



おすすめ簡単朝食



忙しい朝でもできれば栄養バランスはとりたいもの。

主食（ご飯やパン）、副菜（野菜類）、主菜（卵・肉・魚・乳製品・大豆製品など）をそろえるようにすると栄養バランスがとれます。前日の夕飯に具たくさんスープを作っておく、野菜をゆでておくなどしておくと忙しい朝も簡単に野菜をとることができます。ゆで卵や肉そぼろなどを作っておくのもいいですね。

●○白ごはんアレンジ●○

A 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↑



B 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。

C 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、しらすかちめんじゃこを炒めます。

しらすがかかりかき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●○

A 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フントースターで焼きます。



B 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。

C 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、オーフントースターで焼きます。焦げやすいので注意。