

<おすすめカンタン朝食レシピ>

～ごはん等の主食と、魚・肉・卵・大豆製品の主菜と、野菜類をそろえましょう～

ツナ入り納豆

(4人分)

納豆	3パック
ツナ缶	小1缶
大根	200g
納豆のタレ	3個
青海苔	適宜

いつもの納豆にツナ缶をプラスするだけで美味しさUP。

<作り方>

大根をおろし、軽く水気をとる。
納豆、ツナ缶、タレを混ぜ合わせ、小鉢に盛り付ける。
青のりをふりかける

カニ入り卵焼き

(4人分)

卵	3個
カニ缶	小1/2缶
ほうれん草	40g
にんじん	20g
塩	少々
油	適宜

たんぱく質と野菜が同時に食べられます。彩りもきれいです。

塩を加えずケチャップをかけてもいいでしょう。

<作り方>

ほうれん草を軽くゆでて、1cmに切る。
にんじんはせん切りにし、ラップに包んで電子レンジで加熱する。
卵、カニ缶、塩を混ぜ合わせる。
卵焼き器で卵焼きと同様に焼く。

かぼちゃのサラダ

(4人分)

かぼちゃ	400g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

かぼちゃは冷凍のものを使うと便利です。マヨネーズを減らして、プレーンヨーグルトを加えるとカロリーダウンになります。

<作り方>

かぼちゃは、さいの目に切り、ラップをして(100gに対して2分位)電子レンジで加熱する。
マヨネーズに塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
とを和える。

小松菜の磯和え

(4人分)

小松菜	160g
イカ(あさり水煮缶)	適宜
切りのり	5g
しょうゆ	大さじ1/2

前日に残った小松菜にちょっと手を加え一工夫。

イカやあさり水煮缶を加えても美味しいですよ。

<作り方>

小松菜はゆでて、3cm位に切る。(よく水気を切る)
に切りのりとしょうゆを混ぜ合わせる。

チーズサラダ

(4人分)

プロセスチーズ	120g
しらす干し	20g
レタス	60g
紫きゃべつ	20g
ドレッシング	適宜

しらす干しは、時間がある時にテフロンフライパンで炒っておくのがコツ。

冷蔵庫で保管して、サラダや和え物、オムレツの具いろいろ使えます。

<作り方>

プロセスチーズはサイコロ状に切る。
レタスは食べやすい大きさに切る。
紫きゃべつはせん切りにする。(にんじんやトマトでも良い)
を混ぜ合わせ、器に盛り付け、その上に炒ったしらす干しをかけて、目玉焼きを添える。

* お好みで、目玉焼きやハムをそえて食べてもよいでしょう。

1人分栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				コレステロール mg
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
ツナ入り納豆	139	10	8.2	0.2	47	1.5	2	0.04	0.02	6	6
カニ入り卵焼き	82	7.4	5	0.4	34	0.8	217	0.03	0.19	2	167
かぼちゃのサラダ	133	2	4.8	0.2	16	0.5	661	0.07	0.09	43	4
小松菜の磯和え(イカ入り)	15	2.6	0.1	0.2	65	1	254	0.02	0.02	11	21
チーズサラダ	99	6.5	7.2	1.2	121	0.2	60	0.04	0.05	4	47