

和洋折衷!! かんたん朝ごパン

材料【1人分】

- ① パン:食パン1枚、板海苔1/4枚、ミックスチーズ20~30g
- ② スープ:わかめ、トマト、ハム、コンソメ・塩・胡椒 各適量
- ③ サラダ:キャベツ、竹輪、マヨネーズ、粒マスタード 各適量
- ④ もずく酢…1カップ
- ⑤ 納豆…1P
- ⑥ ヨーグルト:ヨーグルト、キウイ(お好みのフルーツでOK) 適量
- ⑦ 牛乳

作り方

- ①パン:食パンに2cm角程度に切った海苔を広げ、その上にミックスチーズをのせてトーストする。
- ②鍋に湯をわかし、2cm角に切ったトマト、ハム、わかめを入れ、コンソメと塩・胡椒で味をととのえる。
- ③キャベツは2cm角程度、竹輪は3mm程度の小口切りにする。耐熱容器に入れて2~3分加熱し、マヨネーズと粒マスタードをよく混ぜたものと和える。
- ④~⑥をそれぞれ器に移し、ヨーグルトには食べやすい大きさに切ったフルーツを添える。

《ポイント》板海苔は小さめに切った方が食べやすいです。(刻みのりでも)
粒マスタードの代わりに、すりごまでも。

冷凍トマトでスクランブルエッグ



材料【2人分】

- 冷凍ミニトマト…4個
- 卵 …2個
- マヨネーズ…大さじ2
- 牛乳 …50cc
- 塩 …少々

トマトは洗って保存用袋に入れ、冷凍しておく便利です。



作り方

- ① 冷凍ミニトマトを水につける。皮がむけるので取り除く
- ② ボウルに卵を溶き、牛乳、マヨネーズ、塩を加えて、よく混ぜ合わせる
- ③ 電子レンジ(500w)で2分加熱し、取り出して軽く混ぜ、更に電子レンジ(500w)で1分加熱する
- ④ ①のミニトマトを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

甘くない

チーズフレンチトースト



材料【2人分】

- 食パン(8枚切り)…4枚
- 卵液 [卵…1個、
牛乳…50cc
- ハム …1枚
- スライスチーズ…1枚
- ツナ缶、マヨネーズ…各適量
- バター …適量

お好み野菜のサラダを添えて!

- ① 卵と牛乳をよく混ぜ合わせて卵液を作る
- ② ①を入れたバットに食パンを浸し、両面によく卵液をしみこませる。
- ③ ツナ缶とマヨネーズは混ぜ合わせておく。
- ④ ②の食パンに、ハム→③のツナ缶→チーズ→②の食パンの順に重ねる。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、④を焼き色がつくまで焼き、裏返して同様に焼き色が付いたら出来上がり。

具たくさんスープ



材料【2人分】

- ソーセージ…4～5本（又はベーコン）
- お好みの野菜（玉ねぎ、ズッキーニ、ブロッコリー、トマト、コーン等）や豆の水煮等…2～3種類
※冷凍野菜でも
- 固形コンソメスープの素…1個
- 水…300cc

作り方

- ① 鍋に水と全ての野菜を入れて煮る。
- ② 野菜に火がとおったら、塩・こしょうで味をととのえて出来上がり。

ピザ風トーストなどと共にどうぞ！

混ぜご飯のおむすび

おかずとごはん
を合わせた



材料

- 温かいご飯（お好みの量で）
- お好みの具（鮭とごま、ひじきの煮物など）

具だくさんの味噌汁などを添えて野菜量アップ！
ヨーグルトをプラスしても！

作り方

- ① お好みの具と温かいご飯を混ぜ、おむすびをにぎる。

《ポイント》おかずの一部をごはんを混ぜると、どの部分を食べても具材の味がするので、美味しく食べられます。

魚肉ソーセージのスクランブルエッグ



材料【2人分】

- 魚肉ソーセージ…1本
- 卵…2個
- 塩・こしょう…適量

好みの野菜（冷凍野菜やカット野菜でも）を加えても。

作り方

- ① フライパンに油をひき、魚肉ソーセージを炒める。
- ② ①に溶き卵を入れて混ぜながらお好みのかたさまで加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

《ポイント》魚肉ソーセージの味が卵に馴染むので、味付けは少しでも美味しく食べられます。

カット野菜の巣ごもり卵



材料【3人分】

- お好みのカット野菜…1袋
- ミニトマト…3個
- 卵…3個
- 塩・こしょう…適量

冷凍野菜でも！

作り方

- ① カット野菜とミニトマトを洗い、ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
- ② ①をフライパンに入れて広げ、野菜の3箇所穴を作り、卵を1つずつおとす。
- ③ 蓋をして蒸し焼きにし、塩・こしょうで味をととのえる。