



少しの工夫で
栄養バランスUP!!



簡単！おすすめ朝食レシピ

主食編

白ごはんアレンジ

野菜納豆

ゆでて刻んだにらやオクラ、モロヘイヤ、小松菜を入れたり、いつもの納豆を少しアレンジするだけで栄養価UP↑



野菜肉そぼろ

豚ひき肉を玉ねぎ、人参、ピーマンなどの野菜と炒めてしょうゆ、砂糖で甘辛く味付けます。カレー粉を少し入れてカレー風味にしても食欲が出ます。

大根葉のふりかけ

大根の葉を細かく刻みます。フライパンに油を少々熱し、しらすかちりめんじゃこを炒めます。しらすがカリカリになったら大根の葉を炒め、水分を良くとばし、かつお節を加え炒め、塩、こしょうで味付けます。お好みでごまやしょうゆを加えても。



パンアレンジ

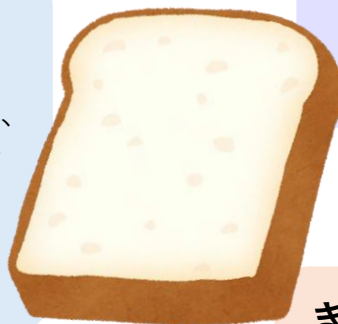
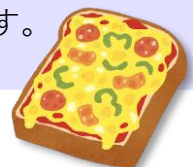
簡単サンドイッチ

子どもが自分ではさめるような具（スライスチーズ、ハム、焼きのり、スライストマト、きゅうり、レタスなど）を用意すると手間が省けて、また子どもも楽しんでできるのがいいですね。



簡単ピザトースト

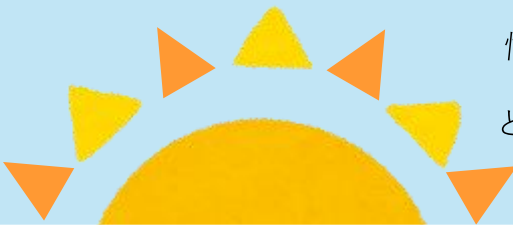
ケチャップをパンに塗り、スライスした玉ねぎ、ピーマン、ホールコーン、ハムなどをのせ、ピザチーズをのせてオーブントースターで焼きます。



きな粉トースト

きな粉とマーガリン、はちみつ（各小さじ1）を練り合わせたものをパンにぬり、オーブントースターで焼きます。焦げやすいので注意。





忙しい朝にも
パパッ！
とできちゃう



簡単！おすすめ朝食レシピ

副菜編

家にある野菜をなんでもマリネ

【簡単マリネ液の分量】（2～3人分）

酢・・・・・・・・大さじ4
塩・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ2
コショウ・・・・少々



【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②冷蔵庫で①の野菜を30分～1時間簡単マリネ液につける

長く漬けすぎると水っぽくなるので、おいしく食べ
きるなら、冷蔵庫保管で2-3日の間にごおすすめですよ

電子レンジで手軽に！野菜入りの汁物

【材料】

（1人分）

冷凍野菜・・・・50g
切干大根・・・・7g
豚こま肉・・・・40g
味噌・・・・大さじ1/2
顆粒だし・・・・小さじ1/2
水・・・・120ml



【作り方】

- ①切干大根をハサミで3等分に切り、水でもみ洗いをする。
- ②耐熱容器に、冷凍野菜、切干大根、豚こま肉、味噌、顆粒だし、
水を加え、ラップをして電子レンジで(600W) 4分（野菜が柔らかくな
るまで）加熱する。

豚こま肉をベーコンに、味噌をコンソメに
変えると、洋風スープにはや変わり。