丼」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ご飯</td> <td>茶碗 4</td> </tr> <tr> <td>・しらす干し</td> <td>おおさじ 4</td> </tr> <tr> <td>・卵</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>・焼きのり</td> <td>1枚</td> </tr> <tr> <td>・しょうゆ</td> <td>適量</td> </tr> </table>	・ご飯	茶碗 4	・しらす干し	おおさじ 4	・卵	4個	・焼きのり	1枚	・しょうゆ	適量
・ご飯	茶碗 4										
・しらす干し	おおさじ 4										
・卵	4個										
・焼きのり	1枚										
・しょうゆ	適量										
<p>■できあがりの写真</p> 											
<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ご飯にしらす干しを混ぜ、器に盛り、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。 ②卵の表面がうっすらと白くなるくらい、電子レンジにかける。 ③焼きのりをちぎってのせ、しょうゆを少々かける。 											
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵は加熱しすぎると破裂するので、気を付けます。 ・少々大きい器を使うと、ご飯としらす干し混ぜるところから1つの器のできるので、洗い物が減ります。 ・かつお節をふりかけたり、しょうゆをめんつゆに代えたりしてもおいしいです。 											

おすすめ朝ごはん「エッグ丼」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>☐【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>☑【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>☑洗い物が少ない</p> <p>☐朝用の常備菜になる</p> <p>☑子どもが自分でつくれる</p> <p>☑一品でバランスがよい</p>
<p>■レシピ名 「エッグ丼」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 600g ・卵 4個 ・ウィンナー 4本 ・ピーマン 4個 ・油 おおさじ2杯 ・醤油 おおさじ2杯 ・ミニトマト 8個 (添え)
<p>■できあがりの写真</p> 	


■つくり方

- ①フライパンに油を入れ、せん切りにしたピーマンをしんなりするまで炒める。
- ②斜め切り (5mm幅) にしたウィンナーを①に加え、さらに炒める。
- ③ピーマンとウィンナーをフライパンの端に置き、空いたところに卵を割り、目玉焼きを作る。
- ④目玉焼きができる直前に、端にあるピーマンに醤油を垂らし味付けする。
- ⑤丼にご飯を盛り、その上にピーマンとウィンナーの炒め物と目玉焼きをのせて、食べる時に目玉焼きに醤油をかける。

■ひとことPR


- ・フライパンのコンロに置く場所をずらすことにより、1つのフライパンで材料を焦がすことなく短時間で調理でき、後片付けも簡単なエッグ丼です。
- ・ピーマンが苦手な人もウィンナーと炒めることにより食べやすくなります。

あさ おすすめ朝ごはん 「 なっとう 納豆チーズのっけ丼 」 どん

<p>あさ ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>														
<p><input checked="" type="checkbox"/> 【脳が目覚ましスイッチ】主食 <small>しゅじょく</small></p> <p><input type="checkbox"/> 【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜 <small>しるもの ふくさい</small></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 【体が目覚ましスイッチ】主菜 <small>しゅさい</small></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 10分ぐらいでできるもの <small>ぶん</small></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 洗い物が少ない <small>あらもの すく</small></p> <p><input type="checkbox"/> 朝用の常備菜になる <small>あさよう じょうびさい</small></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 子どもが自分でつくれる <small>こ じぶん</small></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 一品でバランスがよい <small>いっぴん</small></p>														
<p>めい ■レシピ名 「 なっとう 納豆チーズのっけ丼 」 どん</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ごはん</td> <td>はい 4杯</td> </tr> <tr> <td>・納豆</td> <td>なっとう 4パック</td> </tr> <tr> <td>・ベビーチーズ</td> <td>こ 4個</td> </tr> <tr> <td>・醤油</td> <td>しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>(納豆のタレ)</td> <td>なっとう 4個</td> </tr> <tr> <td>・かいわれ大根</td> <td>だいこん 1パック</td> </tr> <tr> <td>・焼きのり</td> <td>や まい 1/2枚</td> </tr> </table>	・ごはん	はい 4杯	・納豆	なっとう 4パック	・ベビーチーズ	こ 4個	・醤油	しょうゆ	(納豆のタレ)	なっとう 4個	・かいわれ大根	だいこん 1パック	・焼きのり	や まい 1/2枚
・ごはん	はい 4杯														
・納豆	なっとう 4パック														
・ベビーチーズ	こ 4個														
・醤油	しょうゆ														
(納豆のタレ)	なっとう 4個														
・かいわれ大根	だいこん 1パック														
・焼きのり	や まい 1/2枚														
<p>しゃしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■つくり方</p> <p>①ベビーチーズを角切りにする。かいわれ大根を3cm位に切る。 <small>かくぎ だいこん くらい き</small></p> <p>②器に納豆と角切りにしたチーズ、醤油(納豆についているタレ)を入れて混ぜる。 <small>うつわ なっとう かくぎ しょうゆ なっとう い ま</small></p> <p>③炊きあがったごはんを器に盛り、かいわれ大根をしき、②をのせ、最後に細く切った焼きのりをかける。 <small>た うつわ も だいこん さいご ほそき</small></p>														
<p>■ひとことPR</p> <p>・忙しい朝でも超簡単に作れる朝ごはんです。栄養満点の納豆ですが、納豆だけではなく、チーズや野菜などを入れることでさらに栄養価はアップします。 <small>いそが あさ ちょうかんたん つく あさ えいようまんてん なっとう なっとう</small></p> <p>・ベビーチーズの味を変えれば飽きることなく食べられます。また、焼きのりの他にも、かつお節やしらす、大葉などに変えてアレンジできます。様々な食材を組み合わせて自分好みの味を作ってみましょう。 <small>あじ か あ た や ほか おぶし おおば か さまざま しよくざい</small></p>															

