

★簡単！朝食レシピ集★

栄町健康づくり推進員

朝食を食べると、脳や体が目覚めたり、体温が上がる、便秘の予防・解消等の効果があります。毎日朝食を食べ、元気な1日を過ごしましょう。

ごはんメニュー

♪スープごはん

材料	1人分
ごはん	150g
コーンスープの素	1袋（小袋）
熱湯	150ml

＜作り方＞

- ①スープの素にお湯を加えて混ぜる。
- ②ごはんを①に加え、レンジで約1分加熱する。

【調理時間：5分】



♪レンジで簡単リゾット

材料	1人分
ごはん	200g
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
こしょう	適量
a	
牛乳	150ml
コンソメ	小さじ1
粉チーズ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1

＜作り方＞

- ①玉ねぎをみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、レンジで600w2分加熱する。ベーコンを短冊切りにする。
- ②①にベーコン、ごはん、aを加え、ふんわりラップをかけ、レンジで600w3分30秒加熱し、全体をよく混ぜる。
- ③器に盛り、こしょうを好みでかける。

【調理時間：10分】



♪炒り卵と鮭フレーク丼

材料	1人分
卵	1個
鮭フレーク	適量
ごはん	茶碗1杯（150g）
マヨネーズ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

＜作り方＞

- ①耐熱皿に卵を割りほぐし、マヨネーズ、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
- ②ラップをふんわりかけ、レンジで600w約1分加熱する。
- ③ラップを外し、全体を混ぜてそぼろ状にする。
- ④器にご飯を盛り、③、鮭フレークを乗せる。

【調理時間：10分】



パンメニュー

♪食パントースト

材料	1人分
食パン	1枚
りんごジャム	適量
スライスチーズ	1枚

【調理時間：8分】

＜作り方＞

- ①食パンにりんごジャムを塗り、チーズを乗せてトーストする。



♪唐揚げパン

材料	1人分
ロールパン	1個
から揚げ（冷凍）	1個
レタス	1／2枚
マヨネーズ	適量

【調理時間：5分】

＜作り方＞

- ①ロールパンに切り込みを入れる。
②から揚げをレンジで温め、①にレタス、唐揚げ、マヨネーズの順に乗せる。



♪レンジでフレンチトースト

材料	1人分
食パン（6枚切り）	1枚
卵	1／2個
牛乳	大さじ2
砂糖	小さじ1
粉チーズ	適量

【調理時間：5分】

＜作り方＞

- ①耐熱皿に卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、パンを浸す。
②ラップをしてレンジで1分20秒加熱する。
好みに粉チーズをかける。



うどんメニュー

♪かきたまうどん

材料	1人分
冷凍うどん	1玉
卵	1個
小葱	適量
めんつゆ（2倍）	大さじ2
かつお節	適量

【調理時間：7分】

＜作り方＞

- ①冷凍うどんを解凍し、器に盛る。
中央に卵を割り入れ、めんつゆをまわしかけ、好みでかつお節、小葱をちらす。かきまぜて頂く。



副菜メニュー

♪レンジで簡単オムレツ

材料	1人分
ミックスベジタブル(冷凍)	10g
卵	1個
マヨネーズ	小さじ1
ケチャップ	適量

【調理時間：5分】

<作り方>

- ①耐熱容器に卵を割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。ミックスベジタブルを加え、全体的に混ぜる。
- ②レンジで1分加熱し、取り出して混ぜる。再び1分加熱する。好みでケチャップをかける。



♪巣籠り卵

材料	1人分
卵	1個
キャベツ	50g
ケチャップ	適量
塩	少々
こしょう	少々

【調理時間：5分】

<作り方>

- ①キャベツを一口大に切る。
- ②平たい皿に①を乗せ、真ん中にくぼみを作り卵を割り乗せる。フォーク等で卵黄に穴をあける。塩・こしょうを振る。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約2分加熱する。好みでケチャップをかける。



♪いんげんのごま和え

材料	1人分
冷凍いんげん	6～7本
a	
すりごま	小さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1

【調理時間：1分】

<作り方>

- ①いんげんを切り、ラップをしてレンジで約1分加熱する。
- ②aを混ぜ合わせ、①を和える。



♪ブロッコリーのツナマヨ和え

材料	1人分
冷凍ブロッコリー	5～6個
ツナ缶	1／2缶
a	
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1／2

【調理時間：3分】

＜作り方＞

- ①ブロッコリーを解凍し、出てきた水分を切る。
- ②ボウルに油を切ったツナ缶、aを加えて混ぜる。
①を加え、和える。



♪かぼちゃのサラダ

材料	1人分
冷凍かぼちゃ	3切れ
冷凍いんげん	2～3本
マヨネーズ	大さじ1／3
塩	少々
こしょう	少々

【調理時間：5分】

＜作り方＞

- ①かぼちゃはレンジで加熱し、柔らかくしてつぶす。いんげんも解凍する。
- ②ボールに①を入れ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえる。

