

ピザトースト

アレンジ自在！

【材料・分量】(1人分)

食パン……………1枚

ピザ用チーズ……大さじ1

＜ソース＞……好みのものを適量

・ピザソース

・ケチャップ

・マヨネーズ

・味噌マヨネーズ

(味噌：マヨネーズ＝1：2)

＜具材＞……好みのものを適量

ハム、ベーコン、ウインナー

ツナ、しらす、納豆

ゆで卵、ちくわ、かまぼこ

コーン、きのこ類、玉ねぎ

ピーマン、ブロッコリー(茹で)

ミニトマト、大葉、ねぎなど



ケチャップ、ハム、ピーマン、コーン

【作り方】

① 具材を薄切りにする。

② 食パンに好みのソースをぬる。

③ 好きな具材を組み合わせてのせる。

④ チーズをのせる。

⑤ 少し焦げ目がつくまでトースターで加熱する。



味噌マヨネーズ、ちくわ、ねぎ、きざみのり



マヨネーズ、ブロッコリー、ツナ、コーン

・時間があるときに焼く前の状態で、1枚ずつラップに包んで冷凍保存しておくと、朝は焼くだけで簡単に食べられます。

・具沢山にして様々な食材を食べるようにしましょう。

・簡単なので親子で一緒に作ってください！

キッシュごはん

【材料・分量】(1人分)

ごはん……………100g

卵……………1個

牛乳……………50cc

ベーコン(ハーフ)………1枚

ミックスベジタブル…大さじ1

コンソメ(顆粒)……小さじ1/2

ピザ用チーズ……………10g

ケチャップ……………適量

・ベーコンの代わりにツナやウインナー、ミックスベジタブルの代わりにきざみねぎやしめじを入れてもおいしくできます。

・これ1つでごはんもおかずも野菜も食べることができます！

・お皿の中で作るので洗い物が少なくて済みます。



【作り方】

① ベーコンは食べやすい大きさにちぎる。

手でちぎるので包丁やまな板はいりません！

② レンジ可能な深皿に卵、牛乳、コンソメを入れて混ぜる。

③ ②に①とごはん、ミックスベジタブルを入れて軽く混ぜる。



④ 上にチーズを散らして軽くラップをかけ、600Wのレンジで約3分加熱する。

⑤ お好みでケチャップをかける。

加熱が足りない場合は10秒ずつ足してください。

みそ玉

【材料・分量】(1 個分)

太子みそ……………15g
 かつお節……………1g
 お好みの具材……………適量
 <たんぱく質の多い食品>
 高野豆腐、ちりめんじゃこ、

ふきんしたまご
 麩、錦糸卵、ツナ缶、サバ缶、

ちくわ、油揚げ、ロースハム、
 サクラエビなど

<ビタミン・ミネラルの多い食品>
 あおさのり、焼きのり、とろろ昆
 布、わかめ、切干大根、干しい
 たけ、カットねぎ、三つ葉、コー
 ン缶など

<脂質の多い食品>

揚げ玉、白ごま、すりごまなど



【作り方】

- ① 大きな材料は小さく切る。
- ② みそと削り節、各材料をボウルに入れて、よく混ぜる。



- ③ ②をピンポン玉くらいの大きさ分取り、ラップで包む。



- ④ 食べるときは汁椀に入れてお湯を 150mL 注ぎ、具が柔らかくなるまで待つ。

・冷蔵庫で 3～4 日、冷凍庫で 3 週間程度日持ちします。

・お湯を入れるだけですぐ食べられるので、時間のない朝にもぴったりです！

・太子町の特産品である太子みそをぜひ使ってみてください！

栄養満点どんぶり

のせるだけ！

【材料・分量】(1 人分)

ごはん……………茶碗 1 杯
 納豆……………1 パック
 温泉卵……………1 個
 冷凍きざみオクラ……………20g
 きざみねぎ……………大さじ 1
 きざみのり……………適量
 白いりごま……………少々
 しょうゆ……………少々



【作り方】

- ① オクラは解凍しておく。
- ② どんぶりにごはんを盛り、具材をすべてのせる。
- ③ お好みに混ぜて食べる。

朝ごはんを食べるといいこといっぱい

○体温を上昇させ、体を目覚めさせます。

○血糖値が高まり、脳が働くようになります。

○健康的な生活リズムを作ることができます。

○免疫力を上げます。

○便秘の予防や解消に繋がります。