あさ おすすめ朝ごはん「

かんたん 簡単ピザトースト」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 【脳が目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input type="checkbox"/> 【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input type="checkbox"/> 【体が目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input type="checkbox"/> 10分ぐらいでできるもの</p> <p><input type="checkbox"/> 洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/> 朝用の常備菜になる</p>
<p>■レシピ名 「簡単ピザトースト」</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/> 一品でバランスがよい</p>
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン 6つ切 4まい ・たまねぎ 小 1/2こ ・ピーマン 1こ ・トマト 1こ ・ウインナー 8本 ・ミックスチーズ 適量 ・ケチャップ 適量 ・マヨネーズ 適量

■つくり方


- ①食パンにケチャップをぬる。
- ②①にカットした野菜、ウインナーをのせ、その上にチーズをちらし、食パンのふちにマヨネーズをのせる。
- ③余熱したオーブンで、220℃8分で焼く

※たまねぎとピーマンは、スライスした後、電子レンジで熱を通し、ウインナーは、カットした後、ゆでてから使用すること。

■ひとことPR

・赤、黄、緑の食品を全て使った料理です。子どもでも簡単に作れて、おいしいです。

あさ おすすめ朝ごはん「オレンジトースト」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/>【脳が目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input type="checkbox"/>【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input type="checkbox"/>【体が目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>■レシピ名「オレンジトースト」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン 4枚 ・卵 2個 ・砂糖 大さじ3~4 ・オレンジ100%ジュース 100~150cc ・バター 適量
<p>■できあがりの写真</p> 	
<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①卵、オレンジジュース、砂糖をよく混ぜ合わせた中に食パンをひたす。 ②裏返して両面ひたす。 ③フライパンにバターを溶かして、②の食パンを焼く。 ④皿に盛り付ける。 	
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普通のフレンチトーストの牛乳を、オレンジジュースに代えたものです。酸味があり、さっぱりとした味になります。 ・普通のフレンチトースト(牛乳使用)にインスタントのコーヒーを少々混ぜると、ちょっぴり大人向けのフレンチトーストになります。 ・お好みで粉砂糖やはちみつをかけてもおいしいです。 	

あさ おすすめ朝ごはん「くるくるサンドイッチ」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p>
<p>■レシピ名 「くるくるサンドイッチ」</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>



■材料、分量 (4人分)

食パン (8枚切り)	8枚
ハム	2枚
スライスチーズ	2枚
きゅうり	半分
マーガリン	適量
サンチュ	2枚
ツナ	1缶
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々
サンチュ	2枚
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々
クリームチーズ	40g
ブルーベリージャム	大さじ2


■作り方

- ①食パンの耳を切り落とします。
- ②パン2枚にマーガリンをぬり、ハム、スライスチーズ、千切りしたきゅうりをのせ、巻きます。
- ③パン2枚にサンチュをしき、ツナとマヨネーズ、塩こしょうで和えたものをのせて、巻きます。
- ④パン2枚にサンチュをしき、みじん切りにしたゆで卵と、マヨネーズ、塩こしょうで和えたものをのせて、巻きます。
- ⑤パン2枚にブルーベリージャムをぬり、クリームチーズをカットしたものをのせて、巻きます。
- ⑥それぞれをラップで巻いてから包丁で半分にカットします。


■ひとことPR

- ・パンの中身は好きなものを入れて作ることができます。
- ・パンと具があれば、子供たちが自分で好きなものを巻いて食べることができます。
- ・くるくるサンドイッチはカットすると盛り付けがきれいです。

