

忙しい朝はどうしてもマンネリしがちな朝ごはん…でも、ちょっとひと工夫してみませんか？

パパッと作れる

# 朝ごはん

## パパッとみそ汁

### おすすめポイント！

朝、みそ汁を作るのがめんどうな人でも、だし汁をとらずに、パパッと作れる簡単みそ汁です。

ねぼうした日もみそ汁を！



エネルギー 30Kcal  
カルシウム 52mg  
食物せんい 0.9g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

カットわかめ・・・大さじ1  
水菜(2cm幅)・・・20g  
かつお節・・・1パック  
みそ・・・小さじ4

### 【作り方】

- ① わんにわかめ、水菜、かつお節、みそを入れる。
- ② 熱い湯を注ぎ、よく混ぜる。
- ③ 味をみて、湯やみそを足す。

## ハムとキャベツのカレー風味

### おすすめポイント！

冷蔵庫によくある食材で、手軽につくることができる朝ごはんです。カレー味も食欲を刺激して、朝からしっかり食べることができます。



エネルギー 76Kcal  
カルシウム 54mg  
食物せんい 2.9g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

ハム(6等分)・・・30g  
キャベツ(3cm角切り)・・・100g  
サラダ油・・・小さじ1  
水・・・50ml  
カレー粉・・・適量  
塩・・・少々

サラダで食べるよりたくさん野菜がたべられるよ。

### 【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を中火で熱し、キャベツを入れて1分ほど炒め、火が通ったら、ハムを加えて炒める。
- ② ①に塩、カレー粉、水を加えて弱火でふたをして10分程度煮る。

## ●常備しておくとお助かりますよ

火を使わなくてよいもの・・・納豆、煮豆、漬け物、ヨーグルト、旬の果物など。

## ●不足しがちなミネラル補給に

のり、しらす干し(佃煮類)やチーズをプラスして。

## きのこのミルクスープ

### おすすめポイント！

包丁なし、まな板なし、鍋なしで洗い物なしのエコメニューです。

洗い物をふやしたくない日はコレ！



エネルギー 138Kcal  
カルシウム 62mg  
食物せんい 1.8g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

ウインナー・・・50g  
ミックスベジタブル・・・50g  
しめじ・・・50g  
コンソメ・・・2g  
牛乳・・・100ml  
水・・・100ml

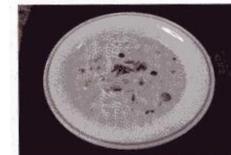
### 【作り方】

- ① 牛乳以外の材料を耐熱容器に入れる
- ② ラップをかけて、電子レンジに3分かける。
- ③ 出来上がったものに、牛乳を加える。

## 豆乳スープ

### おすすめポイント！

牛乳の代わりに豆乳を使ったまろやかなやさしい味のスープです。きのこや野菜は、豆乳と相性がぴったりです。白菜やねぎ、チンゲン菜などを入れてもおいしくできます。



エネルギー 99Kcal  
カルシウム 41mg  
食物せんい 1.8g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

ベーコン(1cm)・・・20g  
しめじ・・・70g  
たまねぎ(うす切り)・・・50g  
水菜(2cm長さ)・・・30g  
豆乳・・・150ml  
コンソメ・・・小さじ1  
塩、こしょう・・・少々

寒い日は温かいスープで体をあたためよう！

### 【作り方】

- ① 鍋を熱してベーコンとたまねぎをよく炒める。
- ② ①にしめじを入れしんなりしたら、水とコンソメを加えて煮る。
- ③ 豆乳と水菜を入れて塩、こしょうで味をととのえる。

## セサミトースト

### おすすめポイント！

ビタミンB1が豊富なごまをまぶして焼くだけの少し甘みがある簡単なトーストです。



エネルギー 305Kcal  
カルシウム 126mg  
食物せんい 2.4g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

食パン・・・2枚  
バター・・・15g  
さとう・・・大さじ2  
ごま・・・大さじ2

たまにはこんなトーストもいいね！  
カルシウムもたっぷりです。

### 【作り方】

- ① バターとさとうをよく混ぜる。
- ② 食パンに①をぬる。
- ③ その上にごまをふる。
- ④ オーブントースターで焼く。

## グラパン

### おすすめポイント！

前日の残りのシチューを使って、簡単でおいしい朝ごはんになります。パンをごはんに変えたり、カレーの残りをを使って味をかえても楽しめます。

カレーやシチューは多めに作って



エネルギー 343Kcal  
カルシウム 217mg  
食物せんい 2.9g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

食パン・・・2枚(6枚切り)  
シチュー(前夜の残り物を使用)・・・100g  
スライスチーズ・・・2枚  
パセリ(みじん切り)・・・少々

### 【作り方】

- ① パンを一口サイズに切りグラタン皿に並べる。
- ② 前夜の残りのシチューをパンの上からかける。
- ③ さらに上からスライスチーズ、パセリをのせ、オーブントースターで、こんがり焼き目がつくまで焼き上げる。

## 野菜いっぱいオープンオムレツ

### おすすめポイント！

子どもたちが苦手なピーマンやしめじを使ったピザ風のおいしいオープンオムレツです。冷蔵庫に残っている野菜を使ってもよいです。



エネルギー 137Kcal  
カルシウム 81mg  
食物せんい 1.6g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

たまご・・・1個  
ウインナー・・・1本  
しめじ・・・1/2袋  
ピーマン(せん切り)・・・1/2個  
トマト(1.5cm角切り)・・・1/2個  
サラダ油・・・小さじ1  
ピザ用チーズ・・・20g  
塩、こしょう・・・少々

卵にいろんなものをプラスして栄養満点。

### 【作り方】

- ① フライパンにサラダ油をひき、ウインナー、しめじ、ピーマンを炒める。
- ② トマトを入れ、塩、こしょうをする。
- ③ ②にたまごを流し入れ、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で焼く。

## しらすとごまのいいたまご

### おすすめポイント！

しらす干しとごまをプラスすることで、不足しがちなカルシウムや鉄分が手軽にとれるいいたまごです。長ねぎの緑の部分をちょっときざんで入れると、さらに彩りがよくなります。



エネルギー 129Kcal  
カルシウム 48mg  
食物せんい 0.4g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

たまご・・・2個  
牛乳・・・大さじ1  
しらす干し・・・大さじ2  
ごま・・・大さじ1  
さとう・・・小さじ1  
塩・・・少々

小魚で、成長期には欠かせないカルシウムをアップ！

### 【作り方】

- ① しらす干しはからいりしておく。
- ② たまごをよく割りほぐし、①とごま、さとう、塩を混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れていきたまごを作る。