あさ やさい おすすめ朝ごはん「カット野菜でチャチャッとスープ」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>												
<p><input type="checkbox"/> 【脳が目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input type="checkbox"/> 【体が目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 10分ぐらいでできるもの</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/> 朝用の常備菜になる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/> 一品でバランスがよい</p>												
<p>■レシピ名 「カット野菜でチャチャッとスープ」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・カット野菜</td> <td>1袋</td> </tr> <tr> <td>・市販の餃子</td> <td>12個</td> </tr> <tr> <td>・カットわかめ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・中華だし</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・こしょう</td> <td>少々</td> </tr> </table>	・カット野菜	1袋	・市販の餃子	12個	・カットわかめ	大さじ1	・中華だし	小さじ1	・塩	小さじ1/2	・こしょう	少々
・カット野菜	1袋												
・市販の餃子	12個												
・カットわかめ	大さじ1												
・中華だし	小さじ1												
・塩	小さじ1/2												
・こしょう	少々												
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 野菜と水を鍋に入れて煮る。 野菜に火が通ったら、餃子とカットわかめを入れひと煮立ちさせる。 調味料を加えて、味を整える。 												
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> 包丁やまな板を使うことがないので、洗い物も少なく、忙しい朝にチャチャッと作れます。 子どもでも簡単に作ることができます。 													

おすすめ朝ごはん「レンジで簡単♪豆乳スープ」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p><input type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>■レシピ名「レンジで簡単♪豆乳スープ」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ 4枚 ・人参 1/2本 ・玉ねぎ 1/2個 ・ベーコン 40g ・しめじ 1/2個 ・豆乳 400ml ・水 400ml ・コンソメキューブ 2個 ・塩、こしょう 少々 ・ドライパセリ 少々
<p>■できあがりの写真</p> 	
<p>■つくり方</p> <p>①キャベツ、人参はせん切り、玉ねぎはスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。</p> <p>②耐熱容器に①と水、コンソメをくわいて加えふんわりとラップし、レンジ600Wで3分加熱する。</p> <p>③②に豆乳を加え、軽く混ぜ1分半加熱する。 (お使いのレンジによって時間を調整してください)</p> <p>④塩、こしょうで味をととのえ、ドライパセリをふる。</p>	
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミックスベジタブルやカット野菜を使うともっと手軽で時短になります。 ・具だくさんのスープにして、パンやごはんなどの主食を添えれば簡単に栄養満点の朝ごはんができます。 	

あさ おすすめ朝ごはん

フライパン一つで

やさしい 「野菜とたんぱく質ばっちり目玉焼き」

<p>■朝ごはんの種類<small>あさ しゅるい</small> (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件<small>じょうけん</small> (あてはまるものに☑)</p>
<p><input type="checkbox"/> 【脳が目覚ましスイッチ】主食<small>しゅじょく</small></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜<small>しるもの ふくさい</small></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 【体が目覚ましスイッチ】主菜<small>しゅさい</small></p>	<p><input type="checkbox"/> 10分ぐらいでできるもの<small>ぶん</small></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 洗い物が少ない<small>あらもの すく</small></p> <p><input type="checkbox"/> 朝用の常備菜になる<small>あさよう じょうびさい</small></p>
<p>■レシピ名 「フライパン一つで野菜とたんぱく質<small>めい やさい しつ</small> ばっちり目玉焼き<small>めだま や</small>」</p>	<p><input type="checkbox"/> 子どもが自分でつくれる<small>こ じぶん</small></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 一品でバランスがよい<small>いっぴん</small></p>
<p>■できあがりの写真<small>しゃしん</small></p> 	<p>■材料、分量<small>ざいりょう ぶんりょう にんぶん</small> (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵<small>たまご</small> …4ヶ ・ベーコン…4枚 (1cm幅) ・キャベツ…1/4ヶ (千切り) ・パプリカ…1/4ヶ (千切り) ・トウモロコシ…1袋 ・塩、こしょう…少々 <p>★お好みで<small>この</small> ソース、マヨネーズ、しょうゆ、 ケチャップなど</p>
<p>■つくり方<small>かた</small></p> <ol style="list-style-type: none"> ①フライパンでベーコンを炒め、脂<small>いため あぶら</small>がジュワ〜と出てきたら千切りにした野菜を 入れ軽く塩、こしょうをして炒める。<small>い かる しお</small> ②野菜にくぼみを作り、卵<small>たまご</small>を割り入れる。<small>やさしい つく たまご わ い</small> ③大きじ2の水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。<small>おお みず くわ む や</small> ④卵<small>たまご</small>がお好みの固さになったら出来上がり。<small>たまご この かた で き あ</small> ⑤お皿によそり、好みの調味料<small>ちようみりよう</small>をかけていただきます。<small>さら この</small> 	
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用する野菜はなんでもOKです。切ってすぐ炒められるものがおすすめです。<small>しょう やさい き</small> (きのこ、にんじん、レタス、もやし、ピーマン、小松菜<small>こまつな</small>、白菜<small>はくさい</small>、ホールコーン缶<small>かん</small>など) ・味付けも、それぞれ食卓で自分の好みの調味料<small>ちようみりよう</small>を使うので、気を使うことありません！<small>あじつ しよくたく じぶん この ちようみりよう つか</small> 	